

## CiAccade per i diabetici con "Salute e Benessere senza barriere"

### L'editoriale



di Silvana Velonà

Carissimi soci,  
carissimi amici,

ho il piacere di annunciarvi una bellissima novità: la nostra Accademia ha il proprio Inno.

Dopo tanti anni di attività una apprezzatissima iniziativa che ci caratterizzerà e ci regalerà, se ancora ce ne fosse bisogno, un rinnovato e fortificato spirito di appartenenza alla nostra amata associazione.

La musica è del socio Domenico Marciano e le parole della socia Rosetta Basile Rognetta. Ora dobbiamo impararlo e cantarlo! Troverete le parole qui sulla nostra Coccinella, a pagina 5; iniziate ad esercitarvi.

Ma questa non è l'unica novità: l'Accademia del Tempo Libero odv realizzerà degli eventi nei prossimi mesi di luglio e settembre. Anche nel periodo estivo vi terremo compagnia, ci terremo compagnia con delle belle iniziative presso il "Parco Archeologico Collina degli Angeli", concesso dall'Amministrazione Comunale. Saranno serate che l'Accademia vuole aprire alla cittadinanza e, per questo, avremo bisogno del vostro supporto e della vostra collaborazione, nel pieno spirito dell'Accademia che, come ormai sapete, vuole coinvolgere attivamente tutti coloro che hanno voglia di mettersi in gioco. Questa sarà un'ulteriore occasione di collaborazione e impegno. Sono sicura che non ci mancherà.

Intanto, chiudendo questo anno sociale 2022 - 2023 ci riposiamo un po', ma non troppo...

Vi auguro buone vacanze che spero sfrutterete per rilassarvi e pensare anche a nuove idee da proporci per la nuova stagione, per la quale siamo già al lavoro.

A prestissimo.

Parte il progetto dell'Accademia del Tempo Libero odv di Reggio Calabria, finanziato dalla Regione, con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, "Salute e benessere senza barriere".

Io e Silvana abbiamo da sempre pensato che l'Accademia deve impegnarsi nel sociale con progetti duraturi, che possano tentare di dare soluzioni ai tanti problemi della nostra città.

I soci dell'Accademia hanno un grande cuore ed un grande talento, e questo mi fa ben sperare nel futuro.

Andando nello specifico apro col dire che il diabete è una malattia cronica che richiede cure e attenzioni continue che, purtroppo, cambia, talvolta in modo radicale, i ritmi di vita di coloro che ne sono affetti.

È necessario vigilare costantemente sui pazienti, e ogni aiuto al Servizio Sanitario Nazionale in quest'opera di monitoraggio e supporto, non può che essere prezioso. È sulla scia di queste considerazioni che parte il nostro progetto che presenta una valenza importante e che vedrà in campo volontari e professionisti.

Oggi sono presenti in Città e provincia circa trentacinquemila diabetici, di cui il 10/15 per cento circa presenta complicanze gravi che non permettono di seguire le cure presso i servizi sociali e gli ambulatori di Diabetologia presenti sul territorio. Questi pazienti sono fortemente penalizzati quanto a possibilità di condurre una adeguata terapia e hanno bisogno di assistenza domiciliare per recuperare un livello adeguato di qualità della vita.

In questo contesto, grazie alla lungimiranza dell'Accademia, col prezioso sostegno scientifico Cid odv, dà vita ad un progetto che migliorerà la qualità di vita dei diabetici e il livello di preparazione dei caregiver.

Il Cid, partner del progetto, svolge già da tempo un servizio di Assistenza domiciliare ai pazienti diabetici impossibilitati a raggiungere le strutture pubbliche, assistenza che viene attivata, ad oggi, su chiamata. L'intervento si ripromette di organizzare in modo razionale le risorse e le comunicazioni sul territorio facendo sì che

l'azione sia svolta in modo ancora più efficace sia per l'incremento del numero di pazienti assistibile sia in relazione ai migliori risultati terapeutici ottenibili.

Oggi fortunatamente ci avvaliamo di farmaci moderni e della possibilità per i pazienti penalizzati nella mobilità, di usufruire delle terapie più avanzate anche al proprio domicilio. Il progetto va proprio in questa direzione, prevedendo l'intervento di personale volontario, e la formazione dei caregiver, con lo scopo di emancipare i pazienti diabetici più svantaggiati, sostenendo con interventi di educazione terapeutica il corretto utilizzo delle risorse già abbondantemente elargite dai nostri servizi pubblici.

Il progetto è in pieno svolgimento e da circa 2 mesi opera a domicilio dei pazienti bisognosi cercando di affrontare e, ove possibile, risolvere i problemi che si presentano.

Grande impegno è stato profuso da Eugenia D'Africa, che ha preparato ed elaborato il progetto e da Federica Morabito, che come giornalista ci ha affiancato e sostenuto in ogni azione

Concludo ringraziando quanti hanno lavorato e lavorano in questo progetto di "speranza".



Celeste Giovannini, Lucia Di Furia, Commissario straordinario Asp Rc, Eugenia D'Africa

Celeste Giovannini

# Il FAI apre le porte del Museo Frangipane

Cresce l'offerta culturale a Reggio Calabria. Grazie al FAI, Fondo Ambiente Italiano, sezione di Reggio Calabria, rappresentato dall'architetto Dina Porpiglia, è stato possibile visitare il MAAF - Museo d'Arte Alfonso Frangipane, ubicato nei locali del Liceo artistico Mattia Preti - Frangipane, fortemente voluto da questa istituzione e arricchito grazie anche a donazioni della famiglia del Maestro e di tanti suoi amici ed estimatori.

Locali ampi e accoglienti hanno ospitato i visitatori, guidati attraverso la ricca colle-

zione d'arte dai giovani e validi volontari del FAI.

Ecco una buona idea culturale, di cui si fa carico il professor Nunzio Tripodi in qualità di direttore del MAAF, che contribuisce a incrementare il patrimonio museale visitabile e fruibile nella città di Reggio Calabria. Questi i risultati, positivi, incoraggianti, che si raggiungono quando si mette in piedi una bella sinergia, come quella tra cittadini e Istituzioni.

Demetrio Spagna



Scultura di Francesco Jerace



Studio del Maestro Alfonso Frangipane.



Scultura M. Gennaro Carresi



Opera del M. Di Raco, guida e visitatori del MAAF



# Dall'album dei viaggi dell'Accademia



Ottobrata Gambarie



Ottobrata Gambarie



Ottobrata Gambarie



Motta Sant'Agata

L'anno sociale sta per finire, quindi tracciamo il consuntivo del gruppo turismo attraverso le immagini dei nostri viaggi. Siamo partiti in settembre per la Costiera amalfitana che non ha bisogno di presentazioni, in ottobre siamo stati a Gambrata d'Aspromonte per l'ottobrata, a novembre è stata la volta di Seminara e le sue ceramiche. Nel mese di febbraio valigie pronte alla volta di Napoli e a marzo escursione al Parco Archeologico dell'antica Motta Sant'Agata. Ci rimane da visitare la settecentesca Villa Caristo a Stignano e, in giugno, a grande richiesta, un piacevole ritorno a Capo d'Orlando per visitare Villa Piccolo. Il gruppo turismo dell'Accademia, come già sapete, cura le gite e le escursioni di un giorno mentre i viaggi più lunghi sono sempre curati in maniera impeccabile dalla Midimar viaggi con cui è stata stipulata una convenzione e che vedono sempre la partecipazione di un numeroso gruppo di soci.



Costiera Amalfitana



I nostri viaggi riprenderanno l'anno venturo quando ripartiremo alla grande con un soggiorno relax, nella prima settimana di ottobre, nella bellissima isola di Ischia dove tra una piscina termale e una spa avremo anche la possibilità di visitare e fare shopping a Capri. A presto, quindi, e una buona estate a tutti.



Costiera Amalfitana



Costiera Amalfitana

Erina Bova



Seminara



Napoli



Napoli



Pompei



Seminara

# Storie e personaggi della Belle Époque: l'operetta

Il Gruppo Animazione della nostra Accademia del Tempo Libero ha voluto realizzare un piccolo gioiello dedicato all'Operetta.

La "piccola lirica" sicuramente mai considerata "lirica minore", caratterizzata da vivacità musicale e aspetto coreografico, ha offerto lo spunto per la realizzazione dello spettacolo intitolato "Il classico a modo nostro", messo in scena nel mese di marzo.



Per ricordare la Belle Époque, i suoi personaggi e le sue storie, sono stati ricostruiti vari quadri d'epoca incorniciando le tante romanze celebri.

"Con i pochi mezzi a disposizione, gli abiti cuciti in loco e la creazione di ambienti adeguati sulle tavole del nostro caldo palcoscenico, è stato un compito assai arduo mettere in scena questo spettacolo", dice Salvatore Marrari.

"Ma gli attori e le attrici presi tra le file dei nostri soci, hanno imparato i testi e le trame per muoversi bene e ben interpretare i vari personaggi".

"Questo lavoro - continua Salvatore Marrari - la cui messa in scena è stata possibile non solo grazie all'impegno del team per l'animazione, composto da Maria Ielo, Antonella Olivieri e Anna D'Agostino, ma grazie anche alla serietà, all'impegno e alla passione di persone attempate che, impegnate con le lunghissime prove e lo spettacolo vero e



Ph. Salvatore Marrari



pro-

prio, sono, improvvisamente, tornate giovani e gioiose.

Il gruppo ha lavorato sulla base di una cultura romantica e ha voluto distinguere la musica "elevata" da quella un po' più "leggera", ma sicuramente non "inferiore"

Lo spettacolo è stato graditissimo al folto pubblico presente in sala che si è molto divertito ed ha applaudito ogni performance.



Grazie, quindi, ai soci Mariella Fonte, Pasqualina Scuncia, Vittoria Valastro, Cecilia Luzio, Tina Mandaglio, Pina Mangano, Giovanna Palumbo, Tina Calabrò, Mirella Filocamo, Marina Amedeo, Gabriela Vidroi, Milena Candeloro, Elena Romeo, Pietro Sismo, Giuseppe Dieni, Armando Carere, Angelo Micheli, Antonino Foti, Leonardo Carbone, Antonio Ielo, Vittorio Calabrò, Nino Pavone, Carmine Mottola, Mario Laface, Leo Casile e Nello Nicolò che si sono prodigati per la buona riuscita dello spettacolo.

Un grazie particolarmente sentito va a Salvatore Marrari per la sua enorme competenza musicale, che ha sicuramente aiutato il team nella scelta accurata dei brani d'opera, per i montaggi e le computerizzazioni dei filmati.

(in foto: quattro momenti dello spettacolo)

## Attività sportiva in Accademia: il gioco delle bocce

È partita l'attività sportiva del gioco delle bocce all'Accademia.

L'obiettivo è quello di fare del sano movimento con la certezza che una bella partita a bocce contribuisca a rilassarsi e a tenere allenati corpo e

mente. Il gioco delle bocce può essere paragonato alla ginnastica dolce perché apporta molti benefici.

Per esempio consente di tenere in allenamento i muscoli, e sappiamo bene che l'attività favorisce la circolazione, inol-

tre, questo tipo di movimento aumenta l'equilibrio e migliora l'elasticità delle ossa. Il gioco delle bocce è anche un ottimo rimedio contro la solitudine: il continuo confronto con gli avversari aiuta a socializzare e valutare strategie

condivise. Insomma tanti i benefici che si possono ottenere, saranno sorprendenti e, con poco sforzo si otterranno risultati straordinari.

Saveria Germanò

# Rinasce il gruppo lettura. "Leggendo Leggendo"

Proseguendo il percorso iniziato e curato negli anni passati da Celestina Catanoso, si è voluto ricostituire il gruppo-lettura, ampliato e rinnovato non solo grazie ad un progetto innovativo ma, soprattutto, per la partecipazione attiva e costante dei nuovi soci e di amici che si sono avvicinati alla nostra associazione per la prima volta, offrendo il loro contributo. Nell'ambito del progetto "Leggendo Leggendo", curato da Matilde Bartolo, sono stati programmati incontri di lettura condivisa che hanno avuto lo scopo di veicolare e condividere informazioni su testi da leggere.

## Leggo con un amico

Il progetto è stato suddiviso in due aree: nella prima, "Leggo con un amico", lettori speciali si sono alternati nel commento di testi di vario genere che vanno dalla narrativa, al saggio,

dai miti, alle canzoni di Antonio De Curtis.

## Leggo altrove

Nella seconda area, "Leggo altrove" sono state create occasioni di lettura e caffè letterari in luoghi storici della nostra città, come la Biblioteca Magistrale del Liceo classico e il Planetario Pythagoras.

Gli incontri hanno dato vita a dibattiti interessanti e hanno permesso, tra l'altro, bei momenti di socialità.

Se il gruppo lo richiederà, il progetto riprenderà l'anno venturo con nuove idee e nuove iniziative, affinché l'amore per la lettura diventi un viaggio leggero sempre diverso, e intrapreso con curiosità ed entusiasmo.

Matilde Bartolo



## A spasso per la città

*Parte con questo ultimo numero dell'anno sociale 2023 dell'Accademia "a spasso per la città".*

*Una rubrica nuova ideata dalla fondatrice della nostra amata Coccinella, Rosetta Basile Rognetta.*

*Un appuntamento fisso alla scoperta della nostra bella città, delle sue meraviglie, delle curiosità, della storia che la circonda e la caratterizza.*

*Uno spazio dedicato ad una sua maggiore conoscenza, andando alla scoperta di scorci nascosti, storie poco note, aneddoti, ma anche leggende metropolitane, opere, monumenti, sculture, piazze e vie...*

*E allora proviamo un attimo a girare per Reggio Calabria con un occhio meno distratto, meno assuefatto... col naso all'insù magari, e raccontiamoci la nostra storia.*

Fe.Mor

## Il Duomo di Reggio e le sue staue

La facciata del Duomo di Reggio Calabria è ornata da due belle statue, opera dello scultore Francesco Jerace e posizionate nel 1932, quando era stata terminata la ricostruzione della Chiesa, dopo il terremoto del 1908.

Rappresentano Santo Stefano (a sinistra di chi guarda) e San Paolo (a destra).

Quest'ultimo era stato, nel lontano 80/90 d. C., il primo a predicare il Cristianesimo in Calabria (e in Italia). Come attestano gli Atti degli Apostoli, San Paolo si stava recando a Roma per subire un processo e difendersi così dalle calunnie di un gruppo di maldicenti.

Una violenta tempesta lo aveva spinto nel porto di Reggio, al-

lora ricca e potente città della Magna Grecia, dove si stava festeggiando la dea Diana Fascelide con canti e balli.

Vista tanta gente, San Paolo aveva chiesto il permesso di parlare al popolo. Lo ebbe con l'obbligo di fermarsi quando si fosse consumata una piccola candela posta su una colonna lì accanto. San Paolo non aveva ancora finito di andare quando la candela si spense e la colonna prese



Ph. Federica Morabito



fuoco al posto suo. Un pezzo di questa è conservata nella navata destra della Cattedrale e reca ancora le tracce del fumo.

Il popolo si convertì chiedendo il Battesimo. San Paolo battezzò tutti. Poi incaricò Santo Stefano di organizzare i fedeli e ripartì. Reggio fu così la prima città cristiana della penisola.

Barovi

## L'Inno dell'Accademia

### VIENI CON NOI

Testo di Rosetta Basile Rognetta e Nuccio Marciano  
Musica di Nuccio Marciano

Vieni vieni con noi, vieni vieni con noi  
L'Accademia ti aspetta  
Se tu vieni con noi, se tu vieni con noi  
L'Accademia fa festa  
C'è uno spazio per te, solamente per te  
Per sognare i tuoi sogni  
E poi farli se vuoi  
Diventare realtà, diventare realtà  
Noi tutti abbiamo un sogno in fondo al cuore  
Che solo qui fa rima con amore  
Un arcobaleno dai mille colori  
Che volar ci farà, verso la felicità  
Vieni vieni con noi, vieni vieni con noi  
A cantare alla vita  
Che più bella sarà, che più bella sarà  
Se insieme staremo  
L'Accademia è per te un'amica che sa  
Starti sempre vicino  
Se qualcosa accadrà  
Sempre ti sosterrà, sempre ti sosterrà

## Il racconto de La Coccinella

### Confidenze sotto il sole

Ero al mare e durante un afoso pomeriggio di relax, comodamente distesa sulla mia accogliente poltrona, tesi l'orecchio per ascoltare una conversazione veramente interessante.

L'atmosfera era ideale per scambiarsi delle confidenze e tre ragazze parlavano fra di loro, sommessamente, dei loro problemi, fra i quali, il principale, era quello di essere costrette a fare ogni giorno i conti con gli odiati chili di troppo tra sguardi di disapprovazione dei compagni e risatine nei corridoi della scuola.

Come è mia abitudine, ossia quella di volere intromettermi negli affari altrui per cercare di rendermi utile, mi accorsi che avevano piacere a sfogarsi con me. Evidentemente non trovavano risposte nel contesto

della loro quotidianità.

Mi confidarono di quanto fosse importante rispondere alle aspettative della società in un mondo dominato dalle immagini delle influencer, dai corpi scolpiti che per loro costituivano ipotetici modelli di perfezione. Per non parlare della paura della derisione se fossero, per qualche caso, finite sui social in agguato anche se in modo innocente. Io, semplicemente, consigliai loro di non perdere l'autostima: è più importante compiacere gli altri o essere se stesse? Ma nello stesso tempo di misurarsi con i limiti del proprio corpo e della loro mente per cercare di superarli cogliendo ogni occasione di rivincita e di riscatto.

Antonia Rigo



## L'idea in tavola

...di Elena Romeo

### Supplì al telefono

Lessare il riso in un litro di acqua con 50 gr. di passata di pomodoro e 50 gr. di burro. Scolare il riso al dente, farlo raffreddare, unire le uova leggermente sbattute e il Grana grattugiato. In un tegame appassire il cipollotto con il burro rimanente, aggiungere la carne macinata e



il prosciutto tritato e fare insaporire per circa 2-3 minuti. Unire la rimanente passata di pomodoro e cuocere a fuoco

lento per 25-30 minuti. Mettere un cucchiaino di riso nell'incavo della mano e formare

#### Ingredienti per 6 persone:

- 330 gr. di riso Originario
- 1 mozzarella sgocciolata e tagliata a cubetti
- 1 cipollotto
- 100 gr. di polpa di vitello macinata
- 50 gr. di prosciutto cotto
- 250 gr. di passata di pomodoro
- 2 uova
- 30 gr. di Grana Padano grattugiato
- 70 gr. di burro
- Olio di semi di girasole qb
- Pangrattato qb
- Sale e pepe qb

una fossetta, aggiungere un cucchiaino di sugo e un cubetto di mozzarella. Chiudere dando la forma ai supplì. Passare nel pangrattato e poi friggere in olio ben caldo. Far assorbire l'olio in eccesso e servire ben caldi.

# Tra Reggio e Messina un ponte... di musica

Ecco un articolo apparso sulla testata online Tempostretto Reggio Calabria. Parla dell'Accademia e di una delle sue belle iniziative

Si chiama "Ponti di musica" l'iniziativa che avvicina la Sicilia e la Calabria, Messina e Reggio, dando vita ad un ponte di scambio e sinergia culturale e sociale.

L'idea nasce all'Accademia del Tempo Libero di Reggio, da uno dei soci di questa fervente associazione, Demetrio Spagna.

Proposta che la presidente dell'Accademia del Tempo Libero, Silvana Velonà, accoglie con grande entusiasmo. Un vero e proprio gemellaggio si stringe tra la Filarmonica Laudamo, meravigliosa e prestigiosa realtà messinese da oltre cento anni, e l'Accademia reggina, che anima il territorio da oltre 20.

Due realtà importanti, dunque, punti di riferimento sui relativi territori che hanno compreso l'importanza

di unire le forze nella convinzione che non siamo poi così distanti. Un connubio in grado di generare un circolo virtuoso fatto di maggiori occasioni di condivisione e confronto, una più variegata e ricca proposta culturale, nuove opportunità di crescita attraverso la conoscenza di nuove interessanti realtà.

"Tengo molto a questo progetto - ha affermato la presidente Silvana Velonà - che è partito due anni fa con uno scambio. I nostri soci si sono recati in trasferta siciliana per assistere a un evento della Laudamo. Lo scorso anno, invece, abbiamo avuto presso la nostra sede, l'Auditorium Zanotti Bianco di via Melacrino, Luciano Troja al pianoforte e al fagotto Antonino Cicero, direttore artistico della Filarmonica".

"An italian tale" il titolo dell'evento. Uno straordinario concerto che ha visto l'esecuzione delle musiche più famose del compositore Giovanni D'Anzi.

"E per il prossimo anno - ha concluso Velonà - siamo pronti a rilanciare con uno scambio reciproco. L'idea è proporre i nostri bravi artisti in terra messinese e ospitare ancora a Reggio la Laudamo. Auspicio che questo scambio possa divenire sempre più intenso tra le due sponde dando vita ad una consuetudine che potrà replicarsi anche in altri settori artistici e in altri contesti".

E dall'altra sponda fa eco alla Presidente Velonà, il direttore artistico della Filarmonica, Antonino Cicero: "Questi sono i più bei ponti che si possano creare - ha affermato Cicero -. Siamo felicissimi di proseguire, anzi, intensificare questo bel connubio con

l'Accademia reggina. Noi della Laudamo da sempre lavoriamo perché, almeno in campo artistico, possa nascere concretamente questa conurbazione e i progetti sono tanti. Già qualche anno fa, all'interno della Laudamo, quando Troja era direttore artistico, è nata Creative, un'orchestra che raggruppa artisti di tutta

l'area dello Stretto.

Il prossimo anno sono già in cartellone molti spettacoli ai quali prenderanno parte artisti reggini e calabresi, e mi piacerebbe poter organizzare delle navette Reggio - Messina e Messina-Reggio coinvolgendo anche le due amministrazioni comunali. Lavoriamo per dare vita a questa bella realtà artistica e cul-

Federica Morabito

turale".

Per gentile concessione di Tempostretto e del dir. Marco Olivieri  
[www.tempostretto.it](http://www.tempostretto.it)



"La Coccinella" voce dei soci dell'Accademia del Tempo Libero

Direttore Responsabile dott.ssa Federica Morabito

Collabora Matilde Bartolo

Credits: Salvatore Marrari

Reg. n. 1/2022 Registro stampa Trib. Reggio Calabria il 16.02.2022

Tipografia Eliocart s.r.l.s

Via Crocefisso 48, 89128 Reggio Calabria

P.Iva 03050200801

Tutti gli articoli contenuti ne "La Coccinella" sono inviati dai soci a titolo gratuito in quanto la redazione degli stessi costituisce un'attività sociale e rappresenta una delle molteplici forme di partecipazione e di espressione che l'Accademia offre ai soci, al pari delle altre attività.

I soci che inviano testi di qualsiasi genere garantiscono la proprietà degli stessi nonché delle immagini allegate. Testi e foto non verranno in alcun caso restituiti e potranno essere modificati a insindacabile giudizio della redazione.

Accademia del tempo libero  
Reggio Calabria



## L'angolo delle arti...

...a cura di Francesco Tassone

### Imparando ad amarsi

No, non puoi sapere come funziona questo meccanismo. Nessuno te lo spiega. Nessuno lo può fare per te. Conosci qualcuno titolato a farlo? Solo la Vita si prende questo ingrato compito. E lo fa con tenacia adamantina. Si piega e si erge, si nasconde e ti colpisce. Sa usare la spada e i guanti, urla raccapriccianti e cantici celesti. È pronta a tutto per raggiungere il suo scopo. Maestosa, impavida e umile. Si inginocchia e ti dice: Ti ami imparando. Impari amandoti. Un circuito in cui il presente e il gerundio si scambiano di posto con il solo scopo di nutrirsi vicendevolmente. Ciascuno è modo, tempo e causa dell'altro. Sono interrelati. Come lo è il respiro al corpo. Come lo siamo noi, io con te, tu con me. Gli uni con gli altri.

Amarsi è complesso. Richiede tutti noi stessi. Non è vero che è facile. Non è un consiglio che puoi dare con leggerezza. Non è un gioco da ragazzi. E non puoi prendere sottogamba un'impresa così ardua. Amarsi richiede costanza, ascesi, dedizione, determinazione. Ogni giorno lì ad apprendere da un sorriso, da una parola, da un gesto, da un silenzio, da un no. Determinato a raccogliere le briciole che lasci sul tavolo, gli effluvi maleodo-



ranti delle tue indigestioni, le lacrime amare di quando la tua pelle, ti ricorda che hai fatto male i tuoi calcoli. Amarsi non è arte da dilettanti. Non ti puoi improvvisare. Richiede tutto il fuoco del tuo vulcano. Serve ad accendere le tue stelle nella notte buia. A illuminare le fiaccole sul tuo cammino. A bruciare le impurità di quelle macchinette rotte che agitano il tuo sonno

senza restituirti albe luminose che ti allargano lo sguardo.

Per questo la vita non si limita a inginocchiarsi. Piuttosto sguaina il ferro e ti comanda ardore: Lo devi far bruciare il fuoco tuo. Devi sentirti la festa atroce della carne. E confessartelo il segreto dell'immortalità. Te la devi sentire addosso la verità su te stesso. Su te

stessa. E mentre ti consuma, inginocchiarti, per confessarla la tua gratitudine. Il tuo bisogno di restituire il dono. O almeno un frammento del suo amore.

Allora puoi dire Sì.

Puoi iniziare a dirlo che stai "Imparando ad amarti".

Ma dillo a voce sommessa, solo se è necessario, in amore sai, non ci sono professori. Ma solo apprendisti. Si ama imparando.

## Il nostro miglior destino

Non sempre  
cambiare idea  
è una strada impraticabile

Non sempre  
abbassare la testa  
e dire è vero  
è proprio così  
è un atto umiliante

Non sempre  
ripensarci  
è un modo infausto  
di cospargersi  
di cenere  
l'aureola

E non sempre  
dire sì  
in effetti avevi ragione  
ma non ero pronta



ad accogliere  
la tua visione  
è una sconfitta

Quasi mai  
è troppo tardi  
per strambare  
le tue ali  
e offrire  
le penne timoniere  
al vento

A volte  
sotto il cielo triste  
dei cumuli nubi  
colmi di ripiccatra  
i raggi bassi  
dell'ultimo sole  
splende l'oro  
del nostro miglior destino