

# *Tutto ciò che Sono*



*Ilaria Di Roberto*



© 2021 **Europa Edizioni s.r.l.** | Roma  
www.europaedizioni.it - info@europaedizioni.it

ISBN 979-12-201-1355-7  
I edizione ottobre 2021

Finito di stampare nel mese di ottobre 2021  
presso Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

Distributore per le librerie **Messaggerie Libri S.p.A.**

Ilaria Di Roberto

# Tutto ciò che sono

**Tutto ciò che sono**

*A mia madre Giuliana,  
mia sorella Chiara,  
a mio cognato Alessadro,  
all'Artista  
Cosimo El Diamante De La Bachata  
e alle mie sorelle di viaggio*

“Quelle foto diffuse senza il mio consenso...  
il catcalling, le molestie, i commenti  
canzonatori per strada...  
Nulla fu più come prima:  
ero diventata ciò che dicevano io fossi.”

## NOTA DELL'AUTRICE

Cara Sorella,  
a volte ti capiterà di affrontare momenti bui, tristi. Ti sentirai abbattuta sconfitta, martoriata dalle ingiustizie e dalle calamità che la vita ha in serbo per te ogni giorno. Sentirai tutto il peso del mondo sulle spalle, quelle gracili spalle che sono state in grado di sorreggere anni e anni di dolori e delusioni. È straordinaria la maniera in cui l'animo umano riesca ad ammortizzare ogni colpo che la vita abbia in serbo per esso. Non te lo aspettavi, eh? Chi l'avrebbe mai detto che ce l'avresti fatta? Tu, che ti sottovalutavi tanto. Tu, che ogni notte ti addormentavi piangendo, domandandoti quando e come sarebbe finita. Tu, che pensavi che l'unica soluzione fosse quella di gettare la spugna, sei arrivata fin qui. Sei un'anima fragile, dopotutto, la tua natura ti porta inevitabilmente ad incassare il bene e il male. In questo momento, magari ti troverai su una poltrona con il mio libro tra le mani, lo sguardo pensieroso e il cuore in fibrillazione, tipico di chi sta per iniziare una nuova avventura. Ti starai concedendo un tè in veranda, sperando che possa alleviare il gusto amaro della malinconia. Di lì a poco inizierai a leggere e man mano che avvanzerai nelle pagine, potrai a te stessa più di qualche domanda perché magari uno dei miei messaggi ti risulterà contorto o poco chiaro. Allora, senza un motivo preciso, sorriderai, cercando di scoprire la ragione per la quale la mente di questa donna possa essere così complessa.

Quando è iniziata tutta questa storia dissi a me stessa una cosa: "O ti arrendi, ti lasci sopraffare dal dolore e verrai ricordata come l'ennesima ragazza suicida a causa del cyberbullismo, oppure tiri fuori la leonessa che è in te e inizi a lottare, a lottare per una giusta causa!".

Non avrei mai pensato che sarebbe stato così difficile. Devo riconoscere di non essere mai stata una donna che si lasciasse abbattere facilmente: lo dimostra il fatto che sia ancora qui a parlare con voi e a nome di tutte voi. Ahimè, però, esiste un limite: sono un essere umano. A seguito di tutto, ogni persona che conoscevo mi ha voltato le spalle, a dispetto delle

promesse, dell'amicizia e dell'affetto mostratomi in passato, quando nella mia vita non c'era ancora il buio. Sono rimasta sola, ad eccezione della mia famiglia che amo tanto e che è sempre rimasta al mio fianco. Mi sentivo tagliata fuori dal mondo, abbandonata al punto da vergognarmi di me stessa, da vergognarmi di Ilaria. Ma fu proprio quando vidi che anche altri, dopo aver ascoltato la mia storia, avevano iniziato a offrirmi tutto il loro sostegno, che mi accorsi di non essere poi così sola, che non ero poi così male, che forse, stavo davvero lottando per una giusta causa e che lo stavo facendo bene!

Parlo a te, adesso. Ti chiedo di ascoltarmi, senza alcun impegno. Dovrai solo ascoltare: guarda al tuo interno, scava tra le tue paure interiori e smetti di cercare al di fuori ciò che potresti trovare dentro di te. La tua anima è un mondo bellissimo. Sì, credimi, è proprio così! Riesco già a percepire la presenza di luoghi incantati, in molti dei quali germogliano fiori dai profumi esotici e s'innalzano colline ed alberi sempreverdi; catene montuose da scalare, dalla cui cima puoi ammirare panorami meravigliosi. Prati rigogliosi si alternano a laghi di acqua limpida, nei quali il tuo riflesso vive incondizionato da sempre. So cosa stai pensando; credi che questo mondo esista solo nei tuoi sogni, nelle tue celate utopie: niente di più sbagliato! Quel mondo è la tua anima. E voglio prometterti che da questo momento in poi, mai nessuno oserà più violarla, forzarla o rivelare ad altri cosa vi sia all'interno.

Sì, mia cara sorella, sei una sopravvissuta. Tu che hai letto, stai leggendo o leggerai il mio libro, sappi che sono lì con te. Molti concetti potranno risultarti poco chiari e me ne scuso, ma ad ogni modo ho cercato di dar voce alla mia anima per parlare alla tua, e ti assicuro che non è stato facile. Ho messo a nudo le mie paure per alleviare le tue. Mi sono spogliata della mia corazza, affinché tu potessi comprendere che a volte, anche dietro il più duro dei cuori, possono celarsi delle fragilità. Ho stretto denti e pugni per far sì che tu, riga dopo riga, alimentassi quella luce ancora in stand-by che alberga dentro di te da tutta la vita e che ancora non sai di avere: sto parlando

della tua forza di volontà. Voglio che questo libro sia un messaggio forte e chiaro. Voglio che tu mi legga e ti legga. Voglio che tu possa guardarmi dentro e guardarti dentro. Voglio che tu possa conoscermi e conoscerti, perché voglio dimostrarti che non sei sola in questo calvario e neanche l'unica ad aver toccato il fondo. Te lo sto dimostrando: mi stai leggendo e ti stai leggendo.

Quindi non ringraziarmi, una volta terminato il libro: ho solo raccontato un pezzo di te, mentre tu in questo momento, stai tenendo tra le mani un pezzetto di me.

Buona rinascita.  
Vostra. Ilaria.

## IL RITORNO DELLE SABBIE MOBILI

“Quand’è che hai iniziato a scrivere?” – mi chiesero.

Una sera, la sera in cui toccai il fondo.

La sera in cui realizzai che non esiste un limite alle delusioni e alle prove che la vita decida di riservarci.

La sera in cui capì che quel limite, lo avevo oltrepassato.

La sera in cui per la prima volta avrei desiderato essere

debole,

avvalendomi della facoltà di eclissarmi.

La sera in cui avrei voluto disperarmi,

urlare fino a non avere più voce,

piangere fino a non avere più lacrime,

sbraitare fino a non avere più fiato.

La sera in cui avrei voluto sbattere la testa contro un muro,

mordere un cuscino, rompere i piatti,

lanciare a terra qualsiasi cosa avessi dinanzi agli occhi,

al fine di placare un dolore che non accennava a terminare.

La sera in cui avrei potuto gettare la spugna,

ma nonostante tutto... scelsi di scrivere.

La sera delle sabbie mobili...

## NATA PER L'INCHIOSTRO

Intravedo negli animi la paura di gridare le proprie emozioni.

Sono nata per intingere la penna nell'inchiostro, riversando su carta ciò che per gli altri è difficile esprimere a parole.

Sono fatta per scrivere quello che nessuno ha il coraggio di dire.

Sono qui per urlare tutto ciò che, ogni giorno, vi impegnate a soffocare.

## VIOLENZA PSICOLOGICA

L'unica differenza tra la violenza fisica e quella psicologica è che nell'ultima le ferite non si vedono.

In fondo, come puoi riuscire a palesare i lividi che hai dentro?

Ti crederanno mai senza vederli?

Potrai mai riuscire a dimostrare di essere ferita, senza alcuna traccia di sangue?

Ma soprattutto, è davvero indispensabile che questo venga versato per avvalorare il tuo dolore?

## COME SABBIA TRA LE DITA

Lascia fluire le emozioni negative come fossero  
sabbia tra le dita.

Riempi il tempo dei tuoi spazi  
e innamorati della tua stessa essenza.

Vivi i tuoi attimi, fondendo carne ed anima in  
un'unica luce.

Diventa raggio di sole.

Diventa colei che esprime la bellezza  
di quando mare e sabbia fanno l'amore.

## RABBIOSE VERITÀ

Non so cosa mi succede:

a volte divento intrattabile e ho un modo  
troppo brutto di dire le cose.

Tuttavia, è anche l'unica maniera che abbia di far  
vincere

la verità in un mondo pregno di corruzione e  
pregiudizi.

A volte è necessario uno scossone affinché gli  
uomini, tutti, comprendano.

## L'URLO DELL'ANIMA

Attacco di panico non è fragilità, né malattia mentale.

Attacco di panico è il grido straziante

di chi ha sopportato troppo a lungo, ma è sfinito.

È il richiamo di chi voleva esplodere, ma ha desistito.

È la resa di chi è stato forte da sempre, ma ora è stanco.

È ciò che io amo definire "l'urlo dell'anima",

uno strido quasi soffocato, adirato.

Ti scava all'interno per poi manifestarsi al di fuori,

in quel lasso privo di tempo

dove non c'è luce,

dove tutto è spento.

Tachicardia. Ansia. Tremore. Urlo!

E poi...

Affanno. Confusa. Legata. Urlo!

E poi...

Nodo in gola. Nodo in pancia. Nodo stretto. Urlo!

Perdita di lucidità. Perdita di controllo. Perdita di sensi.

Perdita.

Lui, il Dolore, ha superato la tua soglia di sopportazione.

Il corpo patisce ciò che lo spirito subisce,

il tuo spirito è stanco e ora il corpo lo punisce.

Ti concedi un istante di cedimento, di sfinimento.

E di lì a poco non sei più lì, non sei più tu.

C'è solo la tua anima... che urla...

e poi... il panico!

Nel giro di pochi minuti tornano a galla le parole non dette, le emozioni represses, l'ansia placata, il dolore tenuto a bada.

Poi... il panico!

E tu non ci sei più, non ti ritrovi più, c'è solo la tua anima... che urla...

E poi... il panico!

## INSIEME PER RINASCERE

“Dici di essere stata vittima di violenza, ma balli, canti, sorridi. Capisci che non sei credibile?”

Ovvio, io non sono ciò che la società si aspetta da me.

Le vittime di violenza hanno bisogno di sapere che si può rinascere

non di qualcuno che mostri loro come morire.

## CICLO E SENTIMENTI

“Sei arrabbiata, hai il ciclo?”

No, ho dei sentimenti. A differenza di chi li prova solo quando c'è da avere un'erezione.

## CICLO E SENTIMENTI

“Sei arrabbiata, hai il ciclo?”

No, ho dei sentimenti. A differenza di chi li prova solo quando c'è da avere un'erezione.

## PASSERÀ

Passerà.

Passerà questo momento, non durerà per sempre.

Posso assicurartelo.

Quando tutti conosceranno la verità, sapranno anche chi sei veramente.

E tu non sei come loro dicono.

Passerà, dico davvero.

E la gente non punterà più il dito contro di te,

non parleranno più alle tue spalle,

non si volteranno più a guardarti male

ogni volta che la tua indifferenza sflerà dinanzi a loro.

Passerà, puoi giurarci.

E non ti daranno più della prostituta solo perché qualcuno

ha deciso di prendere le tue foto per schiaffarle su un maledetto sito porno.

Non ti daranno più dell'hacker o della ragazza psicopatica

in cerca di vendetta, a danno di qualcun altro.

Passerà, te lo prometto.

Gli attacchi di panico non saranno più all'ordine del giorno e tu non avrai più paura di svegliarti la mattina con la certezza

che fuori dalle tue lenzuola e oltre quel caffè ancora fumante, ci sia un'altra battaglia da combattere;

con la paura che la tua identità venga sporcata ancora,

che venga violata ancora.

Finirà tutto.

Finirà, te lo prometto.

Finirà che le persone ti guardino con disprezzo.

Finirà la paura che ti venga fatto del male.

Finirà la voglia di morire che senti ardere dentro quando qualcuno ti denigra sul web,

e anche quella di sbattere contro un muro il tuo telefono

solo perché qualcuno di punto in bianco decide di

hackerarti,  
ottenendo così il pieno controllo sul tuo dispositivo.

Finirà.

Finiranno l'ansia, il terrore,  
gli incubi di notte e le urla nel sonno.

Finiranno le corse in ospedale, le attese in procura,  
le sedute dallo psicologo e le chiamate sconosciute.

Finiranno anche le lacrime!

E tu non dovrai più soffrire a causa di questa  
persecuzione.

Le persone smetteranno di accusarti di cose che non  
hai fatto,

di reati che non hai commesso.

La smetteranno di ridere alle tue spalle e di gioire del  
tuo dolore,

perché sapranno che non meriti ciò.

Probabilmente non lo hai mai meritato.

Tornerai a sorridere, a sorridere come non fai da  
tempo.

Tornerai a ridere, ad essere felice.

Tornerai a vivere!

E non sarai più una vittima in cerca di aiuto,  
ma una donna che ha lottato con le unghie e con i  
denti e ha vinto!

Hai vinto sconfiggendo i tuoi avversari con quella  
sete

di giustizia che tanto ti contraddistingue.

Non sarai più in un vortice di buio, ma faro e monito  
per tutte quelle che come te si trovano sulla soglia di  
un incubo,

un incubo che non accenna mai a finire.

Dalle ceneri del martirio, risorgerai mano tesa

e non avrai più bisogno di nasconderti,

non avrai più paura di parlare.

Quando uscirai da casa non ti volterai più a vedere  
se qualcuno ti sta seguendo, perché gli oppressori  
saranno puniti

e tu vivrai di nuovo serena.

Tutti sapranno chi sei. Tutti.

Nessuno escluso.

E il tuo sorriso sarà la disperazione di chi ti ha messa  
in dubbio,

di chi non ti ha creduto, di chi ti ha abbandonata,

maltrattata, diffamata, violentata mentalmente  
senza che tu avessi colpe.

Passerà questo calvario.

Passerà, te lo prometto.

E tornerai a splendere.

Solo allora avrai trovato la forza

di dimostrare a tutti che di cyberbullismo non si  
muore,

non si deve più morire.

## INTELLIGERE

Essere intelligenti al giorno d'oggi, è la più alta forma di trasgressione.

Ragionare con la propria mente, anziché con una moltitudine

di cervelli spenti, assoggettati al clamore degli ideali collettivi,

è ciò che contraddistingue un essere umano qualunque

da un cuore pulsante di sapere.

## LETTERA ALLA RAGAZZA CON IL CAPPIO AL COLLO

Cara ragazza con il cappio al collo, ti scrivo questa lettera con la speranza che le mie parole arrivino a te, ovunque tu sia. Ti scrivo, anche se è troppo tardi, anche se non posso vederti, né toccarti, anche se non sei qui con me. Ti scrivo perché voglio dirti che non ti biasimo: sebbene la tua decisione sia stata un duro colpo per te, così come per coloro che ti amavano, quei *pochi* che ti amavano... io ti comprendo.

Ti scrivo perché spesso nelle parole vive il ricordo di qualcuno.

Proprio per tale ragione, voglio che tu sappia che in questo momento *sei nei miei ricordi!*

Non ho avuto l'onore di conoscerti, ma nonostante questo *tu vivi in me* e nella totale inconsapevolezza, mi dai la forza di lottare ed andare avanti.

È per quelle come te che stringo i denti ogni giorno.

È per quelle come te che continuo a vivere, a dispetto delle calunnie, delle minacce e delle parole, quelle parole che il più delle volte uccidono, feriscono, lacerando il tuo animo come fossero coltelli: quel nodo che ti cinge la gola ne è la prova.

Non ti scrivo per rimproverarti, né per infierire, ma perché attraverso queste parole tu possa continuare a vivere, seppur in un'altra forma.

Prima di essere circondata da angeli, eri sola; completamente sola. A scuola ti prendevano in giro: c'era qualcuno a cui quei chili – quei maledetti chili di troppo – proprio non andavano giù. In fondo, neanche tu li sopportavi tanto: ti rendevano insicura, vulnerabile, eternamente in conflitto con te stessa. Ed è proprio a causa di quelle debolezze che un giorno, mentre uscivi da scuola, due ragazzi ti hanno spinta giù per le scale e sei precipitata a terra, sbattendo la testa.

Ricorderai sicuramente il volto di tua madre in lacrime, una volta giunta in ospedale: era seduta accanto al tuo letto, sul quale giaceva il tuo corpo ormai privo di sensi. Furono attimi di mero terrore per lei.

Dopo quarantotto ore, eri già fuori pericolo. Tuttavia, la forte botta in testa ti aveva fatto dimenticare buona parte dell'accaduto. Non ti

ricordavi neanche chi fosse stato.

Uscita dall'ospedale sei tornata a scuola, come se nulla fosse successo. A dispetto di ciò, le beffe sono continuate.

Hai smesso di mangiare per un lungo periodo e di lì a poco sei precipitata in un altro tunnel, quello della bulimia.

Era devastante ogni volta, dopo aver mangiato, mettersi due dita in gola ed indursi il vomito, ma così facendo, saresti diventata più magra: il tuo bozzolo di grasso si sarebbe disciolto come neve al sole e nessuno ti avrebbe più giudicata per il tuo aspetto; nessuno ti avrebbe più maltrattata o spinta giù per le scale, conducendoti quasi alla morte. Nessuno ti avrebbe più lasciata sola.

Con il trascorrere dei giorni, sei catapultata in un altro baratro – stavolta, quello dell'anoressia. A distanza di qualche mese hai stretto amicizia con una ragazza, Maila, appena trasferita in città. Era davvero carina, solare, piena di vita.

A differenza di tutti gli altri, lei non ti giudicava. A differenza di tutti gli altri, lei ti apprezzava per quella che eri.

Così, in poco tempo, siete diventate grandi amiche. A Maila non importava nulla del tuo aspetto e neanche che fossi timida e impacciata. Ti voleva bene. A lei avevi confidato tutti i tuoi drammi, i tuoi pensieri più intimi, quelli che non dicevi mai a nessuno. Le avevi raccontato addirittura di quando – per la prima volta – tuo padre osò calarsi i pantaloni dinanzi a te, costringendoti a toccare il suo membro. Avevi ancora in testa l'immagine di quell'orribile momento. Tua madre non lo sapeva, non glielo avevi mai detto. Non sapevi come dirle che quel padre snaturato, lo stesso che ti aveva messa al mondo, ti molestava da quando avevi sei anni. A volte era sereno, altre in preda all'ubriachezza, dava in escandescenza e picchiava tua madre. Lei piangeva, urlava, sorrideva, solo una volta accortasi che eri lì ad assistere a quella scena, nascosta dietro la porta della cucina in preda ad un senso raggelante di impotenza. Non voleva che la vedessi in lacrime, non sopportava che – come lei – vivessi nel terrore. Forse aveva già capito qualcosa,

forse aveva intuito di non essere poi così sola in quel calvario senza tregua: c'eri tu, tu insieme alla tua sorellina di tre anni, Claire, che ogni notte si svegliava di soprassalto e iniziava a piangere. Così tuo padre si alzava dal letto, la prendeva in braccio e per farla calmare la portava in bagno. Lì rimanevano chiusi le ore, quasi come fossero a servizio di un crudele esperimento. Una volta usciti, Claire continuava irrimediabilmente a singhiozzare; singhiozzava così forte che a stento riusciva a respirare. Tuo padre, senza alcuna preoccupazione, la rimetteva nella culla: neanche i suoi metodi persuasivi riuscivano a placarla. Tua madre non sentiva quei singhiozzi: gli psicofarmaci che prendeva ogni sera la estraniavano dal mondo, costringendola a letto buona parte della giornata.

Maila invece era molto attenta, in poco tempo era diventata un vero e proprio punto di riferimento per te. Lei era diversa dalle altre, non era come quei ragazzi che ti bullizzavano, non ti faceva sentire stupida, né tanto meno inadeguata. Inoltre, era anche la ragazza più carina della scuola. Tutti facevano a gara per avere un pizzico della sua attenzione, specialmente i ragazzi. Dio solo sa quanto avresti voluto essere come lei. La sua compagnia ti infondeva sicurezza. Ti ha fatto conoscere la cocaina, i tatuaggi, l'euforia di un piercing sulla lingua ed infine anche un ragazzo.

Lui si chiamava Marc, era all'ultimo anno. Qualsiasi donna avrebbe fatto follie per lui: era a tutti gli effetti il ragazzo più bello della scuola. In poco tempo, Maila era riuscita a farti avere un incontro con lui, una sera ad un party. Avete parlato per qualche minuto e dopo esservi dati all'alcol, vi siete chiusi in bagno ed avete avuto rapporti sessuali: è stato l'istante più incredibile della tua vita! Per la prima volta ti sei sentita davvero amata da qualcuno, qualcuno che ti apprezzava indipendentemente dal tuo aspetto e nonostante il tuo essere così dannatamente imperfetta.

Spesso, quando si è soli, ci si attacca a chiunque, ma lui, proprio come Maila, era diverso dagli altri, lui non ti avrebbe mai fatto del male. Ti sei innamorata

di Marc nel giro di pochi minuti: avevi fretta di cancellare dal tuo corpo le impronte indelebili di un padre snaturato. Avevi fretta di sostituirle, lasciandoti toccare per la prima volta dalle mani giuste. Fu così che ti donasti a lui, dimenticando per una frazione di secondo, il marchio che aveva lasciato sul tuo corpo quel padre indegno.

Adesso avevi un ragazzo, non eri più sola. Ora saresti stata amata e rispettata da tutti. Maila non faceva altro che darti consigli: diceva che se avessi voluto tenerti un ragazzo, avresti dovuto imparare a sedurlo, stuzzicando continuamente il suo appetito sessuale. Avresti dovuto mettere da parte ogni pudore, scattandoti delle foto nuda per poi inviargliele sul telefonino. Maila diceva che in quella maniera, non gli sarebbe mai venuto in mente di cercare gratificazioni in altre donne. Inizialmente eri un po' titubante, in fin dei conti non avevi mai fatto una cosa simile prima di allora, ma non volevi correre il rischio di perdere il tuo primo ed unico ragazzo. Marc era così dolce, ti trattava come una principessa, per nessuna ragione al mondo avresti voluto lasciare insoddisfatte le sue voglie, mettendolo nelle condizioni di abbandonarti. Così, a dispetto della vergogna e dell'imbarazzo, hai deciso di lasciarti andare: un paio di foto da angolazioni diverse, bastarono a renderti speciale ai suoi occhi. Ti chiese una foto, poi un'altra ancora; infine, anche dei video in cui avresti dovuto fargli vedere come eri brava a stuzzicare le tue parti intime, prima con le dita ed in un secondo momento anche con degli oggetti. Lui nel mentre diceva di amarti, che era stato uno stupido a non accorgersi di te molto tempo prima e che nessuna donna lo aveva mai reso così felice quanto te. Maila ancora una volta aveva ragione: Marc sarebbe rimasto al tuo fianco per sempre.

Trascorrevano i mesi e tutto andava a gonfie vele. Ormai, quegli anni trascorsi in balia della solitudine non erano altro che un brutto ricordo. Avevi iniziato a uscire più spesso e a frequentare discoteche e locali alla moda. Tuo padre era andato via di casa ed in famiglia la quiete sembrava essere tornata. Anche tua madre aveva intrapreso una nuova relazione, mentre

tua sorella aveva appena iniziato a frequentare l'asilo. Tutto sembrava andare per il verso giusto, fino a che un bel giorno, durante la ricreazione, hai visto il tuo ragazzo e la tua migliore amica baciarsi nei bagni della scuola. Non riuscivi a crederci. Di fronte a quella scena hai sentito la rabbia crescerti dentro come un fiume in piena.

Così ti sei scaraventata contro di loro, prendendoli a schiaffi. I due ragazzi sono corsi in presidenza e tu sei stata sospesa da scuola per una settimana.

“Perché proprio io? – ripetevi a te stessa – Che cosa ho fatto di sbagliato? Dopotutto, non è stata colpa mia!”. E avevi ragione. Marc ti aveva tradito, la tua migliore amica ingannata.

Perché dovevi essere l'unica a pagare?

Da quel giorno hai iniziato a sperimentare l'autolesionismo. Ogni taglio inflitto sulla tua pelle era un'ancora di salvezza. Ogni goccia di sangue che scorreva da quelle ferite, portava con sé un po' del dolore che avevi dentro. Più usciva il sangue, più ti sentivi bene. Di lì a poco, tutto diventava più sopportabile.

Era trascorso solo qualche giorno dall'ultimo episodio, tuo malgrado avevi deciso di dimenticare quella brutta storia una volta per tutte. Così sei tornata a scuola, decisa ad evitare, per quanto ti fosse possibile, qualsiasi contatto con Marc e Maila che da poco più di una settimana, avevano deciso di rendere pubblica la loro relazione sui social. Un pomeriggio hai ricevuto una richiesta di amicizia su Facebook: si trattava di un profilo con il tuo stesso nome – “Miranda Foxx” – e aveva come foto di copertina quella dei tuoi seni, la stessa che avevi inviato a Marc due mesi prima, quando eravate ancora insieme. In preda al panico hai chiamato tua madre e dopo averle spiegato tutta la situazione, siete andate immediatamente a sporgere denuncia.

“Non possiamo fare nulla al momento – ripetevano i poliziotti – La questione richiede tempo”.

“Che significa che richiede tempo? Quanto tempo? Dovete far eliminare immediatamente quel profilo! Non può restare aperto!”.

Nonostante la tua disperazione, i due poliziotti

tua sorella aveva appena iniziato a frequentare l'asilo. Tutto sembrava andare per il verso giusto, fino a che un bel giorno, durante la ricreazione, hai visto il tuo ragazzo e la tua migliore amica baciarsi nei bagni della scuola. Non riuscivi a crederci. Di fronte a quella scena hai sentito la rabbia crescerti dentro come un fiume in piena.

Così ti sei scaraventata contro di loro, prendendoli a schiaffi. I due ragazzi sono corsi in presidenza e tu sei stata sospesa da scuola per una settimana.

“Perché proprio io? – ripetevi a te stessa – Che cosa ho fatto di sbagliato? Dopotutto, non è stata colpa mia!”. E avevi ragione. Marc ti aveva tradito, la tua migliore amica ingannata.

Perché dovevi essere l'unica a pagare?

Da quel giorno hai iniziato a sperimentare l'autolesionismo. Ogni taglio inflitto sulla tua pelle era un'ancora di salvezza. Ogni goccia di sangue che scorreva da quelle ferite, portava con sé un po' del dolore che avevi dentro. Più usciva il sangue, più ti sentivi bene. Di lì a poco, tutto diventava più sopportabile.

Era trascorso solo qualche giorno dall'ultimo episodio, tuo malgrado avevi deciso di dimenticare quella brutta storia una volta per tutte. Così sei tornata a scuola, decisa ad evitare, per quanto ti fosse possibile, qualsiasi contatto con Marc e Maila che da poco più di una settimana, avevano deciso di rendere pubblica la loro relazione sui social. Un pomeriggio hai ricevuto una richiesta di amicizia su Facebook: si trattava di un profilo con il tuo stesso nome – “Miranda Foxx” – e aveva come foto di copertina quella dei tuoi seni, la stessa che avevi inviato a Marc due mesi prima, quando eravate ancora insieme. In preda al panico hai chiamato tua madre e dopo averle spiegato tutta la situazione, siete andate immediatamente a sporgere denuncia.

“Non possiamo fare nulla al momento – ripetevano i poliziotti – La questione richiede tempo”.

“Che significa che richiede tempo? Quanto tempo? Dovete far eliminare immediatamente quel profilo! Non può restare aperto!”.

Nonostante la tua disperazione, i due poliziotti

tua sorella aveva appena iniziato a frequentare l'asilo. Tutto sembrava andare per il verso giusto, fino a che un bel giorno, durante la ricreazione, hai visto il tuo ragazzo e la tua migliore amica baciarsi nei bagni della scuola. Non riuscivi a crederci. Di fronte a quella scena hai sentito la rabbia crescerti dentro come un fiume in piena.

Così ti sei scaraventata contro di loro, prendendoli a schiaffi. I due ragazzi sono corsi in presidenza e tu sei stata sospesa da scuola per una settimana.

“Perché proprio io? – ripetevi a te stessa – Che cosa ho fatto di sbagliato? Dopotutto, non è stata colpa mia!”. E avevi ragione. Marc ti aveva tradito, la tua migliore amica ingannata.

Perché dovevi essere l'unica a pagare?

Da quel giorno hai iniziato a sperimentare l'autolesionismo. Ogni taglio inflitto sulla tua pelle era un'ancora di salvezza. Ogni goccia di sangue che scorreva da quelle ferite, portava con sé un po' del dolore che avevi dentro. Più usciva il sangue, più ti sentivi bene. Di lì a poco, tutto diventava più sopportabile.

Era trascorso solo qualche giorno dall'ultimo episodio, tuo malgrado avevi deciso di dimenticare quella brutta storia una volta per tutte. Così sei tornata a scuola, decisa ad evitare, per quanto ti fosse possibile, qualsiasi contatto con Marc e Maila che da poco più di una settimana, avevano deciso di rendere pubblica la loro relazione sui social. Un pomeriggio hai ricevuto una richiesta di amicizia su Facebook: si trattava di un profilo con il tuo stesso nome – “Miranda Foxx” – e aveva come foto di copertina quella dei tuoi seni, la stessa che avevi inviato a Marc due mesi prima, quando eravate ancora insieme. In preda al panico hai chiamato tua madre e dopo averle spiegato tutta la situazione, siete andate immediatamente a sporgere denuncia.

“Non possiamo fare nulla al momento – ripetevano i poliziotti – La questione richiede tempo”.

“Che significa che richiede tempo? Quanto tempo? Dovete far eliminare immediatamente quel profilo! Non può restare aperto!”.

Nonostante la tua disperazione, i due poliziotti

rimanevano in silenzio, guardandosi l'un l'altro. Sembravano quasi assorti, o chissà, magari complici...

Il giorno successivo, quelle foto sono finite anche su YouTube, insieme ad altri tuoi scatti. Al tuo rientro a scuola, hai trovato alcune di quelle immagini attaccate sulle pareti dell'atrio. Accanto a queste, una scritta:

SONO MIRANDA FOXX E HO VOGLIA DI UCCELLO!  
VI PIACCIONO LE MIE TETTE?  
LE TROVATE IN 4B

– seguita dal tuo numero di telefono.

Di lì a poco, tutti i tuoi compagni hanno iniziato a ridere di te. Ogni sguardo, ogni sorriso malevolo, ogni battuta che usciva dalle loro labbra era una lancia che trafiggeva il tuo cuore, lasciandoti senza nemmeno una goccia di sangue. Accortasi dell'accaduto, la preside ti ha convocata nel suo studio: “Miranda, perché hai fatto una cosa del genere?”

“Non sono stata io!” hai urlato in lacrime. Ma nessuno ti credeva, neanche i tuoi compagni di classe che alle tue spalle non facevano altro che beffeggiarti: sapevi chi era stato, lo intuivi dal modo in cui Marc e Maila ti guardavano qualora li incontrassi. Dietro quei loro sogghigni, trapelava la cattiveria più cruda. Tuttavia, la questione richiedeva tempo. Secondo i poliziotti, dovevi aspettare.

Per un lungo periodo ti sei barricata nella tua stanza. Non avevi né la voglia né il fegato di uscire dalle porte di casa. Ormai tutti ti davano della prostituta, compreso tuo padre che una sera ti ha mandato un messaggio su WhatsApp, lasciandoti senza parole: *Eppure piangevi ogni volta che ti toccavo io, ma vedi? In fondo a qualcosa è servito. Papà è curioso di vedere quanto sei diventata brava. Ti aspetto domani fuori da scuola....*

Eri inorridita. Altre lacrime, altri tagli, altro dolore. E poi gli psicofarmaci: erano droga per la tua anima, ma anche l'unico rimedio per poter dimenticare quel via vai di eventi che ti stavano consumando a poco a poco, riducendo il tuo piccolo cuore in brandelli. “Se

tutti mi considerano una poco di buono, tanto vale diventarlo!" pensavi. Così l'indomani ti sei presentata all'appuntamento con tuo padre, donando la tua dignità in cambio di cinquanta euro. Hai venduto la tua dignità in cambio di una dose di cocaina.

Una sera hai ricevuto una telefonata. Un uomo sulla quarantina ti aveva chiamato per fare sesso al telefono: aveva visto la tua pubblicità su un sito di incontri, sul quale era stato pubblicato anche il tuo numero di cellulare, oltre alle foto. Hai iniziato ad urlare in preda al panico, ma nessuno ti ha sentito. Tua madre era appena uscita con il suo nuovo fidanzato, mentre tua sorella era nell'altra stanza che dormiva. Così ti sei precipitata in bagno e hai preso le forbici. Due tagli profondi sui polsi non sono stati sufficienti per scongiurare il dolore. Altri cinque tagli sulla tua pelle. Niente da fare, il dolore non passava. Arrivata al settimo taglio, ti sei accasciata a terra: *Facciamocene un altro, forse a questo giro muoio*, hai pensato. Ogni volta che le forbici affondavano nella carne, sentivi i tuoi polsi andare a fuoco. *Non sono neanche capace a morire* ripetevi a te stessa. Ti sei trascinata in sala, priva di forza. Per terra, mille gocce di sangue. Scorrevano sul pavimento, una dietro l'altra, creando nel loro silenzio spasmodico, una melodia agghiacciante. Hai preso un foglio di carta, riportando nero su bianco il tuo testamento:

*Mamma, Claire, perdonatemi se potete. Non riesco più a vivere in un mondo in cui nessuno riesce ad amarmi. Vi voglio bene, non dimenticatelo mai... Miranda.*

Hai lasciato il biglietto sul tavolo, dopodiché barcollando sei salita in camera tua: è stata la rampa di scale più faticosa della tua vita.

Il tuo corpicino è stato ritrovato appeso ad un lampadario. Avevi il cappio al collo. Le gocce di sangue hanno continuato a scorrere per un bel po', nonostante il tuo cuore si fosse già fermato. Scorsero fino a quando il tuo cadavere, già impregnato di morte, divenne freddo come il ghiaccio.

Cara ragazza con il cappio al collo, anche se non ti conosco posso assicurarti che si sta male senza di te.

Tua madre non è più quella di un tempo: la sera, prima di addormentarsi, guarda sempre la tua foto e poi la stringe a sé, con la speranza che tu possa materializzarti lì da un momento all'altro. La tua sorellina ormai dodicenne è in cura da uno psicologo: dicono sia schizofrenica solo perché a colazione ti vede seduta accanto a lei. Dice a tutti che la guardi, che le sorridi, a volte che addirittura le parli. Lei riempie sempre una tazza di latte e Cheerios per te e poi la mette a tavola, nel posto in cui ti sedevi sempre. La sera si chiude nel bagno e inizia a giocare con le lamette: dice che, così facendo, ti sentirà più vicina.

I poliziotti hanno avviato le indagini su quel sito sei anni fa, poco dopo la tua morte. Marc e Maila non sono stati condannati, in compenso la giustizia ha fatto sì che prendessero parte a progetti extrascolastici, al fine di stimolare la propria creatività in attività che non prevedessero l'uso del telefono. Fuori dalla tua scuola, c'è ancora uno striscione dedicato a te:

IN MEMORIA DI MIRANDA. SARAI SEMPRE NEI NOSTRI CUORI.

Cara ragazza con il cappio al collo, ora che ti amano tutti, cosa te ne farai di tanto amore? Sarà sufficiente per riportare la gioia nel cuore di tua madre? Basterà a far sì che Claire guarisca? Riuscirà a far in modo che tuo padre finisca in prigione? Non te l'ho ancora detto, ma tua sorella ha intenzione di denunciarlo. Lo farà presto. Se tu fossi ancora viva, probabilmente lo avrebbe già fatto.

Cara ragazza con il cappio al collo, non ti ho scritto per rimproverarti, né per infierire, ma perché attraverso queste parole, tu possa continuare a vivere. Ormai è tardi, ma non abbastanza da impedire che altre, come te e come me, arrivino ad indossare quel cappio, lo stesso con il quale una grigia mattina di settembre hai deciso di fermare il tuo tempo. Ti scrivo per dirti che essere accettati e amati da tutti non è poi così importante, specialmente quando hai di meglio da perdere, specialmente quando hai tanto da dare. Ti scrivo affinché tutti sappiano che avere giustizia è un atto che richiede tempo, ma per gettare la spugna basta un secondo. Ci vuole tempo per punire, ma un

solo attimo per morire.

## VORREI SCRIVERE!

Vorrei scrivere qualcosa di bello, di puro.

Vorrei parlare di storie vissute,  
racconti senza una conclusione,  
sogni inconclusi.

Vorrei parlare di ciascuno di voi e di ogni singola  
anima dell'universo.

Vorrei scrivere l'inizio di una favola, della fine di un  
sogno.

Vorrei parlare del rumore del mare, dell'incanto del  
cielo, del bagliore della luna e delle sue fedeli amiche  
stelle,  
alibi di notti insonni, trascorse a far l'amore.

Vorrei scrivere della vita,  
dei cuori infranti, delle storie lasciate a metà  
e di quelle mai iniziate.

Vorrei parlare della ruota che gira  
quasi sempre a sfavore dei buoni, del Karma  
che non è mai puntuale e di quella felicità  
che vigliacca,  
si ostina a non voler arrivare.

Vorrei scrivere di chi lotta vanamente per  
raggiungere

i propri scopi ed esultare insieme a chi invece, ce la fa.

Vorrei parlare della sofferenza, del dolore,  
delle lacrime versate e di quelle trattenute  
troppo a lungo.

Vorrei parlare degli occhi, quelli in cui ti rivedi,  
quelli che ti sembra di conoscere da sempre  
o che forse non conoscerai mai.

Vorrei scrivere delle labbra, di quelle che si sfiorano,  
che si amano, che si perdono  
e di quelle altre,

quelle più amare  
che purtroppo, mai si incontreranno.

Vorrei parlare della gioia di una carezza sul viso,  
di un bacio dato sulla fronte,  
di dita che incastrano altre dita,  
che fermano, che tengono.

Vorrei scrivere del coraggio e di chi non ne ha.

Vorrei parlare delle scommesse, di coloro

che hanno il fegato di mettersi in gioco  
e di intraprendere grandi sfide,  
spesso... perdendole.

Vorrei scrivere di coloro che si dileguano  
dalla monotonia, vivendo come pazzi...  
e che pazzi!

Vorrei parlare dell'importanza delle parole,  
di quelle interrotte da un abbraccio e di quelle altre,  
quelle strozzate, che se le fai uscire per un qualche  
motivo... sbagli!

Vorrei scrivere delle canzoni ascoltate a metà, perché  
si sa, se le ascolti per intero  
poi ti metti a piangere.

Vorrei parlare delle parole che non ho mai detto  
e di quel messaggio dentro una bottiglia  
galleggiante in riva al mare: chissà chi mai lo  
leggerà...

Vorrei parlare di castelli, boschi, fate...  
di quei desideri nascosti che danno vita  
a nuovi sfoghi.

Vorrei scrivere di te, di me, di ciascuno di voi.

Vorrei ci raccontassimo, fino a sentirci l'uno dentro  
l'altro, fondendo le nostre anime oltre quei bivi che ci  
dividono, senza muri, divari o barriere.

E poi ancora scrivere, senza freni,  
senza esitazione o mezze misure.

Perché scrivere è l'unica cosa che mi fa star bene  
quando tutto intorno a me crolla.

Perché scrivere, sì... è l'unica maniera  
che ho per vivere.

## DENUNCIATE, DONNE!

“Denunciate, donne!”

E poi ti levano i figli, affidandoli ai mariti violenti.

“Denunciate, donne!”

E poi ti guardano con sospetto.

“Denunciate, donne!”

E poi non abbiamo alcuna tutela.

“Denunciate, donne!”

E poi ti domandano com’eri vestita.

“Denunciate, donne!”

E poi non vieni creduta.

“Denunciate, donne!”

E poi ti seguono di notte.

“Denunciate, donne!”

E poi “Te la sei cercata!”.

“Denunciate, donne!”

E poi da vittime, diventiamo carnefici.

“Denunciate, donne!”

Ma se non c’è sangue non c’è arresto.

“Denunciate, donne!”

E poi vieni emarginata.

“Denunciate, donne!”

E poi siamo noi le pazze.

“Denunciate, donne!”

Però ci vuole tempo.

Denunciare sì, ma nel frattempo?

## IDEE CHIARE

Se sei magra, "Sei troppo magra!".  
Se sei grassa, "Devi dimagrire!".  
Se hai l'acne, "Fai qualcosa per quell'acne!".  
Se sei vecchia, "Inizia a farti il botulino!".  
Ti fai il botulino, "Neh, sei tutta rifatta!".  
Ti trucchi, "Troppo truccata!".  
Ti strucchi, "Sei trascurata!".  
Ti copri, "Sembri una puritana!".  
Ti scopri, "Sembri una troia".  
Sei vittima di violenza, "Te la sei cercata!".  
Ti stuprano, "Potevi evitare lo stupro!".  
Eviti lo stupro a suon di calci e pugni, "Sei violenta!".  
Ne parli, "Fai silenzio!".  
Non ne parli, "Non stai facendo nulla per difenderti!".  
Hai cinque figli, "Comprati un televisore!".  
Non hai nessun figlio, "È ora di fare figli!".  
Hai un lavoro, "Chissà a quanti devi averla data per avere un impiego!".  
Non hai un impiego, "Che sfaticata!".  
Fai sesso, "Che zoccola!".  
Non fai sesso, "Che zoccola frigida!".

Benvenuti nel magico mondo delle donne e delle idee, quelle chiare.

## SE MI AMA, RESTA

Già lo immagino l'uomo della mia vita: lui che si presenta a me per la prima volta, elegante, gentile, con le rose... con le cose...

con le case, i libri, le auto, i viaggi e i fogli di giornale...

che mi apre la portiera della macchina e dice:

“Prego, bellezza!”.

Ed io che tipo “Ascoltami bene, ciccio, evita le smancerie.

La cavalleria non è altro che la versione romantica di un maschilismo deleterio”.

Se mi ama... resta.

## IO E TE ALLA PARI

Sono una donna.

Ho il diritto di esprimere la mia opinione nel rispetto altrui, senza il timore di essere offesa mediante l'utilizzo di espressioni a stampo sessista.

Ho il diritto di indossare una minigonna o un abito succinto senza paura che tu o qualunque altro malintenzionato, possiate turbare la mia serenità mediante commenti di cattivo gusto, molestie o stupro: indossare un certo capo di abbigliamento non significa essere una donna disponibile.

Ho il diritto di pubblicare una foto in costume senza che questa venga rubata e pubblicata su siti di incontri o di carattere pornografico, contro la mia volontà: indossare un bikini al mare non significa cercare consensi maschili.

Ho il diritto di non risponderti se non ho voglia di parlare o di dire NO se non mi piaci.

Ho il diritto di scegliere le mie frequentazioni in tutta libertà e di poter colloquiare, uscire, avere amicizie o relazioni con chiunque io voglia, nel caso in cui tra noi non dovesse funzionare.

Ho il diritto di tagliare i contatti con te, qualora il nostro rapporto vada ad intralciare la mia libertà.

Ho il diritto di vivere tranquilla, anziché nel terrore che tu possa diffondere le nostre foto intime, una volta terminata la relazione: prima di infamarlo, quel corpo lo hai amato.

Ho il diritto di rifiutarmi di "Stare in cucina" e di svolgere un lavoro che si attenga alle mie esigenze.

Ho il diritto di farti notare quando qualcosa di te non mi piace, senza la paura di essere insultata, picchiata o nella peggiore delle ipotesi, uccisa.

Ho il diritto di dire di sì, dire di no o di cambiare idea, nel caso in cui non abbia voglia di fare sesso.

Ho il diritto di denunciare nel caso in cui mi senta perseguitata, verbalmente o fisicamente, maltrattata, ingiuriata o minacciata nella mia incolumità.

Sei un UOMO ed ho il dovere di rispettare la tua opinione, senza lanciare offese o ricorrere all'utilizzo di espressioni a stampo sessista.

Ho il dovere di rispettare il tuo modo di vestire senza insinuare in te il pensiero che i tuoi abiti possano

condizionare l'opinione che abbia di te: ciò che scegli di indossare non fa di te un malintenzionato.

Ho il dovere di rispettare ciò che pubblichi, affinché tu non viva nella paura che le tue foto vengano rubate e pubblicate su siti di incontri o di carattere pornografico solo per vendetta: fare delle foto a torso nudo non significa essere uomini disponibili.

Ho il dovere di accettare che tu non mi risponda ad un messaggio, qualora non abbia voglia di parlarmi.

Ho il dovere di rassegnarmi di fronte ad un NO, se non dovessi piacerti.

Ho il dovere di accettare le tue frequentazioni nel rispetto della tua libertà e che tu possa colloquiare, uscire, avere amicizie o relazioni con chiunque tu voglia, nel caso in cui tra noi non dovesse funzionare.

Ho il dovere di accettare che tu possa decidere di tagliare i contatti con me, qualora il nostro rapporto vada ad intralciare la tua libertà.

Ho il dovere di non diffondere le nostre foto intime, una volta terminata la relazione: prima di infamarlo, quel corpo l'ho amato.

Ho il dovere di rispettare le tue scelte lavorative, valutate sulla base delle tue esigenze.

Ho il dovere di ascoltarti se mi dici che c'è qualcosa di me che non ti piace, senza generare in te la paura di essere insultato, aggredito o picchiato.

Ho il dovere di accettare che tu possa dire di no o di vederti cambiare idea, nel caso in cui non abbia voglia di fare sesso.

Ho il dovere di assumermi le mie responsabilità nel caso in cui tu decida di denunciarmi per maltrattamenti, ingiurie, diffamazione o minacce alla tua incolumità.

Essere contro la violenza sulle donne non significa incoraggiare quella sugli uomini, per questo esistono le pari opportunità, al fine di garantire ad entrambi un'esistenza serena e all'insegna del quieto vivere. A te, così come a me.

## VORREI ESSERE

Vorrei essere un pensiero,  
un pensiero di quelli belli  
che dalla mente arrivano al cuore  
e lì rimangono per sempre;  
di quei pensieri che placano, che calmano,  
in quell'attimo di pausa tra una sconfitta e l'altra.

Vorrei essere la nota, il ritmo,  
la melodia di una canzone,  
di quelle che non si dimenticano e che restano, come  
impronte indelebili nell'anima;  
un travaglio di emozioni assortite  
che confondono cuore e mente  
e non ti lasciano scampo.

Vorrei essere la fiamma, il calore,  
vorrei essere il sole  
o qualsiasi altra cosa che accechi  
e irradi bellezza,  
che irradi speranza;  
un getto di vita al di là  
di una squallida realtà.

Vorrei essere una candela,  
qualcosa di piccolo oltre il buio,  
una luminescenza nei bassifondi dell'essere, una  
flebile luce che dona chiarezza  
di fronte al caos irrequieto dell'anima.

Vorrei essere un sussurro,  
una voce, un grido disperato,  
un richiamo che spegne i dubbi,  
allevia i dolori, risana le ferite  
e ti conduce oltre l'infinito.

Vorrei essere l'urlo e poi il silenzio, quell'intervallo di  
felicità  
tra un'amarezza e l'altra.

Vorrei essere lo zucchero,  
dolce come il miele;  
stregata come le mele.

Vorrei essere una dipendenza,  
un chiodo fisso, un obbiettivo.  
Vorrei essere la luna  
che con il proprio candore,  
porge i suoi ossequi agli amanti  
che corrono oltre il tempo e lo spazio  
al di là di una notte incosciente  
e di un cielo assetato di stelle.

Vorrei essere il proibito, il vietato,  
il ricordo.

Vorrei essere la meta,  
ma anche il percorso.

Vorrei essere il bagnato,  
il cappello ancora umido di pioggia,  
i vestiti fradici,  
le scarpe inzuppate;

e poi la macchia di candeggina,  
lo sbafo del mascara  
e quello del rossetto.

Vorrei essere un disegno fatto con le tue mani per  
capire come mi immagini, come mi sogni;  
se calcandomi fai spezzare la punta della matita  
o se riesci a lasciarla intatta.

Vorrei capire come mi senti,  
se mi senti.

Vorrei essere un bacio infinito,  
oltre le porte della notte.

Vorrei essere un dettaglio, quell'aspetto così  
superfluo, ma così essenziale che se manca, manca  
tutto.

Vorrei essere il sussurro dell'anima,  
un respiro affannato, il battito del cuore, lo scorrere  
del sangue;  
la trasparenza, la concretezza o  
l'astratto; qualcosa che resti dentro,  
che fiorisca e mai appassisca.

Vorrei essere un motivo,  
un motivo musicale o quello  
per il quale combatti;  
la ragione per la quale ti svegli  
al mattino e la sera vai a dormire,  
certo che il giorno seguente  
ne troverai comunque un'altra  
per alzarti dal letto.

Vorrei essere il rincorrersi perpetuo degli angeli.  
Vorrei essere un angelo  
o qualcosa per cui valga la pena correre,  
lottare, gioire.  
Vorrei essere la gioia!  
Vorrei essere qualcosa che resti,  
che si ricordi, che si insidi nelle pareti  
del cuore e viva.  
Vorrei essere la vita!

## DOMANDA

Conosco donne che oserebbero davvero battersi per i diritti di altre donne, nemiche comprese, ma voi avete mai visto un padrone reclamare i diritti dei propri schiavi o esigere l'inasprimento di leggi che finirebbero irrimediabilmente per gravare sulla sua categoria?

## DONNA!

Che tu, DONNA, possa avere sempre la forza di un uragano.

Che tu, DONNA, possa trovare in ogni momento il coraggio di ribellarti, urlare e dire tutto ciò che non ti sta bene.

Che tu, DONNA, possa liberarti da questo opprimente stato di subordinazione che investe da secoli il tuo ruolo.

Che tu, DONNA, possa trovare il giusto sbocco per respingere ciò che ti fa male e coloro che cercano di disarmarti la vita.

Che tu, DONNA, possa avere foga e vigore per combattere contro chi ti annichilisce cuore ed anima.

Che tu, DONNA, possa avere la scaltrezza di tirar fuori le unghie al momento giusto, scagliandoti contro chi cerca di abbatterti.

Che tu, DONNA, possa concederti il diritto di replicare contro chi, attraverso le parole, cerca di addossarti un peso che non meriti di portare.

Che tu, DONNA, possa avere sempre abbastanza fiato da gridare aiuto, abbastanza forza per difenderti, abbastanza voce per ribellarti, denunciando chi cerca di sopraffarti e tapparti la bocca.

Che tu, DONNA, possa avere sempre la giusta grinta per liberarti da quelle catene che ti opprimono, da quei nodi che ti soffocano, da quelle parole che ti straziano e tirano fuori il peggio di te.

Che tu, DONNA, possa avere la fortuna di incrociare sul tuo cammino dei volti amici e persone che ti credano, qualora la tua storia sia ai limiti del credibile.

Che tu, DONNA, possa avere l'onore di incontrare qualcuno come te, qualcuno che ti prenda per mano, malgrado ormai tu non ci creda più.

Che tu, DONNA,

possa guarire le tue ferite interiori e fisiche, e che subito dopo, tu possa continuare a urlare ancora, ancora e ancora... fino a che certi eventi non smetteranno di ripetersi.

Ed io ti auguro, DONNA, che in futuro tu abbia anche la forza di dimenticare, fino a che un bel giorno non sarai di nuovo pronta a sostenere il caldo abbraccio di qualcuno che ti ami davvero.

DONNA, hai il diritto di ricominciare a vivere.

Sì, DONNA! Hai il diritto di amare senza farti male.

## LO SCRITTORE

Lo scrittore non è altro che un individuo che cerca costantemente il suo posto nel mondo, un mondo che trova solamente tra le pagine che scrive, gli sbafi di inchiostro e le carte ingiallite che sanno di inverno.

## IMPARATE A VOLERVI BENE

Vorrei prendervi per mano, donne.

Vorrei prendere per mano ogni donna che è stata vittima

di violenza e che non ha trovato ancora il coraggio di denunciare.

Vorrei prendervi per mano tutte, dico davvero.

Vorrei abbracciarvi forte e dire a ciascuna di voi –

“Imparate a volervi bene!”.

Imparate a volervi bene perché a lungo andare, il silenzio uccide.

Imparate a volervi bene perché lui non cambierà.

Imparate a volervi bene ora, che domani potrebbe essere troppo tardi.

Non sperate, non illudetevi.

Solo, imparate a volervi bene.

## UOMO, SEI DAVVERO DISPOSTO AD ACCETTARE TUTTO QUESTO?

Dico a te, UOMO. Ascoltami un attimo. Prova ad immaginare di essere obbligato ad andare a letto con una donna che non ti piace, che “Ti fa schifo al cazzo”, proprio come sei abituato a dire ogni volta che incontri una persona che non rispecchi neanche lontanamente i tuoi canoni estetici di bellezza.

Immagina che questa donna ti salti addosso contro la tua volontà; che ti leghi, bloccandoti mani e piedi.

Immaginala brutta, però. Non esistono donne brutte, ma semplicemente persone alle quali non interessa un fico secco di apparire belle agli occhi di un uomo.

Immagina comunque di ritrovarti addosso una persona, a tuo avviso, REPELLENTE.

Voi uomini odiate i peli, giusto? Bene! Immaginala piena di peli, magari con il viso gremito di brufoli e pus e le gambe costellate di incrostazioni, a causa di una depilazione mal riuscita. Immagina anche che abbia un odore nauseabondo: sudore misto a quello di pesce morto, per esempio.

Immagina che questa donna sia malata, che abbia la candida o nella peggiore delle ipotesi l'HIV. Immagina che non ti metta al corrente di questo e che, anzi, ti dica addirittura di non voler usare il preservativo: ti chiede di far sesso così, a crudo, senza alcuna protezione.

Immagina che la stessa donna prediliga il BDSM alle pratiche “tradizionali” e ti chieda di usare degli oggetti erotici: ti dice che la eccita da morire il pensiero di infilare un fallo nel tuo orifizio e di volerlo fare addirittura senza l'ausilio di un lubrificante perché ama il sangue.

Immagina che sempre la stessa donna, dica di amare l'odore della carne bruciata e che sia anche così sadica da chiederti di farti spegnere la sua sigaretta sul tuo corpo, una volta terminata.

Immagina di essere minorenne e che la donna in questione abbia più di sessant'anni: decide di togliersi la dentiera e farti un boccaglio, dopodiché, raggiunta l'acme dell'eccitazione, si prenda la libertà di fare i suoi bisogni su di te e di cospargere il tuo corpo con le

sue urine.

Immagina che a distanza di una decina di minuti ne arrivi un'altra, della medesima avvenenza, con il medesimo charme e delle modalità sessuali non molto differenti dalle suddette. Immagina di dover fare questo continuativamente, incessantemente, senza alcuna interruzione.

Ed immagina di avere così tanta fame da non poter dire di NO.

Dimmi "uomo", sei ancora a favore della prostituzione?

**SILENZIO!**

**Finché non lo provi non lo comprendi.  
Se non lo comprendi, stai zitto!**

## RICORDATI DI NON DIMENTICARE

Ricordati sempre di chi ti ha teso la mano nel travaglio di un momento. Ricordati sempre di chi ti ha ascoltato,

di chi ti ha incoraggiato quando hai toccato il fondo.

Ricordati delle parole di chi c'è stato, dei suoi sforzi, dei suoi gesti.

Ricordati di chi ti ha reso priorità anche quando non lo meritavi;

di chi ha pensato a te, quando qualcun altro se ne dimenticava.

Ricordati di chi ti è stato utile, quando nessuno ti riconosceva un valore; quando eri solo, triste, abbandonato.

Ricordati di tutte queste cose perché la felicità non dura per sempre.

No, ragazzi miei!

La felicità non è altro che un momento di pausa tra una battaglia e l'altra. Potrai star meglio, dimenticare il bene ricevuto o addirittura fingerti infallibile, illudendoti che il peggio sia passato, che ora è tutto perfetto

e che forse sarà sempre così: niente di più sbagliato!

Per quanto tu possa sforzarti di essere forte, per quanto tu possa sottovalutare il corso degli eventi, estraniandoti da qualsiasi riflessione,

lassù, sopra la tua testa esiste qualcosa più grande di te, qualcosa che al momento giusto ti restituirà tutto:

le parole che hai detto,

i gesti che hai fatto,

l'indifferenza, la cattiveria, l'amore donato e quello negato.

Ti restituirà tutto su un piatto d'argento, senza sconti.

Perché in fondo è questa la vita, una continua lezione.

Non impari stavolta? Si riproporrà un'altra volta.

Ti ostini a non imparare?

Sarai costretto a farlo perché è così che funziona!

Ed ogni volta il prezzo da pagare sarà sempre più alto.

Nessuno può lasciare questa terra senza aver prima imparato qualcosa.

Neanche tu.

Ad ogni modo, io continuerò a ricordare.  
In quanto a voi, che dire? Vi lascio dimenticare.

## RISPETTARE PER VINCERE

Facciamo chiarezza:

non è la donna a dover smettere di indossare una gonna corta, è l'uomo che deve imparare a tenere i gioielli nelle mutande.

Non è la donna a doversi togliere dai social, in caso di diffamazione o persecuzione. È l'uomo a dover smettere di diffamarla o perseguitarla.

Non è la donna a dover cambiare abitazione, in caso di stalking. È l'uomo a dover essere trasferito in carcere.

E questo perché non è la donna a dover sempre cedere. È l'uomo a dover imparare a vincere...  
RISPETTANDOLA!

## LA MIA ETÀ

“Quanti anni hai?”

“Dipende...”

“Da cosa?”

“Dai giorni. In alcuni ho l'entusiasmo di una bambina.

In altri, gli acciacchi di una vecchia di ottanta.

Spesso, ho gli sbalzi d'umore di una sedicenne.

Talvolta, la voglia di vivere di chi non ha mai vissuto davvero”.

## AUTOCONSERVAZIONE

Che in amore vi sia un pizzico di gelosia è cosa ovvia. Tuttavia, sono del parere che ogni individuo debba conservare la propria libertà individuale anche nel corso di una relazione.

Io ho i miei hobby, le mie passioni, i miei amici, i miei svaghi, il mio modo di abbigliarmi, i miei progetti.

Tu hai lo stesso.

Una relazione è sana dal momento in cui tutte queste cose, restano immutate.

Non cambio hobby, semmai ne aggiungo di nuovi.

Non cambio modo di vestirmi, tutt'al più compro altri abiti che mi piacciono.

Non cambio amici, ma posso scegliere di far entrare nella mia vita anche i tuoi, senza dimenticare, però, chi mi è stato accanto prima di te.

Non cambio i miei progetti solo perché sono al di là della tua comprensione, al massimo cambio fidanzato.

Se ti piaccio così, ben venga, altrimenti la porta sta là.

“Non puoi parlare con i maschi, tu sei mia!” – dicono, con più di trecento contatti femminili in rubrica.

“Non puoi uscire con gli amici!” – ci ordinano, mentre le loro amiche si adoperano per scartargli profilattici.

“Sono geloso perché ti amo!” – si giustificano.

Se gli chiediamo dove sono stati, ci denunciano per stalking.

Fedeltà sì.

Rispetto sì.

Amore sì.

Gelosia anche, se dosata, ma il vero amore non ti cambia,

non ti lega, non ti danneggia, al massimo... ti migliora!

## QUEL MALE ESISTENZIALE DI VIVERE

Esisterà mai in questo universo qualcuno con cui poter fare dei dialoghi costruttivi, volti all'arricchimento morale e culturale della mia persona?

La superficialità mi fa paura.

La mancanza di sensibilità mi fa paura.

Questo mondo mi fa paura.

## PIUTTOSTO CHE MOLLARE

Una donna che denuncia, si ritrova a fronteggiare ostacoli insormontabili:

le persecuzioni dei carnefici,  
gli attacchi dei familiari,  
i tempi burocratici interminabili,  
lo stigma sociale,  
l'abbandono degli amici più cari,  
lo scetticismo dei conoscenti,  
la vittimizzazione nelle aule dei tribunali,  
l'ignoranza della gente,  
l'elaborazione del trauma.

Come se non bastasse, la donna che denuncia si ritrova a vivere in balia della paura, del terrore di un altro attacco, di altre minacce, di altre botte.

La donna che denuncia, si ritrova ad avere a che fare con le autorità che spesso, anziché offrirle la massima tutela, le domandano come fosse vestita

al momento dello stupro e invece di far condannare il colpevole, dubitano di lei: chissà, potrebbe essere solo l'ennesimo caso di vendetta al femminile, volta a screditare la figura di un uomo, giusto per spillargli qualche soldo.

Non è sempre così.

Spesso abbiamo davvero bisogno di aiuto.

Spesso dei soldi non ci interessa un fico secco.

Spesso abbiamo paura, davvero paura e spesso, nonostante questo, veniamo abbandonate a noi stesse.

Sarebbe tutto più facile se anziché sopravvivere, gettassimo la spugna.

Sarebbe tutto più facile se anziché ribellarci, ci lasciassimo ammazzare.

Sarebbe tutto più facile se anziché denunciare, scegliessimo il silenzio.

Sarebbe facile sì, ma non sarebbe giusto.

E noi donne... si sa, piuttosto che mollare, preferiamo lottare!

## NON MI FIDO PIÙ

Posso anche dirti che mi fido,  
ma è quello che dico non quello che penso.

La fiducia è un dono prezioso e va guadagnato con il tempo e con il rispetto.

Le parole non sono il mezzo per ottenerla.

La fiducia non è un marchio o un premio da conferire a qualcuno, in virtù della sua felicità.

La fiducia nasce dal momento in cui parole e gesti vanno di pari passo.

La fiducia nasce attraverso l'ausilio di dimostrazioni tangibili.

Le parole, da sole, non sono altro che monologhi infiniti di menzogne.

Non posso fidarmi senza aver visto prima coltivare i fatti.

Ci vuole tempo.

Ed io non mi fido.

No, non mi fido.

Non posso più.

## NON MI FIDO PIÙ

Posso anche dirti che mi fido,  
ma è quello che dico non quello che penso.

La fiducia è un dono prezioso e va guadagnato con il tempo e con il rispetto.

Le parole non sono il mezzo per ottenerla.

La fiducia non è un marchio o un premio da conferire a qualcuno, in virtù della sua felicità.

La fiducia nasce dal momento in cui parole e gesti vanno di pari passo.

La fiducia nasce attraverso l'ausilio di dimostrazioni tangibili.

Le parole, da sole, non sono altro che monologhi infiniti di menzogne.

Non posso fidarmi senza aver visto prima coltivare i fatti.

Ci vuole tempo.

Ed io non mi fido.

No, non mi fido.

Non posso più.

## TI AMO

Ti amo.

Ti amo come la Terra ama il Sole:  
intorno ai suoi raggi lei danza e si rivolta quasi come  
per corteggiarlo;  
insaziabile si nutre dei suoi raggi e con immensa  
fiducia, si lascia affondare  
entro spazi invalicabili che non concede  
a nessun altro.

Ti amo.

Ti amo come il vento ama i suoi alberi: ne scompiglia  
la chioma.  
Il suo fruscio è un eco dalle montagne che dona  
colore.  
Il suo fruscio è un richiamo alla vita, all'amore.

Ti amo.

Ti amo oltre il tempo e oltre lo spazio,  
ti amo come l'amante impavida,  
ama il suo uomo:  
traccia il suo sogno d'amore al di là  
delle impossibilità, svelando i misteri arcani di un  
segreto ormai stravolto.

Ti amo.

Ti amo come l'oro ama l'argento,  
come lava incandescente che scivola sulle pareti di  
un vulcano,  
e ti amo come quando scivoli sul mio corpo ardente,  
pian piano.

Ti amo.

Ti amo come il sangue ama le sue carni,  
come un cane che sbraita perché ha fame.  
E ti amo come le stelle, come le canzoni stonate  
delle serenate, cantate sotto una finestra  
in una calda notte d'estate.

Ti amo.

Ti amo come un fiume ama il suo letto e scorre  
inesorabilmente rompendo gli argini.  
Ti amo come le urla,  
le grida e il caos che amano il silenzio.

Ti amo come la spada ama la sua roccia,  
come la terra ama l'acqua di un vaso che trabocca.  
Ti amo come la disperazione e ti amo come una  
canzone.  
Ti amo come un'opera d'arte e ti amo come la buona  
sorte.  
Ti amo come il pennello nella mano dell'artista  
e ti amo come il cane ama il suo cieco  
che non perde mai di vista.  
Ti amo come una bomba a mano o come quella ad  
orologeria:  
io ti amo amore mio, ti amo come la follia!  
Ti amo come il serpente ama le sue squame,  
come la noce ama il suo guscio,  
come la vernice fresca ama le pareti di una casa, come  
l'ossessione ama le menti  
e come le bandiere i loro venti.  
Ti amo come la morte che gioca a farsi attendere, che  
gioca a farsi forte, ma non cancellerà la sorte.  
Ti amo come la si ama quando non arriva.  
E amo te che non arrivi mai...  
Ti amo come il disastro, l'affanno, come il silenzio  
dopo il disastro, come l'indecenza e l'ira furibonda,  
come l'estasi più profonda.  
E come una bambina impertinente ama i suoi giochi,  
io ti amo.  
Ti amo come l'odio che mi ama quando ti odio.  
Ti amo come il campione ama il suo podio.  
Ti amo come la notte che ama il suo cielo stellato.  
E ti amo anche adesso, adesso che sono senza fiato.

## INVESTI IL TUO TEMPO

Che ingenui!

Perdete il vostro tempo a screditare gli altri,  
quando potreste trascorrerlo cercando di  
trasformare la vostra vita in un miracolo!

## NO CATCALLING

Ho visto un uomo a torso nudo.

Avrei potuto saltargli addosso, iniziare a fischiargli come fosse un animale da monta o spingermi oltre i limiti del tollerabile, dandogli una pacca sul culo, proprio come sovente accade a noi donne.

Avrei potuto importunarlo, insultarlo, dirgli di coprirsi perché conciato in quella maniera, potrebbe incitare alla violenza o alimentare in chi lo guardi, l'idea di essere un ragazzo poco serio, per nulla affidabile.

Avrei potuto accanirmi su di lui, accusandolo di mancare di dignità o emettere gemiti irrisori, non molto dissimili da quelli che tipicamente, si producono durante l'orgasmo.

Ma sono stata zitta.

Sono stata zitta perché gli uomini, così come le donne, meritano rispetto.

Sono stata zitta perché uomo e donna non sono oggetti da strapazzo o armenti messi in vendita dal primo fattore di turno.

Sono stata zitta perché uomo e donna, sono liberi di decidere cosa indossare o NON indossare.

Ma soprattutto sono stata zitta, perché non sono e non sarò mai quello che mi avete fatto.

Io non sarò mai il male che questo mondo mi ha fatto.

## CERCANDO LUCE

Mi sento abbandonata dal mondo.

In queste circostanze, seppur gravi,  
sembra che nessuno voglia comprenderti, che  
nessuno voglia crederti.

Ci sarà mai una tregua?

Qualora io abbia bisogno di aiuto, chi mi tenderà la  
mano?

Esisterà una via d'uscita?

Esiste un fottuto spiraglio di luce... per me?

## VOGLIO CROLLARE

Voglio crollare.  
Solo per un momento.  
Solo il tempo di riprender fiato.  
Giusto il tempo di ricordare che non sono di ferro.  
Ma poi mi rialzo.  
Promesso.  
E riparto.  
Più forte di prima.  
Più veloce della luce.  
Più dura di una roccia.  
Ora però voglio crollare.  
Solo per una frazione di secondo.  
Giusto il tempo di ricordare che sono fatta di carne ed  
ossa anche io.  
Giusto il tempo di una lacrima.  
Poi tornerò a combattere, promesso.  
Ora, però non ne ho voglia.  
Ora non ce la faccio.  
Per cui vi prego, lasciatemi crollare.

## UTOPIA

La gente è scettica di fronte ad un'utopia, ma fu credendoci che realizzai i miei sogni.

## MAI PIÙ DI TE

Cara donna, non metterti mai nelle condizioni di amare un uomo più di te stessa.

## PAROLE NELL'INTESTINO

Credo di essermi fatta un'idea di cosa significhi letteralmente l'espressione "blocco dello scrittore".

È un po' come quando devi andare in bagno, ma sei stitica.

Il blocco dello scrittore è avere delle idee e non essere in grado di partorirle.

In entrambi i casi, rischi comunque di scoppiare.

Ne verrò mai a capo?

## SOFFRIRE PER DISTINGUERSI

Ti criticano.

Ti criticano perché dai fastidio.

Se dai fastidio è perché ti distingui dal gregge.

Se ti distingui dal gregge, significa che stai facendo la cosa giusta.

E se stai facendo la cosa giusta... (torna su e ricomincia a leggere).

## INCAPACITÀ DI VIVERE

È come se non riuscissi più a vivermi il momento.

Vivo di passato.

Vivo di futuro.

Ma non vivo mai il presente...

Non vivo mai la vita...

## L'UOMO DI CUI HAI BISOGNO

... perché tu non hai bisogno di quegli omuncoli che hai conosciuto sinora.

Tu hai bisogno di un UOMO!

Un uomo degno di essere chiamato tale. Non uno qualunque. Non lui.

Ammettilo, ogni volta che ti innamoravi della persona sbagliata, cercavi sempre con il pensiero di apporre ad essa, l'immagine dell'uomo che avresti voluto, quello che sognavi per te...

Così, non facevi altro che alimentare qualcosa che non esisteva e che finiva inevitabilmente con il deludere ogni tua aspettativa. E tu, di conseguenza, finivi col legarti sempre di più ad un pensiero che viveva solo nella tua immaginazione, ad una persona che era diventata speciale solo grazie al tuo impegno, alla tua fantasia.

Per questo ora sei delusa. Sei delusa del fatto che un'immagine apparentemente tanto appagante, possa essere al contempo, così dissimile dalla realtà. Sei delusa perché non hai amato lui, ma quello che volevi che fosse. E quello che lui era, e qui ti chiedo di riconoscerlo, non è ciò che vuoi tu...

Già, mia cara amica, hai amato un uomo che non esiste, un uomo che deve ancora arrivare.

Tu non hai bisogno di un uomo qualunque, o di qualcuno che devi sforzarti di cambiare solo perché non ti piace, o perché non è all'altezza.

Tu hai bisogno di un uomo al quale non occorra che tu metta incomodo la tua fantasia affinché venga perfetto: l'uomo giusto per te, nasce giusto per te! Non lo diventa, non si trasforma, non cambia, LO È!

Tu hai bisogno di qualcuno che non conosca vie di mezzo: o è bianco o è nero, o è luce o è buio, o tutto o niente.

Non esiste il grigio, non esistono i "forse", i "se" o i "ma", e non esistono neanche i rapporti a metà perché tu non meriti di essere amata a metà. Tu hai bisogno di qualcuno che sappia cosa vuole, che non ti faccia vivere nelle insicurezze e nel timore costante di perderlo. Non hai bisogno di Narcisi che usino le proprie questioni irrisolte, come pretesto per farsi attendere, togliendoti tempo ed energia e

distraendoti da tutto ciò che ti fa bene.

Tu hai bisogno di qualcuno che ti ami oggi, domani, sempre! Senza far storie, senza ripensamenti, senza paranoie: si può essere indecisi di fronte ad un paio di scarpe, ma mai, mai, di fronte ad una donna.

Non sei fatta per essere amata da qualcuno che non sa neanche che strada prendere, perché sai una cosa? Gli uomini sanno scegliere! E tu sei nata per essere scelta! Non un'opzione. Non un'occasione precaria.

Tu non hai bisogno di qualcuno che faccia delle tue debolezze un modo per affermare se stesso: l'amore non è una lotta alla supremazia o una gara a chi è il più forte.

L'amore è camminare sullo stesso livello, insieme.

L'amore è condivisione.

È fusione tra le anime di due corpi distinti!

È roba per veri intenditori, ragazze, e si sa, pochi posseggono un palato fino, gli altri si accontentano di chiunque.

Tu hai bisogno di un uomo che dia valore ad ogni tuo gesto, anche a quello che di primo acchito potrebbe sembrare insignificante; che sia un mazzo di fiori, un paio di boxer a prezzo stracciato o una caramella al lampone. L'uomo di cui hai bisogno l'apprezzerà perché la tua presenza è ciò che conta realmente: la tua presenza vale più di ogni altro regalo!

Tu non hai bisogno di un uomo che ti umili quando la tua sbadataggine ti farà perdere il controllo di te stessa: tu hai bisogno di qualcuno che con la tua ingenuità ci faccia l'amore e che non ti imponga di cambiarla solo perché non gli sta bene, solo perché non gli va. Questo perché l'uomo di cui hai bisogno sa che essere ingenui in un mondo impregnato di malizia è mera arte!

Tu hai bisogno di un uomo profondo, che non lo sia solo all'inizio o solo perché sei tu... hai bisogno di qualcuno che lo sia davvero, che lo sia per sempre!

Tu hai bisogno di un uomo che cerchi la convenienza solo al supermercato; che non ti sfrutti a proprio piacimento per poi gettarti via come uno straccio usato.

L'uomo di cui hai bisogno deve portarti a guardare il mare, anche se è freddo, anche se non è estate; deve

passare le ore a fissare il cielo, tracciando insieme a te una nuova forma per le nuvole, creando in quell'astratto tutto ciò che hai sempre immaginato: le speranze, i sogni, i desideri irrealizzati che con te a fianco può avverare.

Questo perché l'uomo di cui ha bisogno va oltre! Vede oltre! Oltre tutto ciò che è tangibile, oltre ciò che è commestibile, concreto, materiale!

Tu hai bisogno di un uomo, il cui interesse vada al di là di se stesso: i valori che contraddistinguono un uomo da una bestia sono l'altruismo, l'amore, il rispetto! A lui non serve parlare di quanti soldi guadagna ogni mese, dei viaggi che ha fatto o delle macchine che ha avuto, perché l'uomo di cui hai bisogno sa perfettamente che prima di diventare ricchi occorre essere nobili, nobili d'animo e signori nel cuore!

È ciò che ti rende nobile non è un pezzo di carta, ma la fatica che hai fatto per ottenerla!

Tu hai bisogno di un uomo che accarezzi le tue incertezze, non che faccia di queste un modo per sopraffarti, per dominarti, perché l'uomo di cui hai bisogno, le tue insicurezze le annulla, rendendole simili al vento! Deve farti conoscere qualcosa di te che non hai mai avuto modo di vedere prima. Deve renderti migliore, trasformandoti in ciò che hai sempre desiderato essere. Deve lasciarti manifestare le tue passioni, conciliare il tuo essere donna e bambina, la tua sensibilità e la tua forza. E deve farti ridere, diamine se devi ridere!

Di lacrime ne hai versate fin troppe!

Deve invitarti a ballare, ma anche a riflettere.

Deve apprezzare quando cerchi di farti bella e anche quando non lo fai, perché vai già bene, perché sei già bella così. Bella, senza il peso di quel mascara che marca i tuoi occhi, appesantendo i ricordi di un passato non ancora estinto: lui ti bacerà i ricordi, sigillando la tua tregua, suggellando un nuovo inizio.

L'uomo di cui hai bisogno deve aver voglia di divertirsi, ma anche di rimanere a casa con a te, magari a guardare un film, abbracciati sul divano, mentre fuori il cielo piange e aspetta di vedervi mano nella mano.

Tu hai bisogno di un uomo che ami le cose semplici: la pasta asciutta, i pic-nic sul prato, il tè in veranda e le partite a carte. Non dovrai sforzarti di essere perfetta per stare con lui, non dovrai fingere di essere qualcosa che non sei: l'uomo di cui hai bisogno, di tutta quella perfezione non saprà che farsene; questo perché sa che per essere felici non è necessario andare in discoteca ogni sabato sera. L'unica cosa di cui avrà davvero bisogno per essere felice sarà stare con te, senza la necessità di dover per forza apparire, precipitando nel baratro dell'ipocrisia. Tu non hai bisogno di qualcuno che ti faccia piangere, ma che pianga con te quando stai male; che rida con te quando sei triste; che abbracci ogni tuo dubbio, colmandolo di certezze. E deve essere fedele, senza dover correre il rischio di gettarsi su mille letti, solo per avere la certezza di piacere a chiunque: l'uomo di cui hai bisogno sa che le vere certezze, le vere risposte, non si trovano in mille giarrettiere, o tra le reti di uno stupido collant, ma dove nessuno può vederle, dove nessuno può toccarle, solo dentro se stesso, in quell'unico rifugio in cui alberga l'amore più grande, il sogno migliore, l'obbiettivo vitale.

TU!

## DALLA PARTE DEL PIÙ DEBOLE

Sarò sempre dalla parte del più debole emarginato,  
di chi è messo al confine, escluso, fuorviato;  
di chi lotta da sempre, di chi ha tutti contro,  
di chi viaggia controcorrente e non teme lo scontro.

Sarò sempre dalla parte di chi non sa pregare,  
di chi implora in ginocchio o davanti a un altare;  
dalla parte dei cristiani, buddhisti o musulmani  
che seppur diversi, da Dio non son così lontani.

Sarò sempre dalla parte di una mente contorta,  
se sei bianco o nero a me non importa;  
di chi la normalità non sa neanche cosa sia,  
il conformismo è una prigione, la più buia che ci sia.

Sarò sempre dalla parte della donna emancipata,  
di chi è in sovrappeso, della ragazza invidiata.  
Di quella al primo banco, del timido secchione,  
di chi non segue il branco e di chi non ha più un  
nome.

Sarò sempre dalla parte del ragazzo senza madre,  
della tipa complessata, del giovane già padre.  
Sarò sempre dalla parte del povero che ha fame,  
di chi non possiede nulla, neanche più le breme.

Sarò sempre dalla parte della donna di cattiva fama,  
a cui il saluto viene negato perché le danno della  
puttana;  
di quelli non integrati, degli schiavi emarginati,  
dalla parte di coloro che tu chiami "handicappati".  
Sarò sempre dalla parte di chi si sente fuori posto  
o in un corpo sbagliato che non gli sta bene addosso;  
sarò sempre dalla parte di quegli uomini che amano  
il rosa, perché il cuore non ha sesso e l'amore è  
un'altra cosa.

Sarò sempre dalla parte della bimba un po' introversa  
che a pensarci bene non è poi così diversa;  
di chi si sente fallito, di chi ha sbagliato ogni cosa,  
di chi ha paura di volare, ma poi nel dubbio osa.

Sarò sempre dalla parte dell'autolesionista,  
di chi ritieni "pazzo" perché ha preso una svista.  
Sarò sempre dalla parte degli ultimi arrivati,  
di quelli che non vedi perché qualcuno li ha umiliati.

Sarò sempre dalla parte di quelli distrutti;  
di chi ha paura di parlare e di chi ce l'ha con tutti;  
di chi si addormenta solo quando sorge il sole,  
in preda all'insonnia o per colpa dell'amore.

Sarò sempre dalla parte di chi si finge arrogante  
per non essere ferito, per prender le distanze;  
dalla parte del sensibile, dell'empatico maltrattato,  
di chi è senza famiglia, di chi è stato annientato.

Ora e sempre io sarò dalla parte del più debole,  
sarò sola contro tutti e ne sono consapevole,  
tuttavia, non mi dispiace, lo dico dal profondo,  
riuscire a far di questa vita il viaggio migliore del  
mondo.

## IL MONDO STRETTO

A volte basterebbe una realtà un po' meno infetta per stare bene. Questo mondo mi sta stretto.

## LE PAROLE: ARMA DI FELICITÀ

Scrivere per me è stata da sempre una valvola di sfogo. Sono arrabbiata? Scrivo. Sono triste? Scrivo. Voglio fare una rivoluzione? Continuo ineluttabilmente a scrivere. In prima elementare, quando la maestra ci assegnava i cosiddetti "pensierini" da fare per casa, ricordo che ogni mio singolo pensiero si protraeva per più di tre pagine. Beh, diciamo che fin dalla tenera età, son stata sempre una bambina dalle mille sfumature: ho sempre avuto molto da raccontare e detto in tutta sincerità, non ci mettevo molto a palesare la mia morbosa loquacità, almeno nello scritto. A dispetto del fatto che fossi piuttosto introversa ed avessi anche qualche difficoltà nel relazionarmi con gli altri, non ho mai avuto problemi a riversare su carta le mie emozioni. Dopotutto, ero in guerra con il mondo esterno, non con me stessa. Avevo problemi con tutto ciò che mi circondasse, ma non con la mia introspezione. Proprio per questo cercavo ad ogni modo di farmi comprendere attraverso la scrittura, la quale si è rivelata da sempre un ottimo lascia-passare per le mie emozioni: era a tutti gli effetti l'unico mezzo che avessi a disposizione per arrivare agli altri, senza essere giudicata. O almeno lo fu per un breve periodo. Ai miei compiti in classe, il responso della prof di italiano era sempre lo stesso:

"Nove, ma troppo prolissa!".

"Eccellente, ma impara a sviluppare il dono della sintesi!".

"Perfetto, ma evita dettagli superflui!".

Eppure, i miei pensieri avevano la stessa importanza di altri potenzialmente più sintetici. Non ho mai tollerato quest'avversione che avessero tutti verso il dettaglio, quel minuzioso dettaglio che il più delle volte riesce a fare la differenza. Spesso, avevo come la sensazione che le persone si stancassero di leggermi. E considerando che scrivere fosse anche l'unico modo che avessi di farmi comprendere, nonché la mia unica e sola arma di difesa, ciò mi faceva sentire esclusa, emarginata dal resto del mondo. Se scrivere significava essere ascoltati, a me sembrava costantemente di parlare ad un muro. Era come se

le persone mi interrompessero nel bel mezzo di un discorso. Odiavo questo. A distanza di anni, spesso mi sembra di rivivere ancora quella condizione.

Con il tempo questa sorta di “repulsione” non colpì solo i miei professori, ma anche gli amici o qualunque altra persona che in un modo o nell’altro, si ritrovasse a leggere uno dei miei messaggi: “Dio, hai fatto un poema!”

“Cavolo, quanto scrivi!”

“Per finire di leggere questo messaggio, mi ci vorranno dieci anni!”

... e intanto scrivevo, scrivevo, neanche tutte quelle affermazioni irrisorie mi persuadevano ad interrompere il fiume incontenibile di parole che si innescava nella mia mente come una mina vagante, pronta ad esplodere da un momento all’altro. Malgrado fossi cosciente di vivere in un mondo in cui la gente preferisse di gran lunga parlare che ascoltare, non ho mai badato a questo limite: ineluttabilmente, ho continuato ad intingere la penna nell’inchiostro, svelando i miei pensieri su carta senza pormi alcun freno, senza rispettare alcun canone. Calcando la mia matita, mi dilettao ad uscire fuori dai margini, senza trascurare alcun dettaglio, neanche quello che di primo acchito potesse sembrare il più futile. Che buono l’odore della carta! Era il mezzo che permetteva di connettere il mio animo a quel mondo astrale nel quale mi ero da sempre ritrovata, insieme alla mia ispirazione. Un mondo puro, talvolta malato, che variava a seconda del mio stato d’animo.

Un pezzo di carta e una penna. Bastava poco per sfogare ogni forma di sentimento: la rabbia, il dolore, la disperazione, l’amore! Quando trovavo difficile riuscire a dire qualcosa, ricorrendo all’ausilio delle mie corde vocali, prendevo una penna, un pezzo di carta e mi mettevo a scrivere. Erano la mia unica arma.

Di lì a poco ogni paura, insieme a tutti quei blocchi che impedivano alla mia voce di dar sfogo alle emozioni, svanivano di punto in bianco.

Via la tristezza.

Via il dolore.

Via la rabbia.

C'eravamo solo io, la carta e la mia penna: era bello.

Immersa in quel circuito di parole, mi sentivo al sicuro. Ho scritto lettere su lettere, sperando che il mio messaggio arrivasse forte e chiaro al cuore dell'interlocutore. Lo ammetto, spesso ho fallito. Forse per il mio essere troppo prolissa, o magari per l'assenza di passione in chi si ritrovasse a leggermi, non sono mai stata in grado di far arrivare le mie parole al cuore delle persone. Forse non davano a vederlo, o magari accadeva e semplicemente non me ne accorgevo. Ci mettevo impegno, ci mettevo l'anima, ma a dispetto di ciò il risultato non si rivelava mai all'altezza di tutte le parole che avessi speso per buona parte di loro: meritavo una reazione migliore. Che so, magari più gioia, più euforia, più entusiasmo. Malgrado ciò, non riuscivo ad avere nulla di tutto questo. Quelle lettere, con le quali speravo di ottenere approvazione, affetto e un briciolo di amore, il più delle volte si rivelavano un'arma a doppio taglio, finendo quasi sempre con lo scatenare nell'altro, l'effetto contrario.

“Basta, mi sono stancato Ilaria, la leggo domani, okay?”.

Ma la mia lettera rimaneva in un cassetto in stato di putrefazione per giorni e giorni, in attesa di essere ripresa e letta, tenuta tra le mani come fosse un bocciolo di rosa. Un perenne standby. Al ché realizzavo per l'ennesima volta che le mie parole erano finite al vento e non di certo in un animo capace di interiorizzarle e viverle, proprio come facevo io dal momento in cui compivo il miracolo della creazione. Quando scrivevo una lettera a qualcuno, tenevo sempre una copia per me. Immaginavo lo sguardo della persona al momento della lettura, sforzandomi di capire cosa avrebbe provato nel leggerla. Nello stesso tempo, fantasticavo su quanto sarebbe stato bello riceverne una della stessa portata: un'intensa e lunga lettera piena di sentimento, ricca di parole sincere, dettagli ed entusiasmo. Ho sempre amato descrivere i dettagli, quei piccoli e minuziosi dettagli che rendono ogni cosa incredibilmente unica. Quei dettagli impercettibili, quasi assenti che hanno plasmato sovente ogni mio lavoro, rendendolo un

vero e proprio specchio per la mia anima.

Ogni minimo particolare nei miei lavori è fondamentale: dai paesaggi ricchi di colore, alla sensazione che può lasciare il vento sui capelli. Non esiste un dettaglio più o meno importante di un altro, non esiste particolare che possa essere tralasciato. Potrei trascorrere le ore a descrivere un dettaglio o una situazione, ma il punto è sempre lo stesso: alle persone non piace ascoltarmi. A chi interesserebbe, dopotutto? La gente va sempre di fretta, sempre di corsa, non ha tempo di dedicarsi all'introspezione. Perennemente alla ricerca di mondanità, le persone non si prendono mai la briga di fermarsi anche solo un momento e riflettere su loro stessi, sulla propria interiorità, sulle situazioni, su tutto ciò che li circonda. Devono organizzarsi per capodanno o scegliere il locale in cui andranno a ballare il prossimo week-end. La gente vuole notizie di "impatto", vuole l'occhiello in prima pagina, i titoli di coda, pensieri diretti, brevi, fermi. Ti ascoltano, purché tu sia di poche parole. Ti parlano, a condizione che tu non abbia molto da dire. Ti leggono, purché tu faccia presto. Niente trasporto, nessun coinvolgimento emotivo, nessuna spiegazione.

"Arriva al dunque!" dicono, senza sapere che io da quel "dunque", potrei tirar fuori un'oratoria. E questo perché i miei pensieri non hanno una fine. I miei pensieri danno vita a parole.

Se smettono le parole, smettono i pensieri. Se smettono i pensieri, smette la mia mente. E se smette la mia mente, muoio anche io. Ed io non posso, non posso smettere. Io questa scrittura me la voglio godere, assaporare, vivere! E voglio vivermela pian piano, senza alcuna fretta. Scrivere è come fare l'amore: non puoi pretendere che venga bene se non vivi il momento, se non vivi le parole, se non ti emozioni, se non ti soffermi sul dettaglio, se non analizzi ogni minuscolo particolare nella sua forma e definizione. Potrò essere definita manzoniana, stancante, prolissa, ma è proprio questo il bello di me, ciò che delinea la mia autenticità e che mi permette di sopravvivere in un mondo in cui più nessuno è disposto ad ascoltare. Proprio per questo ho scelto

di diventare una scrittrice, perché sono convinta che in un angolo remoto del mondo, vi sia qualcuno disposto a leggermi, qualcuno che non badi alla lunghezza di un periodo, che non si annoi di fronte ad uno dei miei messaggi chilometrici e che non metta le mie lettere in un cassetto, lasciandole in putrefazione. Perché per qualcuno, un giorno, le mie parole avranno un senso, ne sono sicura. Ilaria, quella che fa i poemi. Ilaria, quella che scrive tanto. Ilaria, che ama scrivere e non smetterà mai di farlo, ha sempre avuto un'ottima predisposizione all'ascolto. Amo ascoltare, voglio ascoltare, devo ascoltare, ma quando scrivo, per favore, ascoltatevi anche voi.

## DIVERSI, MA UNICI

Non ti chiedo di darmi ragione, ma ti prego,  
non impormi la tua opinione.  
Che la tua idea sia differente dalla mia  
non implica che tu sia nel giusto e io nel torto.  
Anime diverse, corpi diversi, menti diverse.  
Rispettate la diversità, non temetela.  
È ciò che ci rende inimitabili.  
Non migliori, non peggiori.  
Semplicemente... unici.

## DIVERSI, MA UNICI

Non ti chiedo di darmi ragione, ma ti prego,  
non impormi la tua opinione.  
Che la tua idea sia differente dalla mia  
non implica che tu sia nel giusto e io nel torto.  
Anime diverse, corpi diversi, menti diverse.  
Rispettate la diversità, non temetela.  
È ciò che ci rende inimitabili.  
Non migliori, non peggiori.  
Semplicemente... unici.

## OFF

È come se mi avessero anestetizzato i sentimenti.  
Non riesco più a provare nulla:  
né affetto, né gratitudine,  
bene o soddisfazione.  
Nulla, il vuoto totale.  
Non riesco neanche più a piangere e non so se questo  
sia un bene o un male, ma ho paura di esplodere.  
Sentimenti soffocati troppo a lungo,  
possono soffocare anche l'anima.  
E si sa, se l'anima soffoca, il corpo muore.  
Mi sono spenta.

## NUDA A PAROLE

La scrittura è quella nobile arte che ti permette di metterti a nudo senza toglierti i vestiti.

## IL CORAGGIO DI LOTTARE

Ogni persona che lotta per una giusta causa è costantemente esposta ad attacchi e critiche.

Chiunque trovi il coraggio di esporsi, viene visto di cattivo occhio.

Tutti coloro che si battono per ottenere un diritto, saranno sempre condannati dal gregge.

Il motivo?

È più facile giudicare chi ha il fegato di mettersi in gioco

che rimboccarsi le maniche ed iniziare a giocare.

## DONARE SENZA AVERE

Ciò che ti rende ricco non sono i soldi,  
ma la capacità di fare del bene  
anche quando non ne hai.

## POETA MALEDETTO (A CHARLES BUKOWSKI)

Questa è per te, mio poeta maledetto,  
scrittore pazzo dell'amore, del buon vino e dei  
senzatetto.

Poeta di frasi scritte a cazzo di cane,  
poeta dei bastardi, dei fattoni e delle profane.  
Poeta degli anticonformisti, degli amori di una notte,  
delle sbornie sul divano, di chi ha il viso pieno di  
botte.

Poeta dell'istinto e degli innamorati fradici,  
come fradicio è l'ubriaco che in piena notte,  
scrive sul ciglio di un marciapiede le sue frasi storte.  
Scrivendo sovente sulle sue mani bucate,  
scrive col sangue delle sue unghie divorate.  
Balla, poeta! Balla quella musica che gli altri non  
sentono!

Li tormenta il tuo entusiasmo ed è per questo che ora  
mentono.

Mentono chiamandoti "PAZZO!"  
ti chiamano "pazzo"..  
E io lo so, so che sei pazzo,  
e che hai così tanta dolcezza negli occhi che mi  
uccidi:

le tue parole son pezzi di fegato spappolato che  
addormentano i miei occhi,  
bagnati dai ricordi del passato.

Bagnati di vino bianco,  
galleggiano nel tuo cuore stanco,  
stanco di scrivere idiozie che tutti amano e che io  
tanto amo.

Dicono che non voglia guarire, ma perché dovrei?  
I pazzi conducono vite straordinarie,  
hanno il coraggio di vivere da soli  
e di propinar follie al sorgere di ogni alba;  
al contrario di chi muore tra i tanti, nella folla,  
insieme a quella moltitudine  
a cui fa paura la solitudine.

La paura ti fa scontrare con te stesso,  
ma nessuno qui vuol fare a botte,  
nessuno a eccezione di te..  
che ti riduci in brandelli per rinascere ogni giorno.  
E ad ogni tua parola rinasco un po' anche io che  
muoio ad ogni ora e ad ogni minuto, rallegrandomi di

vivere,  
rendendo omaggio alla mia esistenza,  
al contrario di coloro che la pisciano via,  
la cagano via.  
E non muoiono mai.  
La gente deve andare, andare, andare,  
ma io sto meglio qui,  
nel luogo in cui la solitudine mi mette faccia a faccia  
con le mie paure,  
mi fa scoprire che l'amore è dolore,  
mi fa capire che alcune persone non meritano i nostri  
sorrisi,  
figuriamoci le nostre lacrime.  
Sono sempre i più forti a fare i conti con la solitudine,  
gli altri la riempiono con chiunque,  
la riempiono con i reggipetti e le mutande di  
merletto, con quei reggicalze che sanno di letto,  
con le lenzuola bagnate, con le schiene sudate  
di uomini bavosi nelle lunghe notti.  
Ehi tu, caro amico Charles,  
quell'alcol non può salvarti per sempre: guardati!  
È passato solo un minuto e ti ha già stordito.  
Tutti dobbiamo morire, tutti quanti in questo circo,  
siamo tutti dei pagliacci di uno spettacolo mai visto.  
La solitudine porta a scrivere parole irraggiungibili,  
schiave delle lacrime e di dolori interminabili.  
Le parole sono l'antidoto perfetto perché non hanno  
occhi,  
né gambe, non hanno bocca né braccia,  
non hanno viscere e spesso nemmeno cuore...  
ma allora perché se non scrivo per una settimana, mi  
ammalo?  
Ho paura, quelle parole mi tratteranno bene,  
stavolta?  
O mi distruggeranno?  
Accenderanno mai la mia sigaretta bagnata?  
Potranno mai rendermi più piacevole questo vino?  
Se non scrivo non riesco più a camminare,  
mi gira la testa, vomito, neanche mi alzo dal letto. Ma  
semmai iniziassi a parlare d'amore e di stelle,  
ti prego, abbattimi.  
Non scriverò mai d'amore.  
Lo prometto.

Anche se non sono molto brava con le promesse  
non voglio unirmi a quei morti di spirito che vivono  
di pronostici e di sogni irraggiungibili.

Perché è questo ciò che accadrà se mi innamorerò.

Ed io non mi voglio innamorare.

Non voglio!

Perché so che sarà dura.

Perché so che soffrirò ancora.

Perché sarà complicato per chi mi vorrà amare.

Ti confido un segreto, caro amico Charles:

è strano vivere con me, è strano già per me.

È strano perché anche se non sono una di quelle che  
voi uomini privi di senno

chiamate "sante", se mi porti a letto, dopo aver  
studiato il mio corpo,

dovrai anche sforzarti di capire la mia anima.

E se poi inizierai a parlarmi di Bukowski,

potrai dire di avermi regalato sicuramente il  
preliminare più intenso della mia vita.

Con me non hai scampo.

Sono una donna che non ti lascia scampo.

Perché non trovo l'uomo giusto? – mi domando.

Perché non sono perfetta.

Perché sono solitaria.

Perché se scelgo di amare lo faccio per scelta non per  
compagnia.

E quegli altri che sono tutti così fighi, così giusti,  
mi inducono a chiedermi perché mai il mondo là  
fuori, sia ancora pieno di gente di merda;

ma tu no, mio poeta maledetto,

bardo delle lune storte,

autore della malasorte,

artista dei disperati e dei malcapitati,

di quelli come noi che in fondo,

aspettano solo di essere amati.

## IGNORANZA IN NUMERI

Sono sconvolta da quanto si desume dalle statistiche Istat, relativamente a quelle che sono le opinioni medie degli italiani in merito al tema della violenza sessuale. Ancora una volta assistiamo alla vittoria del pregiudizio su una vita umana e alla conseguente incriminazione della vittima. Ancora una volta ci ritroviamo inevitabilmente a provare indignazione, se non addirittura vergogna nei confronti del nostro paese e di quel sessismo che dilaga irrefrenabilmente *on line* ed *on life*, riportandoci sovente indietro di qualche epoca: se non altro, mi riferisco agli attivisti e a tutti coloro che ogni giorno, in un modo o nell'altro, si battono per la conquista dei diritti umani. Da queste statistiche si evince una corposa attribuzione di responsabilità alla donna, vittima di violenza sessuale: il 39,3% degli italiani ritiene che ogni donna possa essere in una qualsivoglia maniera, capace di evitare lo stupro. Il 23,96% ritiene che lo stupro possa essere incoraggiato o addirittura giustificato dall'abbigliamento della vittima. Il 15,1% attribuisce ad un potenziale stato di ubriachezza della donna, la violenza subita. Il 10,3% ritiene che le accuse rivolte dalle donne ai propri carnefici, siano addirittura false. Ed infine, ciliegina sulla torta, abbiamo un 6,2% di italiani, convinti che le donne "serie" non incorrano mai in stupri o altri tipi di violenze, affibbiando la colpa alle vittime ancora una volta.

Ora ditemi, durerà ancora per molto tutto questo? Perché arrivata a tal punto e date le circostanze, non credo di poter vincere facile di fronte ad agglomerati umani, così tanto radicati alle loro convinzioni. È difficile vincere una guerra, combattendo un'ignoranza che non ammette confronto: è palese, d'altro canto, che davanti a pregiudizi sterili, privi di tatto, cuore e logica, non vi sia molto da discutere. L'ignoranza non si combatte dando spiegazioni, dal momento in cui l'interlocutore tende a fare dei propri pregiudizi un vero e proprio dogma socioculturale.

Tuttavia, dovrei accettare di vivere in una società in cui lo stupro, anziché essere debellato, continui ineluttabilmente a trovare giustificazione nei ferventi animi di coloro che attribuiscono a se stessi il titolo

di “portatori di buon costume”? Dovrei essere fiera di definire me stessa italiana, dal momento in cui buona parte dei miei connazionali sono convinti che se una bambina di cinque anni viene stuprata dal proprio genitore, questa abbia in una qualsivoglia maniera “tentato” o “provocato” il suo carnefice? Dovrei osannare un paese in cui si incoraggiano le donne a condizionare la propria vita sulla base dei bisogni sessuali di un uomo, e nello stesso tempo a mitigare indiscutibilmente un fenomeno che giorno dopo giorno, causa sempre più morte?

Ragioniamo insieme: se lo stupro dipendesse dai vestiti, gli uomini che frequentano le spiagge in estate, dovrebbero essere considerati tutti dei potenziali stupratori. E stuprare, altresì, sarebbe anche legale, visto che, come si evince dalle dichiarazioni della stragrande maggioranza degli italiani, sarebbe proprio il costume da bagno, l’unico e solo movente della violenza.

Nel frattempo, però, mi domando quante altre scuse dobbiate utilizzare ancora per continuare a giustificare un atto criminoso. Per quanto altro tempo vorrete assecondare ancora la malignità umana? Siete davvero disposti a rendervi complici di tutto questo? A voi le risposte. Intanto, attenderò con ansia il giorno in cui realizzerete che a volte, l’unico e solo cancro della società è proprio chi la abita. E a pagarne le spese è chi, inevitabilmente ogni giorno viene strappata alla vita. Ed io che credevo che a causare lo stupro fosse proprio lo stupratore. Ed io che pensavo che la donna potesse vestirsi come vuole e che l’uomo non dovesse stuprarla a priori. Ed io che credevo fosse normale per una donna desiderare di essere libera, esattamente come un uomo. Che stupida!

di “portatori di buon costume”? Dovrei essere fiera di definire me stessa italiana, dal momento in cui buona parte dei miei connazionali sono convinti che se una bambina di cinque anni viene stuprata dal proprio genitore, questa abbia in una qualsivoglia maniera “tentato” o “provocato” il suo carnefice? Dovrei osannare un paese in cui si incoraggiano le donne a condizionare la propria vita sulla base dei bisogni sessuali di un uomo, e nello stesso tempo a mitigare indiscutibilmente un fenomeno che giorno dopo giorno, causa sempre più morte?

Ragioniamo insieme: se lo stupro dipendesse dai vestiti, gli uomini che frequentano le spiagge in estate, dovrebbero essere considerati tutti dei potenziali stupratori. E stuprare, altresì, sarebbe anche legale, visto che, come si evince dalle dichiarazioni della stragrande maggioranza degli italiani, sarebbe proprio il costume da bagno, l’unico e solo movente della violenza.

Nel frattempo, però, mi domando quante altre scuse dobbiate utilizzare ancora per continuare a giustificare un atto criminoso. Per quanto altro tempo vorrete assecondare ancora la malignità umana? Siete davvero disposti a rendervi complici di tutto questo? A voi le risposte. Intanto, attenderò con ansia il giorno in cui realizzerete che a volte, l’unico e solo cancro della società è proprio chi la abita. E a pagarne le spese è chi, inevitabilmente ogni giorno viene strappata alla vita. Ed io che credevo che a causare lo stupro fosse proprio lo stupratore. Ed io che pensavo che la donna potesse vestirsi come vuole e che l’uomo non dovesse stuprarla a priori. Ed io che credevo fosse normale per una donna desiderare di essere libera, esattamente come un uomo. Che stupida!

## CONTROCORRENTE

Non mi assocerò mai ad un'idea comune solo per avere il consenso del gregge.

## PAROLE COME SCUDO

Chi usa le parole come arma, anziché come scudo è già di per sé un assassino.

Io scrivo per legittima difesa.

## È CHE CI SI DOVREBBE TENERE PER MANO

È che ci si dovrebbe tenere per mano;  
buttare per un attimo via il telefono e tenersi per  
mano.

È questa una delle ragioni per le quali tante storie  
finiscono,  
non ci si prende per mano.

E se ci si prende per mano non ci si guarda  
abbastanza negli occhi.

È anche questa una delle tante motivazioni per le  
quali alcune storie finiscono,  
non ci si guarda negli occhi.

E se ci si guarda negli occhi non ci si parla  
abbastanza.

Questo è un altro motivo per il quale molte storie  
finiscono, non ci si parla abbastanza: la mancanza di  
dialogo

crea vuoti incolmabili che si riducono al silenzio...  
e si sa, quando tacciono le labbra, tace anche il cuore.

Ma se ci si parla non ci si stringe mai abbastanza.

Questa è l'ennesima motivazione per cui certe storie  
finiscono,

non ci si stringe abbastanza:

le anime son sempre troppo lontane, non entrano in  
fusione...

e se non c'è fusione tra le anime non c'è amore che  
sussista.

Amalgamarsi non fa più parte della normale routine:  
lavoro, casa, poi di nuovo lavoro.

La cena è l'unico momento in cui ci si sfiora, giusto il  
tempo di versarsi da bere,

o di passarsi le posate e il sale da mettere nell'insalata  
che in fondo,

per quanto se ne possa aggiungere, il sapore resta  
sempre insipido, piatto;

piatto come un rapporto sul filo del rasoio,

privo di passione, privo di svago e momenti di puro  
gioco.

Oggi non si gioca più. Non si condivide più.

È una corsa continua a chi fa più cose.  
È una corsa a chi si libera prima dagli impegni, o al contrario,  
a chi ne trova altri per compensare quel clima di monotonia  
che serpeggia tra due persone che hanno smesso di amarsi.

Vedo coppie fare spesa insieme, ma divisi.  
La donna è lì che sceglie cosa comprare,  
mentre l'uomo, qualche metro più avanti,  
porta il carrello con l'aria di chi è in agonia.  
A volte fissa il vuoto, altre si distrae guardando il telefono senza curarsi minimamente di ciò che accade intorno a lui.

Non si improvvisa più, non ci si confronta più,  
non si sceglie insieme, non si decide insieme.  
È tutto uno stare insieme, ma divisi.  
Non esiste più il botta e risposta,  
il dirsi e il contraddirsi,  
il litigare mentre si prepara un dolce perché magari uno dei due non segue alla lettera la ricetta e preferisce lanciare tutta la farina addosso all'altro piuttosto che cucinare;  
per poi correre in camera impiasticciati e far l'amore.

Anche quello della spesa è diventato un atto meccanico, proprio come tutte le altre cose.  
E invece si dovrebbe collaborare. Cooperare.  
Uomo e donna dovrebbero essere complici,  
dalla spesa al film che si sceglie da guardare la sera,  
dopo una lunga giornata piena di lavoro ed impegni;  
da quando si cena fino al momento in cui si decide chi tra i due laverà  
i piatti e chi invece, andrà a buttare la spazzatura.  
Ben vengano le liti in bagno, davanti lo specchio,  
quando ci si attacca per il troppo dentifricio sullo spazzolino  
o quando uno schizzo di candeggina finisce per sbaglio  
sulla camicia di seta appena comprata;  
quando non riesci a far bene la piega ai pantaloni  
o quando trovi i calzini sporchi di tuo marito nella cesta dei panni puliti.

Ben vengano gli errori, le distrazioni, le litigate in piena notte perché uno dei due russa come una locomotiva: anche quello fa parte di un rapporto, litigare e rifare pace.

Ci si odia per un momento e poi si torna ad amare. Ci si ama per sempre dimenticando di aver odiato, vissuto, sopportato minuzie senza le quali una convivenza non avrebbe lo stesso sapore.

Per cui, buttate via quel telefono, tenetevi per mano, guardatevi negli occhi, parlate senza sosta e stringetevi più forte che potete.

Respingetevi, se necessario, ma poi tornate a riprendervi perché la vita è una continua lotta e se non si è in grado di combatterla insieme è meglio restare da soli.

Perché non vi è amore che tenga se non sussiste il legame, la comprensione, il dialogo e l'unione.

È questo, dopotutto, l'amarsi forte:

prendersi, lasciarsi e poi riprendersi di nuovo.

Che aspettate, allora? Amatevi forte!

## A SUPPORTO DI TUTTI

“Cosa vuoi dire a tutte le persone che ti accusano continuamente di esserti inventata gli episodi che hai denunciato?”

Che nel caso in cui capiti alle loro figlie, resto a disposizione per un supporto.

## ON-LINE/ON-LIFE

On-line/on-life, dovrebbero essere due concetti separati, ma non lo sono.

Il dolore derivante dal cyber-bullismo si manifesta dal momento in cui un mondo, condiziona irreversibilmente l'altro.

Il suicidio, quando i due mondi si fondono, assumendo un'unica forma.

## MAI STATO AMATO

Un uomo che odia le donne probabilmente non ha mai ricevuto amore da nessuna di loro, neanche da colei che lo ha messo al mondo.

Che ciò non diventi mai un'attenuante per un odiatore.

## ANTISTUPRO È OK

Avete notato come i vari retaggi culturali possano aver messo la donna nelle condizioni di utilizzare l'espressione "antistupro" per descrivere un tipo di abbigliamento non propriamente lusinghiero, quando in realtà dovrebbe avere una connotazione più che positiva?

## CONSIGLI UTILI PER L'USO

A quelli che di fronte ad un problema son soliti formulare consigli alquanto incisivi, tipo "FREGATENE!" oppure "MA DAI, NON CI PENSARE" o ancora "VA AVANTI!", vorrei conferire il premio Nobel come migliori ricercatori di soluzioni impossibili.

Cavolo, come fate ad essere così perspicaci?

Io non ci sarei mai arrivata da sola.

Vi prego, insegnatemi ad essere come voi.

## UN MONDO DI MERDA

Viviamo in un mondo in cui se non la pensi come tutti, meriti di essere trattato di merda.

Viviamo in un mondo di merda.

## TERAPIA D'URTO

La sensibilizzazione al fenomeno della violenza avviene dal momento in cui trovi il coraggio di raccontarti.

La tua storia deve essere antidoto per te e terapia d'urto per gli altri.

Non esiste che gli interlocutori decidano di tapparti la bocca,

solo perché qualcuno potrebbe sentirsi urtato nella propria sensibilità.

Oggi è di ordinaria amministrazione decidere di ascoltare

solo ciò che compiace il nostro animo:

tutti, in fondo, abbiamo bisogno di cose belle, di divertimento, di relax!

Tuttavia, esiste anche l'altra faccia della medaglia, la parte oscura del tao.

E non possiamo non riconoscerlo.

Mi dispiace che qualcuno dotato di profonda empatia,

possa rimanere "traumatizzato" dalla mia storia, ma la prevenzione DEVE traumatizzare.

E non accadrà mai che io smetta di parlarne solo perché a qualcuno

non piace, o magari non ha voglia di sentire.

È più facile invitarvi a tappare occhi ed orecchie che imporre a me stessa di tenere le labbra cucite.

Non accadrà mai. C'è bisogno di urlare, ragazze!

Spesso, parlare di statistiche e numeri non basta.

Affrontare il fenomeno al livello teorico non basta.

Rendersi portavoce di fenomeni mai sperimentati, limitandosi ad osservarli da esterni non basta.

Non basta, ve lo assicuro.

È il viverlo sulla propria pelle che cambia tutto.

Non si può pretendere di trovare un antidoto, senza prima aver sperimentato su noi stessi la malattia.

Non ci si può curare se prima non ci si ammala.

La gente ha bisogno di vedere la realtà,

ha bisogno che gli venga sbattuta dritta in faccia, di sentirla sulla pelle!

La malvagità è testarda, ma chi decide di adoperarsi

per contrastarla, deve esserlo di più!

Solo allora ci si potrà rendere conto di quanto sia deplorabile il fenomeno della violenza.

La gente ha bisogno di una terapia d'urto, affinché scatti la presa di coscienza.

Senza presa di coscienza non può esserci prevenzione.

E neanche senza la comprensione, l'empatia e la sensibilità.

La gente ha bisogno di vedere, di toccare, di realizzare cosa l'essere umano possa essere in grado di fare e quanto questo,

il più delle volte, possa rivelarsi disdicevole.

Basta nasconderci!

Basta stare in silenzio!

Abbiate il coraggio di conoscere il fenomeno della violenza da vicino, vivere le storie altrui, interiorizzarle e sentirle vostre, affinché possa scattare dentro di noi un campanello d'allarme che ci induca ad agire per davvero, a prevenire per davvero, non solo a parole.

Non abbiamo bisogno di carezze, ragazze.

C'è un profondo bisogno di schiaffi, morali si intende, affinché un giorno non troppo lontano, certi calvari possano terminare una volta per tutte.

Per me, come per altre.

Parlatene.

Parlatene sempre.

E se vi dicono di stare in silenzio, continuate incessantemente a parlarne.

Urlate!

Un mal di gola non può uccidere.

Il silenzio, sì,

esattamente come la violenza

che siete costrette a subire.

Urlate! Urlate sempre!

Troppo caro vi è costato quel silenzio.

## PAESI

Il paese è quell'angolo di mondo in cui, se hai bisogno di gossip, ce ne è per tutti. Se hai bisogno di aiuto, non ce ne è per nessuno.

## C'È BISOGNO DI...

C'è bisogno di presenze che arricchiscano, di dialoghi coinvolgenti,  
di discorsi che lascino il segno.  
C'è bisogno di pensieri profondi,  
di domande di senso,  
di qualcosa che accresca, che nutra.  
C'è bisogno di presenze da cui trarre un insegnamento  
o comunque qualcosa di positivo  
che si protragga oltre il semplice cazzeggio,  
oltre coloro che si improvvisano intelligenti,  
solo perché vogliono portarti al letto.  
Ho bisogno di altro.  
Ho bisogno di andare oltre.  
Sentire oltre.

Vedere oltre.  
La superficialità non fa per me.  
La banalità neanche.  
Insegnami qualcosa o vattene!  
Accrescimi e sarò tutt'orecchi.

## MI SCIVOLATE ADDOSSO

Ad un certo punto devi fregartene e lasciarti scivolare addosso qualsiasi giudizio, attacco, opinione che possa ledere il tuo animo.

## VITTIMA ED ANCORA

Non mi sento la paladina di nulla, dico davvero.  
Sono una donna come qualunque altra,  
una donna che ha bisogno di aiuto e che cerca suo  
malgrado  
di tendere la mano anche ad altre,  
affinché i propri mali diventino più leggeri.

Generalmente, quando una donna vittima di  
violenza mi chiede aiuto, il primo consiglio  
spassionato che mi viene da darle è sempre lo stesso,  
quello di denunciare.

**DENUNCIA!**

Quanto coraggio si cela dietro questa parola, tanto  
quanto la paura che ti attornia quando pensi che stai  
per dichiarare guerra ad una persona che hai amato e  
con la quale hai condiviso momenti indimenticabili,  
momenti che si sono tramutati poi in veri e propri  
incubi.

L'ho fatto anche io, sapete?

Ed è doloroso vedere il nome della persona che  
un tempo hai amato e con la quale hai dormito,  
mangiato, condiviso gioie e dolori, scritto su un  
foglio di carta bianco, pronto ad essere imballato,  
consegnato per sempre nelle mani del boia che ti  
salverà la vita.

È doloroso, lo so, ma allo stesso modo lo è anche il  
male ricevuto.

Allo stesso modo lo è pensare che la stessa persona  
che un tempo ti accarezzava, adesso ti percuota senza  
ritegno.

Allo stesso modo lo è sapere che quella denuncia,  
potrebbe diventare la tua stessa condanna a morte.

Ne sono consapevole. Non sono nuova nel settore.

Ho fatto tanti errori di cui ancora oggi non riesco a  
perdonarmi.

Ho sbagliato clamorosamente e a seguito di una  
profonda e netta presa di coscienza, ho giurato a me  
stessa che non sarebbe mai più capitato, promettendo  
inoltre di rappresentare un vero e proprio scoglio per  
tutte coloro che come me,  
sono vittime di violenze e abusi.

Ho deciso che in ogni giorno della mia vita,  
mi sarei adoperata per prestare aiuto a qualsiasi

persona

che a volte nella disperazione, altre nel silenzio,  
stesse vivendo il mio stesso incubo.

Subire un abuso è come soggiornare all'inferno e  
spesso si finisce

per creare situazioni così tanto ingarbugliate,  
da suscitare in chi ci ascolta dubbi e scetticismo.

Così, inaspettatamente, diventiamo donne prive di  
credibilità,

prive di senno, private di tutto...

Dire ad una donna che è vittima di violenza  
"DENUNCIA!",

significa farsi carico di una doppia responsabilità.

E ciò che ti chiedi ogni sera, prima di andare a  
dormire è sempre lo stesso:

"Farà bene? Farà male? Ora che le ho suggerito  
di denunciare, cosa le succederà? E se a causa di  
questo mio consiglio, le accadesse qualcosa di brutto,  
riuscirò mai perdonarmi?"

Così finisco per sentirmi impotente e quello  
che prometteva di essere un semplice consiglio,  
si tramuta di lì a poco in un altro ingente supplizio,  
avvalorato da una serie interminabile di domande.

"Denunciare, che frase fatta!" direbbe chiunque.

Di denunce ne ho fatte una moltitudine e giuro che  
vorrei avere

la medesima elasticità con la quale vi adoperate a  
pronunciare

tale asserzione, ogni volta che mi trovo di fronte al  
mio boia,

pronta a firmare l'ennesima condanna a morte.

Se lo sarà per me o per i miei carnefici, ancora non lo  
so.

La cosa di cui però sono certa è che tante firme  
assieme,

possono mettere per sempre la parola "FINE" ad ogni  
forma ingiustizia.

Perché io nella giustizia ci voglio credere.

Perché io ci credo ancora.

Perché sono convinta che il bene vinca sempre sul  
male e che nessuno meriti di vivere un incubo tanto  
orribile e ammettiamolo,

decisamente al di sopra della propria portata.

Perché sono convinta che l'amore per noi stesse può riuscire a soverchiare la paura che abbiamo di denunciare o di reprimere quel sentimento

a doppio taglio che ci lega da troppo tempo ad una persona a causa della quale l'amore, non sappiamo più neanche cosa sia.

Per questo lo ribadisco e lo grido ancora più forte:

**DENUNCIATE! DENUNCIATE! DENUNCIATE!**

Denunciate per liberarvi,

quell'amore sbagliato vi ha messe in catene.

Denunciate per proteggervi,

l'uomo che vi chiamava "VITA" sta tentando di distruggere la vostra. Denunciate per gridare aiuto,

il vostro nemico vi ha messo spalle al muro e non per baciarsi! Ma denunciate soprattutto per voi stesse

perché spesso, lo scoglio sul quale vi sembra di sbattere la testa, non è altro che l'unica e sola ancora per mettervi in salvo.

## SCRIVO PER DIFENDERCI

Ho una missione  
e non vi rinuncerò per il banale capriccio di chi non  
vuol  
sentire.  
Scriverò di verità.  
Scriverò per difendermi.  
Scriverò per difendervi.

## ASSENZE PRESENTI

Ci sono persone che a dispetto del male che ti hanno fatto,

rimarranno sempre nei tuoi ricordi.

Persone che nonostante l'assenza,

saranno sempre presenti in te.

Persone che con tutta la buona volontà

non riuscirai mai a cancellare.

Sarebbe bello poter resettare la mente

ed insieme ad essa, i ricordi.

Tanto a che serve ricordare ciò che ti fa male?

## MAI COME UN'OPZIONE

Odio le persone che ti mettono in standby:

forse vengo, forse no,

vorrei, ma non posso,

ho impegni, sarò per la prossima volta.

Una persona che ci tiene davvero non ti avvisa,

non ti mette nelle condizioni di farsi attendere. Una

persona che ci tiene davvero c'è,

senza che tu glielo chieda.

E ti raggiunge!

Nonostante gli impegni, nonostante i problemi,

nonostante tutto,

nonostante te.

Non diventare mai un'opzione.

Ricorda: sei troppo importante per essere messa in

lista di attesa.

## SUPEREROI

Essere dei supereroi non significa stare necessariamente dalla parte dei forti o seguire la direzione del branco.

Quello lo sanno fare tutti, è la via più facile.

Non ti incomoda.

Essere dei supereroi significa schierarsi dalla parte dei più deboli, fare delle proprie fragilità una corazza, sorprendere il nemico alle spalle,

difendendosi dagli attacchi in maniera leale

ed onesta e cercando di trasformare quei crudi colpi in energia; un'energia che ti permetterà di combattere con dedizione,

equità e coerenza.

Fai della sincerità un'arma.

Fai delle tue sabbie mobili un trampolino di lancio.

Fai delle tue sofferenze una rivalsa.

Solo così, riuscirai a vincere tutte le tue battaglie.

Siate supereroi.

## CAMBIA STRADA

Sono fatta così.  
se non riesci ad accettare  
che io abbia un'opinione differente dalla tua,  
non cercare di cambiare me.  
Cambia strada.

## SULLA FAMIGLIA TRADIZIONALE

Che sia composta da un uomo e una donna,  
un uomo e un altro uomo,  
una donna ed un'altra donna,  
un uomo, una donna e dei figli,  
due uomini e una figlia,  
due donne ed un figlio,  
la famiglia sussiste ove sussiste anche l'amore.  
Lì dove manca l'amore non può esserci famiglia.  
Quella che voi faticate a definire "famiglia  
tradizionale"  
è di gran lunga migliore di altre situazioni in cui  
al contrario, persistono scenari  
di criminalità e violenza.  
Una famiglia tradizionale in cui un uomo  
picchia sua moglie non è una famiglia.  
Una famiglia tradizionale in cui un padre stupra sua  
figlia non è una famiglia.  
Una famiglia tradizionale in cui una figlia uccide sua  
madre non è una famiglia.  
Una famiglia tradizionale in cui un padre uccide suo  
figlio non è una famiglia.  
Tradizione = consuetudine.  
Anni fa era di consuetudine che l'uomo andasse a  
lavorare e la donna rimanesse in casa.  
Era di consuetudine lapidare una donna  
in caso di tradimento.  
Era di consuetudine prendere a cinghiate i propri  
figli  
qualora commettessero un errore.  
Era di consuetudine dare la caccia  
alle streghe.  
Era di consuetudine sì, ma la domanda è un'altra: era  
giusto?

## UN CENTIMETRO DI PELLE

Basta uno, un solo centimetro di pelle scoperta per innescare nella mente

di un uomo una moltitudine di pensieri.

Un accenno di scollatura.

Uno stacco di cosce.

Un abbozzo di schiena.

Di lì a poco, la donna autrice del “misfatto” si ritroverà con le App di messaggistica istantanea, ingombre di messaggi lusinghieri di potenziali spasimanti che non aspettano altro che un appuntamento.

Nel giro di un istante, poeti anonimi, corteggiatori serrati, artisti di strada ipodotati, iniziano a colorare le nostre chat di rosa carne, esplicando attraverso un netto contraccollo, il desiderio di ricambiare le nostre foto “scoperchiate” con altre non richieste, deragliando i loro membri come se non attendessimo altro che giudicare

il loro cervello sulla base delle loro misure.

Alcuni deludono...

Un centimetro di pelle scoperta in più, può cambiare tutto: un atteggiamento, un'intenzione, un'aspettativa. Può esimerci dalle buone maniere, alienarci da ogni singola forma di libertà, scatenare una tempesta di pregiudizi, renderci peccatrici o istigare alla violenza, spogliandoci della nostra dignità.

Un centimetro di pelle scoperta cambia, ma lungi da noi il pensiero che sia una nostra responsabilità.

“L'uomo è una bestia!” ci dicono, come se questo potesse condizionare in una qualsivoglia maniera la nostra vita.

“L'uomo è porco, fa parte della sua natura” la stessa natura a causa della quale, molti del loro genere annettono a quel fugace centimetro di pelle scoperta in più,

la ragion madre di ogni possibile, ipotetico ed eventuale ABUSO, possibile, ipotetico ed eventuale STUPRO, possibile, ipotetico ed eventuale CRIMINE.

Un centimetro di pelle, uno soltanto,  
può destabilizzare l'individuo al livello istintivo,  
somatizzando in esso, tutta una serie di  
atteggiamenti inappropriati,  
misticamente irreversibili:  
nella sua tendenziosa mente,  
tende a trasformare quel centimetro di pelle  
scoperta,  
in un costrutto grossolano che si avvale  
della presenza di espressioni altrettanto grossolane.  
Donna oggetto, donna cavia,  
donna preda, donna schiava.  
Donna strumento. Del mio sesso, il tormento.  
Donna meretrice. Dei miei reati, autrice.

Un centimetro di pelle scoperta, uno soltanto...  
può instillare negli uomini il dubbio che non  
esista altro che possa compiacerci di più della loro  
attenzione, associando al loro ego sessuale e a  
quell'innata sindrome da superiorità illusoria  
di cui sono vacui portatori, la tendenza a considerare  
la nostra emancipazione come una valida attenuante  
per ogni loro comportamento,  
per ogni loro maltrattamento.

Un centimetro di pelle scoperta, uno soltanto...  
è sufficiente per seminare nelle loro menti,  
la convinzione di poter decidere per noi,  
di poter decidere sul nostro corpo,  
su quel centimetro di pelle scoperta in più  
che li conduce puntualmente a chiederci i motivi per  
i quali, seppur così frigide,  
ci ostiniamo comunque a mostrarci,  
se poi non siamo anche disposte a mettere  
in vendita la nostra "mercanzia".

Come se circolare in strada in tutta libertà e vestite  
nella maniera che più ci aggrada  
potesse conferir loro la facoltà di vantare chissà  
quale primato sul nostro corpo, sulla nostra  
sessualità, sulla nostra libertà,  
invogliandoci a concederla al primo offerente.  
Sarà dura per voi da accettare, ma non è così che  
funziona.

Non è come vi hanno fatto credere.

Un centimetro di pelle scoperta non può e non deve

giustificare, attenuare, mitigare, blandire, attutire o perfino legittimare

alcuna forma di abuso perpetrata su di esso.

Non basterebbero altri duemila anni di parità dei diritti

per dogmatizzare e normalizzare quello che dovrebbe

essere un meccanismo già insito nell'uomo

sin dalla nascita: il rispetto.

Tuttavia, noi ci proviamo.

Vi vogliamo sradicati dalle vostre patetiche convinzioni maschiliste.

Vi vogliamo liberi da qualunque forma di pregiudizio.

Vi vogliamo sregolati dalle catene di quei retaggi che vi rendono carnefici e vittime di un sistema che ci sta lacerando.

Vi vogliamo complici nella conquista dei nostri diritti,

affinché quel centimetro di pelle scoperta non possa più essere per noi ragione di morte fisica e morale.

E lo vogliamo affinché si sappia che un centimetro di pelle scoperta non è sempre una porta aperta.

## GRIDO DI AIUTO

Dopo quante denunce può essere considerato un grido di aiuto?

## SOGNI

“Come fai ad essere così sicura che i tuoi sogni si realizzino?”

Beh, vedi, a volte anche i sogni si rompono le palle di restare chiusi in un cassetto...

Anche i sogni necessitano di essere realizzati.

Anche i sogni hanno bisogno di prender aria, esprimersi, dispiegare le proprie ali e volare sempre più in alto, verso l'unico mondo in cui

hanno possibilità di manifestarsi.

Anche i sogni hanno bisogno di uscire dalla gabbia nella quale sono seppelliti vivi da tempo.

Occorre solo crederci!

Niente può fermare l'irrompente corso di un animo che crede ardentemente nei propri sogni.

Guai a fermarlo!

Guai ad intralciarlo!

Guai ad accontentarsi delle piccole cose!

L'animo umano merita il meglio.

Dal momento in cui l'anima realizza di meritare il meglio...

ecco che il meglio arriva!

Credetemi, è così!

Qualora confidassi nelle piccole cose non ottenevo neanche quelle, mentre ogni volta che aspiravo a grandi sogni, oltrepassando i limiti che la mia mente mi ponesse, li realizzavo inesorabilmente,

dall'oggi al domani,

in uno schiocco di dita.

Guai a chi si accontenta!

Guai a chi frena le proprie ambizioni!

Guai a chi si preclude la possibilità di sognare!

Sognate! Sognate in grande!

## LA GOGNA DEI FINTI PERFETTI

Si sentono così tanto migliori di te, questi che ti giudicano?

## TRA LE RIGHE

Nonostante il mio mestiere preveda l'ausilio delle parole,

a queste prediligo di gran lunga la loro interpretazione,

ossia la capacità di proiettarsi al di là del significato circoscritto

e riuscire ad andare oltre le righe.

Non voglio limitarmi a leggere ciò che scrivi, ma riuscire a cogliere quello che stai cercando di comunicarmi.

Cosa può nascondere una parola?

La verità? L'inganno? Un doppiogioco?

Nessuno meglio di uno scrittore può testimoniare quanto possano essere fasulle, talvolta, le parole.

Per un animo puro è difficile riuscire a diversificarle, capire cosa possa nascondersi dietro ad esse.

Per noi, abituati a vedere il buono ovunque, non è difficile ammettere di essere state vittime delle parole, almeno una volta nella vita.

Questo accade quando ci lasciamo trasportare dalle emozioni, dando per veritiera ogni singola parola pronunciata

dalle labbra di chi non aspetta altro che manipolarci, approfittando della nostra spiccata sensibilità per appropriarsi del nostro animo.

Potrei dirti di aver appena visto un asino volare, quando invece era solo un elicottero.

Potrei dire di odiarti e provare il sentimento opposto.

Posso dire di amarti da morire e sforzarmi al contempo di trovare le parole giuste per poter dire che non ti amo più.

La parola... quale grande dono: amica, consorte fedele, compagna di vita, nostra alleata, nostra salvezza,

scudo, ma anche arma tagliente.

Una parola può creare baccano e silenzio. Può regalare gioie e dolori,

sorrisi e pianti,

panico e quiete.

Ma solo chi è in grado di andare al di là di essa, potrà comprenderne l'autenticità.

La parola, quale grande dono.

Quale grande tormento.  
Imparate a leggere tra le righe...  
Andate oltre!

## VERITÀ CHE UCCIDONO

Mi costa un certo sforzo doverlo riconoscere, ma sembra che uccidere le donne, stia diventando una moda.

## IL COSTO DI UN ERRORE

Se commetti un errore diventi vittima di pregiudizi.

I pregiudizi generano cattiveria.

La cattiveria genera bullismo.

Il bullismo genera traumi.

I traumi generano una morte interiore dalla quale è impossibile retrocedere.

E allora ti spegni a poco a poco,

domandandoti quando,

come e perché è cominciata.

## NON BASTA PIÙ

A volte mi domando cosa debba fare una donna vittima di persecuzioni per far sì che il suo calvario finisca e venga fatta giustizia.

Quando segnalare i profili creati a mio nome non è bastato più, ho denunciato.

Quando denunciare non è bastato più, ho contattato tutte le testate giornalistiche.

Quando contattare le testate giornalistiche non è bastato più,

sono passata alle redazioni radiofoniche.

Quando contattare le radio non è bastato più, sono arrivata a contattare i programmi televisivi.

Adesso che tutto questo non basta,

cos'altro devo fare per metter fine a questa tortura?

Cosa diamine deve fare una donna per poter tornare a vivere in serenità ed avere giustizia?

A parte togliersi la vita, intendo.

La giustizia per agire deve vedere il sangue, un cranio rotto, il danno colposo.

Ma se io non volessi questo?

Se volessi un pizzico di giustizia e in fretta, senza dover necessariamente versare del sangue, a chi dovrei chiedere aiuto?

E se ad esempio io non volessi morire,

se volessi ancora vivere, a chi dovrei rivolgermi?

Ditemelo,

perché a volte un semplice "fatti forza" non basta.

Invogliarmi a continuare a lottare non basta.

Incoraggiarmi a tenere duro non basta.

Non basta più.

## KARMA

Ciò che l'universo ti restituisce non è altro che il riflesso delle tue azioni, passate e presenti.

Hai tradito? Sarai tradito.

Hai mentito? Ti mentiranno.

Hai ferito? Sarai ferito.

Hai illuso? Sarai illuso.

Hai umiliato? Sarai umiliato.

Hai amato? Sarai amato.

Tutto, tre volte tanto!

E tu...

sì, proprio tu, non sei così forte da impedire che questo accada.

Guardatevi bene dal fare del male.

Al contrario, non esitate a fare del bene.

Il momento giusto è adesso!

## SCARABOCCHI

Le  
mie  
poesie  
sono  
uno  
scarabocchio  
incazzato.

## INDIFFERENZA LETALE

Chi è indifferente ad un grido di aiuto è complice.  
E sia chiaro, non il tuo.

## UNA LEZIONE DA IMPARARE

A volte mi rimprovero che la lezione non l'ho ancora imparata:

continuo a permettere che mi si tratti male,  
continuo ad inseguire chi non ha intenzione di  
tenermi, ostinandomi a credere alle parole di chi,  
travestendosi da mentore, ti fa affezionare per poi  
abbandonarti

come fossi il niente più marcio.

E tu sei lì, inerme, a sentirti un peso in ogni  
circostanza.

Vorrei che il mondo fosse diverso,  
vorrei che la dolcezza sostituisse l'arroganza,  
vorrei che l'egoismo fosse estinto dall'altruismo  
e che l'impulsività, che spesso ci fa dire o fare cose  
sbagliate, venisse eclissata dalla riflessione.

Vorrei che il bene cancellasse via la rabbia dai cuori di  
chi è convinto di essere sempre nel giusto.

Vorrei che il dimenticatoio cedesse il posto ai ricordi,  
che il dialogo sostituisse le incomprensioni  
e che i vuoti venissero cancellati dagli abbracci.

I silenzi, le attese, l'indifferenza separano,  
facendoci perdere tutto ciò che avevamo amato,  
sperato, nutrito, lottato.

Io non sono di questa terra.

La terra è silenziosa, inerme. La terra è fatta di attese,  
stacchi, incomprensioni,  
vuoti e lacune.

Ed io voglio riempirmi solo di cose belle.

Ho un disperato bisogno di cose belle...

## “È SOLO UNA CAZZATA!”

“Il cyber-bullismo? È solo una cazzata” – dicono.

Di questa cazzata, in Italia un adolescente su tre ne è vittima.

Questa cazzata prevede il reiteramento di minacce, molestie, ingiurie, talvolta anche piuttosto pesanti.

Questa cazzata implica la ricezione di messaggi violenti o volgari,

spesso anche nei confronti di minorenni.

Questa cazzata comporta il furto di identità.

Questa cazzata implica la diffusione virale di materiale pornografico o pedopornografico, a volte anche di stupri.

Per questa cazzata in Italia il 59% delle vittime pensa giornalmente al suicidio, quando la sofferenza tocca il limite massimo di sopportazione.

Per questa cazzata il 52% degli italiani pratica autolesionismo.

Questa cazzata è tra le maggiori cause di depressione ed attacchi di panico e sempre per questa cazzata, qualcuno che voleva mollare la presa, c'è anche riuscito.

Tuttavia, è proprio per prevenire l'alto tasso di suicidi

che in Italia è stata approvata una legge per tutelarsi da questa cazzata.

E ciò è perché evidentemente, tanto cazzata non è.

Ad ogni modo, il Cyberbullismo ha distrutto due anni

della mia vita, due anni in cui avrei potuto ridere, scherzare, gioire, danzare, vivere... e non ho potuto, sempre a causa di questa cazzata.

E nonostante continuiate a definirla tale,

spero che non abbiate mai modo di sperimentarla sulla vostra pelle o su quella dei vostri familiari.

Spesso, anche una cazzata può uccidere.

**OGNI TANTO... DELUDI!**

**Regala un dispiacere a coloro che non aspettano altro  
che vederti fallire.**

## CIÒ CHE NON C'È

La mancanza non è qualcosa che puoi definire.

La mancanza succede.

La mancanza è.

La mancanza è tutto ciò che non c'è.

## IO E LA MIA NOTORIETÀ

“Cerca solo fama” – dicevano di me nel momento in cui la mia storia raggiunse l’apice della “notorietà”, essendo stata trattata da tutti i media nazionali.

Vi racconto la mia fama.

Vivo in un piccolo paese dei monti Lepini. Abito ancora nella stessa città, nonostante la “popolarità” ottenuta “grazie” al racconto delle violenze subite in diverse trasmissioni televisive. Ed ovviamente, abito ancora nella stessa casa insieme alla mia famiglia: mia madre, mia sorella, due bellissimi cani e due gatti. Oddio, “casa” si fa per dire, più che altro è un buco di 45 mq nel quale, tra un mattonato rotto e un soffitto che in inverno perde acqua, trascorro le mie giornate in serenità e armonia con la mia famiglia. Ovviamente mi riferisco a quei rari e sporadici momenti in cui non sono bersaglio di diffamazioni, minacce e persecuzioni in rete. Sono vittima di revenge porn e cyberbullismo, ma buona parte degli odiatori italiani mi conoscono come “quella che è finita sui siti porno perché si è fatta le foto da zoccola”, o come “la pazza che si è fatta truffare dalla setta”, “la ragazza che si è fatta passare per vittima quando invece è indagata per lo stesso reato che ha denunciato”.

Dopo aver raccontato la vicenda ai media, sono stata vittimizzata ed istigata al suicidio dagli haters da tastiera: ho provato due volte a farmi fuori, ma non vogliatemene, in tutte e due le volte la mia famiglia è riuscita a fermarmi. A causa dei miei vacui “tentativi di notorietà”, ho perso il lavoro, quei pochi “amici” che avevo e il rispetto di coloro che fingevano di stimarmi. Vivo nell’indigenza economica da più di un anno.

Non ho mai viaggiato, né per l’Italia né all’estero: sono stata solo a Firenze e a Napoli. Trattasi sempre di due località ad un paio di ore da qui, pertanto non credo si possano definire “viaggi”. Non sono mai stata in alberghi di lusso, né in un centro benessere. L’ultima volta che sono andata in discoteca neanche me la ricordo. Non ho fatto provini per entrare al GF o a Temptation Island. Non ho mai vinto alla lotteria, ma solo giocato un paio di volte al gratta e vinci, ma

niente di esorbitante. Niente che mi permettesse di cambiare vita.

Quando esco di casa, a volte vengo schernita. Quando sono in mezzo alla gente, specie nei luoghi molto frequentati mi guardo intorno con la speranza di non ricevere vessazioni o molestie sessuali. E mentre sono lì a domandarmi cosa abbia mai di sbagliato, dall'altra parte c'è sempre qualcuno pronto a ricordarmi di essermi cercata la gogna. Forse a causa di quei pantaloni troppo attillati che mi ostino ad indossare, o magari perché invece di tenermi tutto dentro ho deciso di urlare a gran voce i soprusi subito e di denunciare.

Mia sorella, sempre a causa della mia notorietà è stata vittima di molestie sessuali da parte di un mio concittadino: "Se tua sorella è sui siti porno – le disse – sicuramente anche tu sei come lei, sali in macchina, facciamo sesso!".

Tuttavia, la natura è stata clemente con me, ma come si dice? Spesso la bellezza può rivelarsi un'arma a doppio taglio, specie se sei una donna. E se hai anche un briciolo di cultura e inizi a farti avanti nel mondo dell'editoria è ancora peggio. Una donna avvenente e con un pizzico di intelligenza deve lavorare il doppio per guadagnare un pelo di credibilità, specie se quella donna tende a dissociarsi completamente dal copione che sovente, viene assegnato ad ogni vittima di violenza. Amo ridere, cantare, ballare, scrivere. E non è questo che la gente si aspetta da me. Da una vittima di violenza, specie se donna, ci si aspettano lacrime, urla strazianti, autolesionismo, sgomento o nella peggiore delle ipotesi, la sua stessa distruzione.

È davvero bella questa notorietà, anche se non mi permette di camminare a testa alta, né di restituire il favore a chi non fa altro che criticarmi, esacerbando pregiudizi già persistenti. Anche se spesso, non sempre, nei momenti in cui le mie fragilità affiorano, mi fa davvero tanta paura. Anche se a volte non so trovare le parole giuste per rispondere alle diffamazioni che quasi ogni giorno, vengono propinate a mio carico. Anche se già a metà del mese, mi ritrovo senza soldi perché non ho un lavoro che mi permetta di fare una vita serena.

È bella tutta questa notorietà, una notorietà che tuttavia non auguro neanche al mio peggior nemico.

## LA SOLUZIONE

La vita non è tutta rosa e fiori.  
Fingere di non avere dei problemi  
non vi porterà alla soluzione.  
Pensate alla soluzione.

## CARTASTRACCIA

Mi avete maltrattata, umiliata,  
scoraggiata, manipolata, ingannata,  
usata,  
dimenticata, abbandonata.  
Non meravigliatevi se me ne sono andata.

## SOLITUDINE

La solitudine è l'antidoto  
di cui l'anima si serve  
per disintossicarsi dal veleno  
delle cattive compagnie.

## IL MONDO A ROVESCIO

Sono stanca.  
Sono stanca di vivere in un mondo in cui  
è sempre la donna a doversi adeguare, anziché le  
menti  
chiuse a cercare di guarire.

## FRUSTRAZIONE

Volente o nolente, le persone tenderanno sempre a criticare ciò che non possono avere, o che nel peggiore dei casi non diventeranno mai.

## NON BASTA LA FELICITÀ

C'è qualcosa di questa vita che non mi accontenta.

La felicità, da sola, non mi basta.

Non so se si tratti dell'inequivocabile desiderio  
d'amore a

cui anelo o di quell'incapacità di star bene da sola  
che ancora m'ammorba.

Ma non mi basta la felicità.

Io voglio di più...

## MAI LONTANA DALLA TANA

Non condizionerò mai la mia vita sulla base degli istinti “animaleschi” di un uomo. Semmai vincessi alla lotteria, dovrei EVITARE di comprarmi una Mustang per non correre il rischio che qualcuno me la rubi? Non dovrei avere la mia tanto agognata villa al mare perché esistono i ladri? Dovrei EVITARE di indossare una gonna o un pantaloncino perché lì fuori ci son gli stupratori? No!

Perché il problema non sono io.  
Non sono i miei soldi.  
Non è la mia villa o la mia libertà.

Il problema sono i ladri, i criminali, gli stupratori e la nostra società, costantemente impegnata a generare attenuanti a danno e scapito delle vittime. Finché continueremo a credere che alla base di ogni reato, violenza o efferato crimine, vi sia l'imprudenza, l'ingenuità, la promiscuità o l'incoscienza delle donne, non faremo altro che dare ai nostri aguzzini un motivo per continuare. Spostare l'attenzione dal carnefice alla vittima, esortando le donne ad “evitare i rischi”, significa che, inconsciamente, accettiamo tutta quella serie di retaggi per i quali una vittima, deterrà sempre una buona fetta di responsabilità dinanzi alla violenza che subisce.

“Sì, accetto di essere tua vittima perpetua ed in quanto tale, cercherò di evitare ogni rischio, limitando la mia libertà, affinché tu possa continuare ad avere il predominio su di me”.

Questo è ciò che state facendo.

Per quanto mi riguarda, la tana del lupo non la evito. Al massimo, gli do fuoco.

## IL VIAGGIO

Quando scrivo non sono più io,  
non sono più qui.

È come se cadessi in uno stato di trance profonda:  
è l'anima a guidarmi nella stesura di ogni verso. La  
mano va da sola, la mente si proietta altrove, nel  
mondo in cui tutto ciò che immagino  
assume una forma tangibile,  
una realtà che va al di là del concepibile. Ridestata da  
questa estasi mistica,  
mi induco a leggere il miracolo della creazione:  
parole incastonate l'un l'altre,  
labili, presenti, talvolta dissonanti,  
che si perdono nel supplizio  
di quel fatidico risveglio.

Il mio ego assopito invoglia la mia mano a scrivere  
ancora.

Presuntuoso, si avvale del privilegio di sapere.  
Selvaggio, disinnesca la mia mente,  
dispiegando parole senza fine: la ragione cede il posto  
all'oblio e in un ritmo incalzante,  
frasi prive di logica si susseguono,  
proiettando la mente,  
al di là di ogni invalicabile confine.  
Di lì a poco, non sei più lì,  
non sei più tu...  
è la tua anima... che viaggia...

## FORSE ABBIAMO UN FEMMINISTO

- Sei femminista?
- Sì.
- Ciò significa che con te dovrò pesare le parole?
- Con ogni donna dovresti pesare le parole, ancor meglio se con ogni essere umano.

## MAI A BOCCA CHIUSA

Il fatto che molti dissentano da ciò che dica, non mi mette nelle condizioni di mutare la mia idea, né tantomeno mi esime dall'esprimerla.

## IL MARCHINGEGNO

Ricapitolando.

Il pantalone non va bene perché ci rende provocanti ed invoglia allo stupro.

La gonna non va bene perché ci rende volgari ed invoglia lo stupro.

Denudarci non va bene perché è oltraggio al pudore ed ovviamente, invoglia allo stupro.

A nessuno sorge il labile dubbio che probabilmente, il problema risieda proprio in quel marchingegno che voi uomini avete tra le gambe?

## APPROCCI BRUTTI

Tra gli approcci più gettonati del maschio medio etero su Facebook, davanti ad una ragazza che pubblica una foto in bikini abbiamo:

- "Sono al mare accanto al tuo, ci incontriamo?"
  - "Mamma mia che sirena!"
  - "Attenta che ti bruci tutta!"
  - "Sai che tua madre è una ladra? Ha rubato due tette dal cielo e le ha messe al posto de... no, aspettate, com'è che era?"
  - "Ti sei fatta molto male cadendo dal cielo? Perché insomma, se non te ne fossi accorta, sei un meraviglioso angelo!" (ma non ero una sirena?).
  - "Ti piace?" (e allega la foto del suo – si presume – pisello).
  - Ehi, sai che lo stabilimento dove sei è il mio? (roba che poi scopri che è del cugino di novantesimo grado).
  - Ciao, mi chiamo Mario ho 79 ani sonno sepparrato, due ville al mare o quindici carte di credito voio una donna coccui passare resto della mia vita assieme. Posto preferito: mare.
  - "Le rose son rosse, le viole son blu, il sorriso più bello ce l'hai solo tu" (ma tu non ami i dentisti).
  - Mmmh dai fammi vedere come ti sta il topolessa (in realtà si scrive "Topless", ma dettagli).
  - Olà chica... como estas? (pensano che vi sia una sorta di nesso mistico tra il tuo bikini e il loro spagnolo tattico).
  - Vorrei essere il tuo asciugamano.
  - Vorrei essere il tuo sole.
  - Vorrei essere la tua sabbia (e avanti così, fino all'infinito...)
  - Ciao dolce creatura magica, eterica, sublime perfezione del paradiso, ma sei reale?
  - "Accetto anche un vaffanculo, ma ti prego, rispondi!" (e capisci che è masochista).
  - "A' fantastica, come stai Miss? Giochiamo a Tris?"
- E poi giustamente ti diventano INCEL perché nessuna gliela dà.

## L'IMPORTANZA DEL SILENZIO

Potrei scrivere qualcosa di significativo e parlare di quanto possa essere atroce, a volte, un sentimento come la nostalgia.

Potrei chiedere ad una fantomatica macchina del tempo di riportarmi indietro, ai tempi in cui ero felice, nel periodo durante il quale, avere qualcuno vicino non era un bisogno, ma una certezza.

Potrei decidere di urlare o gridare al mondo come mi sento,

ma esiste solo una possibilità su dieci che qualcuno riesca a comprendermi.

E mi convinco allora che l'unica soluzione sia quella di star zitta,

stare in silenzio senza aprir bocca, senza sforzarsi di buttar giù parole

che magari non verranno mai lette, né udite.

Mai come adesso ho rivalutato l'importanza del silenzio: il silenzio è letale, è fatale.

È un'arma a doppio taglio: può uccidere o calmare, può dividere o riunire, spezzare un legame o al contrario, riuscire a riesumarlo.

È un po' come il tempo: devi aspettare che passi per avere tutte le risposte che cerchi.

Ed in molti casi ciò avviene proprio quando hai dimenticato la domanda.

Non saprai mai come andrà a finire...

Ed è proprio nel silenzio che ti rendi conto che tutto è già finito, o al contrario... mai iniziato. Solo grazie al tempo e al silenzio potrai scoprirlo. Nel frattempo, sto qui... zitta...

e ti aspetto... in silenzio.

## UN PO' E UN PO'

Hai il coraggio di una leonessa e l'innocenza di una bambina.

Un binomio di identità, la mia.

## GUARDAMI MEGLIO

Il dolore è di chi lo indossa,  
non di chi lo guarda.  
Non fatevi mai ingannare da un sorriso.  
Guardate meglio.

## NON MI LEGO PIÙ. NON MI AFFEZIONO PIÙ.

Preferisco circondarmi di tante piccole conoscenze che puntare ed investire tutta la mia energia in un unico rapporto.

Nulla è per sempre.

Proprio per questo non mi lego più. Non mi affeziono più.

Tuttavia, amo confrontarmi, conoscere, capire cosa ci sia al di là di quei muri che ho alzato allo scopo di proteggermi.

Ma non mi lego più. Non mi affeziono più. Preferisco essere circondata da tante persone che mi regalano le briciole, piuttosto che avere accanto una persona che quasi sicuramente non ti darà neanche quelle.

È meglio essere contornati da tante persone che ti vogliano po' di bene che stare al fianco di una che dice di volertene un mondo e decide di dimostrarlo, facendotelo crollare addosso.

Ricorda, tante briciole faranno sempre una buona torta,

ma una grande torta di polistirolo non ti sazierà mai quanto una piccola briciola.

Forse un tempo mi sarei accontentata, ma adesso no. Adesso non mi lego più. Non mi affeziono più.

## EMOZIONI

Un viavai di emozioni subitane,  
Che non so esprimere,  
Che non so scrivere.  
Vorrei piangere  
E al contempo ridere,  
Nel frattempo, scrivo,  
E le lascio vivere.

## NON È NORMALE CHE SIA NORMALE

“Se le donne vanno in giro con le tette di fuori è normale che vengano stuprate!”.

No, ragazzo! Non è normale!

Non è normale che una donna esca di casa e non vi rientri più, solo per aver scelto una gonna al posto di un blue jeans; una gonna che avrebbe potuto indossare anche vostra madre, vostra moglie, vostra figlia.

No, non è normale!

Non è normale che una donna debba pagare a caro prezzo il fatto di aver detto di NO al vostro pene e SÌ alla propria dignità.

Non è normale che una donna venga picchiata, uccisa, umiliata, violentata, qualora decida di mettere in mostra ciò che è più comunemente noto con il nome di “mercanzia”.

Dopotutto una scollatura non è un reato, stuprare una donna sì, lo è!

E non è normale! Non è normale darle della prostituta, perseguitarla, denigrarla, schernirla, portarla al suicidio solo perché non si è mostrata condiscendente alle vostre avances...

Non è normale!

E se siete così stupidi da ritenere che lo sia, invito tutti ad avvalervi della facoltà di diventare pazzi e di lottare con le unghie e con i denti per accorrere a sostegno di ogni donna vittima del degrado sociale, di violenze e soprusi, delle oppressioni normalizzate da tutti quei retaggi storico-culturali arcaici che mettono l'individuo nelle condizioni di fare del male, rimanendo comunque impuniti. Vi invito ad essere malati, se ciò può aiutare a prevenire ogni forma di violenza. Vi prego, ammalatevi! Ammalatevi così tanto da aiutarci a distruggerla. Ammalatevi al punto da guarirci, da salvarci e liberarci una volta per tutte dalle grinfie dei pregiudizi e dei crimini.

Siamo stanche di fare a pugni ogni giorno con persone che considerano la violenza come un qualcosa da giustificare. Vi vogliamo malati!

Siamo stanche di tutta questa normalità.

## DIMOSTRALO!

“Io non sono come gli altri!” Seriamente? Che bravo! Estroso ed originale, soprattutto.

Con una sola frase sei riuscito a guarire seduta stante tutti i traumi dovuti alle mie relazioni passate, alimentando in me un enorme senso di fiducia nei confronti del genere maschile.

Ora dimmi anche chi, tra i miei ex, ti ha passato il copione.

Che non sei come gli altri non dirlo, dimostralo!

## CAMBIARE

Quand'ero piccola, sognavo di cambiare il mondo.  
Alla fine, è stato il mondo a cambiare me.

## PARITÀ

Non sono mai stata per il *bias* cognitivo “uomo lavora,  
donna cucina”.

A questo, prediligo un partito differente:  
uomo lavora, donna anche.

A tempo perso cucinano e lo fanno insieme.

## È INDISPENSABILE MORIRE?

E poi c'è chi addirittura pensa che ciò che stai vivendo non sia abbastanza grave, solo perché sei ancora viva.

## NON DI SOLO UOMO SI VIVE

È così inconcepibile l'idea che una donna possa farsi bella o mettersi in mostra per se stessa?

Tutto deve essere sempre finalizzato a qualcosa? Avere uno scopo? Non vi sfiora minimamente il dubbio che venire al letto con voi sia l'ultimo dei nostri propositi?

È così assurda l'idea che una donna possa avere degli interessi che non si riducano al mollusco che avete tra le gambe?

## ATTENTI A RIDERE

Chi ride delle tragedie altrui merita di provarle.

## NON È COME IN UN FILM

Nella mia vita non trattengo nessuno,  
ma se decidi di uscire, non rientrare.  
Ho bisogno di presenze, non di comparse.

## IL MIO SOGNO DI GIUSTIZIA

Voglio una giustizia più umana, più sensibile, una giustizia che si avvicini al cuore della gente, sforzandosi di non ledere i loro sentimenti.

Voglio una giustizia solidale che tenga conto delle situazioni e delle vulnerabilità di ciascuna di noi. Voglio una giustizia empatica, che prenda atto delle condizioni mentali delle persone, specie se vittime.

Voglio una giustizia coerente, che tenga conto delle necessità e delle circostanze.

Voglio una giustizia equa, alla pari, senza distinzioni di sesso e razza.

Voglio una giustizia umile, che guardi dritta in faccia e non nei portafogli.

Voglio una giustizia tempestiva, che agisca in fretta, prima che sia troppo tardi.

Voglio una giustizia preventiva, che non attenda il sangue per poter intervenire.

Ma soprattutto voglio una giustizia amorevole che anziché metterci in dubbio, attuando una vera e propria vittimizzazione a danno della vittima, venga in nostro aiuto e ci dica

“Mi hai aspettato da tempo, ora sono con te!”

Questo è il mio sogno di giustizia, una giustizia alla quale non darò pace, fino a che essa non avrà dato pace a me.

## A PROPRIO PIACIMENTO

Le persone ti vorranno bene solo fino a quando potranno trarre un beneficio dalla tua presenza.

Quando termina la convenienza, svanisce anche il sentimento.

## FINO ALLA FINE

Urlerò finché avrò voce,  
lotterò finché avrò vita.

## CHIEDETECI SCUSA

“Voi femministe odiate gli uomini!” – ci dicono.

Quattro femminicidi in una settimana. Otto dall'inizio di questo 2021.

Otto cuori di donna che smettono di battere per mano vostra. E siamo solo a febbraio.

Potete forse biasimarci? Biasimereste un ebreo per il fatto che a distanza di anni nutra ancora un odio profondo verso Hitler? E per carità, evitate di proliferare in noi sensi di colpa, insinuando che la nostra ostilità nei vostri confronti derivi da questioni prettamente personali: una storia finita, una violenza subita o, nella migliore delle ipotesi, un amore non ricambiato.

Ogni donna che viene ferita, umiliata, vessata, perseguitata, molestata, importunata, circuita, derisa, sessualizzata, maltrattata, tradita, violata, stuprata, ustionata, sfigurata, deumanizzata, accoltellata e strappata alla vita È UNA QUESTIONE PERSONALE.

E non potete, no che non potete, biasimarci! Torturarci è solo quello fate da più di duemila anni, in fondo: dalla caccia alle streghe, fino all'ultimo caso di femminicidio risalente a un'ora fa.

Vi odiamo.

Vi odiamo per ogni volta che una donna di famiglia, una madre, una figlia, la nostra migliore amica, la ragazza della porta accanto, l'anziana del quartiere di fronte, l'adolescente a pochi chilometri da noi, la giovane nella regione confinante, la donna in menopausa, la mamma incinta, la bambina impaurita, la ragazza straniera e la fidanzata che credeva di essere amata è stata violata per mano vostra.

Vi odiamo. E non individualmente. Non come singoli.

Vi odiamo in branco: soprattutto quando siete in branco!

Odiamo la struttura su cui si erige il vostro potere e che difende gratuitamente la vostra effigie tossica, regalandovi privilegi sin dal primo vagito, senza neanche darvi il tempo di comprendere cosa significhi guadagnarsi davvero qualcosa; di

sudarvela, proprio come di nostra indole dall'alba dei tempi.

Vi odiamo. E non avete alcun diritto di biasimarci.

Vi odiamo per l'approccio semplicistico e pressappochista con il quale tentate di convincerci che non siete tutti uguali, restando comunque fermi, impassibili, all'interno di una zona confort che, nel frattempo, vi ha visti protagonisti di uno dei maggiori stermini di massa di tutti i tempi: l'oppressione di genere.

Vi odiamo per ogni volta che cercate di distogliere l'attenzione da questa oppressione con i vostri "*not all men*" per costringerci, subito dopo, a soffermare il nostro sguardo su di voi, sempre su di voi, solo su di voi.

Vi odiamo per ogni donna nata libera e resa prigioniera per mano vostra.

Vi odiamo per ogni donna incatenata da un pregiudizio, da uno stereotipo, da un dogma costrittivo di base patriarcale che ci vuole schiave e sante. Mai ribelli. Mai selvagge.

Vi odiamo per la vostra capacità di convincerci che siete diversi da tutti gli altri e al contempo per l'incapacità che avete di esserlo davvero: e semmai ne foste in grado, il teatrino regge giusto il tempo di ricevere un cazzotto in un occhio.

Vi odiamo per l'efferatezza dei vostri crimini, per la pressione sociale e psicologica che causate attraverso la vittimizzazione secondaria, per la vostra tendenza a dare per giusto o per veritiero qualunque parola esca dalle vostre labbra, solo perché uomini.

Vi odiamo per ogni volta che avete dato per scontato di saperne più di una donna, in virtù di quel piccolo grande brufolo che avete tra le gambe: in fondo noi che ne sappiamo? Siamo donne, bambole di pezza surrogate create su misura per aizzare i vostri uccelli e adibite a procrearne altre della stessa materia e con il medesimo scopo.

Vi odiamo per ogni volta che avete dato per scontato che il vostro interesse nei confronti di una donna venisse immediatamente ricambiato, in virtù di quell'egocentrismo fallico che, puntualmente, vi mette nelle condizioni di dare della troia a chi vi dice

di no e di utilizzare lo stesso epiteto anche per colei che, al contrario, vi ha appena detto sì.

Vi odiamo per ogni foto di pene non richiesta inviata in chat e per tutte quelle diffuse senza la nostra autorizzazione: foto di donne che hanno deciso di condividere la propria sessualità con voi. Che hanno deciso di viverla liberamente, proprio come voi. Neanche per questo potete biasimarci.

Vi odiamo per ogni “se l’è cercata”, “troia”, “mantenuta”, “donna al volante pericolo costante”, “succhiacazzi”, “maledetta”, “fattela una risata!”, “il fischio è un complimento!”, “o me o nessun altro”, “architetta suona male”, “scopa di più”, “muori!”, “hai il ciclo?”, “torna in cucina” e per l’innumerabile quantità di illazioni uscite dalle vostre labbra.

Vi odiamo per ogni schiaffo, spinta, pugno, calcio, coltellata inflitta nel cuore di una donna.

Vi odiamo per ogni volta che avete deciso per i nostri corpi: dall’aborto al sesso anale forzato, dalla maternità surrogata alla prostituzione e ai porno che riducono i nostri corpi a merce.

Vi odiamo per ogni volta che li avete schifati, ridicolizzati, deumanizzati, marchiati, umiliati o che avete spalmato su di essi la vostra sostanza allucinogena, sulla quale oggi sputiamo veleno senza alcuna remora, mentre voi siete ancora lì a domandarvi il perché.

Vi odiamo per ogni volta che avete detto “che schifo il ciclo!”, trascurando che è il vostro sangue a farne decisamente di più: il nostro si rinnova ogni 28 giorni.

Vi odiamo per ogni abito o accessorio indossato nell’inconfessato tentativo di piacervi: i tacchi a spillo, i reggiseni push-up, i leggings contenitivi o il filo interdentale tra le chiappe.

Vi odiamo per le corse dal parrucchiere e quelle dall’estetista a fare la ceretta; per tutti i soldi spesi nella remota speranza di riuscire a compiacere i vostri impulsi sessuali.

Vi odiamo per tutte le volte che ci è stato detto “agli uomini piacciono le donne in carne”, mentre in altre occasioni “no, son meglio quelle magre”.

Per tutte le volte che avete osato aprir bocca quando invece avreste dovuto agire, chiedeteci scusa!

Chiedetelo alla donna di famiglia, alla madre, alla figlia, alla vostra migliore amica, alla ragazza della porta accanto, all'anziana del quartiere di fronte, all'adolescente a pochi chilometri da voi, alla giovane nella regione confinante, alla donna in menopausa, alla mamma incinta, alla bambina impaurita, alla ragazza straniera e alla fidanzata che credeva di essere amata.

Chiedeteci scusa!

Chiedetelo per ogni "se l'è cercata", "troia", "mantenuta", "donna al volante pericolo costante", "succhiacazzi", "maledetta", "fattela una risata!", "il fischio è un complimento!", "o me o nessun altro", "architetta suona male", "scopa di più", "muori!", "hai il ciclo?", "torna in cucina" e per l'innunerevole quantità di illazioni uscite dalle vostre labbra.

Chiedetelo per ogni schiaffo, spinta, pugno, calcio, coltellata inflitta nel cuore di una donna.

Chiedetelo per ogni volta che avete deciso sui nostri corpi: dalla negazione di un aborto al sesso anale forzato, dalla maternità surrogata alla prostituzione e ai porno che riducono i nostri corpi in merce. Chiedetelo per ogni volta che li avete schifati, ridicolizzati, deumanizzati, marchiati, umiliati o che avete spalmato su di essi la vostra sostanza allucinogena, sulla quale oggi sputiamo veleno senza alcuna remora, senza tentennamenti.

Chiedetelo per ogni volta che ci avete costretto ad anteporre il vostro benessere psicofisico alla nostra libertà.

Chiedetelo per aver confuso l'*empowerment* con la tratta delle schiave: pagare per stuprare una donna, libera solo il vostro scroto, non il nostro corpo.

Chiedetelo per la vostra inerzia, per il vostro assetto sociale, politico, economico e lavorativo.

Chiedetelo per ogni volta che la mascolinità tossica ha avuto la meglio sul nostro genere: dal deficit comunicativo dei media tossici all'assenza di empatia, dai figli strappati alle madri denuncianti agli stupratori liberati.

Chiedetelo per ogni volta che avete osato aprir bocca, precludendovi la possibilità di agire.

Per ogni donna uccisa per mano vostra, un uomo ci

chiede di dimenticarlo.

Per lui non è un problema, è solamente il nostro tarlo.

Nel frattempo, noi vi odieremo sempre più forte: mentre vi chiedete quale sia la ragione, domandatevi perché siamo morte.

## CICATRICI

Sono fiera delle mie ferite.

Ogni cicatrice è una battaglia che ho vinto.

Ogni cicatrice dimostra che non mi avete ucciso.

## IL DIRITTO DI ESSERE PALOMA

C'è una soluzione per chi non ama le donne che non  
si  
depilano:  
non guardarle.

## IL MIO INCUBO

Chi potrà mai comprendere una vittima di violenza psicologica, se non un'altra vittima di violenza psicologica? Credo che chi non l'ha passato non può capire cosa significhi essere bersaglio di atti persecutori. Ogni giorno te ne capita una nuova, è come se vivessi dentro una bolla, in dovere di proteggere te stessa e chi ti sta intorno. E sebbene i carnefici si trovino a mille miglia da te, ti senti perennemente seguita, costantemente osservata, tenuta sottochiave al punto da sentire il loro fiato invisibile sul tuo collo. Ed è in quel momento che realizzi che la tua vita somigli ogni giorno sempre di più ad un film dell'orrore, dal finale tutt'altro che lieto. Trascorri i tuoi giorni guardando il telefono ogni mezzo minuto, in attesa dei prossimi tentativi di accesso Facebook, WhatsApp, Instagram, che arrivano imperterriti senza che tu li abbia richiesti. Lo fissi di continuo, con la speranza che non arrivino messaggi contenenti l'ennesima minaccia, e-mail minatorie, squilli a ripetizioni che nella loro incostanza lasciano trasparire una minaccia ben più grande: "Sto venendo a prenderti!". E mentre tu sei lì a maledire il cielo, tra la costante paura e quell'imperturbabile e folle desiderio di evasione, l'ansia di colpo prende vita e ciò che fino ad un momento prima era solo un dubbio si tramuta in realtà: su Facebook qualcuno si è divertito a creare un falso profilo ed un tuo conoscente è stato insultato a tuo nome. Per non parlare della diffamazione in rete che ogni giorno viene propinata contro di te: digiti sulla barra delle ricerche di Google il tuo nome con la speranza che qualcuno non abbia pubblicato ancora qualcosa di brutto sul tuo conto su qualche blog, o magari che non abbiano messo in piazza su un sito porno o in qualche gruppo Telegram, video che non dovrebbero essere pubblicati. Puntualmente, scopri invece che la tua immagine è stata macchiata ancora, che è stata imbrattata ancora. Ogni mezz'ora ti tocca controllare gli accessi di Facebook, sperando che qualcuno non si sia connesso al tuo posto, appropriandosi ancora una volta della tua identità. Questo calvario giorno finisce per consumarti al

punto da non avere neanche più il coraggio di uscire di casa o anche solo di avvicinarti al telefono perché, che tu lo voglia o meno, ci sarà sempre qualcosa da scoprire.

Non è vittimismo il mio: sono consapevole del fatto che ogni giorno migliaia di donne soffrano per il mio stesso motivo e che nella maggior parte dei casi, lottino tra la vita e la morte a causa della violenza carnale.

Vivere in un costante stato di allerta o di tranquillità precaria, però, non fa bene, tutt'altro, ti danneggia emotivamente e fisicamente. La cosa peggiore è che spesso in tutto questo si è soli: le persone si allontanano, compresi gli amici più cari. Alcuni perché affibbiano a te la colpa di tutto, altri per puro menefreghismo si rifiutano di starti accanto, nonostante tu in passato sia stata presente per loro, costantemente, ventiquattro ore su ventiquattro. Quella cerchia di amici che fino a qualche tempo fa diceva di volerti bene, ora neanche più ti riconosce. E tu sei lì, inerme, a chiederti dov'è che hai sbagliato, cos'è che hai potuto fare di tanto grave perché si allontanassero da te.

Ho messo la mia storia nelle mani della giustizia, ad oggi ancora muta e sorda. Ed è proprio questa la cosa di cui avremmo bisogno in questi casi: un po' di giustizia in più, affinché tutto torni normale, affinché tutto torni al suo posto e possa ritrovare una volta per tutte, quella serenità a cui tanto ambisco, la mia libertà al di là di un incubo.

## SENZA PAURA

Belle quelle donne che hanno il coraggio di manifestare se stesse, senza il timore del giudizio altrui.

## COLPEVOLE VITTIMA

Arrivata a questo punto,  
la domanda che mi pongo non è tanto  
come abbiano potuto gli altri, farmi del male,  
ma come abbia potuto io, permettere  
che me lo facessero.

Come ho fatto?

Come ho fatto ad essere così stupida da fidarmi di chi  
voleva solo prendersi gioco di me?

La delusione non è come il dolore fisico.

La delusione ti spezza dentro e non riesci neanche a  
capire dove, di preciso.

La delusione è un binomio di vuoto e rabbia. Tu ti  
trovi nel mezzo, in quel punto in cui il vuoto esaurisce  
le forze e la rabbia ti avvilita rendendoti schiava,  
serva di un dolore causato dalla colpa di essere stata  
troppo buona.

E così, finisci con il consumarti come una candela  
davanti al ricordo di un qualcosa che credevi fosse  
bello, ma che in realtà non esiste.

Non è mai esistito.

Come ho fatto a lasciarmi fare tutto questo? Come  
farò ora a perdonarmi per tutto il male che mi sono  
lasciata fare?

Ma soprattutto, come farò ora per uscirne intera? Per  
uscirne viva?

Come farò?

## REGOLAT(EV)I

“Regolati” mi dicono, senza sapere che non è la donna a dover smettere di pubblicare le proprie foto, è l'uomo a non doverle diffondere.

Non è la donna a doversi rintanare in casa a causa delle persecuzioni, è l'uomo che dovrebbe finire in carcere.

Non è la donna a doversi limitare nel proprio modo di vestire per evitare stupri, è lo stupratore che dovrebbe essere castrato.

Ficcatevelo in testa, noi siamo stanche di abbassarla!  
Regolarmi? Affatto. Regolatevi.

## AMA COME SI AMANO I FIORI

Pensavo alla natura e a come essa ci insegna ogni giorno ad amare in maniera incondizionata.

Se stacchi un fiore dal gambo, questo inevitabilmente muore. Al contrario, se ti limiti ad ammirarlo mentre è ancora attaccato allo stelo, esso continuerà a vivere.

L'amore non è possesso, non è controllo, né ossessione.

L'ossessione ti uccide, ti appanna, ti devasta mentalmente, ti impedisce di vivere.

Ma se continui ad ammirare ogni giorno le cose che ami, permettendo loro di manifestare la propria bellezza

senza interrompere il corso naturale della loro vita, potrai finalmente dire di aver compreso il vero senso dell'amore.

Miei amati fiori,  
che non mi venga mai più in mente di privarvi del vostro gambo.

## A VOLTE, SEMPRE

A volte ci si sente soli.  
Altre, sempre.

## IL MARE E IL SUO INFINITO

Quant'è bello il mare...  
non ti accontenta guardarlo, vorresti abbracciarlo.

## SETE DI CONOSCENZA

Voglio avere confronti solo ed esclusivamente con persone che siano in grado di accettare opinioni e punti di vista differenti dai propri.

Spesso, il vero ignorante è colui che si avvale della convinzione di sapere sempre tutto.

Io no! Io ho sete di conoscenza!

Dire di sapere non mi basta.

## DIRITTO O PRIVILEGIO?

Viviamo in un mondo in cui il rispetto verso una donna dovrebbe essere scontato,  
invece, il più delle volte è quasi un privilegio.

## ANZICHÉ IL BENE

È assurdo come l'umanità, alle volte,  
possa trasformare un'occasione per essere solidali in  
un'opportunità di schernimento e violenza.

## IO E LA MIA DISMORFOFOBIA

Avete la più pallida idea di cosa significhi vedere  
nello  
specchio il riflesso  
di un corpo che non sia il vostro?  
C'è poco da ridere...  
giudicare... mitigare...

## ASSASSINI

È nei momenti peggiori della tua vita che realizzi veramente,

quanta cattiveria ci sia al mondo.

È proprio in queste circostanze che comprendi di non essere tu la pazza, o quella priva di scrupoli:

sono coloro che si appresentano a puntare il dito contro di te, a mancare di umanità.

Se una vittima di violenza decide di gettare la spugna, la accusate di essere una debole.

Al contrario, se anziché togliersi la vita sceglie di combattere denunciando pubblicamente quanto le è accaduto,

non perdetevi occasione di farla sentire sbagliata,

come se fosse sua la colpa,

come se fosse lei la responsabile,

come se voi foste esenti dal commettere errori.

La accusate di essere una millantatrice,

di cercare notorietà e fama grazie alle sue sventure, di voler sbarcare il lunario.

E questo perché magari decide di dar voce

alla propria vicenda andando in tv

o rilasciando interviste.

La seppellite viva,

ancor prima che qualcun altro lo faccia per voi,

ancor prima che sia lei stessa a farlo.

L'aspetto più grave è che tra una sentenza e l'altra,

seduti sul vostro bel trono di saccenteria,

siete assolutamente incapaci di provare empatia

e di dare aiuto.

Sapete cosa significhi negarsi di fronte ad una richiesta di aiuto?

Significa essere complici delle violenze che una persona subisce.

Significa incentivarne la distruzione.

Significa ucciderla.

Si tratta di denigrare? Oh, in quel caso tutti presenti!

Non fate che parlare di prevenzione e di tutela,

fin quasi a divenire schiavi dei vostri stessi slogan,

ma quando si tratta di metterli in pratica,

ecco che tutte quelle belle parole,

smettono di avere una validità.

Cosa fate per aiutare in maniera concreta una

vittima di violenza che si rivolge a voi con la speranza di essere salvata?

A parte criticarla, intendo.

Sono stanca.

Sono stanca di vivere in un paese nel quale, l'unico modo per avere un minimo di tutela sia il suicidio.

Sono stanca di vedere donne porre fine alla propria vita,

solo perché qualcuno ha deciso di restare indifferente ed intervenire solo a poche ore dalla follia.

Perché deve essere un corpo freddo a sollecitare la giustizia?

Perché non prima?

Perché non subito?

Una donna che di fronte alla violenza decide di lottare o reagire,

agli occhi di tutti diventa irrimediabilmente una troia,

un'isterica, una bugiarda, una ragazza poco raccomandabile,

o addirittura un pericolo pubblico.

Paradossalmente, una volta compiuta la tragedia che succede?

“Stringiamoci intorno alla famiglia delle vittima”.

Messaggi di solidarietà a gogò.

Condivisioni di link e post impregnati di rammarico.

E infine, quando non si sa più che dire,

ecco che arriva la sentenza dell'opinione pubblica: “La ragazza era incapace di intendere e di volere”.

No, ragazzi, no!

La ragazza non era pazza.

L'avete resa pazza.

Non è stata lei a uccidersi.

Ad ucciderla è stata la vostra indifferenza, il vostro egoismo, il costante vociare, l'ignoranza dettata dalle vostre bocche,

la cattiveria insita nei vostri cuori,

la forza con la quale avete cercato di imporle

il silenzio, fino a spingerla al suicidio.

La vostra impassibilità di fronte ad un grido di aiuto non ha nulla di diverso da un'omissione di soccorso.

Ed è appurato che l'omissione di soccorso sia un reato.

Negare un aiuto, significa schierarsi dalla parte del carnefice

e commettere un omicidio a due mani, a tre, a quattro, fino a che non diventerà un crimine organizzato e la vittima,

del tutto inascoltata, perderà la pazienza

e deciderà di farsi fuori da sola.

E se arriva a quel punto è perché voi non avete fatto nulla per evitarlo.

Tutta questa cattiveria mi ha stancato.

L'indifferenza mi ha stancato.

Le ingiurie mi hanno stancato.

Le vostre accuse inaudite e la negligenza della giustizia mi ha stancato, voi mi avete stancato! Voi e le vostre critiche.

Probabilmente leggendomi riderete di me, così come i miei carnefici, e vi ringrazio per aver permesso che ciò accadesse,

ma ricordate una cosa:

non basta condividere la foto di una ragazza defunta per prevenire la violenza.

A volte bisogna essere capaci di non farla morire.

Siete capaci a non far morire un essere umano? Siamo tutti dei potenziali assassini, il punto è che non ce ne accorgiamo.

Ma lo siamo tutti, tutti siamo l'arma di chi vede nella morte l'unica via di fuga.

## GASTRITE

Si può essere sensibili senza avere la gastrite?

## EX

Gli ex, a volte tornano.

In quel momento, cercate di ricordare la ragione per la quale siano diventati EX.

## ADORANDUM CORPUS

Che tu sia uomo o donna,  
non permettere mai a nessuno di trattare il tuo corpo  
come  
se non fosse  
un tempio da venerare.

## SOLO SE DICE SÌ

Se indossa un abito succinto  
non ti sta dicendo sì.

Se si comporta in maniera gentile non ti sta dicendo  
sì.

Se ti sorride  
non ti sta dicendo sì.

Se ti parla,  
non ti sta dicendo sì.

Se pubblica una foto in bikini  
non ti sta dicendo sì.

Una donna dice sì, quando dice SÌ!

## CON LE MIE SCARPE

Tutti maestri con la vita degli altri.  
Tutti perfetti, quando a sbagliare sei tu.

## MAI PIÙ PRINCIPESSA

Sarai pronta ad affrontare una relazione quando smetterai di considerarti una principessa da salvare ed inizierai ad essere una guerriera accanto alla quale combattere, lungo il duro ed arduo sentiero della vita.

## RAZZE DI UOMINI

Quando una donna parla di quanto problematico sia alle volte essere una donna, da un lato avremo il frignone che ci rammenterà quanto sia di gran lunga più tragico essere un uomo.

Dall'altro avremo una persona sana che, senza dire una parola, la stringerà così forte da farle dimenticare quanto sia difficile essere una donna.

## DOVETE STARCI

A volte non vorrei star male.

A volte non vorrei punire me stessa per tutto il male che mi è stato fatto e per quello che ad oggi continuano a farmi, ma credo sia impossibile riuscire a definire la paura, il disagio, l'imbarazzo e la disperazione che si attanagliano

nella mia mente di fronte ad un attacco fatto in rete.

Dovete starci.

Dovete starci per comprenderlo, e credetemi, è l'ultima cosa che voglio.

Svegliarsi ogni mattina e digitare il tuo nome su Google per accertarsi che qualcuno non si sia divertito a creare qualche sito a stampo diffamatorio.

Quella frenesia, quell'ansia di trovare qualcosa di nuovo.

Quella disperazione che si insidia nella tua mente di fronte al fatto che ciò che più temevi sia accaduto di nuovo, ancora una volta.

Dovete starci. E vi giuro che è davvero l'ultima cosa che voglio. In quei momenti, nessuna parola può darti forza o coraggio.

In quei momenti ci siete solo tu e la tua reputazione sporca.

In quei momenti ci siete tu e la tua identità violata.

In quei momenti nessuna consolazione, nessun abbraccio,

nessuna parola potranno mai annullare tutto il malessere che provi e che nella sua latenza, annichilisce i tuoi sensi.

Ti manca l'aria.

Ti manca così tanto da sembrare di trovarti in mare aperto, ma tu non sai nuotare.

A quel punto, rassegnarti al fatto che prima o poi affogherai è inevitabile.

Non vi chiedo di immedesimarvi in me e neanche di comprendere, è impossibile.

Solo chi conosce da vicino i meccanismi che si iniettano nella mente del bersaglio, può comprendere cosa ti succede e forse, anche essere in grado di tirarti fuori da quel vortice di esasperazione in cui tendi a precipitare.

Nessun altro può farlo.

Nessuno può combattere per te.

Dopotutto, è troppo facile andare da un barbone con la pancia piena e dirgli di stare tranquillo che tanto prima o poi riuscirà a mangiare:

tu hai mangiato, lui no.

Così allo stesso modo è troppo facile vivere in una reggia ed incoraggiare un senzatetto, porgendogli un ombrello ogni volta che piove: tu tornerai a casa, lui si bagnerà lo stesso.

Ogni incoraggiamento è pura retorica di fronte ad un dolore indissolubile.

Ogni parola di conforto lascia il tempo che trova.

Ogni tentativo di aiuto è inutile.

Posso ringraziarvi, ma non cambia.

Posso esservene grata, ma il dolore non si cancella, rimane lì, chiuso nel cuore, imbavagliato, incastrato nelle pareti dell'anima.

Dovete starci per comprendere.

Dovete starci.

E credetemi, è l'ultima cosa che voglio.

## BELLA E SBAGLIATA

Spesso l'unica colpa che ha una donna è quella di essere troppo bella.

## MAI PIÙ GUAI

Facciamo che mi fidanzerò quando mi sarò goduta abbastanza la vita da potermela incasinare di nuovo.

## NULLA DI MAGICO

Ci sono posti in cui tornerai sempre, specie quelli in cui credevi di aver trovato la felicità.

## PAGHERETE

“Dovrai cambiare nome, numero, amici, vita di quanto sei sputtanata” – mi disse.

Cambiare nome? No, grazie. Amo il mio.

Cambiare numero? Fatto, per tre volte consecutive.

Cambiare amici? Ben venga! Se i vecchi se ne vanno non lo sono mai stati.

Cambiare vita? È ciò che aspetto da una vita.

Tuttavia, non riuscirete mai, e sottolineo mai, a privarmi della mia libertà,

della mia anima, né ancor meno della gioia di vivere, quella che a voi manca.

Le vere battaglie vanno vinte con lealtà e coerenza.

Non con la falsità né con la corruzione.

Pagherete, pagherete per il male che mi avete fatto.

Pagherete per tutte le lacrime, per tutto il dolore, per la paura e per gli attimi di inconfutabile disperazione.

Pagherete, è una promessa.

## SORELLA, IO TI CREDO

Sorella, io ti credo.

Io ti credo quando dici che nessuno ti crede.

## AL LIMITE DELLA SOPPORTAZIONE

C'è stato un momento in cui sono arrivata a desiderare il peggio per me stessa. Ero arrivata a credere che la morte fosse l'unica via d'uscita, l'unico modo che avessi per salvarmi.

Ero arrivata a pensare che andarmene fosse l'unica maniera che avessi

per riuscire ad ottenere un pizzico di giustizia.

Morte = salvezza

Quanta disperazione può esserci in questa similitudine?

Sono sempre stata una persona forte, nella mia vita ho combattuto mille battaglie, sempre a testa alta, sempre inarrendevole.

Tuttavia, un giorno mi sono permessa di crollare, vedendo nella morte un'ancora di salvezza.

Da lì compresi che la vita è un dono meraviglioso, che dal momento in cui scegli di combattere contro il nemico,

devi anche racimolare tutte le energie necessarie per vincerlo,

sebbene spesso sia un'impresa tutt'altro che facile.

Ho capito che bisogna lasciare alle persone la libertà di comprendere, o al contrario, di rimanere in superficie,

in quello spazio che delimita i pregiudizi e le calunnie

di chi avanza ipotesi senza conoscere.

Beh, tutto questo non deve toccarmi!

Non deve toccarvi!

Voi appartenete a chi sa scendere in profondità.

Voi appartenete a coloro che, anziché soffermarsi in superficie, cercano di andare oltre, al di là delle iniquità umane.

Voi appartenete a chi vi resta affianco ogni giorno, abbracciando le vostre paure fino ad annullarle.

Il resto non conta.

Io non sono nata per distruggere emotivamente qualcuno.

La mia profonda empatia mi ha sempre portato a tendere la mano,

ad aiutare, a sentire il dolore dell'altro vivendolo sulla mia pelle

come fosse il mio e cercando in un secondo momento di trovare una soluzione.

Perché? Perché vivo per l'amore.

Vivo per amare.

Vivo per combattere contro coloro che cercano di fare delle debolezze altrui, un modo per affermare se stessi, data l'assenza di valore.

Potete studiare mille strategie per cercare di distruggermi, martoriarmi, calunniarmi, diffamarmi, screditarmi davanti agli occhi della gente, ma io non mollo, non mi lascerò abbattere, non mi lascerò morire.

Questa battaglia voglio vincerla, per me, per la mia famiglia, per quei pochi che credono ancora in me, ma soprattutto per tutte quelle donne che purtroppo non ci sono più, proprio a causa di persone come voi.

Ringrazio i miei nemici, per avermi resa la persona forte che sono oggi.

## MAI CONTROVOGLIA

Non è un abito a fare la sua dignità, per questo non toccarla contro la sua volontà.

## LIBERI DI PERDERE

Circondatevi di persone che fanno di tutto per rimanervi a fianco.

Gli altri, lasciateli liberi di perdervi.

Lasciateli liberi di perdere.

## SUL FEMMINISMO

Essere femminista non significa alimentare odio verso il sesso opposto.

Essere femminista non significa sancire la superiorità della donna.

Essere femminista non significa esigere dei privilegi.

Essere femminista non significa far vincere il rosa sul blu.

Essere femminista non significa essere una squaldrina.

Essere femminista non significa tentare di avere lo "stesso potere" degli uomini,

visto che fino a prova contraria, uomini e donne posseggono

di natura gli stessi poteri, ma come individui.

Non perché uomini, non in quanto donne.

E se tu, uomo, non riesci proprio a mandare giù il fatto

che una donna abbia i tuoi stessi diritti,

hai davvero un problema serio.

## NON È TUA LA COLPA

Una donna che invia foto o video intimi al proprio uomo non è colpevole.

Forse agli occhi di tutti un po' irresponsabile, ma non è colpevole.

Colpevole è chi si adopera per diffonderle in maniera illecita,

disintegrando per sempre con un click

la dignità di un'innocente.

## SEMPRE ALLA PRIMA

Alla prima umiliazione, al primo insulto, alla prima spinta, al primo schiaffo, ti prego, scappa.

## DON'T WORRY. BE LIBERA!

Quando diventare madre, sarò solo io a stabilirlo non la società ad impormelo.

Sono una donna.

Ho trent'anni.

Sono single.

Non ho un compagno.

Non ho figli.

Non mi piace cucinare.

E va bene così!

## PAZZI? MICA TANTO.

Coloro che invitano la collettività a riflettere dissociandosi dalle opinioni di massa, faranno sempre la figura degli scemi. Anche a Galileo Galilei davano del pazzo, oggi c'è chi gli chiede ancora perdono.

## NON POI COSÌ DIVERSI

Parli di violenza contro le donne e gli uomini cosa ti dicono?

“NON FAR DI TUTTA L’ERBA UN FASCIO”.

Come se la loro reputazione fosse di gran lunga più importante di un crimine.

Ecco, care amiche, questi non hanno nulla di diverso dai nostri aguzzini.

**STAI LÀ!**

**Chi non ti cerca, sta bene là.**

## WELCOME TO MEDIOEVO

Se c'è una cosa che non tollero, quella è di sicuro il patriarcato. Insieme alla misoginia, al narcisismo, al maschilismo e a tutti quei disadattati pienamente convinti che nel XXI secolo, riusciranno ancora a tenerci in cucina.

## UN OCCHIO AL FUTURO

Già immagino la mia futura relazione:  
lui che scruta ossessivamente il mio vestitino  
succinto ed implode “Cara, non trovi che questo  
vestitino sia un po’ troppo...”

“Bello?!”

“Sì, ecco, vedi... è bello ma...”

“Devo comprarne uno più bello? Hai ragione, amore!”

E fu così che vissero felici e liberi di esistere.

## INDISTRUTTIBILE

Non stupitevi se fallite ogni volta che tentate di farmi cadere.

La vostra cattiveria mi ha resa ferro forgiato.

## MAI STATA AMATA

Ho mietuto più amore in me stessa di quanto ne abbia mai trovato in un uomo in una vita. Inizialmente è stata dura realizzare di poter contare solo ed esclusivamente su di me, affidarmi alle mie stesse forze, al mio coraggio e a quell'indole battagliera che mi ha sempre contraddistinta e condotta inevitabilmente a vincere ogni guerra. Tuttavia, con il tempo ho realizzato che non esiste cura più grande e più efficace di quella che ogni persona possa riservare a se stessa. Sarà difficile, un giorno abbandonarmi di nuovo alle cure di qualcuno. È troppa la paura che ho di perdermi. E non permetterò succeda stavolta. Non permetterò succeda... ancora.

## A TESTA ALTA

Donna, ti voglio selvaggia! Mai remissiva, mai obbediente, sempre ribelle.

Donna, sii protagonista della tua vita: alza la testa, non ti piegare.

È l'unica maniera per non annegare  
in questo mare.

## TAGLIARE I PONTI

Nonostante faccia male, in alcune circostanze occorre tagliare i ponti.

Tagliare i ponti con tutto ciò che ci fa male e ci opprime.

Tagliare i ponti con tutti coloro che cercano di privarti della tua libertà, della tua identità.

Tagliare i ponti con l'orgoglio e le mezze misure.

Tagliare i ponti con qualsiasi cosa che limiti la tua crescita interiore. E questo non perché hai trovato qualcuno con cui "rimpiazzare" le persone:

essendo stata io stessa rimpiazzata e sostituita più volte,

non è nelle mie corde utilizzare qualcuno a mio piacimento.

Non è così, dopotutto, che funzionano i rapporti veri. Sono stanca.

Ho fatto molti errori e me ne assumo le colpe.

Ho sbagliato perché forse ho concesso troppo del mio tempo. Ho sbagliato perché il mio continuo chiedere sostegno e attenzioni ha fatto sì che alcune persone seminassero illusioni nel proprio cuore. Ho sbagliato perché quando mi sono accorta del senso di oppressione che questo scatenava in me, non sono fuggita e anziché tagliare i legami sin da subito ho continuato a crederci, sperando che le cose andassero meglio. Ho sbagliato perché forse nel chiedere aiuto ho trascurato che molti considerino quell'intervento un pretesto per tenerti ancorata a loro, in una sorta di vincolo o dipendenza.

Ho sbagliato perché non sono stata per niente sfiorata dal pensiero che quell'aiuto avrebbe poi contrastato la mia libertà, facendo sì che ancora una volta, tornassi alle dipendenze di qualcuno, dimenticandomi di me stessa.

Ad un certo punto della tua vita, le circostanze ti costringono a riorganizzare le tue priorità: onde evitare ulteriori crolli, data la complessità di alcune situazioni, ho deciso di rimettermi in cima alla lista. Devo riprendere in mano la mia vita, tornare a sentirmi libera, tornare in me. Ho bisogno di ripartire da zero, riequilibrarmi, riunire ancora una volta tutti i brandelli e ricompormi, iniziando a gestire la mia

vita da sola, senza il costante timore che le mie azioni possano interferire inesorabilmente con l'umore o gli stati d'animo altrui e sull'atteggiamento che poi avranno verso di me.

Essere riconoscenti a qualcuno non significa stipulare un contratto che ti veda proprietà dell'altro. Sii riconoscente, mai debitrice, mai dipendente.

## TRE CONTRO TE

Punta il dito contro qualcuno.

Fatto? Bene. Ora osserva attentamente quante dita della tua mano, puntano contro di te.

## DAVVERO

“Trova persone che ti vogliano bene davvero” mi dissero, trascurando che spesso, il problema si riduce tutto a quell’ultima parola: “davvero”.

## IL DESERTO DEL GIUSTO

Quello che “fanno tutti” non è sempre giusto.  
I luoghi affollati non sono sempre i più belli.

**AI TUOI ORDINI!**

**“Lo faccio perché lo ha detto lui”.  
Ogni violenza inizia sempre così.**

## REVENGE PORN

Quelle foto diffuse senza il mio consenso...  
le pagine sui social aperte a mio nome...  
il catcalling, le molestie, il bodyshaming di gruppo...  
i commenti canzonatori per strada, le frasi irrisorie...  
Niente fu più come prima.  
Ero diventata ciò che dicevano io fossi...

## NOT ALL MEN

Caro uomo,  
quando una donna lamenta di essere stata vittima di violenza e decide di parlarne, non le importa un fico secco che tu le dica che gli uomini non sono tutti uguali: spesso ad auto-referenziarsi e ad auto-assolversi da certi reati sono i primi a compierli. Non accanitevi contro tutte quelle donne che, dopo aver sperimentato determinate situazioni, tendono a fare di tutta l'erba un fascio: non è necessario farvi crescere la coda di paglia e riuscire a cavarvela con un frivolo "NON SIAMO TUTTI UGUALI" perché a dispetto di questa insignificante illuminazione, i lividi restano comunque lì, dove qualcuno del vostro stesso genere li ha lasciati. È sempre poco edificante generalizzare, così come lo è scegliere di tirare parole a sproposito senza fare realmente qualcosa, ma permettete che dopo estenuanti sofferenze, una donna possa dubitare? O dovete assolutamente sentenziare perché convinti che un'asserzione di bassa lega possa cancellare all'improvviso tutti i drammi e le vicissitudini che è stata costretta a sorbirsi e di conseguenza, a modificare l'idea che si è fatta degli uomini? Provate solo per una volta a non pensare al vostro ego e combattete insieme a noi contro i carnefici. Attaccate loro, perché c'è sempre una netta differenza tra il proclamarsi uomo ed esserlo davvero. Il silenzio e l'indifferenza non vi rende diversi da quella categoria di uomini alla quale credete di non appartenere. Le parole avranno il loro peso, ma saranno sempre le azioni a determinarne il valore.

## COM'ERI VESTITA?

“Com’eri vestita?” – Oh signor appuntato, questo è sufficiente per estirpare un reato? Pullover e blu jeans se la memoria non mente, era l’una di notte e non c’era gente. Nessuna prova o testimoni del fatto, poco più avanti c’era solo un gatto. La strada era buia, il lampione era rotto, non ho visto nulla e in casa mia si è introdotto.

“Com’eri vestita?” – Illustrissimo Signore, se per lei questo è un movente, per me è un disonore. Può garantirmi che senza questo abbigliamento non sarebbe mai iniziato questo mio tormento? Se lei me lo conferma, io son più sicura, perché mi creda, non ho mai provato tanta paura. Si è accanito sul mio corpo, sul mio volto ormai rame, segnato dalle botte di una mano infame.

“Com’eri vestita?” - Lei mi domanda ancora, tuttavia, glielo assicuro, non l’ho mai visto prima di allora.

Nessuna storia, nessun precedente, nessuna malizia o vestito indecente. Si è accanito con vigore sui miei pugni chiusi, mi ha sbattuto contro il muro, avevo gli occhi socchiusi. Nessuna persona è intervenuta in mio aiuto, la prego, non mi chieda se mi sia piaciuto.

“Com’eri vestita?” – Il dolore è stato tanto, non riuscivo a guardarlo, sono scoppiata in un pianto.

Ho cercato di scappare, senza alcuna riuscita. Ma in fondo a lei che importa? È soltanto la mia vita. È impresa assai difficile definire la paura, quella linea sottile tra la vita e la tortura. Mi ha sbattuta contro il muro senza alcun tentennamento, ho implorato a Dio invano di salvarmi da quel tormento.

“Com’eri vestita?” – Mi perdoni signore, ma le sembra

ancora il caso di mitigare il mio dolore?  
Se non è sufficiente, io gliela dico tutta,  
mi ha buttata sul letto, la mia anima era distrutta.  
Sempre con le mani, la bocca mi tappava,  
volevo gridare aiuto, ma “Stai zitta!” mi urlava.  
Fu in quel momento che col suo pugno chiuso,  
mi colpì in un occhio e del mio corpo fece abuso.

“Com’era vestita?” – Lei insiste ancora,  
anziché proteggermi, mette in dubbio la mia parola.  
Nel giro di poco me lo son trovata addosso,  
mi ha afferrata per le gambe e poi in faccia mi ha  
percosso. Fu proprio nel momento in cui abbassò i  
pantaloni,  
che io smisi di pregare e annullai le mie emozioni.  
In quell’attimo di gelo e di pretto sconforto,  
con la sua virilità profanò il mio corpo.

“Com’eri vestita?” – Non immagina il dolore,  
tutto quello che ho provato non fa rima con amore.  
Nessuna parola sarà mai sufficiente  
per descrivere le impronte di un dolore ormai latente.  
C’è anche chi ha insinuato che me la sia cercata,  
in fondo cosa c’è di meglio che esser violentata?  
Funziona così, Signor Appuntato,  
oltre al danno c’è la beffa, io ormai ci ho rinunciato.

“Com’eri vestita?” – Forse lei non mi crede,  
mosso dal dubbio che io sia qui in malafede.  
Ho radunato il mio coraggio, riesumato il mio  
calvario per un pelo di giustizia, al di là di un  
onorario.  
Lei non immagina quanto mi è costato,  
venirle a raccontare tutto quello che ho passato.  
Forse denunciare è solo un’idiozia,  
se lei me lo conferma, alzo i tacchi e vado via.

“Com’eri vestita?” – Lei non si arrende,  
ma arrivata a questo punto ormai non mi sorprende.  
Sa, questa denuncia io la voglio fare,  
per vendicare la mia vita non saprei dove altro  
andare.  
Per cui appuntato, mi faccia questa cortesia:  
accolga la mia supplica, non mi chieda di andar via.

“Com’eri vestita?” – Mi chiede nuovamente, ormai è giunta ora di andare, sta arrivando altra gente. Lasci solo che le dica due parole, Signore, adesso dentro me, batte anche un altro cuore.

## REVENGE PORN 2.0

Tra i commenti più abituali rispetto a ciò che concerne il reato di Revenge Porn abbiamo: “Le donne potrebbero evitare di mandare foto a cani e porci” – o ancora – “Le donne dovrebbero avere buonsenso” e addirittura “Il Revenge Porn è una scelta sessuale, le vittime sapevano a cosa sarebbero andate incontro, inviando i propri nudes”, materiale che poi, in virtù di quella vendetta tanto osannata dal popolo dei redpillati e degli incel, finisce per essere sbandierato illecitamente su qualche sito porno per mano di ex fidanzati incapaci di accettare la fine di una relazione.

Mi sembra coerente, a tal proposito, parlare della mia esperienza personale.

Sono stata vittima di Revenge Porn. Due volte.

“Due volte troia” dirà di qualcuno, mentre i più clementi penseranno “Due volte stupida”. Mai negato.

Al contrario, nego con estrema lena la forma mentis del “revenge porn = scelta sessuale”, avvalorata dal clamore dell’esercito dei Redpill & Incel Company.

Il Revenge Porn non ti sceglie. È lui a scegliere te.

Ti sceglie per la capacità che hai di vedere il buono anche in coloro che il buono non fanno neanche cosa sia.

Ti sceglie per i tuoi vuoti mai sanati, per quel bisogno incondizionato d’amore che non sembra ancora voler far parte della tua vita.

Ti sceglie per la tua mancanza di autostima, per la tua fragilità, per l’incapacità che hai di dire “No!” davanti a proposte un po’ troppo azzardate, convinta che grazie all’asservimento, riuscirai ad ottenere quell’affetto che ti è stato tolto.

Ti sceglie perché vorresti aprire gli occhi, essere sfiduciata, alzare le barriere e chiuderti a riccio dinanzi al primo campanello dall’allarme, ma non ce la fai: le mortadelle che hai sugli occhi ti stanno troppo bene. Velano la realtà, ma lasciano trasalire tutto quell’amore che da sempre ti è mancato, impedendoti di sperimentare l’autenticità di un sentimento. Sentimento che il più delle volte non proviene dalla persona che ami: è il tuo amore riflesso a farti da specchio. Credi di riceverne, ma non è lui. Non è l’amore.

Ecco perché il Revenge Porn ti sceglie. Ecco perché mi ha scelta.

A fare da garante alle illusioni, abbiamo poi l'estremo convincimento che "pratiche" di un certo calibro, possano essere di tuo gradimento: in realtà non è la sindrome di Stoccolma che ha preso possesso del tuo corpo e non ti permette di vedere ciò che accade intorno a te. Mandavo quelle foto sì, ma non per piacere personale: quando mi venivano chieste, provavo un imbarazzo tale da scoppiare puntualmente in lacrime nell'immediato attimo successivo.

Mi sentivo uno straccio. Uno straccio usato.

Se non sei abituata a certe pratiche un po' inusuali, può starci il bello della "novità", ma quando in un secondo momento ti rendi conto che vivere dei rapporti REALI sia di gran lunga più appagante che mettersi a scambiare foto hot, interpretando per giunta un ruolo che non ti appartiene, è proprio allora che ti crolla il mondo sulle spalle. La sola cosa che ti tiene in vita è l'erronea convinzione che proprio grazie a quegli sforzi sarai amata perché tutto ha un prezzo e nessuno ti dà niente per niente.

Tocca a te fare tutto. Tocca a te spogliarti. Tocca a te mostrare un seno o una vulva. Tocca a te assumere le posizioni più disparate pur di compiacere il bisogno sessuale della persona dalla quale credi di ricevere amore.

Tocca sempre a te. E no, non mi piaceva.

Non mi eccitava nemmeno, tutt'altro: più mi veniva chiesto di cimentarmi in video "estremi", più sentivo volare via una parte della mia dignità, una volta premuto il tasto INVIO.

Chi lo avrebbe mai detto che a distanza di qualche settimana, quelle foto sarebbero finite sugli schermi di qualche microcefalo, bello e pronto per la pippa quotidiana? Si dà il caso che stavolta la foto con la quale avevano intenzione di svuotare il loro testicolo non fosse quella della solita modella vogliosa, buttata sulla prima pagina di una qualche rivista "da gabinetto". La foto, stavolta, era la mia.

Era il mio corpo ad essere stato stuprato virtualmente.

Decidi di dare di nuovo la tua fiducia ad un'altra persona, stavolta reale, con la quale condividi gli istanti più magici della tua vita e insieme a cui sperimenti per la prima volta la bellezza di un rapporto "carnale". A lui racconti tutto, anche di essere stata vittima di una delle peggiori piaghe sociali di tutti i tempi: il revenge porn. Dopo un'assidua frequentazione ed una serie infinita di "not all men", "io non sono come gli altri", "di me puoi fidarti, non ti farò mai del male", nel corso di uno dei vostri momenti intimi, decide di fotografarti senza il tuo consenso. Come ti accorgi dell'atto, gli fai giurare e spergiurare di non diffondere le foto, visto che già sei già affondata una volta nelle trappole del Web. E si sa, una volta è più che sufficiente.

"Metto il blocco, le ho solo io" promise.

Peccato che i suoi amici, a distanza di un anno siano venuti a ridirti di aver visto quelle foto e che, la persona che amavi, si fosse prestata a questo ignobile atto, faccendo il tutto con un goliardico "GUARDATE CON CHI SONO STATO IERI! AHAHAHAH".

Avevo continuato comunque ad uscirci, a mangiare con lui e a frequentarlo nella più totale inconsapevolezza, totalmente ignara del suo gesto. Ad oggi, mi domando ancora con quale impudenza riuscisse a guardarmi negli occhi.

Ed eccomi qui, sputtanata a ludibrio ancora una volta.

"Troia due volte" penserete ancora "Stupida due volte!".

Probabilmente. Ma mentre ero lì, a domandarmi come sia mai potuto accadere tutto questo, i due ominidi decidono di denunciarmi in contemporanea e, come se non bastasse, le autorità iniziano ad indagare su di me, vittima per DUE VOLTE CONSECUTIVE.

Simpatico, eh? È questa, dopotutto, la prassi italiana per ciò che concerne i reati di revenge porn. Anzi, mi correggo, per quel che interessa LE DONNE vittime di revenge porn.

Vittime due volte.

Lo sei la terza volta quando decidi di andare a denunciare e le autorità ti domandano la ragione

per la quale, ad una scrittrice come te, sia passato per l'anticamera l'idea di farsi fotografare nuda. È appurato, dopotutto, che il sesso sia una prerogativa di tutti, tranne che delle scrittrici.

Lo sei la quarta volta quando anche gli amici più stretti ti abbandonano.

Lo sei la quinta quando perdi il saluto delle persone che un tempo fingevano di stimarti. Persone che oggi, invece, fingono di non conoscerti.

Lo sei la sesta quando perdi il lavoro a causa del danno alla tua immagine professionale, o almeno così lo chiamano: devo riconoscere sia abbastanza riduttivo, visto che oltre all'immagine è stata danneggiata la mia anima, la mia integrità fisica e mentale e ben due anni della mia vita.

Potrei continuare all'infinito, cercando un altro miliardo di ragioni per convincervi che, in realtà, di piacere ne abbia provato ben poco. Tuttavia, so che ad ogni modo, non servirà perché la conclusione sarà sempre quella: "Donne, evitate di farvi le foto da troie".

Stesso verdetto. Medesima sentenza.

Cari amici Incel e Redpillati, dolci ancelle dell'insano patriarcato, grazie del consiglio: eviteremo di farci le foto "da troie" e, per quel poco di dignità che c'è rimasta, chiederemo anche scusa a nome di coloro che anziché EVITARE di diffondere ciò che non gli appartiene, disintegrano per sempre l'identità di una donna, firmando con un solo click la sua condanna a morte. Perdonateci se la "tana del lupo" c'è sembrata per un attimo il posto più bello del mondo, ma lo dite anche voi che non tutti gli uomini sono uguali. "Not all men", avete presente? Pertanto, care sorelle, evitiamo di inviare i nostri nudes a chi promette di amarci. E se vi chiederanno il perché del vostro rifiuto, rispondetegli che nulla è per sempre, tranne il lerciume che plasma la loro natura.

## AIUTARE MI AIUTA

Vorrei poter fare qualcosa per tutte coloro che si trovano nella mia medesima situazione.

Sono sempre stata più brava con gli altri che con me stessa.

Sono sempre stata brava con tutti, a eccezione di me stessa.

## SONO UNO SBAGLIO O SONO GLI SBAGLI?

Ti chiedono scusa, sbagliano. Li perdoni, sbagliano.  
Chiedono nuovamente scusa, sbagliano ancora.

Neanche finiscono di chiederti perdono che son già pronti

a commettere l'errore successivo.

Devo iniziare ad abbandonare il pensiero che sia sempre io ad essere sbagliata

ed iniziare a valutare l'opzione che forse,

ad essere sbagliati sono proprio gli stessi

che tendono puntualmente a farti sentire in errore.

## DELLE PAROLE E DELLA VERGONA

Le parole hanno un peso.

Ed è direttamente proporzionale alla vergogna che molti credono di non dover provare.

## BASTA COLPE

Non puoi punirti per sempre a causa di un errore.  
L'errore non è altro che l'inizio della tua crescita personale.

## FALLO MENTRE SEI ANCORA IN TEMPO

Non amatevi mentre c'è ancora il sole.

Non venite a piangere sulla mia tomba in segno di rispetto.

Cercate di rispettarvi mentre sono ancora in vita.

## RAGIONE E CONSAPEVOLEZZA

Devi perdere un po' la ragione, prima di prendere coscienza.

## COME IL CORPO, COSÌ LA MENTE

È sempre bello ritagliare del tempo per sé stessi e per la cura del proprio corpo.

Fa parte del volersi bene.

Chi cura il proprio corpo, assieme ad esso cura anche il proprio spirito.

D'altro canto, non si può essere in pace con la propria anima, senza aver avuto prima premura del proprio contenitore.

## FEMMINISTA PER NECESSITÀ

Sono femminista perché esiste il maschilismo.

Se il maschilismo non fosse mai esistito, sarei stata una donna libera.

Purtroppo, viviamo in un mondo in cui in ogni minuto ed ora del giorno, occorre ricordare a tutti che uomo e donna posseggano lo stesso valore, lo stesso potere, gli stessi diritti.

Posso assicurarvi che se il rispetto verso le donne diventasse un'ovvietà, così come l'annullamento di ogni stereotipo e pregiudizio introiettati nell'immaginario collettivo, non ci sarebbe più alcun bisogno del femminismo.

Ci sarebbero solo uomini e donne che cooperano, anziché essere costantemente l'uno in lotta contro l'altro.

## LIBERTÀ E COSCIENZA

La libertà è quella cosa che ogni sera, ti permette di addormentarti con la consapevolezza di non aver fatto nulla di male.

La coscienza è il privilegio di chi si addormenta, con la certezza di aver addirittura fatto del bene.

## COME STAI NON DIRMELO

Quando ti domandano come stai, pochi vogliono saperlo davvero. Confidano semplicemente in una risposta poco impegnativa che non includa l'esigenza di star lì ad ascoltare i tuoi problemi.

## PERDONAMI, HO UN PENE!

E finitela ogni volta di giustificare i vostri errori con la solita scusante: "Sono un uomo!"

Sempre la solita storia.

"Mi son trovato lì e insomma, lei era bellissima, mi è saltata addosso e non ho saputo resistere" o ancora "L'unico modo per resistere ad una tentazione è cedervi. È normale per noi uomini".

No, non è normale. Non è normale per niente.

Il confine tra dignità ed istinto non è così flebile. Ci sono dei limiti. Non esiste l'idea che tu possa andare a letto con una ragazza mai conosciuta prima e sentirti autorizzato a saltarle addosso solo perché è bella, solo perché è donna e solo perché sei un uomo. Tradire la propria fidanzata perché incapace di resistere davanti ad una tentazione non è una valida discolpa.

Diamine, avete un pisello, non una malattia terminale che vi assolve automaticamente da ogni errore.

Il fatto di avere un apparato genitale maschile non deve essere una giustificazione per ogni vostra pecca o mancanza.

Siete uomini, ma non per questo vi è tutto concesso.

Ricordate: un pene non può proteggervi per sempre.

## A TE, NARCISO

Spegnere la luce di qualcun altro è davvero l'unico modo che hai di brillare?

## AUSPICABILE SOLITUDINE

**“Di questo passo rimarrai zitella”.  
Con lo schifo che c'è in giro, speriamo.**

## VICTIM BLAMING

Non sarebbe dovuta uscire di notte.  
Non avrebbe dovuto vestirsi così.  
Non avrebbe dovuto bere.  
Non sarebbe dovuta andare.  
Non avrebbe dovuto farlo.

Meravigliosi! Davvero incantevoli dal vostro trono di perfezione. Tutti portatori sani di giustizia, detentori di sacra moralità, fautori del buon costume, padroni di verità ineffabili! Bravi, davvero.

Peccato che tra le tante frasi scagliate contro la vittima, ne manchi una, la più importante, quella contro il carnefice: *non avrebbe dovuto stuprarla.*

## CHE PALLE!

Credete mi faccia piacere essere femminista in una società in cui il rispetto verso le donne dovrebbe essere già di per sé un fattore intrinseco?

Sarebbe fantastico svegliarsi la mattina senza realizzare di dover trascorrere il resto della tua giornata a cercare di convincere gli uomini che la vagina non sia meno importante di un pene, all'interno di una società prettamente misogina. E invece no! Dobbiamo spendere tutte le nostre energie affinché questa condizione di parità tanto conclamata venga appresa, assimilata e riconosciuta una volta per tutte.

Che palle!

## IO SCELGO DI VIVERE

Cos'è che spinge una persona vittima di violenza psicologica al suicidio?

Dopo aver sperimentato il fenomeno, devo riconoscere che non è semplice rispondere a questa domanda. Al contrario, saprei descrivere con chiarezza quali siano le ragioni che invece spingono una persona a lottare, anziché mollare la presa. E sempre sulla base di ciò che ho testato sulla mia pelle, posso confermare che, riuscire a sopravvivere a tutto questo, sia l'impresa più difficile del mondo.

Il mio rapporto con l'alimentazione è stato fin da piccola abbastanza traumatico: il cibo era l'unica maniera che avessi per colmare le mie mancanze e il mio senso di inadeguatezza, stigmatizzato in me come un marchio indelebile e, al tempo stesso, un fedele compagno di viaggio. Alle scuole elementari sono stata vittima di bullismo: non avendo frequentato l'asilo, devo riconoscere di essere stata sin dalla tenera età una bambina piuttosto timida e riservata, non molto predisposta ad instaurare legami. Non mi sono mai confrontata con gli altri bambini, se non solo dopo aver iniziato il mio percorso scolastico, un calvario durato quasi tredici anni. Al mio terzo anno di età, mia madre mi ha insegnato a leggere e a scrivere direttamente da casa: è stato grazie a lei che ho ereditato il nobile dono della scrittura. In prima elementare, a causa di questa mia eccessiva introversione, venni presi di mira da molti dei miei compagni e questo fece sì che arrivassi a riversare tutta la mia frustrazione sul cibo.

Ho iniziato a prendere peso e ciò diede ai miei compagni di scuola un motivo in più per bullizzarmi: "Cicciabomba! Palla di lardo! Maiale! Buzzigona! Grassa! Fai schifo!" parole che ancora oggi condizionano inevitabilmente il mio quieto vivere. Purtroppo, allo schernimento, si aggiunse anche la violenza fisica: un giorno sullo scuolabus venni picchiata selvaggiamente da un mio compagno e non fu l'unica volta. Affinché quell'incubo terminasse, smisi completamente di mangiare, iniziando un vero e proprio digiuno: un altro dei miei compagni, il mese prima, mi aveva spinta contro l'armadietto

di ferro che era in classe. Mi feci male alla testa. Dopo quella faticosa esperienza, iniziai a rifiutare clamorosamente il cibo e fu da lì che precipitai in un altro baratro, quello dell'anoressia. Così il cibo, da grande conforto che era, finì inevitabilmente per diventare il mio peggior nemico. Ricordo che quando mia madre metteva nel mio zaino la merenda da mangiare a ricreazione, in tutta risposta, andavo nel bagno della scuola e lì decidevo se mangiarla per poi indurmi il vomito, oppure gettarla nel water, così che una volta rientrata in casa non sarebbe stato necessario inventare scuse per poter giustificare la mia inappetenza. Che le ragazze anoressiche siano anche delle bugiarde croniche non è una novità dopotutto, ma basta poco per essere scoperte e, di conseguenza, costrette a curarsi. Così facendo, in soli due mesi arrivai a perdere più di venticinque chili. Le mie difese immunitarie si erano abbassate, così come la vista e la pressione sanguigna. Anche le mestruazioni si interruppero nel giro di poco tempo per poi ritornarmi solo dopo qualche anno, quando ero già nel pieno dell'adolescenza. Mia madre per salvarmi da tutto quell'orrore e convincermi a mangiare, nonostante le ristrettezze economiche, decise di iscrivermi ad un corso di ballo ed è grazie al ballo che per un breve periodo rinacqui.

Scuole superiori, stessa solfa e oltre che sul fisico i miei compagni finirono per colpirmi anche su altri fronti: "Lavati, puzzi! Che schifo i tuoi capelli, somigli a Simba!". Sin da bambina son stata sempre riccioluta, con i capelli particolarmente tendenti al crespo, ma purtroppo di questo non avevo alcuna colpa. Ricordo che un giorno, mentre ero in classe, qualcuna delle mie compagne si divertì a lanciarmi dei pallini di carta tra i capelli. Ero così stupida, non mi accorgevo di un benemerito cazzo. È inutile specificare che nessuno di loro mi mise al corrente di quello che stava succedendo sulla mia testa. Questo fino a che non mi accorsi che alcune ragazze avevano iniziato a ridere, osservandomi ossessivamente e lasciando intravedere nei loro atti un binomio di malvagità e goliardia che mi levava il fiato. Non riuscivo a capire la ragione di tanto gaudio, me ne accorsi solo quando

vidi due di quei pallini di carta, scivolarmi dalla testa; a questi ne seguirono una cascata. Inutile definire la vergogna che provai in quel momento. Non bastarono due giorni a lavar via tutta quella carta tra i capelli. La cosa più assurda era che le autrici di quella nefandezza pretendevano anche di avere ragione: qualora avessi trovato il coraggio di obbiettare o ribellarmi alle loro prepotenze, sarei stata sempre e comunque io quella sbagliata, quella troppo permalosa, quella che non era in grado di stare agli scherzi. Un'altra volta invece, durante la ricreazione uscì dalla classe: al mio rientro, mi accorsi che il mio banco era finito dirimpetto alla lavagna, lontano dal resto della classe. Tutti i libri erano a terra, ed insieme a questi anche il mio zaino, completamente imbrattato di gesso. Probabilmente qualcuna si era divertita ad impiasticciarlo mentre ero fuori dalla classe.

Quanto disprezzo...

A distanza di anni, sento ancora sulla pelle tutto il loro odio, la loro acredine...

E poi gli attacchi rivolti al vestiario: "Ma come ti sei vestita? Non puoi permetterti certi abiti. Copriti quello schifo, guarda, ti si vede il grasso!". È inutile dire che il mio livello di autostima non sia mai stato abbastanza alto. Ciò nonostante, cercavo ad ogni modo di camuffare, per quanto vano fosse, ogni singolo difetto pur di sentirmi bella ed in pace con me stessa: jeans aderenti, leggings, magliette contenitive, gonne attillate. A dispetto di ciò, ho sempre odiato omologarmi: ciò che agli occhi degli altri era normale, a me risultava noioso. Non amavo vestirmi come le altre, indossare le stesse scarpe, seguire la stessa moda o rispettare a mo' di robottino tutto ciò che nell'immaginario collettivo veniva etichettato come "normale". I diktat "lo faccio perché lo fanno tutte" o "lo indosso perché lo fanno anche gli altri" non sono mai stati farina del mio sacco. Volevo distinguermi, essere diversa, anche a dispetto della carrellata di critiche che ogni giorno riempivano le mie giornate, incuneandosi a macchia d'olio all'interno delle mie fragilità e in quei pensieri che non raccontavo a nessuno. Gli sforzi impiegati per piacermi, finivano

tuttavia col rivelarsi sterili di fronte alle numerose denigrazioni che ogni giorno ero costretta a subire tra i banchi di scuola. Ciò che tutti erano soliti definire con l'espressione "conciarsi di merda" per me non era altro che una maniera per apprezzarmi di più, senza arrecare fastidio a nessuno. Con il tempo compresi che era proprio tutto quello a cui più auspicavo a scatenare negli altri quest'odio viscerale nei miei confronti. "Te la tiri troppo. Credi di essere bella quando invece non lo sei. Ti definisci una ballerina, ma non hai il fisico adatto". Di lì a poco, di fronte a queste frasi sconclusionate, ogni tentativo di sentirmi bella e in pace con me stessa finì col fallire inevitabilmente.

Ti guardi allo specchio con aria di disprezzo, sperando che da un momento all'altro la tua immagine possa subire una radicale trasformazione e diventare ciò che hai sempre sognato di essere. È questo il destino di ogni donna, in fondo: impiegare tutte le proprie energie per rendere il proprio corpo il più simile possibile a quello che la società ci propone; un corpo atto a soddisfare solo ed unicamente i bisogni (o fabbisogni) sessuali degli uomini. E più la tua bilancia ti ricorda che è arrivato il momento di fermarsi, più sei determinata a compiere ineluttabilmente la tua scalata verso la morte: potrai arrivare a pesare quaranta, trenta, venti chili o riuscire ad indossare la tanto auspicata taglia trentotto, ma nella tua testa il ricordo della vecchia te continuerà incessabilmente a vivere, riproponendoti giorno dopo giorno il ritratto di un immaginario ancora troppo pesante per te. Sfiancata dai pregiudizi, l'unica cosa a cui ambisci è quella di liberarti da quel bozzolo di grasso che tanto ti affanna, fino all'ultimo frammento di pelle.

Quando ero obesa, di rado mi guardavo allo specchio. Preferivo non vedermi, sforzandomi di pensarmi con un fisico magro e adattando al mio corpo la figura di una ragazza snella, che avrebbe potuto permettersi di indossare qualsiasi cosa. Ero quello che volevo, dopotutto, quello che avevo da sempre desiderato di essere. Sta di fatto, però, che qualora decidessi di indossare un vestito carino, diverso dalle

solite tute extra-large a cui avevo affibbiato l'ingrato compito di coprire tutto ciò che non mi piaceva, il risultato era a dir poco deludente: nella mia mente, la taglia quarantadue mi stava perfetta, ma nella realtà il mio corpo non riusciva a tener fede a quell'immagine che mi ero imposta per non soffrire. I bottoni che saltavano dai jeans ne erano la prova. Così finivo inevitabilmente per non comprare più niente e tornavo a casa delusa, iniziando a colmare quel vuoto apparente e tutta quella tristezza con un bell'hamburger con salsa e maionese. "La dieta la farò quando sarò grande" ripetevo a me stessa, ma quel momento non arrivava mai. Fino alla presa di coscienza: un giorno ebbi il coraggio di guardarmi allo specchio, non lo specchio immaginario, un vero specchio. Fu proprio in quel momento che decisi di diventare ciò che avevo sempre desiderato, finendo così per naufragare ancora una volta nel vortice opposto: di nuovo iniziai a vedere il cibo come una minaccia, qualcosa che mi avrebbe allontanato per sempre dai miei sogni e da ciò che gli altri si aspettavano da me. Avevo paura di mangiare un biscotto o anche solo una mela. Ricordo che ero arrivata a pensare che anche un semplice sciroppo per il mal di gola mi avrebbe fatta aumentare di peso. Per l'ennesima volta, mi ero ritrovata inesorabilmente ad abbassare la testa di fronte alle critiche, lasciando trionfare coloro che in un modo o nell'altro cercavano di spegnermi, pur di innalzare se stessi. Dopotutto, chi non è in grado di brillare di luce propria, tende sempre ad oscurare la stella più vicina: tutto pur di non palesare la propria incapacità di brillare, se non a danno di qualcun altro. Tutti questi attacchi hanno inciso in maniera determinante sulla mia autostima e al contempo sono stati causa di insicurezze, traumi, disturbi di personalità, carenze affettive e dismorfofobia. Certe parole neanche il tempo è in grado di cancellarle: restano impresse nell'anima, come segni indelebili di ingiustizie subite, come ferite mai rimarginate.

Ad oggi la situazione non è molto diversa e sebbene mi trovi nel mio peso forma, nella mia mente continua a persistere inamovibile, la continua paura

di poter ingrassare di nuovo.

Sovente mi capita di mangiare un dolce per poi sentirmi in colpa nell'immediato attimo successivo, rimproverandomi di sana pianta per essermi concessa una pausa di felicità. Oggi indosso una taglia extra small, ma ogni volta che mi guardo allo specchio, il ricordo di quella XL sovrasta di buona lena la mia immagine attuale, sradicandomi dalla realtà oggettiva per offuscarla nell'impronta sadica e perversa di quei jeans troppo stretti, di quei maglioni troppo larghi e di quelle botte, il cui tonfo è a sua volta ancora troppo presente. So di non essere più quell'adolescente in cerca di approvazione e che riversava tutte le sue mancanze nel cibo, ma non posso e non voglio fare a meno di sentirmi grassa: questa visione deformata del mio corpo è l'unica maniera che abbia per non tornare più ai tempi di allora ed essere ancora una volta vittima di bullismo e di bodyshaming. Non capiterà mai più che mi senta come mi sia già sentita in passato. Non capiterà più che mi facciano ciò che mi è stato fatto in passato. Forse per abitudine, o magari perché tutta questa pelle in eccesso ha lasciato sul mio corpo dei segni indelebili, regalandomi una visione diametralmente opposta a quella che effettivamente è, che devo ancora approcciare con il mio nuovo corpo. Spesso tendo ad autocommiserarmi: molti sono convinti che io lo faccia per sentirmi dire il contrario, magari fosse così! Purtroppo, a dispetto di ciò che si pensi, non credo ad un solo complimento di quelli che giornalmente mi vengono rivolti. Alcuni mi domandano addirittura il motivo per cui mi spari tante pose, riempiendo in maniera frenetico-ossessiva la mia bacheca di foto. Senza darmi neanche il tempo di replicare, elargiscono da soli la loro tesi, avvalorando pregiudizi ed estraniandosi da ogni propensione all'empatia. "Mettili sempre foto perché vuoi attirare uomini e ti senti insicura!".

Vi dirò, di ciò che dicono o pensano gli uomini del mio corpo non mi interessa un fico secco e ci tengo anche a spiegare il motivo: per quanto possano riempirmi di lusinghe, sono io a determinare la concezione che Ilaria abbia di se stessa e non sarà

di certo un complimento ad alterare l'idea che ho di me. Se qualcuno mi dice di essere bella, vi è solo una probabilità su dieci che io ci creda davvero. In primis perché spesso un complimento può anche non essere sincero, visto e considerato che sui social, almeno otto uomini su dieci auspicano l'accoppiamento e che a causa delle loro tattiche svilenti è davvero raro che riescano a rimediare qualcosa.

Secondo, perché l'autostima non matura da un giorno all'altro, così come il volersi bene e l'essere in grado di apprezzare un corpo che fino a ieri è stato motivo di discriminazione, bullismo ed odio. Se tornassi indietro con la testa e l'esperienza di adesso, reagirei in maniera differente a tali barbarie. Non cambierei mai il mio modo di essere, solo per essere accettata e far scemare quella valanga di critiche e pregiudizi che ieri, proprio come adesso, erano alla base del mio vivere quotidiano.

"Lavati, puzzi!" ma vi assicuro che mi lavavo tutti i giorni.

Ultimo anno di scuole superiori. In vista del diploma ebbi una delle delusioni più grandi della mia vita: mio padre ci abbandonò, lasciandoci nella più totale indigenza. In tutta risposta, fui costretta ad abbandonare a mia volta il sogno di frequentare l'università. Dopotutto, come si dice? O si studia o si mangia. Scelsi di mangiare. All'età di diciott'anni, iniziai a lavorare. Avevo paura. L'anno prima avevo cercato lavoro ed ero riuscita a trovarne uno come cameriera in un ristorante. Al mio primo giorno di prova, un cameriere che si era spacciato per il direttore del locale, dopo avermi offerto l'impiego, mi molestò. Scampai ad una violenza sessuale a soli diciassette anni: per chi volesse saperlo, non l'ho provocato ed indossavo un maglione. Ad ogni modo non volevo capitasse ancora. Avevo sopportato una volta, non avrei mai accettato l'idea che succedesse nuovamente. In ogni caso, quel giorno riuscii a scappare: il falso cameriere fu condannato ad un anno e due mesi e in più al pagamento di una sanzione di centottanta euro, per la legge, l'equivalente della mia innocenza.

Cos'è che spinge una persona vittima di violenza

a commettere un suicidio? Il totale abbandono, la mancanza di dialogo, la disperazione, la solitudine, la vergogna, la mancanza di autostima. Vedere le proprie foto spiattellate su un sito porno è devastante: realizzare che la tua immagine sia stata messa alla berlina in mezzo ad altre mille che rappresentano un mondo che non ti è mai appartenuto è la sensazione più orribile del mondo. È come se tu fossi davvero così: ti senti umiliata, venduta, privata di un qualcosa di cui non ricordi neanche più l'odore: la dignità. È come se tu fossi davvero ciò che dicono "una puttana tra mille puttane"; senza parlare poi di tutta la gogna che ne segue e che, da vittima, ti marchia irrimediabilmente come responsabile della violenza subita. Ora riformulo la domanda: cos'è che, invece, spinge la vittima a lottare? Innanzitutto, la consapevolezza che per quanto il mondo là fuori possa odiarti, quando torni a casa c'è sempre la tua famiglia ad aspettarti: tua madre che ti sorride, tua sorella che ti viene incontro pronta ad abbracciarti, i tuoi cani che scodinzolano felici di vederti. In quel momento, non potresti desiderare altro per essere felice perché in te si alimenta la consapevolezza che non esista ritratto più bello di quello della tua famiglia. È il loro calore che mi dà forza e mi spinge a lottare, a continuare a vivere.

Cos'altro poi? La voglia di rivalsa e il desiderio di una possibile rivincita. Un tempo credevo che solo attraverso il consenso degli altri avrei avuto un valore. Niente di più sbagliato! È impossibile esigere rispetto dagli altri se non siamo noi i primi a manifestarlo a noi stesse. Non si può essere amati se prima non ci si ama da sé. È solo attraverso l'amore per noi stesse che potremo trovare il coraggio di ribellarci, di portare a galla quella voglia di rivalsa e denunciare qualsiasi sopruso, affinché tutto questo smetta. È solo l'amore a darci la forza, la forza di ricominciare.

A tutte coloro che hanno vissuto e stanno vivendo le mie stesse difficoltà, voglio dire una cosa: amatevi, e fate in modo che questo amore diventi così forte da non permettervi mai di rifiutare un dono così

importante come quello della vita. E voi altri che, al contrario, avete avuto la fortuna di non aver mai sperimentato sulla vostra pelle una violenza così grave, non indignatevi di fronte al suicidio di qualcuno: parlatene, ma senza giudizio e lottate al fianco della vittima, affinché questo non ricapiti ancora. E se proprio non ve ne importa, lasciate che combatta da sola o cedete il posto a coloro che vogliono farlo insieme a lei. Lasciate che urli, che gridi, affinché la sua voce giunga al cuore di ognuno di noi e ci sensibilizzi, smantellando dal nostro animo ogni patetica convinzione che ciò che faccia sia sbagliato o finalizzato all'ottenimento di un privilegio, che in realtà non è altro che un diritto: quello alla libertà.

Non ti piace come mi vesto? Voltati. Non apprezzi i miei leggings? Sono schiaffati qui sul mio culo, non sul tuo. Ti urta che io mi senta bella? Lavora su te stessa, vedrai che inizierai a sentirti bella anche tu e non ti passerà neanche per l'anticamera di invidiare qualcuno perché basterai a te stessa. È davvero così che funziona, in fondo: il tempo che spendiamo per criticare gli altri, dovremmo imparare ad investirlo per fare qualcosa di costruttivo per noi stessi e migliorare. Non cambiate mai per nessuno perché, in un modo o nell'altro, troveranno sempre qualche altro pretesto per attaccarvi. Non giudicate: le persone che mettete alla gogna oggi, diventeranno inattaccabili domani. Guardatevi bene dal denigrare una persona affetta da disturbi alimentari. Guardatevi dal chiamarla "scrofa", dal dirle che è grassa, o, al contrario, un manico di scopa perché così facendo, non farete altro che alimentare in lei traumi già presenti, contribuendo alla sua distruzione. A far schifo bastano già il sistema e tutti quegli stereotipi che ci propongono ogni giorno. Non unitevi ad esso, ma soprattutto abbandonate la convinzione di essere migliori degli altri. Scegliete sempre di essere unici.

Lasciateci combattere o restate in silenzio.

Siate alleati. O non siate niente.

## LEGITTIMA INDIFESA

Se un uomo che stupra una donna non è considerato una minaccia, neanche una donna che gira armata di coltelli dovrebbe esserlo.

Se a giustificare lo stupro è un abito, non vedo la ragione per la quale a giustificare un crimine non dovrebbe essere la legittima difesa.

## DI AVERE UN CUORE, NON MI VERGOGNO

Spesso, la sensibilità è un'arma a doppio taglio. Tuttavia, è anche l'unica maniera che abbiamo di restare umani in un mondo in cui la cattiveria, supera l'amore.

## NON È QUESTIONE DI ACUME

Ragionamento misogino: un uomo può uscire a torso nudo, ma una donna in abito scollato è senz'altro una poco di buono.

Ragionamento misandrico: un uomo che va in giro a torso nudo è un perverso. Una donna in abito scollato però non è detto che sia una poco di buono.

Ragionamento femminista: un uomo a torso nudo e una donna in abito scollato non sono persone disponibili, ma libere! Il loro abbigliamento non ne determina la dignità. Entrambi vanno rispettati.

Lotterò fino all'ultimo giorno della mia vita per difendere il terzo ragionamento.

## GIOCO AL TUO GIOCO

“Ti hanno stuprata? Cosa ti aspettavi con le tette in bella vista?”

“Sei stata vittima di revenge porn? Potevi evitare di farti le foto da troia”.

Tua moglie ha tentato di ucciderti? Non dovevi sposarti, stupido incosciente!

## IL PREZZO ALTO DEL BENE

“Fai del bene e scordalo, fai del male e ricordalo”  
ci hanno insegnato. Peccato che molti ricordano solo  
quel poco di bene che ti hanno dato, a discapito delle  
lacrime che ti hanno costretto a versare.

Quelle, non le ricordano mai.

## LA SCELTA DI ESSERE LIBERA

Per un maschilista, o scegli di essere bella o intelligente.

Non esiste che tu sia entrambe le cose.

Un maschilista non riesce ad ammettere che una donna possa conciliare estetica e mente.

O scegli di esporre la "mercanzia"  
o l'enciclopedia in libreria.

Questo perché in fondo, sa perfettamente che una donna capace di conciliare corpo e mente sia anche la più difficile da gestire, da controllare.

Nella testa di un maschilista, la donna è nella gabbia, reclusa tra dettami e costrutti sociali, volti a compiacere i suoi bisogni sessuali.

Il fatto che una donna bella, sia anche abbastanza intelligente da dirgli di no, credetemi, lo fa uscire fuori di senno.

Ecco perché nella sua testa, siamo tutte troie.

## MIGLIOR LEGGE, MIGLIOR VITA

A mia opinione, per quel che concerne i reati di violenza, la prassi dovrebbe essere questa:

- la vittima denuncia
- arresto immediato dei carnefici
- svolgimento delle indagini.

E ovviamente, visto che non sono di parte e data l'immensa sfiducia che spesso le autorità hanno nei confronti di chi denuncia, propongo anche il pagamento di una multa salatissima o una condanna nei confronti di coloro che inventano tutto pur di tirar su qualche spicciolo. Ad ogni modo, e nel frattempo, che venga garantita massima tutela alla vittima.

Se etica e legalità andassero a braccetto, sarebbe un mondo migliore, il nostro.

## BASTA CEDERE! (DIPENDE DA COME LO LEGGI)

Spero un giorno di poter essere di aiuto a qualsiasi persona si ritrovi vittima di violenza sia nel web che dietro le mura domestiche. Voglio concretizzare i miei progetti, dar sfogo alla mia voce, avere uno sportello d'ascolto, fondare un'associazione seria attraverso la quale ogni donna, uomo o bambino possano ritrovare la propria serenità e libertà. Noi deboli non dobbiamo più cambiare il nostro modo di esprimerci a causa di coloro che approfittano della nostra ingenuità per distruggerci. Per quanto riguarda me, troverete ascolto, comprensione, ma soprattutto nessun pregiudizio. Non vi sentirete mai dire dalla sottoscritta "questo non lo dovevi fare", "quello che hai fatto è sbagliato" o "te la sei cercata!".

I giudizi e i pregiudizi sono alla base di ogni violenza. Nessuno e sottolineo nessuno deve avvalersi del diritto di annullarci, rimproverarci o tentare di alterare il nostro modo di manifestare noi stesse.

Basta cedere, alziamo la testa e continuiamo ad essere ciò che siamo. Come dico sempre, non siamo sempre noi della classe "oppressa" a dover condizionare la nostra vita, assecondando il clamore collettivo di tutta quella serie di pregiudizi che ci portano a chiuderci e rintanarci nell'ombra. Sono i carnefici e tutti coloro che si scagliano in maniera ostile contro le vittime a dover essere educati al rispetto, al fine di condurre un'esistenza all'insegna dell'amore e del rispetto delle libertà individuali.

Basta cedere, vogliamo vincere!

## SFATIAMO I MITI

“Perché le donne guardano i tutorial di cucina, ma non sanno cucinare?”.

Probabilmente per lo stesso motivo per il quale voi uomini, continuate ineluttabilmente a guardare i porno, e ad essere sempre e comunque i soli ad orgasmare.

Mistero risolto.

## SINGLE PER SCELTA

Sono single e indovinate? Sono felice!

Sono felice perché ho imparato a capire di cosa ho bisogno.

Sono felice perché adesso basto a me stessa.

Sono felice perché l'esperienza mi ha messo a dura prova, ma nonostante tutto, mi ha anche insegnato a selezionare, a capire cosa è meglio per me e di cosa, invece, posso fare a meno.

Sono felice perché so di avere un valore anche da sola, senza sentire continuamente l'esigenza di avere a fianco qualcuno pronto a ricordarmelo.

Sono felice perché grazie alle delusioni passate, saprò capire sin da subito cosa è o non è bene per me.

Sono felice perché ho imparato ad amarmi e ora posso finalmente esigere di essere amata quanto mi amo; di essere amata quanto amo. Sono felice perché non ho più l'età per i contentini e le briciole: io voglio una bella fetta di torta, anzi no, io la torta la voglio tutta!

E non voglio dividerla con nessuno.

Sono felice perché so dare il massimo e per questo, voglio il massimo.

Sono felice perché adesso sono in grado di scegliere, di selezionare, anziché accontentarmi.

Sono felice perché nella mia vita non c'è più spazio per i "se" e per i "ma": voglio certezze, voglio garanzie, voglio sentimenti veri perché vero è tutto ciò che ho da dare.

Sono felice perché so di meritare rispetto, di meritare tutto, perché io do tutto.

E sono felice perché so che il prossimo che troverà il coraggio di vivermi non sarà un errore, non sarà sbagliato, ma sarà per sempre.

Sarà l'amore.

## STRONZI A MORIRE

Un giorno qualcuno mi spiegherà la ragione per cui se non sei bigotta, moralista, assolutista e ipercritica su ogni cosa, finisci irrimediabilmente con l'essere etichettata come una persona cattiva, il nemico, il male.

Sarà.

## GENTILEZZA

**Siate gentili.**

**Coltivate gratitudine, non rancore.**

**Siate cortesi.**

## SE NON ME LA DAI, COPRITI!

Cerchiamo di vederci chiaro: all'uomo, la donna "mezza nuda" piace, eccome se piace. È la possibilità che questa possa avvalersi della libertà di dirgli di NO a non piacergli.

Per questo ai suoi occhi diventiamo "puttane".

## AMARMI MI COSTA

È bello assistere al miglioramento netto della propria autostima. Ma è così che si realizza di non possedere nulla di ciò che si meriti.

## LIBERATI DAI PREGIUDIZI

Se la violenza al maschile venisse considerata dalle donne nella stessa maniera in cui il maschio medio tratta quella al femminile, più o meno sarebbe così:

**“LA TUA EX HA CERCATO DI UCCIDERTI? DIAMINE PERÒ, ANCHE TE, POTEVI EVITARE DI USCIRE DI CASA, SAPENDO CHE TI PERSEGUIAVA!”.**

ed ancora...

**“UN GRUPPO DI RAGAZZE TI HA IMPORTUNATO? BEH, È NORMALE SE TI VESTI COME UN PUTTANIERE. SEI GIÀ UN BEL RAGAZZO, SE METTI ANCHE I PANTALONI ATTILLATI E VAI GIRANDO CON LA CAMICIA SBOTTONATA È NORMALE CHE LE RAGAZZE TI SALTINO ADDOSSO. RINGRAZIA CHE NON TI ABBIANO UCCISO. PERCHÉ SE LO AVESSERO FATTO, UN POCHINO TE LA SARESTI CERCATA, EH?”.**

Ora parliamo di Revenge Porn:

**“BEH, CARO MIO. È NORMALE TU SIA FINITO SUI SITI PORNOGRAFICI. CHI TE LO HA FATTO FARE DI MANDARE FOTO E VIDEO ALLA TUA FIDANZATA? DOVRESTI PROPRIO TOGLIERTI DAI SOCIAL ADESSO. TE LA SEI VOLUTA, PUOI COLPEVOLIZZARE SOLO TE STESSO!”.**

Ora, mi rivolgo a quella buona parte di uomini che attraverso queste parole cercano puntualmente di mortificare chiunque abbia subito violenza con un bel pacchetto di insulti a stampo misogino, proliferando violenza su violenza e martoriando le donne quasi come se fossero la causa del proprio male: come se la donna, solo perché donna, fosse artefice del suo stesso dolore senza scusanti. Come se all'uomo tutto fosse dovuto solo perché ha avuto la fortuna di nascere senza un paio di tette da mettere in mostra e alle quali poter conferire il ruolo di moventi in caso di stupro, giusto per alleggerire la propria coscienza e liberarsi dai sensi di colpa.

Ora capite quanto diavolo siete contorti? O per voi tutti questi bei diktat non contano perché tanto avete una trota tra le gambe che vi proteggerà anche di fronte al peggiore dei crimini? Quest'opera di deumanizzazione rappresenta una delle più potenti forme di deprezzamento e ostracismo a carico delle vittime e attua nella sua labile azione, veri e

propri stermini psicologici. Detto in tutta sincerità, che siano rivolti ad un uomo o ad una donna, certi ragionamenti sono deplorabili ed in qualità di femminista mai o poi mai potrei accettare di vivere in un mondo in cui uomini e donne che abbiano subito violenze vengano considerati carnefici, anziché vittime.

Perché dovete ficcarvelo in testa, siamo vittime.

Vittime senza se.

Vittime senza ma.

Vittima senza però, perché o per come, indistintamente.

Senza distinzioni di genere, di razza, orientamento sessuale, nazionalità o stato civile.

Un individuo che subisce violenza è vittima. Vittima. E basta.

E non permetterò mai più a nessuno di puntare il dito contro di me, contro il mio vissuto, contro la mia storia,

contro il mio modo di pormi, muovermi, vestirmi, utilizzare un social network o esprimere le mie opinioni.

Libera! Sono libera! Come una farfalla!

Quindi uomo, smetti di sparare stronzate.

Diventa libero anche tu.

Sei prigioniero di un pregiudizio.

Sei complice di un crimine.

Sei schiavo di un'illusione, quella di poter dominare.

Liberatene, diventa come una farfalla.

Liberati! E lasciami vivere!

## DIPENDE DA TE

Le donne dovrebbero essere le prime a mostrarsi solidali nei confronti di coloro che cercano di combattere a testa alta e ribellarsi agli schemi sanciti dal patriarcato e da quello stato di subordinazione contro il quale le nostre nonne hanno lottato per anni.

Siamo nel XXI secolo e non puoi metterti una gonna perché in automatico vieni etichettata come una donna di facili costumi. Non puoi mettere in mostra il décolleté per la stessa ragione per la quale non puoi indossare la gonna. Una donna deve adeguarsi alla libido maschile senza pensarci due volte, della serie “educiamo le donne a presentarsi in modalità antistupro onde evitare stupri”.

Non puoi uscire da sola. Non puoi uscire se è buio. Non puoi avere amici maschi. Non puoi ubriacarti. Non puoi andare a ballare. Non puoi farti una foto in bikini. Non puoi parlare con troppi uomini. Non puoi andare a letto con tanti uomini. Se sei già impegnata sentimentalmente non puoi uscire con un amico. Devi fare quello che dice tuo marito. Non puoi indossare abiti succinti perché perdi la dignità.

**VOI PERDETE LA DIGNITÀ!**

La perdete quando abbassate la testa di fronte ad un machismo tossico. La perdete quando accettate tutti gli schemi che vi sono stati introiettati da quando eravate bambine. La perdete quando rinunciate alla vostra libertà perché un uomo vi dice di farlo. La perdete temendo il pregiudizio e assecondandolo in tutto il suo ego. La perdete quando accettate che uomini e donne vi gettino addosso critiche su critiche. La perdete quando decidete di adeguarvi alla massificazione di un'idea. La perdete quando anziché domandarvi perché alcuni stupratori siano ancora a piede libero, vi domandate che abito indossasse la ragazza stuprata.

**Siete voi a perdere la dignità!**

Non chi si ribella. Non chi lotta per difendersi e per difendervi. Non chi cerca di non farsi schiacciare e annichilire da stereotipi misogini. Non chi subisce.

Volete adeguarvi? Fatelo. Volete che qualcuno condizioni la vostra vita? Accomodatevi. Volete barricarvi in casa e indossare il maglione di vostra

nonna, convinte che questo possa esimervi da uno stupro? Fate pure! Ma non imponete il vostro pensiero anche a coloro che, a differenza vostra, da tanta violenza ne ha tratto una lezione; e la lezione non è di certo quella di cambiare noi stesse per chi cerca di sopraffarci, imponendoci la propria supremazia, ma cercare di cambiare il mondo, affinché certe cose non si ripetano mai più!

Torneremo ad essere libere un giorno, ma dipende da noi. Solo da noi.

## INESPLOSA

Sono un vulcano di idee  
Ma non so scriverle.

## MASCHI E COERENZA

Si indignano di fronte ad una scollatura femminile.  
In compenso guardano i porno.

## LE ANCELLE

Noi ridiamo e scherziamo, ma ci son donne che morirebbero pur di difendere la condizione di subordinazione che gli è stata instillata.

## LE CHIAMA VANO “OPINIONI”

Opinione dell’Incel medio rispetto ai reati di stupro:  
“Una donna è stata violentata? Beh, prima di sparare sentenze, assicuratevi che non fosse vestita da troia, che non abbia provocato questo suo fantomatico carnefice, che non sia il frutto di un’invenzione, ma soprattutto che tra le gambe non abbia una vagina”.

## DURO A SAPERSI

La cosa che mi spaventa di più è che l'ignoranza ha molti più consensi di quanti non ne abbia la civiltà.

## MAI LIBERI DI UMILIARE

Molti confondono la libertà di espressione con il diritto di insultare.

È possibile esprimere un disappunto senza umiliare qualcuno.

Lo giuro.

## IL DIRITTO DI UN BISCOTTO

Chi siamo noi? Uomini!

E cosa vogliamo? Che il sesso diventi un diritto inalienabile.

E come? Potenziando prostituzione e pornografia, poco importa che una donna venga ammaestrata, oggettivata, sfruttata, violentata e resa schiava: l'importante è continuare ad affogare il nostro biscottino nel latte.

## LETTERA AL MIO AMICO MASCHILISTA

Mio caro amico,  
non è come credi. La misoginia e il maschilismo esistono. Essi non hanno nulla di diverso dalla mafia, dal terrorismo, dalla pericolosità un virus ad alto contagio. Anzi, peggio. Nonostante la loro azione sia subdola, silenziosa, quasi impercettibile, a passo felpato hanno fatto milioni di morte, ferite, traumatizzate, silenziate, suicide. Il maschilismo è nascosto nella bocca di chi lo pronuncia, nei libri che abbiamo letto, nella storia raccontata dagli uomini e in quella religione alla quale ci ostiniamo a credere, applicando ad essa tutti i dogmi culturali tradizionalisti che ne conseguono e che ad oggi si sono stigmatizzati come costrutti sociali. È nascosto dietro le pubblicità, dietro gli slogan, nei brani che cantiamo sotto la doccia, totalmente ignare della loro azione letale. È in quel cognome che dopo il matrimonio ci costringe nella sua tacita azione a regalare al nostro consorte il totale controllo di noi stesse e ad ignorare completamente il ruolo di una madre che ha portato in grembo una vita per nove mesi. È nel matrimonio, che ci vuole serve e responsabili dello stato psicofisico e lavorativo di nostro marito, nostro padrone. È in tutta quella serie di retaggi storico-culturali, secondo i quali la donna non è altro che una macchina riproduttiva, incapace di parcheggiare l'auto o condannata a fare silenzio quando suo marito ha mal di testa e non vuole sentir ragione di discutere. È in quel 20% di salario in meno, a parità di lavoro: stesse ore, stesso impegno, ma busta paga più leggera. È nelle favole che ci raccontano da bambine, quelle in cui è sempre e comunque la donna a dover indossare le vesti di una principessa che ha bisogno di essere salvata. E indovina? A salvarla è quasi sempre un principe, non a caso un UOMO!

È in tutti quei preconcetti ad oggi interiorizzati dal sistema, secondo i quali una donna che non abbia 60 cm di girovita, non potrà mai far carriera nel mondo della moda e dello spettacolo. È in quel sistema fasullo che la costringe a misurarsi ossessivamente, quasi come fosse un capo di bestiame in vendita

a prezzo stracciato. È in quella serie di stereotipi che ci vedono brutte se abbiamo la cellulite o qualche chilo in più. È nascosta nella venerazione maniacale della prostituzione e della pornografia, che nella loro sinergia, senza dare neanche troppo nell'occhio, minano di gran lunga il superamento del *bias* cognitivo donna-oggetto, svalutando altresì la magia che si cela dietro l'atto del fare l'amore. È negli assorbenti tassati come fossero beni di lusso, oggettivamente ritenuti neanche troppo indispensabili. È dietro al reo in giacca e cravatta che ci impedisce di stare concentrate e attente sul posto di lavoro perché magari una mattina si sveglia con il bisogno di farci notare che se la nostra gonna fosse di uno o due peli più lunga, ci renderebbe più professionali o, come si dice?, un po' meno "troie". È in quella concezione dell'uomo medio secondo la quale, una massaggiatrice che svolge il suo mestiere debba sentirsi costretta ad accettare tutta una serie di avances, a detta di molti inevitabili, ma indispensabili: dopotutto, non è normale per un uomo vedersi frizionare ogni parte del corpo, senza sentire anche la necessità di richiedere una piccola frizione su quell'unico muscolo sempre attivo, un muscolo che il più delle volte si sostituisce al cervello. È in quel binomio di ilarità e ignoranza che trasuda dalle parole di quella sorta di esemplare al quale, non appena vai a dirgli di essere femminista, scoppia in una fragorosa risata, perché si sa, le donne non sono mai credibili: le donne sono semplicemente... donne!

È nella diatriba uomo-donna che vede quasi sempre i maschi al lavoro e le donne impegnate ai fornelli. È nel mondo scolastico, lo stesso per il quale una portatrice di ovulo rischia di non fare carriera solo perché questo potrebbe essere fecondato da un momento all'altro, procurando all'azienda danni irreparabili. È in quella concezione secondo la quale a trent'anni, sei moralmente ed emotivamente obbligata a sposarti e a fare dei figli perché altrimenti non vai bene. È in quel "delitto d'onore" secondo il quale, anni fa, un crimine poteva essere legittimato perché era di usanza comune considerare il disonore che conseguiva al tradimento, una condizione di gran

lunga più grave della morte. È nella bocca di chi tende a ricordarti in ogni momento che il tuo orologio biologico sta per scadere e che è giunta l'ora di procreare, perché sei nata per quello. È in quel vestito a cui in più di qualche occasione abbiamo rinunciato perché troppo corto, troppo scollato e di conseguenza anche in grado di instillare nel cervello di un uomo la convinzione che, ad indossarlo, sia quasi sicuramente una donna accondiscendente. È in quelle trasmissioni in cui un uomo si prende la briga di zittire una donna, solo perché magari lei le fa notare che la parità dei diritti, anziché essere considerata una conquista, per molti invece possa significare perdere i propri privilegi. È tra le righe di un brano che inneggia lo stupro, risvegliando in chi lo ha subito dei traumi da cui credeva di esser guarita. È dietro quella concezione che fa sentire ogni donna moralmente obbligata a depilarsi, perché altrimenti verrà considerata sciatta e trascurata. È nei consigli degli esperti che anziché educare gli uomini all'amore e a soffocare i propri istinti violenti, insegnano alle donne a difendersi dagli stupri, ad adottare un abbigliamento più castigato, a non girare da sola di notte o nella peggiore delle ipotesi, a non uscire proprio di casa. È nella mente della bambina alla quale viene imposto di indossare il rosa al posto del blu o di servire a tavola, mentre suo fratello è seduto; ed è nell'atteggiamento minatorio del genitore che tende a considerare la stessa bambina "strana" solo perché magari ha deciso di giocare con le macchinette, piuttosto che con le bambole. È nelle minacce e negli insulti sessisti che ricevono le donne sui social, rendendole mero bersaglio degli odiatori da tastiera. È in quell'uomo o quella donna bigotti che si indignano di fronte a chi allatta in pubblico. È nelle nostre foto diffuse senza la benché minima autorizzazione, additate a ludibrio sui siti pornografici, lasciando noi vittime ignare di tutto ciò. È in quell'uomo che ci sbarra la strada perché vuole provarci e in quella donna che in treno deve sentirsi costretta a cambiare vagone a causa di qualche sguardo di troppo. È in una contraccezione che, sebbene l'atto del concepire non sia per nulla

unilaterale, grava solo sui corpi delle donne e nell'assurda pretesa degli uomini di dirci cosa dobbiamo o non dobbiamo fare con essi. È in un giornalismo che difende a bacchetta la statua di uno stupratore, convinto che il suo reato possa essere in una qualsivoglia maniera contestualizzato, o meglio giustificato da una questione storico-culturale. È nei titoli di certi articoli che lasciano intendere che la colpa di uno stupro sia sempre e comunque della vittima, ed infine, tirando le somme, è in quel marito che uccide la propria moglie solo perché la stessa ha scelto di essere libera: libera, lontano da lui.

Che non si dica mai più quindi, che il maschilismo non esiste, che è solo il frutto di una fantasia femminista squallida e vittimista. Dopo anni e anni di lotta, che teoricamente sarebbero dovuti servire a qualcosa, non abbiamo più forza, né tempo per riuscire tollerare tutto questo. Forze ed energie che gli uomini, possono tranquillamente permettersi di spendere per uso personale, ben lontano dall'intenzione di spiegare al mondo che anche noi, proprio come loro, meritiamo di essere libere.

Caro amico maschilista, anche noi, come voi, meritiamo di VOLARE!

## IL RISPETTO È SEXY

Penso alla dolcezza che si cela dietro quei dibattiti in cui se l'altro è in disappunto con il tuo pensiero, continua ad ogni modo a rispettarci senza costringerci inevitabilmente a cambiare opinione, o arrivare a darti dell'ignorante o della troia solo perché non gli dai ragione.

Il rispetto verso l'essere umano è sexy, sappiatelo.

## POSSIAMO? SICURO?

“Le donne se vogliono, possono evitare uno stupro”.

Considerando le affermazioni becere dell'italiano medio rispetto allo stupro e la ferma convinzione che questo possa essere in una qualsivoglia maniera evitato, dovremmo comportarci più o meno così: munirci di coltellino ogni volta che usciamo, difenderci in caso di assalto e colpire con rigore chi ci mette le mani addosso.

In tal caso, però, alla vittima non dovrebbe essere inflitta alcuna pena: ha semplicemente evitato lo stupro.

## MI CONFESSO: SONO UN' EX ANCELLA

Prima di avvicinarmi al femminismo radicale, un tempo ero affetta dal cosiddetto “maschilismo interiorizzato”, quel canovaccio di doveri e comportamenti paternalistici che una donna applica automaticamente nella vita di tutti i giorni, perpetrando la cultura patriarcale, esattamente come buona parte degli uomini.

Sono stata da sempre “demi-sessuale”, pertanto orientata affettivamente verso rapporti improntati sul sentimento “autentico”: in altre parole non sono stata mai in grado di concedermi sessualmente ad un uomo nei confronti del quale non vi fosse alcun coinvolgimento emotivo. Questo mi faceva sentire inevitabilmente “speciale”, per alcuni versi anche “migliore” rispetto a chi, invece, sceglieva di percorrere strade diverse, o magari di avere una vita sessuale più emancipata della mia.

Non nego che in diverse occasioni abbia anche dato della troia a qualcuna: sulla mia bocca, termini come “pudore”, “decoro”, “dignità” erano all’ordine del giorno. Vivevo di pregiudizi e qualora mi capitasse di vedere foto di donne in abiti succinti, non mi guardavo dal giudicare negativamente chi li indossasse. Ero convinta che l’abito facesse il monaco e costituisse altresì una buona fetta della famigerata “dignità” femminile.

Ritenevo l’aborto un peccato poiché, secondo quello che mi era stato introiettato dalla religione cristiana, trovavo ingiusto decidere della vita di un’altra “persona”. Totalmente inconsapevole che un embrione fosse solo un cumulo di cellule, vivevo nell’assurda ed erronea convinzione che abortire fosse un omicidio.

Se vedevo una donna con i capelli corti, la invitavo a farli crescere perché in tal maniera sarebbe risultata “più femminile” agli occhi degli uomini. Mi depilavo per non destare un senso di repulsione nei miei fidanzati. Non facevo altro che esordire con slogan del tipo “siate vere donne!”, riferendomi pressappoco

alla capacità imprescindibile femminile di “tenerci gli uomini” assecondando ogni loro richiesta. Vivevo di consensi con la certezza che così facendo sarei riuscita finalmente a trovare l'uomo della mia vita.

Come? Annullandomi, chinando il capo, oggettificandomi, dando per veritiera qualunque affermazione uscisse dalle labbra di un qualsivoglia portatore di pene. Una sorta di scendiletto con la vagina, ecco.

Amavo la gelosia, il sentirmi perennemente controllata, coartata, dominata, spesso anche umiliata dalla persona che amassi e che credevo nutrisse per me un sentimento autentico. Ritenevo che in un uomo la galanteria dovesse essere d'obbligo: il fatto di vedermi spostare una sedia, aprire la portiera della macchina come se mi fossero mancate le braccia, versare da bere, dire “sei solo mia e di nessun altro”, mi lusingava da morire. Mi faceva sentire protetta, al sicuro, ben lontana da ogni forma di grossolanità e da gesti privi di sentimento.

Mi stava bene così. Mi sentivo a mio agio nel mio status quo di donna repressa, oppressa, svenevole. E questo perché sapevo che così facendo nessuno mi avrebbe mai più giudicata negativamente, proprio come accadeva tra i banchi di scuola.

Devo riconoscere che l'assenza di una figura paterna ed un passato segnato dal bullismo e dalla violenza abbiano condizionato negativamente buona parte della mia esistenza. Essendomi trovata quasi sempre costretta a gareggiare e a competere con altre donne, vivevo nell'erronea convinzione che propinando un atteggiamento paternalistico e conforme agli schemi e alle forme mentis vigenti all'interno della collettività, avrei ottenuto consensi, plausi ed elogi, specialmente da parte degli uomini.

Non mi rendevo conto che tutto ciò mi avrebbe condotto inevitabilmente nel baratro del maschilismo più becero e sguaiato.

Dopo aver sperimentato il sessismo e le conseguenze del patriarcato sulla mia pelle, ho capito che non mi trovavo nel giusto e che assecondare un'epifania che dura da più di 2000 anni finiva

inevitabilmente col rendermi complice di ogni barbarie, attentato, femminicidio, stupro, violenza o accanimento perpetrato a danno di una donna; una donna che avrebbe potuto essere mia madre, mia sorella, mia cugina, la mia migliore amica. Ed è stato meraviglioso, in un secondo momento, discostarmi da questo modus egoistico che avessi di vedere le cose. A quel punto ogni donna, anche estranea è diventata una mia potenziale sorella, amica, alleata.

Ed è in virtù di tale sorellanza che ho deciso di combattere contro quei falsi Dei che mi erano stati imposti sin dalla nascita.

Ho deciso di combattere quando ho provato a manifestare la mia sessualità in maniera anticonvenzionale e non è stata accettata.

Ho deciso di combattere quando ho visto disintegrare la mia dignità ed il mio essere donna, per mano di chi prometteva di amarmi. Ho deciso di combattere dopo aver collaudato l'umiliazione davanti a chi mi diceva di cambiarmi d'abito, perché con una minigonna indosso gli uomini mi avrebbero considerato una troia.

Ho deciso di combattere quando ho sperimentato sulla mia pelle le conseguenze di atteggiamenti paternalistici di cui, involontariamente, mi ero resa portavoce.

Ho deciso di combattere quando ho capito che la gelosia, il possesso e l'oppressione non hanno nulla a che vedere con l'amore.

Ho deciso di combattere quando la cultura machista, conglobata a dovere nel mio animo dai millantatori di questa fallocrazia feconda, mi si è rivolta contro come un boomerang, riducendo il mio animo in brandelli.

Ho deciso di combattere dopo aver visto donne vittime di stupri e violenze sentirsi chiedere "Com'eri vestita?" e scoppiare a piangere subito dopo.

Ho deciso di combattere dopo aver visto alcune delle mie amiche cambiarsi d'abito perché il fidanzato era geloso.

Ho deciso di combattere quando ho realizzato che essere accondiscendenti nei confronti di un uomo non è sempre segno di amorevolezza, tutt'altro: a

volte svela l'incapacità di coltivare la più alta forma di amore, quella per noi stesse.

Devo dire che anche la psicoterapia abbia contribuito considerevolmente sul mio percorso di riabilitazione. Mi sono liberata da quelle catene che cingevano i polsi, dal nodo in gola che non mi consentiva di urlare, da quel bondage machista che non mi permetteva di vedere la realtà nella sua autenticità, rendendomi simile ad automa che di autentico aveva poco e niente. Mi sono estraniata da ogni *bias* cognitivo inveterato come colla a tutta quella serie di preconcetti a stampo maschilista, che nel corso delle epoche hanno contribuito ad una vera e propria regressione del pensiero collettivo. Mi sono resa portavoce della liberazione femminile, anziché rimanere complice di un sistema ormai giunto al collasso e di cui a pagarne il pegno siamo sempre e comunque noi donne. Mi sono estraniata da qualsiasi forma di pregiudizio veicolata al sessismo, dalle narrazioni tossiche, dalle etichette, dall'egemonia machista, dal corredo di forme mentis legate alla circonlocuzione di "vera donna". Mi sono liberata dal marciume che regnava incondizionato nella mia gabbia mentale. Mi sono liberata del pudore, del decoro, di ogni sacrale moralità che fino a ieri mi vincolava ad un'esistenza costruita su menzogne e dogmi culturali retrogradi, il più delle volte nocivi per le coscienze collettive. Mi sono liberata dall'ostracismo, dall'oscurantismo, da ogni tabù tossico immortalato nel mio ego. Mi sono liberata di chiunque cercasse di annullare, decalcificare, limitare o decostruire la mia libertà personale, ottenendone privilegi. Mi sono liberata dalle grinfie di un patriarcato osceno, invasivo, concedendo a me stessa il privilegio di scegliere, di dire di sì, di dire di no, di voltare le spalle, restare o proseguire. Mi sono liberata del mio burqa etereo, del candido manto virginale che mi ero imposta, di ogni fibra liliace che assopiva il mio animo... ed ho ritrovato me.

Per questo sarò sempre grata al femminismo.

Il patriarcato è un cancro, ma probabilmente anche

l'unico dal quale è possibile guarire.

## BELLA, MA NON VUOTA

Una donna molto bella esteticamente, sarà quasi sempre una persona vuota agli occhi di chi la invidia.

## TU COSA SCEGLI?

Esistono individui affetti da sindrome di superiorità illusoria, che ben coscienti di non aver concluso nulla in tutta la propria esistenza, vivono criticando gli altri e in particolar modo tutte le donne che invece, hanno lottato con le unghie e con i denti per ottenere ciò che volevano.

Mentre voi trascorrevate ogni singolo istante della vostra misera vita a gettare fango sugli altri, gli altri diventavano persone di successo.

Mentre voi le criticavate, loro studiavano.

Mentre voi le giudicavate, loro si laureavano.

Mentre voi le insultavate, loro lavoravano ininterrottamente.

Mentre tentavate di metterle contro il mondo, loro venivano amate, stimate, rispettate. Mentre ve ne stavate con le mani in mano, cercando soluzioni che non avete mai trovato, loro realizzavano i propri sogni.

Mentre cercavate di spegnerle, loro, inevitabilmente, brillavano.

Il fatto di essere una donna realizzata non implica che per arrivare al traguardo abbia necessariamente aperto le gambe al migliore offerente.

Essere una donna di successo non annovera che si tratti di una persona corrotta, venduta o al contrario, di una manipolatrice.

Essere una donna felice non comporta che ella abbia raggiunto la propria felicità attraverso il denaro, la figa o qualche raccomandazione di troppo.

Esiste il talento, esiste la meritocrazia, il sudore, il sacrificio, l'impegno. Credetemi, esistono, così come esiste la fortuna che alcuni sono convinti di non avere mai avuto.

La vita, ci mette di fronte a un bivio: essere dei nullafacenti frustrati e farci esplodere il fegato di invidia qualora gli altri ottengano ciò che noi non abbiamo mai avuto, oppure iniziare a rimboccarci le maniche e fare tutto ciò che serve per avere la vita che abbiamo sempre desiderato.

Una donna felice sceglie quasi sempre la seconda.

E tu, che sei così verde, cosa scegli?

## LUNGA VITA AL MIO OPPRESSORE

Care ancelle del patriarcato, che vi dimenate in discussioni sterili attraverso commenti derisori nei confronti di chi sostiene una lotta per la parità, è giusto che sappiate che stiamo combattendo anche per voi. E per quanto possiate sentirvi protette all'interno del vostro status di subordinazione e non vi tocca neanche lontanamente l'idea di poter evadere da questa "zona comfort", è anche per i vostri diritti che lottiamo. Spesso ed inconsapevolmente, diventiamo così assuefatti, così irrimediabilmente dipendenti dai nostri stessi oppressori che faremmo qualsiasi cosa pur di difenderli.

Ovviamente, non è il nostro caso.

## CI SI VEDE AL MIO TRIONFO

È sempre spassoso ascoltare i commenti di chi ha una brutta opinione di me.

Mi alletta l'idea di sorprenderli sul finale, quando assisteranno alla mia vittoria.

## COSA TI CAMBIA?

Che una donna sia rifatta o non rifatta, magra o robusta, giovane o anziana, timida o esuberante, disinibita o castigata, casta o – com'è quella parola che usate sovente quando una donna è emancipata sessualmente proprio come un uomo? Ah, giusto, TROIA!

Cos'è che cambia a voi?

Un chirurgo vi ha rapite e vi ha iniettato del botox con la forza?

Per i ritocchi fotografici utilizzano le vostre foto?

Vanno a letto con altri con la vostra vagina? Con il vostro pene?

Girano in topless con le vostre tette? Quand'è che smetterete di ergervi a giudici ed inizierete a fare le persone di mondo?

## NON HO TEMPO PER CHI NON HA TEMPO

Non sono il genere di persona a cui puoi scrivere quando ti annoi, anche perché me ne accorgo dal modo in cui mi dimentichi quando non hai bisogno di me.

## SE LEDE LA DIGNITÀ ALTRUI NON È IRONIA

Chissà perché quando si tratta di screditare una donna tirano in ballo la goliardia, mentre quando sono le donne a ironizzare urlano “alla misandria”, o in alternativa, “al nazi-femminismo”.

## LASCIAMI ANDARE, NON MI SUONARE

Quando cercate di ingolosire una donna a suon di clacson e impennate di moto con la ferma convinzione di apparire fighi e ammalianti, siete consapevoli che, in realtà, apparite solo stupidi?

## SEMPRE MIA, SOLO MIA

Che fastidio quelle persone che “sei sprecata per essere single” “sei troppo bella per stare da sola” “quale spreco!”.

In altre parole, la mia vita non avrebbe una valenza sistematica se non in funzione di un'ipotetica convivenza, futuro matrimonio o relazione stabile? È assolutamente inconcepibile che tutto questo ben di Dio sia finalizzato a se stesso, anziché ad una ricerca ossessiva e maniacale di qualcuno che ne usufruisca?

Sono mia. Lo sono a priori. E lo sarò anche dal momento in cui deciderò di dividere la mia vita con qualcuno. Quindi, per cortesia, evitate di definire “spreco” ciò che è sempre stato mio. Non sarò mai di nessuno, al massimo sarò con qualcuno. E lo sarò quando deciderò io.

## MAI PIÙ VITTIME

L'uomo medio accuserà sempre le femministe di fare le vittime. Questo ovviamente senza sapere che una femminista si batte ogni giorno per non esserlo mai più.

Non posso più essere una vittima.  
Ora è il momento di combattere.  
Ed io questa guerra la voglio vincere.

## AMO ET ODIO

Maschietti miei...

non potete uccidervi di porno da mattina a sera per poi additare come “zoccole” chi vi lavora.

Non potete avvalervi del “sesso a pagamento” per poi screditare chi vi offre il servizio.

Ora, a dispetto del fatto che la locuzione “zoccola” sia sbagliata a priori, fate tanto i progressisti e poi? Mi cadete così in basso? Sputando nel piatto in cui sovente mangiate? Non dovrete apprezzare ciò che difendete con le unghie e con i denti, dal momento in cui si parla di abolizionismo? Parliamoci chiaro, è come dire “questo piatto mi fa schifo”, ma continuare irrimediabilmente a mangiarlo. Non vi sentite un po’ incoerenti? Ipocriti? O un po’, come dire, pagliacci?

## LOVE IS A MANY SPLENDORED THING?

Sarà pur vero che l'amore è una cosa meravigliosa, ma è anche vero che gli anni migliori son quelli che ho trascorso da single.

## DUE CUORI E UN PORTAFOGLIO

Il fatto che siate pieni di soldi non vi spiana la strada nella ricerca di una donna.

C'è anche chi è in grado di guadagnarseli in piena autonomia.

Qualcuno doveva pur dirvelo.

## COS'È CHE SIAMO?

C'è chi dice che definirci “donne” sia un atto sessista. A questo punto una domanda mi sorge spontanea: com'è che dovrebbero chiamarci?

“Portatrici di mestruo” o “donne col buco” affinché il nostro genere possa continuare ad esistere senza costituire una minaccia per i vostri privilegi?

## SE NON MI RIESC' DIVENTO TRASH

Lancio un ordigno senza frecciare nessuno.

Chi si sente in diritto di avanzare giudizi contro una persona sulla base delle foto che posta

- è invidiosa del corpo della persona in questione;
- vorrebbe portarsi al letto la persona in questione;
- probabilmente entrambe le cose.

## AZZARDO A SPEGNERTI

Gettare fango continuamente sulla vita degli altri,  
non renderà meno squallida la vostra.

## MANCA IL GUANTO

“I porno sono educativi”. Cosa mi tocca sentire... Direi che iniziano a mancarmi le vecchie maestre di educazione sessuale che ci insegnavano con orgoglio ad infilare il guanto sulle carote.

Mancate tanto. Davvero.

## ARGOMENTAZIONI NE ABBIAMO?

Siete in grado di mostrare il vostro disappunto, trovando argomentazioni che non si riducano ad un misero “che troia”?

Ma soprattutto, siete capaci di spiegare a noi tutte, quali siano le ragioni che vi spingano immancabilmente a definire una donna che non si trovi d'accordo con voi “troia” anziché “nutria”, ad esempio?

## NON MI TOCCHI PIÙ

Lascia che ti critichino.

La loro reazione non è un tuo problema.

## EMPATIA

Ho troppa empatia per esigere di poter cambiare il mondo senza distruggere me stessa.

## SEI LETTERE E NESSUNA GARANZIA

È troppo facile minimizzare un dolore quando questo non ti appartiene.

Anzi, oserei dire che è una passeggiata.

Il dolore...

Maledirei chi ha coniato questo termine: sei lettere tirate a segno contro un foglio di carta, solo sei.

A chi ha inventato questo nome, sono bastate tre fottute vocali e altre tre consonanti per provare a definire l'antitesi della felicità, un sentimento di estrema agonia, un'anima in panne, qualcosa di palesemente più grande di noi.

Eppure, sei lettere non sono sufficienti. E anche se ve ne fossero altre sei, non basterebbero comunque a pareggiare i conti.

Io stessa fatico a definire il dolore, con un'unica parola a farmi da garante.

Un garante e nessuna garanzia.

Per questo dico che le capisco.

Io le capisco quelle persone che non riuscendo a definire cosa provassero, si sono abbandonate al dolore e hanno deciso di gettare la spugna. Le capisco perché erano sole, il mondo gli è stato indifferente e così la terra gli è stata lieve.

Le capisco perché quando la tua immagine viene sporcata, macchiata, deturpata, sputtanata, la voglia di dissolversi nel nulla supera quella di combattere e vincere. Le capisco perché il numero delle volte in cui sono state prese per mano è infinitesimamente minore rispetto a quelle in cui gli avranno detto di fregarsene. Le capisco perché è insopportabile, inaccettabile, inammissibile e intollerabile che qualcuno si appropri della tua dignità per poi svenderla al primo offerente.

Le capisco perché posso comprendere quanto siano estenuanti l'ansia, l'agitazione e il panico derivanti dal mobbing incessante della rete.

Lo stalking, le minacce, l'hacking, il phishing, i messaggi minatori, le molestie fisiche e verbali, le violenze carnali e psicologiche, il bullismo, il catcalling, il bodyshaming, il revenge porn.

E poi gli sguardi della gente, le malelingue,

l'isolamento sociale, l'annullamento del sé, l'esaurimento mentale, l'autolesionismo, la voglia perenne di farsi fuori.

Le sedute dallo psicologo, le denunce, gli ospedali, gli attacchi di panico, il Valium, la perenne paura di ritrovarsi faccia a faccia con il proprio carnefice.

Soperchierie, vessazioni, abusi.

Decadimento fisico, mentale, morale.

E poi... la morte.

Tutte queste cose io le conosco, le ho provate sulla mia pelle; un sovraccarico di emozioni negative che hanno disseppellito dal mio animo la voglia di mollare la presa e rinunciare a combattere.

Per questo io le capisco.

Le capisco.

Al contrario fatico a capire tutte quelle persone che da un comodo divano e con un android in mano si ergono a giudici, sospirando frasi irrisorie come il "se l'è cercata", "avrebbe dovuto vivere", "avrebbe potuto lottare", "era una debole", "ha fallito!", "così impara!". L'unico fallimento è quello di chi non è stato accanto alle vittime come avrebbe dovuto.

L'unico fallimento è l'indifferenza di chi avrebbe dovuto tendergli la mano, ma ha preferito tenerla in tasca, o addirittura utilizzarla per scagliargli contro dei sassi. L'unico fallimento è di chi ha visto, udito, ma ha preferito tacere, lasciando che la vittima trovasse rifugio tra le braccia di un Dio, che qualunque nome esso abbia, di qualunque forma esso sia, spero vivamente abbia cura della loro seconda vita, e nessuna pietà per chi le ha strappate alla prima.

l'isolamento sociale, l'annullamento del sé, l'esaurimento mentale, l'autolesionismo, la voglia perenne di farsi fuori.

Le sedute dallo psicologo, le denunce, gli ospedali, gli attacchi di panico, il Valium, la perenne paura di ritrovarsi faccia a faccia con il proprio carnefice.

Soperchierie, vessazioni, abusi.

Decadimento fisico, mentale, morale.

E poi... la morte.

Tutte queste cose io le conosco, le ho provate sulla mia pelle; un sovraccarico di emozioni negative che hanno disseppellito dal mio animo la voglia di mollare la presa e rinunciare a combattere.

Per questo io le capisco.

Le capisco.

Al contrario fatico a capire tutte quelle persone che da un comodo divano e con un android in mano si ergono a giudici, sospirando frasi irrisorie come il "se l'è cercata", "avrebbe dovuto vivere", "avrebbe potuto lottare", "era una debole", "ha fallito!", "così impara!". L'unico fallimento è quello di chi non è stato accanto alle vittime come avrebbe dovuto.

L'unico fallimento è l'indifferenza di chi avrebbe dovuto tendergli la mano, ma ha preferito tenerla in tasca, o addirittura utilizzarla per scagliargli contro dei sassi. L'unico fallimento è di chi ha visto, udito, ma ha preferito tacere, lasciando che la vittima trovasse rifugio tra le braccia di un Dio, che qualunque nome esso abbia, di qualunque forma esso sia, spero vivamente abbia cura della loro seconda vita, e nessuna pietà per chi le ha strappate alla prima.

l'isolamento sociale, l'annullamento del sé, l'esaurimento mentale, l'autolesionismo, la voglia perenne di farsi fuori.

Le sedute dallo psicologo, le denunce, gli ospedali, gli attacchi di panico, il Valium, la perenne paura di ritrovarsi faccia a faccia con il proprio carnefice.

Soperchierie, vessazioni, abusi.

Decadimento fisico, mentale, morale.

E poi... la morte.

Tutte queste cose io le conosco, le ho provate sulla mia pelle; un sovraccarico di emozioni negative che hanno disseppellito dal mio animo la voglia di mollare la presa e rinunciare a combattere.

Per questo io le capisco.

Le capisco.

Al contrario fatico a capire tutte quelle persone che da un comodo divano e con un android in mano si ergono a giudici, sospirando frasi irrisorie come il "se l'è cercata", "avrebbe dovuto vivere", "avrebbe potuto lottare", "era una debole", "ha fallito!", "così impara!". L'unico fallimento è quello di chi non è stato accanto alle vittime come avrebbe dovuto.

L'unico fallimento è l'indifferenza di chi avrebbe dovuto tendergli la mano, ma ha preferito tenerla in tasca, o addirittura utilizzarla per scagliargli contro dei sassi. L'unico fallimento è di chi ha visto, udito, ma ha preferito tacere, lasciando che la vittima trovasse rifugio tra le braccia di un Dio, che qualunque nome esso abbia, di qualunque forma esso sia, spero vivamente abbia cura della loro seconda vita, e nessuna pietà per chi le ha strappate alla prima.

## AL FIANCO DELL'OPPRESSO

Mi sono sempre battuta per difendere i più deboli e al contempo sono stata screditata per questo. La conclusione è che i "forti" credono di aver vinto, mentre io continuo a battermi al fianco dei più deboli, vincendo.

## FA CIÒ CHE VUOI

Fai ciò che ti senti di fare sempre. Fai ciò che più ti rende felice, perché in qualunque caso le persone troveranno sempre un pretesto per criticare.

Se fai la cosa sbagliata, sarai attaccata.

Se fai la cosa giusta, nella loro testa stai cercando un'attenuante per insabbiare quella sbagliata.

Fate come me.

Fate il che cazzo vi pare.

## RECLAMI

Quando un uomo accusa una donna di averla data a troppi, molto probabilmente l'unico a cui non l'ha data è proprio a lui.

## LO COMPRENDI ALLA PRIMA

Il valore di un uomo non lo scopri all'inizio, quando ti riempie di belle parole e lusinghe, arginando il tuo cuore dalle ferite del passato.

Non lo capisci quando dopo avergli raccontato i tuoi drammi sentimentali, ti dice di essere diverso da tutti gli uomini che hai conosciuto sinora.

Non lo capisci quando, per dimostrartelo, inizia una tacita competizione con i tuoi ex fidanzati, cercando di screditarli e paragonarli alle sue ex.

Non lo capisci quando agli arbori della vostra relazione, ti sposta la sedia o ti versa il vino nel bicchiere, riempiendoti di mille attenzioni.

E neanche quando ti dice che sei la più bella del mondo, perché un uomo degno di rispetto farà di tutto affinché la competizione, non diventi mai di ordinaria amministrazione per la propria donna, la quale volente o nolente, si ritroverebbe ad impiegare tutte le proprie energie per dimostrare di essere sempre e comunque la "più bella di qualcuno" o la "più brava" in qualcosa.

Il valore di un uomo lo comprendi dopo: al primo litigio, quando scopri il suo modo di manifestare la rabbia, il dissenso, la gelosia, la frustrazione.

Lo comprendi quando per la prima volta gli dici di non essere d'accordo o quando esprimi un giudizio in netto contrasto con quello che è il suo *modus pensandi*.

Lo comprendi quando, per la prima volta, trovi il coraggio di dire "NO, NON VOGLIO!" opponendoti di buon grado ai suoi ordini.

Lo comprendi quando per la prima volta, ti domanda dove sei, con chi sei e dove stai andando, dimenticando di averlo già chiesto dieci minuti prima.

Lo comprendi quando lo scopri geloso, ossessivo, accecato dal controllo maniacale della tua vita.

Lo comprendi quando la sua briga di possesso supera di gran lunga l'amore che prova per te.

Lo comprendi di fronte ad un'inequivocabile evidenza, quando le parole iniziano ad essere tante e le dimostrazioni, meno.

E a volte, lo comprendi quando è tardi, molto tardi,

troppo tardi.

## INIEZIONI DI AUTOSTIMA

Vorrei avere la stessa autostima di quegli uomini che cercano di insegnare alle donne come si faccia ad essere delle vere donne.

## SEMPRE COLPA DEL FEMMINISMO

Potrebbe cadere anche un missile sopra le vostre teste. Non scoprirete mai chi è stato a lanciarlo, ma saprete con certezza a chi dare la colpa.

Le femministe.

## VITTIME E CARNEFICI

Siamo stati tutti, almeno una volta nella vita, autori e vittime di cyberbullismo. È inutile raccontarci frottole.

Sei stato autore di cyberbullismo quando hai giudicato una ragazza per una foto che aveva pubblicato, additandola come “puttana” nei commenti e alimentando in lei una condizione di disagio e di inferiorità, a causa di un parere non richiesto.

Sei stata vittima di cyberbullismo quando qualcuno ha cercato di far prevaricare la sua opinione sulla tua, dando per scontato che il proprio pensiero rappresentasse una verità assoluta e incontestabile.

Sei stato autore di cyberbullismo, quella volta in cui hai creato un profilo falso per “pedinare” il tuo ex su Facebook, deridendola in pubblico e contattando a manetta tutte le sue amicizie maschili per metterle in guardia da lei.

Sei stata vittima di cyberbullismo quando il ragazzo di cui ti fidavi e con il quale hai deciso di condividere la tua intimità attraverso foto e video, si è adoperato nella divulgazione di questi, senza chiederti la benché minima autorizzazione, aizzando una gogna intollerabile a tuo danno e pericolo.

Sei stato vittima di cyberbullismo quella volta in cui hai sfogato su Facebook tutto il tuo malessere, raccontando un episodio spiacevole e qualcuno ha minimizzato il tuo dolore, scrivendoti che i panni sporchi si lavano a casa, per poi lasciare una reazione divertita al tuo post.

Sei stato autore di cyberbullismo quando hai inviato la foto non richiesta del tuo membro ad una ragazza che neanche conosci, ma che per sua sfortuna è tra i tuoi contatti; e quel giorno in cui hai ritenuto indispensabile rivelarle la misura del tuo attrezzo da giardino senza che lei manifestasse il bisogno di conoscerla.

Sei stata vittima di cyberbullismo quella volta che sei stata adescata in chat da un disumanizzato patologico che prima ti ha ringraziato per aver accettato la sua amicizia, poi ha iniziato a riempirti di adulazioni ed infine ti ha mollato un “brutta cessa di

una cagna” quando si è accorto che non c’era alcuna possibilità di dialogo.

Sei stato autore di cyberbullismo quella volta in cui sei andato sul profilo di una ragazza un po’ in carne e hai iniziato a denigrarla, ricordandole che il suo bozzolo di grasso costituisca un vero e proprio impedimento per le sue relazioni sentimentali e sociali.

Il cyberbullismo è un fenomeno che si estende a macchia d’olio ogni giorno nella nostra vita virtuale. Trattandosi di mera violenza non può e non deve rimanere impunito. Tutti meritiamo di essere difesi e tutti, al contempo, meriteremmo una punizione.

La meritiamo quando assistiamo ad un episodio di violenza in rete e ne rimaniamo, tuttavia, indifferenti.

La meritiamo quando scopriamo che qualcuno su Facebook sta rubando l’identità di un’altra persona e ci guardiamo bene dal mettere al corrente la vittima.

La meritiamo quando ci accorgiamo che su gruppi o pagine vengono diffuse foto a sfondo pedopornografico e decidiamo di passare oltre, anziché denunciare il fatto.

E la meritiamo, quando, invece di dissociarci, ci uniamo ineluttabilmente alle vessazioni e all’odio del branco, perpetrato su una singola persona, che si tratti di un personaggio noto o meno.

La tacita idolatria della violenza appartiene ad ognuno di noi. E sta proprio a noi prendere coscienza della sua gravità, riuscire ad evitarla e se ne siamo vittime, a denunciarla.

## SENSIBILITÀ O ALTRUISMO?

O scegli di fare l'attivista o di essere sensibile.

Non puoi scegliere di essere entrambe le cose senza accusare i sintomi di un'ulcera peptica almeno venti volte al dì.

Nella migliore delle ipotesi, s'intende.

Il resto è Xanax.

## DEBELLIAMO IL PREGIUDIZIO

L'abito non fa sempre il monaco.  
Guardate i preti pedofili.

## SOLO SOLITUDINE

Ho vissuto nella solitudine così tanto a lungo che ho imparato ad amarla.

Da ché la temessi, ora ho paura di non poterne più fare a meno.

Cosa ne sarà di me?

## VOLGARITÀ

Il nostro cervello tende sempre a demonizzare tutto ciò che non possiamo avere, tutto ciò che non saremo mai; ci fa sentire meno tristi e in pace con noi stessi.

Per questo siamo soliti definirlo “volgare”.

## IL LAMENTO DELLA VERITÀ

“Vai in giro mezza nuda poi ti lamenti”.

Ammettilo, hai perso il conto delle volte in cui ti è stato detto.

È di ordinaria amministrazione, dopotutto, incoraggiare le donne a cambiare outfit senza invogliare però l'uomo a praticare la cultura del rispetto: è normale, dopotutto, in una società che avvalora continuamente quella dello stupro. Alcuni insinuano che per evitare commenti di cattivo gusto, molestie o addirittura stupri, bisognerebbe che una donna eviti di mettersi continuamente in mostra.

“Che bisogno hai di spogliarti così?”.

Ammettilo, anche questo ti è stato detto.

Te lo hanno rammentato il giorno in cui hai deciso di pubblicare una foto in bikini: un innocente pezzo di stoffa che però non lo è stato così tanto agli occhi dei leoni da tastiera.

La domanda è fondamentale un'altra: perché dovrei evitare di mostrarmi? O di spogliarmi anche senza sfociare nel tanto acclamato oltraggio al pudore? Perché si tende a normalizzare uno stupro e a demonizzare al contempo il seminudo femminile?

“Che bisogno hai?” mi ripetono.

Ce ne è bisogno!

E ce ne sarà almeno fino a quando continueranno a dirmi di non lamentarmi.

Io mi lamento, eccome!

Mi lamento perché siamo nel 2021 e sembra di essere nel 221 a.C.

Mi lamento perché nonostante l'evidente deriva sociale al quale assistiamo ogni giorno, c'è ancora gente che tende a fare del moralismo il suo pane quotidiano.

Mi lamento perché spesso, ad incoraggiarmi ad essere una donna migliore, sono proprio le persone peggiori.

Mi lamento perché ho il diritto di manifestare me stessa come meglio credo ed esigere al contempo di essere rispettata.

Mi lamento perché non dovrebbe essere l'abito a determinare la serietà, la dignità o il valore di una persona.

Mi lamento perché un pezzo di stoffa non può rappresentare un indice di valore o un metro di giudizio su cui fare riferimento.

Mi lamento perché il giorno in cui scampai ad una violenza sessuale, indossavo un misero pullover, ma questo non ha cambiato le cose, né impedito che accadesse.

Mi lamento perché sono passati più di quarant'anni dal giorno in cui un'avvocatessa di nostra conoscenza condannò per la prima volta la brutalità dei processi nelle aule dei tribunali contro le vittime di stupro: eppure, ancora non riusciamo a comprendere che dal momento in cui una donna viene stuprata, la colpa sia solo, unicamente, indiscutibilmente e innegabilmente dello stupratore.

E mi lamento perché mi sono così assolutamente rotta il cazzo di farmi sanguinare gli occhi a furia di leggere commenti, il più delle volte scritti da una donna, che difendono, inneggiano e osannano con tutta la loro possanza il diritto allo stupro!

Libertà di parola?

No, questo è abuso di libertà, ossia quello di utilizzare il libero pensiero come pretesto e scusa per sparare stronzate senza alcuna cognizione di causa.

**NIENTE PRÌNCIPI, GRAZIE!**

**Non voglio un uomo che mi protegga,  
ma qualcuno che mi prenda per mano.**

## LO SFREGIO DELLA LIBERTÀ

Accorcerò di mezzo centimetro la mia gonna ogni volta che il mio fidanzato mi dirà “Copriti di più”.

**“E TU SEI UNA MAIALA!”**

Fai notare ad un misogino di essere un misogino ed ecco che nella sua testa inizieranno a riproporsi flash in cui ti accingi imperturbabilmente a grugnire, simulando orgasmi che non gli regalerai mai.

## FUORI DAL CORO

Chiunque abbia un'opinione diversa dalla maggioranza ha il diritto di esprimerla.

Abbiamo bisogno di una voce fuori dal coro in un mondo di fotocopie.

Ne abbiamo bisogno come il pane.

## A LUI PIACE...

“Indosso questo perché al mio ragazzo piaccio così”.  
Anni e anni di dura lotta per l'emancipazione buttati  
al vento in un sol battito e sostituiti da servilismo,  
fallocrazia e remissività feconda.

## IMMAGINATE UN MONDO MIGLIORE

Riflettevo su quanto sarebbe indispensabile ed edificante la normalizzazione della sessualità femminile in una società come la nostra.

Immaginate un nudo femminile, non oggettificato, non sessualizzato o comunque per nulla riconducibile al bisogno innato dell'uomo di mettere a segno la sua egemonia, riversando sui nostri corpi il "sacro marchio" testosterone.

Immaginate che la sessualità femminile venga riconosciuta e conformata a dovere nell'immaginario collettivo tanto quanto quella maschile e che concetti come "pudore", "dignità", "decoro" venissero sdoganati una volta per tutte. Spaventa vero?

Spaventa perché implica il cambiamento.

Spaventa perché ci costringe ad abbandonare il nostro status quo di donne asservibili, docili e remissive, mai sfrontate, mai sfacciate, sempre e solo riverenti.

Spaventa perché costa disagio, vergogna, la perdita apparente dei cosiddetti "valori" ai quali si sostituirebbe la più alta forma di emancipazione.

Immaginate di avvalervi della libertà di poter scegliere, di poter dire "ho voglia di fare sesso" senza che qualche monaca di clausura o il maschio indignato di turno vengano a darvi delle poco di buono.

Immaginate di poter dire liberamente "ho il ciclo" invece che "ho le mie cose", senza essere etichettate come "volgari" o "donne di bassa lega".

Immaginate di potervi concedere il lusso di andare a fare una passeggiata di notte in piena estate, nella più completa armonia, sole, senza l'ausilio di un accompagnatore. Di andare al mare di sera e farvi un bagno rilassante per scaricare le tensioni accumulate dopo una lunga giornata di lavoro. E di farlo senza stare ripetutamente a controllare che un maniaco spunti di soppiatto alle vostre spalle e vi violenti.

Immaginate un mondo in cui il CONSENSO sia alla base di tutto. Solo puro consenso, quel principio secondo il quale potreste sentirvi libere di dire NO se non avete voglia di far sesso, o al contrario di chiedere all'altro di farlo senza timore che vi dia delle "troie"

per il fatto di aver preso l'iniziativa, esattamente come gli uomini.

Immaginate di potervi sentire libere di scambiare foto intime con il vostro partner, o magari anche con un amico del quale vi fidate. E allo stesso tempo che questo, al termine della relazione, decida di diffonderle per perpetrare la sua "vendetta", ma che tale atto, nonostante rappresenti un reato, non permetterebbe comunque ad altri di giudicarvi per aver fatto sesso o di demonizzarvi solo perché avete deciso di farvi ritrarre o riprendere nude.

Nessuno potrebbe mai più venire a dirvi di mancare di decoro, pudore, dignità.

E questo perché la vostra sessualità sarebbe riconosciuta, normalizzata, rispettata, legittimata a dovere per ciò che realmente è, ossia UNA COSA NORMALE.

Immaginatelo, donne. Non sarebbe bellissimo?

## CONTEGNO

“Una donna dovrebbe avere contegno” sento ripetere spesso.

Sbagliato. TUTTI dovrebbero avere un contegno.

E il fatto che alcuni non ne abbiano non dovrebbe riguardarci.

## EPIFANIA PERENNE

Hanno bruciato i nostri piedi,  
deturpato i nostri seni.

Hanno sputato sui nostri volti,  
bagnato i nostri occhi.

Hanno venduto i nostri corpi,  
marchiato a fuoco le nostre anime.

Hanno condannato la nostra sessualità,  
ripudiato le nostre mestruazioni.

Hanno tagliato le nostre ali,  
serrato le nostre labbra.

Hanno lasciato prevalere il loro idillio testosterone,  
strappato i nostri abiti e coperto i nostri capi,  
costringendoci a guardare in basso,  
sempre riverenti, mai impertinenti.

Ci hanno seviziate e costrette a chinarci davanti ad  
una virilità apparente.

Hanno inserito spazzole nei nostri genitali,  
smembrato i nostri feti. Hanno ridotto il nostro  
piacere sessuale e negato orgasmi, impedendoci di  
vivere ciò che per loro è all'ordine della quotidianità e  
non viene mai punito.

Ci hanno affibbiato il manto virginale di una candida  
effigie, lontana dall'emancipazione, da ogni possibile  
tentazione.

Ci hanno punite per i loro desideri, abbeverate con il  
loro veleno.

Ci hanno radiate, emarginate, discriminate. Ci  
hanno bruciate, marchiate, trascinate per la città  
imbavagliate, alla mercé di chiunque potesse  
riconoscere in noi l'empietà.

Ci hanno sfigurate, massacrate, percosse, privandoci  
della facoltà di poter decidere sui nostri corpi, sulle  
nostre anime, sul nostro cuore.

Ci hanno de-umanizzate, sferrando gli ultimi colpi  
della loro egemonia sui nostri cadaveri già martoriati,  
attanagliati dal sonno eterno.

Siamo noi, quelle che chiamate sesso debole.

Siamo noi, quelle che avete spedito nei manicomi.

Siamo noi, quelle che avete messo a rogo, accusato di  
stregoneria, cialtroneria.

Siamo noi, sottopagate, schiavizzate, costantemente  
arrabbiate.

Siamo noi, le volubili, le ribelli, selvagge, mai addomesticabili.

Siamo noi, le femministe.

E siamo tornate a riprendere tutto quello che ci avete tolto.

Siamo noi, le volubili, le ribelli, selvagge, mai addomesticabili.

Siamo noi, le femministe.

E siamo tornate a riprendere tutto quello che ci avete tolto.

## SCRIVIMI UNA CANZONE

Scrivimi una canzone, te lo chiedo questa notte.  
Con il viso pieno di botte  
non riesco più ad urlare.

Scrivimi una canzone che io poi potrò cantare,  
dammi ancora una speranza,  
forse riuscirò a volare.

Scrivimi una canzone, giusto per dimenticare le mie  
lacrime  
e il dolore di chi non sa dove andare.

Scrivimi una canzone, dammi il modo di gridare  
"ROSSO NON È SOLO IL SANGUE,  
È ANCHE IL COLORE DELL'AMORE!"

Scrivimi una canzone, scrivimi una canzone,  
scrivimi una canzone e aiutami a dimenticare quelle  
notti insonni e vuote e la paura di morire.

Scrivimi una canzone e disegnammi l'amore,  
la felicità del tempo in cui non c'era mai il dolore.

Scrivimi una canzone e poi fammi ricordare la  
bellezza  
di un abbraccio che mi insegnerà ad amare.

Ad amare... ad amare...

## FEMMINISTA PERCHÉ...

Sono femminista perché quando ero bambina venivo presa di mira dai miei compagni per il mio aspetto fisico: una volta due di loro mi hanno picchiata e quando mia madre è venuta a discutere in classe, tutti, anche le femmine, si sono accaniti contro di me perché avrei dovuto evitare di drammatizzare. Quando ero io a rispondere agli attacchi, la maestra mi mandava dietro la lavagna.

Sono femminista perché alle scuole medie già mi piaceva truccarmi e alcuni ragazzi mi davano della troia. Avevo undici anni e zero amici maschi.

Sono femminista perché dopo cena era sempre mia madre a sparcchiare. Mio padre rimaneva seduto sul divano a guardare la tv.

Sono femminista perché una volta cercai di spiegare ad un mio compagno di classe in difficoltà un problema di matematica. Lui mi rispose che non aveva da imparare nulla da una donna.

Sono femminista perché quando indossai una gonna per la prima volta, mentre camminavo su un marciapiede un uomo mi scambiò per una prostituta, salutandomi con due colpi di clacson. Avevo 13 anni.

Sono femminista perché quando mi sono presentata al mio primo colloquio di lavoro, il datore mi ha chiesto se fossi fidanzata o sposata e se avrei avuto intenzione di avere dei figli. Al mio amico, nel corso del medesimo colloquio, chiese solo di mostrargli il curriculum.

Sono femminista perché quando scampai ad uno stupro e denunciasti l'accaduto, il giorno del processo l'avvocato della controparte mi chiese se avessi provocato il mio aggressore.

Sono femminista perché quando pubblicai il primo libro, alcuni erano convinti che il mio successo fosse dovuto alla capacità che avessi di aprire le gambe. Dopotutto, nell'immaginario comune, una donna avvenente non può essere anche intelligente.

Sono femminista perché mi sono accorta che sul dizionario della lingua italiana, i sostantivi non vengono mai declinati al femminile. Solo uno ed è "zoccola".

Sono femminista perché ho visto un amico piangere

e sentirsi dare della “femminuccia” subito dopo solo perché generalmente chi ha un pene non conosce tristezza.

Sono femminista perché ho sentito dare della “maschiaccia” a qualunque amica che scegliesse di avere un taglio di capelli corto.

Sono femminista perché due mie care amiche sono state assassinate da un uomo qualche anno fa.

Sono femminista perché una volta provai a chiedere un impiego come spazzina: mi dissero che era un lavoro “da uomini”.

Sono femminista perché al mare se mi metto in bikini o azzardo un topless, gli uomini vengono a molestarmi. Se è un uomo a girare a petto nudo, nella peggiore delle ipotesi rischia di ustionarsi.

Sono femminista perché un giorno ho visto una donna essere cacciata da un ristorante solo perché stava cercando di nutrire suo figlio, allattandolo. Il giorno seguente ho visto un uomo entrare in un bar con la camicia sbottonata. È rimasto lì dentro più di un'ora.

Sono femminista perché ogni volta che sono depressa, qualcuno mi obbliga a sorridere visto che “agli uomini piacciono le donne allegre”.

Sono femminista perché in diverse occasioni ho ricevuto in chat foto di membri non richiesti e mi è stato detto di sdrammatizzare, nonostante mi sentissi umiliata. Quando fui io ad inviare le foto delle mie parti intime ai miei ex, queste sono state diffuse contro la mia volontà. Chi ne è venuto a conoscenza ha dato della troia a me, non degli infami a loro.

Sono femminista perché ogni volta che non avevo voglia di far sesso mi accusavano di essere frigida o una “figa di legno”. Se è un maschio a rifiutarsi, gli danno dello sfigato, dell'omosessuale o, al massimo, ci invitano a compiangerlo perché “è un uomo di altri tempi” ed in quanto tale merita di essere rispettato.

Sono femminista perché dal momento in cui una donna è vittima di violenza, è a lei che chiedono cosa indossasse al momento dello stupro, non all'autore del reato.

Sono femminista perché quando non ho voglia di mangiare, mi dicono che dovrei ingrassare, visto

che “gli uomini amano le donne in carne”. E sono femminista perché quando ero in carne, mi suggerivano di fare la dieta: se fossi ingrassata ancora, nessun uomo mi avrebbe mai più guardata.

Sono femminista perché ho 30 anni e buona parte delle persone che conosco già iniziano a darmi della “zitella” per il semplice fatto di essere ancora single.

Ma soprattutto sono femminista perché tremendamente stanca che il fatto di avere una vagina, possa essere per questa società motivo di scherno, umiliazione, pericolo, sofferenza, colpa, oppressione, vendetta, disuguaglianza, ingiustizia, violenza, morte.

## ODIATORI

Per ogni reato di violenza contratto su una donna, ci sarà sempre un maschilista pronto ad insinuare che la vittima se la sia cercata, che le donne non sono più quelle di una volta, che tutto è cambiato e che le uniche responsabili siamo proprio noi... che con la nostra emancipazione fraudolenta abbiamo incattivito gli uomini. È una grande delusione, dopotutto, realizzare che uno strumento poco più grande di 10 cm non possa più vantare su di noi alcun primato. Inaccettabile, vero? Il nostro desiderio di libertà è velenoso quanto la vostra sete di controllo.

Che dire? Auspicare nella riapertura dei manicomi lo trovo poco edificante: d'altra parte, semmai ciò avvenisse, è palese che sarebbero le donne le prime a finirci dentro.

Tuttavia, ritengo indispensabile che questi "portatori sani di odio" vengano reclusi, domati, anche addomesticati, tenuti quanto più lontano possibile dalla nostra società affinché non commettano ulteriori danni.

Concedere ad un odiatore il diritto di parola è come chiudere in una stanza un pedofilo insieme a dei bambini.

E niente, lo trovo inquietante.

## TUTTO CIÒ CHE SONO

Sono acqua, sono fuoco, sono tanto e sono poco,  
sono l'aria e la tempesta, sono pace e son protesta.

Sono terra, sono mare,  
sono ciò che si può fare, sono quello che è vietato,  
sono ciò che è condannato.

Sono donna, son bambina,  
sono l'alba la mattina,  
nel dolore son tramonto, sono accordo e sono  
scontro.

Sono un ricciolo ribelle, sono ossa e sono pelle,  
sono fame e inappetenza, sono contro la violenza.

Sono quello che è sbagliato, son futuro e son passato.  
Sono fiore del giardino,  
son papavero e son pino.

Sono quella che ha paura,  
sono gioia e son tortura.  
Sono dolce e sono amara,  
un po' paciera e un po' zanzara.

Dell'amore innamorata,  
sono rima, son bachata,  
sono casta e provocante,  
son vicina, son distante.

Corro sempre con prudenza,  
son la calma e l'impazienza,  
il tormento del guardingo,  
sono un viaggio a Santo Domingo.

Son la piaga del bulletto,  
sono l'abito un po' stretto, l'egocentrismo e la follia,  
sono ciò da cui vai via.

Se mi picchi, io non perdono, questo è tutto ciò che  
sono,  
non è un gioco o una scommessa,  
sono questa, a te la scelta.

## “NOT ALL MEN” MA “ALL WOMAN

Se è vero che gli uomini non sono tutti uguali, perché noi donne dobbiamo trascorrere gran parte del nostro tempo a difenderci dai medesimi?

Perché dobbiamo avere paura di uscire da sole?

Perché dobbiamo evitare di andare a fare jogging in pantaloncini?

Perché non possiamo indossare una gonna, senza che qualcuno ci importuni strada facendo?

Perché se andiamo in stazione, dobbiamo munirci di spray al peperoncino?

Perché in discoteca, dobbiamo limitarci ad un solo cocktail, quando magari vorremmo berne tre senza che qualcuno approfitti del nostro stato di ubriachezza per abusare di noi?

Perché al mare non possiamo stare in topless, senza che vengano a molestarci?

Perché non possiamo condividere la nostra sessualità con il nostro partner senza che qualcuno ci rimproveri per averlo fatto?

Perché, onde evitare pericoli, qualunque sia la destinazione, dobbiamo essere sempre accompagnate da un uomo?

Perché non possiamo passare tranquillamente davanti ad un cantiere, senza che gli operai inizino a vessarci, strombazzando o mormorando oscenità che non farebbero eccitare neanche una ninfomane?

Perché non possiamo fare una passeggiata in un luogo isolato, giusto il tempo di assaporare l'ebbrezza di una tranquillità più che meritata?

Perché non possiamo indossare un vestito corto, senza sentire addosso il peso ammorbante dei loro sguardi?

Perché non possiamo manifestare la nostra sessualità senza essere etichettate come puttane?

Perché non possiamo sentirci libere di osare, esplorare, sperimentare, sperare, vivere e amare, proprio come loro?

Finché ogni donna non smetterà di essere importunata, vessata, molestata, abusata, violentata, uccisa o condannata a vivere correndo ai ripari per colpa di un uomo, nessun uomo smetterà mai di essere uguale all'altro.

Sì, lo dico senza rancore: siete tutti fottutamente uguali.

## A VOI

Quando mi chiedono la ragione per la quale, nonostante i svariati attacchi subìti sul Web, sia ancora presente sui social, rispondo sempre con un'altra domanda: "Direste mai ad una donna che è stata vittima di violenza sessuale di non vestirsi più in modo provocante solo per evitare che venga stuprata ancora?"

Se la risposta è SÌ, interrompo immediatamente il confronto con il mio interlocutore: dopotutto, se dopo anni e anni di lotta per l'emancipazione non siamo ancora in grado di superare il riflesso di uno stigma patriarcale introiettato nelle nostre menti sin dagli albori, è impensabile che da sola, possa riuscire a convincere milioni di persone che una donna non debba niente a nessuno; che non debba chiedere il permesso a nessuno. Se la risposta è NO, è di mia norma e consuetudine fornire all'interlocutore qualche stralcio di empirismo, affinché sia un valido spunto di riflessione per sé e per altri.

Dopo il Revenge Porn e il Cyberbullismo sono rimasta sola. Non avevo nessuno che mi venisse a citofonare o a chiedermi di andare a prendere un caffè insieme. Non avevo nessuno che mi invitasse a trascorrere un sabato sera in allegria. Nessuno che mi dicesse "Sono io, scendi, ho voglia di vederti!". Per quale ragione, dunque, dovrei cedere di fronte agli attacchi dei miei carnefici, privandomi anche della facoltà di fare due chiacchiere su un social? Perché mai far ridere gli autori della diffamazione a mezzo stampa perpetrata a mio danno, lasciando loro anche l'onere di pensare "Ilaria ha ceduto, si è cancellata da Facebook per la disperazione, abbiamo vinto!". Perché?

Sono una donna, anzi mi correggo, un essere umano. Ed in qualità di individuo libero ed indipendente, ho il sacrosanto diritto di manifestare me stessa sui social tanto quanto nella vita reale. Ho il diritto di indossare, fare, dire, scrivere, pubblicare ciò che voglio, a condizione che questo non leda l'immagine o la dignità di qualsivoglia individuo. Voglio adoperarmi per far sì che altre donne, vittime del medesimo problema, possano trovare un punto di appoggio che

mi offro di dare nel mio piccolo ed entro quelli che sono i miei limiti. Voglio vincere questa battaglia e, perché no?, magari anche uscirne viva, oltre che vittoriosa.

Nonostante due tentativi di suicidio e la depressione, non abbasserò mai la guardia di fronte alle vessazioni che quotidianamente subisco. Non abbasserò la testa. Non arriverò al punto di cambiare il mio modo d'essere a causa di qualcuno che dietro ad uno schermo vomita il suo odio viscerale nei confronti delle donne.

Mi rivolgo non solo alle vittime di cyberbullismo, ma a tutte coloro che si sono sentite macchiate nella propria dignità, violentate psicologicamente e fisicamente svendute e messe alla berlina come fossero oggetti da strapazzo, a coloro che sono state private della propria libertà: siate ribelli, sfacciate, libere! Lungi da voi il pensiero di cambiare il vostro modo di vestire: se qualcuno decide di farvi del male, lo farà anche se avrete un burqa indosso. Gli uomini senza scrupoli, ci considerano puttane a priori. Non permettete mai a nessuno di dirvi di rimanere a casa, solo perché perseguitate. Volete andare a ballare? Fatelo! Se qualcuno vorrà farvi del male, lo farà anche se vi barricherete in casa, magari sfondando la vostra porta di ingresso. Togliervi dai social? E perché? Potreste conoscere persone meravigliose che a distanza, potrebbero darvi il giusto sostegno e tutto il supporto di cui avete bisogno. Chi vuole diffamarvi in rete, lo farà lo stesso, ve lo assicuro. Che voi ci siate o meno. Ma soprattutto, come ribadisco in ogni occasione, continuate a denunciare. Sarà dura, sarà difficile e alle volte addirittura impossibile riuscire a rimanere in piedi. Vi scontrerete con mari e monti, con persone che non faranno altro che giudicarvi, umiliarvi, punendovi per la seconda volta per qualcosa che non avete fatto. Verrete messe in dubbio, vi guarderanno con aria di scetticismo, cercando di insegnarvi cosa dovete o non dovete fare e voi vi sentirete morire. Chissà, magari finirete anche per essere indagate per reati che non avete commesso, ma vi prego, non mollate. Per ogni donna che getta la spugna, c'è un maschilista che crede di aver vinto.

E ricordate sempre che non siete voi a dovervi nascondere: sono i vostri carnefici a dover finire in un luogo sicuro, estraniati dal mondo, ben lontani dalla possibilità di fare del male ancora una volta.

## RINGRAZIAMENTI SPECIALI

A mia Madre,  
musa e fonte di ispirazione  
che mi ha permesso di coronare il mio sogno,  
salvandomi dall'oblio e trasmettendomi  
il nobile dono della scrittura.

A mia sorella Chiara e a mio cognato Alessandro,  
che mi hanno accompagnato durante il mio lungo  
travaglio.  
Grazie a loro, oggi credo di nuovo nell'amore.

Alle mie sorelle di ideali,  
vicine e lontane, che mi hanno regalato  
affetto, fiducia e supporto.

E al mio artista preferito,  
Cosimo El diamante de la Bachata  
che grazie alla sua musica,  
mi ha permesso di rinascere dopo un lungo  
periodo di morte interiore,  
riconsegnandomi le chiavi della mia libertà.

A me stessa e a chi mi leggerà.

## Note biografiche

Ilaria Di Roberto (scrittrice, attivista femminista) nasce il 22 settembre 1990 a Cori, un piccolo paesino dei Monti Lepini. A soli tre anni, grazie all'ausilio di sua madre – sua prima maestra – apprende i primi rudimenti di grammatica, iniziando a stilare su carta i pensieri che affollavano la sua mente. Fin dalla tenera età si appassiona al mondo della scrittura, della poesia, del canto e della danza, che inizia a praticare a dodici anni, a seguito di un lungo periodo di stallo segnato dall'assenza del padre, dal bullismo, dagli abusi sessuali e da disturbi alimentari come l'anoressia.

Nel 2005, Ilaria arriva alle finali del concorso di Moda "Ragazza Cioè" a Cinecittà e nello stesso anno partecipa come comparsa nel film di Sergio Castellitto *Caterina va in città* tra il pubblico del noto Talk-Show, diretto da Maurizio Costanzo "Maurizio Costanzo Show". Successivamente prende parte ad alcune esibizioni televisive nel programma "Buongiorno Lazio" Canale 10 TV e le viene assegnata una borsa di studio presso la scuola di danza di Cisterna di Latina "Centro Immagine Futura". Con la suddetta scuola partecipa ad alcuni progetti tra cui "Tra sogno e realtà", esibendosi insieme ad alcuni dei ragazzi del programma "Amici di Maria De Filippi" presso il Teatro Don Orione di Roma. Negli anni successivi prende parte come ballerina, attrice e cantante a diversi musical, tra i quali *Moulin Rouge*, *Grease*, *Sister Act* e *Notre Dame De Paris*. Nel 2006, insieme al suo corpo di ballo, partecipa a diverse gare di Hip Hop, nelle quali si aggiudica il secondo posto. Nel 2009, Ilaria consegue il diploma presso l'Istituto magistrale "Alessandro Manzoni" di Latina.

Nonostante le innumerevoli difficoltà, non abbandona i suoi sogni e nel 2016 pubblica la sua prima raccolta di 35 poesie autobiografiche *Anima* insieme alla Casa Editrice "Black Wolf Edition e Publishing". Il libro viene presentato negli anni successivi su tutto il territorio pontino, dalle librerie ai musei limitrofi. *Anima* è un testo introspettivo che mette a nudo i pensieri di Ilaria, che inconsapevolmente invita il lettore ad interiorizzare

il suo vissuto, fino a fondersi con esso. L'opera, già a partire dalla copertina, realizzata dal grafico Gabriele Erno Palandri, rappresenta lo specchio dell'autrice: essa ritrae una fanciulla dai lunghi capelli ricci che accarezza un fiore di loto, il cui profumo apre un varco a numerosi argomenti – natura, amore, passione, amicizia, spiritualità, arte, follia – fino ad arrivare a tematiche di carattere sociale, tra cui la violenza sulle donne, presa in esame nel monologo intitolato *Abbassa la voce*, contenuto nel medesimo libro. Tale monologo sarà modello di ispirazione nel febbraio del 2019 per un progetto a sostegno delle vittime violenza intitolato “Abbassa la Voce”. Questa iniziativa prevedrà la creazione di un videoclip musicale in cui Ilaria, la protagonista, canterà e danzerà sulle note della canzone ispirata al monologo al fine di sensibilizzare al tema della violenza di genere. Il ricavato del video sarà devoluto in beneficenza ad una organizzazione contro la violenza di genere di cui – successivamente – diventerà collaboratrice. Nel mentre, Ilaria non abbandona il mondo del ballo: nel 2017 è protagonista del noto programma “Poker D’Assi” in onda su Canale 10 con un’esibizione di raeggeton. Nel 2018 un altro evento burrascoso stravolge la vita della giovane scrittrice: dopo essere stata vittima di Cyberbullismo e Revenge Porn, decide di mettere la sua vicenda a servizio dei media, partecipando ad alcuni salotti televisivi nazionali tra i quali “Pomeriggio 5”, “I fatti vostri” e “Storie Italiane”.

Nonostante le critiche dell'opinione pubblica e i ripetuti attacchi dei suoi carnefici, Ilaria non si ferma e decide di scrivere un'altra raccolta di monologhi, pensieri e prose di carattere autobiografico, inerenti il tema della violenza psicologica e fisica, intitolata *Tutto ciò che sono*. Tra le opere contenute nel libro abbiamo *Lettera alla ragazza con il cappio al collo*, una storia di carattere parzialmente autobiografico che affronta da vicino la tematica della violenza, degli abusi sessuali, del revenge porn, del cyberbullismo, dell'autolesionismo fino ad arrivare al suicidio. Con questo monologo Ilaria ottiene un riconoscimento speciale all'interno del

concorso promosso dall'associazione "Area Cultura" per il premio letterario "Il racconto dell'anno 2020" ricevendo un attestato di merito dalla Dott.ssa Angelica Loredana Anton, presidentessa della giuria. Un altro riconoscimento le è stato rilasciato nel corso del concorso letterario "Orizzonti Etici – Il mio undici marzo 2020". Si parla anche di un progetto cinematografico riguardante il monologo. Ilaria spera che il suo prossimo libro venga pubblicato, ma nel frattempo continua a lavorare ai due successivi suoi romanzi *Al di là del bene e del male* e *Sola contro tutti*, romanzo autobiografico.

Oggi Ilaria è una persona nuova e grazie al supporto della sua famiglia, dei suoi sostenitori e della psicoterapia, continua la sua campagna di sensibilizzazione, dirigendo il suo impegno nella diffusione di un messaggio che diventerà fulcro e slogan della sua battaglia: "Di Cyberbullismo non si muore, non si deve più morire".



## Tutto ciò che sono

Ilaria Di Roberto

Recensisci questo libro su Amazon.

