



# la FINESTRA



assoval@tin.it  
www.assoval.it



TEL/FAX  
055 941791

Periodico Bimestrale dell'Associazione Valdarnese di Solidarietà - ONLUS - DP.G.R. n. 304

Anno XXXIV - N° 2 Settembre 2018

Se avete problemi con vostro figlio o conoscete persone che vivono disagi, non aspettate: rivolgetevi alla nostra associazione e troverete sempre qualcuno che potrà darvi risposte, con discrezione e competenza, gratuitamente...

Tel. 055 941791 - assoval@tin.it

Via Peruzzi, 21 - 52027 San Giovanni Valdarno  
Tel. e fax 055 941791 - Tariffa Ass. senza fini di lucro:  
\*Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.  
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 N.46)  
Art.1, comma 2, DCB/36/204 Arezzo  
Aut. n. 1009 del 22/10/97  
Aut.Trib. Arezzo n. 6/4 del 2/4/84

Direttore responsabile: Antonella Landi  
Coordinatrice: Gloriosa Roscano  
Grafica by 'Raffa' per l'editorialistica snc

## L'INDIFFERENZA

Peccato, peccato davvero che l'indifferenza sia cresciuta così tanto e che continui a crescere sempre più in modo inarrestabile, devastando l'essenza di noi esseri umani. Non ci importa che gli altri soffrano, non ci importa del dolore di chi sta male, di chi è solo, disorientato, perso. Deleghiamo sempre qualcuno che in ogni circostanza risolva i problemi umani; ora il politico arrogante, sbruffone e narcisista, ora il medico che intervenga con dosi di psicofarmaci, persino maghi e fattucchiere proliferano fiorentemente... Comunque c'è sempre più la voglia di delegare a qualcun altro, spesso con grande sufficienza ma anche leggerezza. C'è una spinta a ripiegarsi su se stessi, chiudersi nei propri confini, coltivando i propri interessi, i propri egoismi, il proprio egocentrismo, rifuggendo ogni tipo di apertura verso gli altri. Sembra incredibile, ma l'indifferenza che sta avanzando sempre più porta insicurezza. La paura collettiva cresce al punto da non essere più governabile. In effetti la sicurezza è diventata una priorità assoluta che porta ovunque a chiudersi e spesso a tapparsi gli occhi, noncuranti di quello che sta accadendo realmente intorno a noi. Questo atteggiamento di indifferenza ci spinge però, sempre più spesso, verso quella malattia che si chiama depressione che è ormai così fortemente diffusa nella nostra realtà e che automaticamente porta alla solitudine, all'isolamento, alla paura di essere scoperti. Il problema è che acquisire una mentalità diffidente, alimentata solo dai propri interessi, porta inevitabilmente a prosciugare i rapporti umani impoverendoli.



Anche Papa Francesco si è pronunciato in tal senso dicendo: "Il nemico contro cui lottare non è soltanto l'odio, in tutte le sue forme ma, ancor più alla radice, l'indifferenza; perché è l'indifferenza che paralizza e impedisce di fare quel che è giusto anche quando si sa che è giusto. Non mi stanco di ripetere che l'indifferenza è un virus che contagia pericolosamente i nostri tempi, tempi nei quali siamo sempre più connessi con gli altri,

Segue a pag. 2

### ALL'INTERNO:

Pag. 2/3:

L'INDIFFERENZA  
(continua dalla 1ª pag.)  
PRESENTAZIONE DEL BILANCIO

Pag. 3:

EMOZIONI E GENITORIALITÀ

Pag. 4/5:

NOTTE BIANCA  
A SAN GIOVANNI VALDARNO

Pag. 6:

STIAMO CRESCENDO IL FUTURO  
IL BELLO DI CONDIVIDERE INSIEME

Pag. 7:

NON SIAMO SOLI  
IO C'ERO

Pag. 8:

L'ANGOLO DELLA POESIA

Peccato, peccato davvero che l'indifferenza sia cresciuta così tanto e che continui a crescere sempre più in modo inarrestabile, devastando l'essenza di noi esseri umani. Non ci importa che gli altri soffrano, non ci importa del dolore di chi sta male, di chi è solo, disorientato, perso. Deleghiamo sempre qualcuno che in ogni circostanza risolva i problemi umani; ora il politico arrogante, sbruffone e narcisista, ora il medico che intervenga con dosi di psicofarmaci, persino maghi e fattucchiere proliferano fiorentemente...Comunque c'è sempre più la voglia di delegare a qualcun altro, spesso con grande sufficienza ma anche leggerezza.

C'è una spinta a ripiegarsi su se stessi, chiudersi nei propri confini, coltivando i propri interessi, i propri egoismi, il proprio egocentrismo, rifuggendo ogni tipo di apertura verso gli altri. Sembra incredibile, ma l'indifferenza che sta avanzando sempre più porta insicurezza. La paura collettiva cresce al punto da non essere più governabile. In effetti la sicurezza è diventata una priorità assoluta che porta ovunque a chiudersi e spesso a tapparsi gli occhi, noncuranti di quello che sta accadendo realmente intorno a noi. Questo atteggiamento di indifferenza ci spinge però, sempre più spesso, verso quella malattia che si chiama depressione che è ormai così fortemente diffusa nella nostra realtà e che automaticamente porta alla solitudine, all'isolamento, alla paura di essere scoperti. Il problema è che acquisire una mentalità diffidente, alimentata solo dai propri interessi, porta inevitabilmente a prosciugare i rapporti umani impoverendoli.

Anche Papa Francesco si è pronunciato in tal senso dicendo: "Il nemico contro cui lottare non è soltanto l'odio, in tutte le sue forme ma, ancor più alla radice, l'indifferenza; perché è l'indifferenza che paralizza e impedisce di fare quel che è giusto anche quando si sa che è giusto. Non mi stanco di ripetere che l'indifferenza è un virus che contagia pericolosamente i nostri tempi, tempi nei quali siamo sempre più connessi con gli altri, ma sempre meno attenti agli altri".

Ricordo con un po' di nostalgia i primi tempi della nostra associazione, quando arrivavano frotte di genitori con problemi legati alla tossicodipendenza ed erano spesso anche accompagnati da amici e, parenti e tutti si prodigavano per aiutare, capire i perché, dare solidarietà. Nella nostra sede spesso faticavamo a farci entrare tutti e vi assicuro che il clima, pur nella consapevolezza della gravità del problema, era festoso, direi allegro, perché ci si sosteneva con passione e le famiglie aspettavano a gloria il lunedì, giorno dei gruppi. Se qualcuno avesse potuto osservare da fuori si sarebbe sicuramente meravigliato nel sentire anche incontri allegri, con spesso grandi risate che non facevano trasparire la gravità delle situazioni.

Oggi c'è più riservatezza, direi quasi paura di frequentare i gruppi, quasi paura di aprirsi agli altri pur nella consapevolezza di una totale riservatezza e di potersi avvalere di conduttori con una esperienza sicuramente maggiore di un tempo che si sono formati e aggiornati costantemente.

Ma sono le persone che pur vivendo problemi gravi oggi assumono un atteggiamento di diffidenza direi quasi di paura e timorose di essere giudicate o squalificate si lasciano spesso travolgere da sentimenti di indifferenza nella speranza che tutto si aggiusti in qualche modo. Ma sperare non basta,



possibilità di agire in tempo, prima che i guai diventino più grandi e quindi sicuramente più

## APPROVAZIONE DEL BILANCIO

**In data 06/06/2018 si è riunito il Comitato nei locali dell'associazione e all'unanimità ha approvato il Bilancio per l'esercizio finanziario 2017.**

# EMOZIONI E GENITORIALITÀ

Il 9 Giugno 2018 si è svolto un incontro molto interessante nell'ambito dell'iniziativa "Sabati della Salute" promossa dal Comune di Figline e Incisa Valdarno.

I relatori, Dott. Michele Mannelli (pedagogista e coordinatore nidi d'infanzia) e Dott. Gabriele Zeloni (dirigente psicologo Salute mentale Infanzia e Adolescenza USL Toscana Centro), hanno trattato due temi molto interessanti e di attualità illustrando come si sia evoluta la percezione delle emozioni e del ruolo del genitore nel corso del tempo e quanto sia importante lasciare spazio alle emozioni e lavorare su noi stessi per costruire la genitorialità mentre i nostri figli crescono.

Dagli studi più recenti sembra che le emozioni e le relazioni tra genitori e figli abbiano quasi lo stesso impatto che può avere un'attenta cura dell'alimentazione, come se le emozioni fossero il cibo dell'anima.

Ed è ormai evidente che corpo e mente siano inscindibili tra loro tanto che il malessere o benessere della mente influenza la salute fisica anche se non vogliamo riconoscerlo essendoci ormai allontanati dalla nostra natura primitiva e istintiva.

La capacità di riconoscere ed elaborare le espressioni non verbali e le emozioni primarie come rabbia, paura, gioia, dolore, desiderio ha consentito la sopravvivenza delle specie giunte fino a noi. Chi non ha saputo riconoscere e distinguere negli altri queste emozioni si è estinto.

Questa capacità "primordiale" è evidente nei neonati: già a 8 settimane i bambini riescono a distinguere alcune emozioni ed espressioni del volto. A 8 anni sono ormai professionisti delle emozioni e le percepiscono più velocemente degli adulti, come se avessero un SONAR EMOTIVO che fa loro riconoscere le dissonanze tra le parole e le espressioni non verbali. Spesso l'adulto condiziona anche involontariamente le azioni dei bambini con le proprie espressioni NON VERBALI ma senza bisogno di parlare il bambino percepisce perfettamente le emozioni.

Le emozioni sono naturali come respirare, non ci sono emozioni buone o cattive e non possono essere repressé né frenate. Dovremmo imparare a non giudicare mai le emozioni ma aiutare i nostri figli a non farsi sopraffare da queste anzi aiutarli a dar voce e parole alle emozioni



**2<sup>a</sup> Edizione**

**i Sabati della Salute**

**12 maggio 2018 - ore 10.00 - 12.00**

- Malattie, igiene e disturbi dell'alimentazione  
Dott. DOMENICO LAURETTA
- L'ospedale e cosa serve nei disturbi alimentari?  
Dott.ssa LUIGIA COUSINETT
- Aspetti psicologici nell'anoressia  
Dott. SABRINO ZELONI

**19 maggio 2018 - ore 10.00 - 12.00**

- Autismo e disturbi dell'apprendimento  
Dott.ssa SONDELIA COPPINI
- Personalizzazione degli apprendimenti.  
Scuola comunità che include  
LARIAN CARICHI

**26 maggio 2018 - ore 10.00 - 12.00**

- Adolescenti e giovani adulti, tra vecchie e nuove dipendenze: alcol, droghe, gioco d'azzardo, cyberbullismo, sexting, web dipendenza e web reputation  
Dott.ssa LUIGIA ANGIOLINI
- Uscire dalla dipendenza  
LUIGIA FERRARI
- Dipende, PROSPERA PERE  
VALERIA VESCI

**9 giugno 2018 - ore 10.00 - 12.00**

- Educazione alle emozioni  
Dott. MICHELE MANNELLI
- Genitorialità, una funzione che costruiamo mentre i nostri figli crescono  
Dott. SABRINO ZELONI

**Circolo Arci Rinascita**  
Via Roma, 17 - Figline

PER FACILITARE LA PARTECIPAZIONE DELLA FAMIGLIA È PREVISTO SOSTITUIRE UN SERVIZIO DI ANIMAZIONE E DI SVILUPPO PER I BAMBINI CON L'EDUCAZIONE ALL'ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

comparto

LA FAMIGLIA È IL FONTO DELLA VITA E DELLA SALUTE

senza averne paura ed insegnare loro a dare significato a quello che provano, proprio come avviene alla nascita di un bambino. In quel momento la mamma e il suo bambino sono in una FUSIONE SIMBIOTICA in cui sono tutt'uno e la mamma dà senso, voce e significato ai bisogni del bambino stesso. Pian piano che il bambino cresce, inizia a comprendere che mamma e bambino sono due essere separati e distinti. La crescita rappresenta il passaggio da questa FUSIONE alla SEPARAZIONE, momento in cui il bambino inizia a costruire un'immagine di sé distinta dalla mamma e dalla fusione con lei.

Ed è questo il momento in cui il ruolo del genitore è dare voce alle emozioni e alla paura della separazione e del distacco dai genitori stessi.

# NOTTE BIANCA A SAN GIOVANNI V.NO



Nell'ultimo fine settimana di Giugno si è svolta a San Giovanni Valdarno la XIII edizione della Notte Bianca, e nei giorni 22 e 23, i Cavalieri di San Valentino -ragazzi adolescenti membri di un gruppo di auto e mutuo aiuto organizzato dall'Associazione Valdarnese di Solidarietà- hanno partecipato svolgendo un interessante ruolo: infatti, accampatisi con camper, volantini e una discreta quantità di cibo vicino al fulcro della festa, hanno agito come operatori, facendo l'alcool test a chiunque lo desiderasse.

È stata un'esperienza interessante.

Abbiamo visto veramente di tutto: persone di ogni età con vari tassi alcolemici, e varie reazioni ad essi. C'erano persone adulte che volevano sapere se, con un bicchiere di birra bevuto in occasione della festa, avrebbero potuto guidare lo stesso; gruppi di adolescenti che ridevano, e che addirittura facevano scommesse su chi avesse il tasso più alto e, quando toccava agli altri soffiare nei dispositivi, facevano il tifo. Alcuni erano talmente ubriachi da non avere coordinazione motoria, o da cercare di ottenere il numero di una di noi operatrici.

Alcuni, di solito quelli un po' alticci, ma non abbastanza da perdere tutte le inibizioni, si giustificavano. «Non giudicatemi.» era la frase più gettonata; perché alla fine, quando vedevano il display che segnava cifre sempre più alte, e noi operatrici pronti a segnare il valore accanto a iniziali e all'età su un modulo che conteneva un'altra ventina di righe, si rendevano conto che, forse, la loro "seratona" non era niente di speciale, che erano solo l'ennesimo caso di adolescenti che, per divertirsi e per scrollarsi di dosso un po'

di apatia, avevano bisogno di alcolici.

Sì, perché in fondo la maggior parte di quelli che avevano un tasso alcolemico estremamente alto erano adolescenti.

E mi ha fatto pensare, questo: ero lì come operatrice, insieme al resto dei Cavalieri di San Valentino, che ormai considero un gruppo di amici. Le nostre età variano circa dai 15 ai 20 anni;

non siamo tanto diversi da quei ragazzi che si presentavano al nostro stand, si facevano esaminare, e ottenevano cifre esorbitanti. Quanti di noi avrebbero potuto facilmente trovarsi dall'altra parte? E visti da fuori, non c'era niente di "figo" in quei ragazzi; molti non avevano semplicemente la rilassatezza o la ridarella tipiche di chi ha bevuto una dose sana e normale di alcool; l'eccesso li portava a essere caricature di se stessi. Gli stessi ragazzi probabilmente renderanno quella serata, insieme a molte altre uguali, un aneddoto divertente che li classifica come interessanti e dotati di esperienze al limite. Perché in fondo è questo, che gli adolescenti

amano: l'eccesso, l'esagerazione, le storie che fanno dire ai tuoi amici "no! Ma tu sei matto!"

Non amo fare la moralista e io stessa ammetto di apprezzare, quando capita, una birra con gli amici. Ma in questi casi, non si tratta più di piacere quanto di esibizionismo; nella nostra cultura, tutto deve essere estremizzato, finché niente è più abbastanza e un atteggiamento consapevole viene considerato "noioso." (E questo non succede solo con l'alcool, ovviamente, ma in ogni aspetto della nostra vita: dagli standard di bellezza, alle ambizioni, fino alle relazioni interpersonali.) Viene da

chiedersi se questi ragazzi conoscano i rischi; di certo, noi Cavalieri siamo un passo avanti per queste cose, per quanto non siamo immuni a certi modi di pensare poco sani.

Queste serate in particolare ci hanno aperto gli occhi, mostrandoci come questi ragazzi sono davvero, nella loro fragilità: perché in fondo tutti i loro eccessi /dall'impertinenza al pentimento, fino all'allegria maniacale/ sono tutti segni di disagio.

Ed è da chiedersi se, privati dei loro alcolici e delle loro maschere, questi gruppi di amici apparentemente molto affiatati troverebbero comunque qualcosa da dirsi.

Grazie a loro mi sono sentita più consapevole delle mie fragilità, e di come in fondo, in una società che ci vorrebbe sempre perfetti, tutti cerchiamo un modo per essere più coraggiosi, più interessanti, di guadagnarci a tutti i costi il rispetto degli altri -o anche il disprezzo, perché in fondo basta che parlino di noi, bene o male che sia. E ho anche capito che spesso i metodi con cui cerchiamo queste cose sono ridicoli, e non fanno altro che renderci più fragili.

Ma oltre ad aver scatenato riflessioni, le serate hanno anche consentito al nostro gruppo di lavorare insieme, cosa che si è rivelata molto piacevole. «Un'esperienza bella, ma anche educativa» afferma Cristina; un'opinione condivisibile più o meno da tutti quelli che hanno partecipato, che sono risultati nel complesso molto entusiasti.

Abbiamo collaborato, consolidando la nostra amicizia, e provando -molti di noi per la prima

volta- la soddisfazione di chi lavora, autonomamente e in modo serio. O meglio, "serio", se vogliamo trascurare le varie vasche per il corso alla ricerca di amici da trascinare a fare il test (volenti o nolenti), o i tempi morti in cui, non avendo nessun cliente, ci lasciavamo trasportare dalla musica che proveniva dalla pista da ballo allestita alla fine della strada, improvvisando passi di danza più o meno convinti; ma anche questo è giusto, ed è bello: fare gruppo, e provare un sincero entusiasmo perché eravamo lì, eravamo insieme, e stavamo aiutando gli altri.

Emma

*I ragazzi hanno eseguito in due sere 194 test sull'alcolemia ed hanno trovato 126 valori sopra lo 0,5‰, senza rendersi conto della propria alterazione.*

*Alcuni di questi valori erano esagerati, sopra all'1,5‰, che vuol dire persone completamente ubriache*

*(circa 16) alle quali è stato consigliato di mangiare pane e Nutella e fermarsi al camper in pausa per riprendersi.*

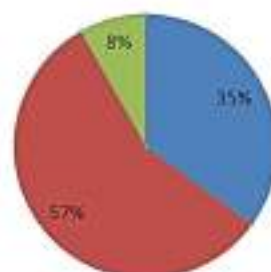
*Tra i positivi sono stati trovati anche 19 minori.*

*Durante la serata sono stati effettuati anche 23 test sull'alesitimia e 11 test sulla conoscenza delle sostanze psicoattive da cui sono scaturite situazioni patologiche.*

*Nel complesso un'esperienza straordinaria, utile ai ragazzi testati e ai nostri Cavalieri*

### TEST ALCOLEMIA

■ 0-0,5 ■ 0,5-1,5 ■ >1,5



# STIAMO CRESCENDO IL FUTURO



Interessante, piacevole, divertente, i tre aggettivi per definire il corso di formazione per genitori di figli in età adolescenziale a cui ho avuto il piacere di partecipare e che si è tenuto dal 6 aprile al 25 maggio 2018 in collaborazione con l'Associazione Valdarnese di Solidarietà.

Interessante è stato il gruppo di ascolto dei genitori, un bel momento di condivisione: trovarsi seduti in cerchio tra persone quasi o del tutto sconosciute a sviscerare le proprie inquietudini di genitori, a parlare dei propri piccoli/grandi problemi di quotidianità che viviamo con i nostri figli, non è stato facile, ma il confronto è stato molto costruttivo e i temi affrontati, l'affettività, la libertà, la responsabilità, l'autonomia della crescita, le paure e le fragilità hanno catturato la

nostra attenzione e ognuno di noi ha contribuito con la propria esperienza di vita quotidiana a chiarire questi concetti così fondamentali nella crescita delle nuove generazioni.

E che dire dei relatori Franco Vaccari e Luciano Gheri? Si tratta di esperti psicoterapeuti dell'infanzia e dell'adolescenza di consolidata fama, che con i loro interventi ci hanno arricchito di consigli pratici e suggerimenti illuminanti!

E dulcis in fundo la serata conclusiva, con il sociodramma diretto magistralmente da Giovanni Bigi: ci siamo tutti trasformati come d'incanto in attrici e attori mettendo in scena proprio quelle situazioni di vita familiare che erano state argomento delle tematiche affrontate nei gruppi di lavoro. Il risultato è stato davvero divertente, a tratti esilarante! Insomma ci siamo fatti tante belle risate!

Rosanna Scibilia

## IL BELLO DI CONDIVIDERE INSIEME



Noi genitori siamo ormai sempre più soli di fronte al compito sempre più difficile di educare i figli.

Una volta c'era la famiglia allargata si viveva di più in comunità, insomma, er un altro mondo. Ora si lavora papà e mamma, magari il figlio è scolarizzato fin da piccolo, lo vedi quando puoi, aggeggia sempre prima con cellulari che non c'erano quando eravamo piccoli noi.

La distanza aumenta, gli aiuti diminuiscono e poi chi ci ha insegnato a fare i genitori? Siamo andati a scuola di genitori?

Così l'iniziativa dell'Associazione Valdarnese di Solidarietà è stata molto bella e utile perché ci ha fatto

condividere i pensieri che ho scritto qui sopra, e molti altri ancora.

Una serie di incontri tra di noi (con l'efficace mediazione dei soci dell'Associazione), una serie di incontri con gli esperti realizzati con metodo da chi lavora in questi temi da tanti anni.

Ed è stato bello perché nessuno ha giudicato gli altri, ognuno ha dato il suo punto di vista da sguardi molto differenti ma uniti dalla voglia di comunicare, di comprendere, di avanzare.

In un mondo che tende a separarci, a destrutturarci un buon esempio della possibilità di stare coscientemente ed intelligentemente insieme per fare dei nostri figli dei migliori cittadini del futuro e, se vorranno, delle migliori mamme e dei migliori papà.

Olivier Turquet

## NON SIAMO SOLI



Un'esperienza da consigliare a tutti quei genitori ansiosi e insicuri che pensano di avere problemi con i loro figli adolescenti, o anche più piccoli, preoccupati per una società sempre più conformata alla tecnologia e ai social.

C'è la paura di non saper educare i propri figli, convinti che crescendo non vorranno assomigliarci. Molto stimolante è parlare con persone che non conosci, ma che sembrano molto vicine al tuo mondo e alle tue sensazioni.

Ho trovato utile condividere le proprie esperienze e ho tratto vantaggio dal fatto che non ti senti solo e che i tuoi timori e le tue paure sono comuni anche ad altri.

Laura Ermini

## IO C'ERO!

È appena terminato il corso di formazione e prevenzione "stiamo crescendo il futuro" organizzato dall'Associazione Valdarnese di solidarietà.

Mille domande affollano la mente di un genitore e di un educatore in genere. Purtroppo non sempre le risposte che ci diamo sono adeguate, non sempre sono "giuste", non sempre sono rispondenti alle istanze degli adolescenti. In questo percorso personale fatto di tentativi, gli incontri con esperti del calibro di Franco Vaccari e Luciano Gheri sono stati momenti densi di riflessioni e consigli. Sono state serate particolari dove la competenza dei relatori ha trasmesso tranquillità, suggerimenti e punti fermi ed io sono rientrata a casa con spunti di riflessione importanti su reazioni causa - effetto a livello familiare.

Gli incontri destinati ai lavori di gruppo mi incuriosivano e mi spaventavano allo stesso tempo. Sono state serate serene di condivisione, guidate ottimamente dai mediatori dell'Associazione ed è stato effettivamente bello condividere idee, speranze e, soprattutto, esperienze con altre persone che stanno vivendo le identiche incertezze e problematiche.

L'incontro condotto da Giovanni Bigi ha portato la competenza e la praticità derivante dall'essere in prima linea oramai da tanti anni ed ha chiuso il cerchio evidenziando le conseguenze del nostro agire e del nostro "non agire".

Infine una cenno particolare all'ultimo incontro dove tutti i partecipanti, in gruppi di 6 o 7 persone, hanno messo in scena dei brevi sociodrammi evidenziando gli aspetti educativi e relazionali che più avevano colpito. Io mi ero iscritta a questo corso per curiosità, nella speranza di poter partecipare almeno ad alcune delle serate. Invece non ne ho persa alcuna perché la voglia di esserci è stata più forte dei mille impegni quotidiani. È stato un percorso coinvolgente ed istruttivo che si è svolto in un ambiente sereno e familiare, dove tutti sono stati messi nelle condizioni migliori per poter approfittare di questa bella esperienza sentendosi assolutamente liberi di esprimersi in un ambiente accogliente e mai giudicante.



## Danza lenta

Hai mai guardato i bambini in un girotondo ?  
O ascoltato il rumore della pioggia  
quando cade a terra?  
O seguito mai lo svolazzare  
irregolare di una farfalla ?  
O osservato il sole allo  
svanire della notte?  
Faresti meglio a rallentare.  
Non danzare così veloce.  
Il tempo è breve.  
La musica non durerà.  
Percorri ogni giorno in volo ?  
Quando dici "Come stai?"  
ascolti la risposta?  
Quando la giornata è finita  
ti stendi sul tuo letto  
con centinaia di questioni successive  
che ti passano per la testa?  
Faresti meglio a rallentare.  
Non danzare così veloce  
Il tempo è breve.  
La musica non durerà.  
Hai mai detto a tuo figlio,  
"Lo faremo domani?"  
senza notare nella fretta,  
il suo dispiacere ?  
Mai perso il contatto,  
con una buona amicizia  
che poi è finita perché  
tu non avevi mai avuto tempo  
di chiamare e dire "Ciao" ?  
Faresti meglio a rallentare.  
Non danzare così veloce  
Il tempo è breve.  
La musica non durerà.  
Quando corri così veloce  
per giungere da qualche parte  
ti perdi la metà del piacere di andarci.  
Quando ti preoccupi e corri tutto  
il giorno, come un regalo mai aperto . . .  
gettato via.  
La vita non è una corsa.  
Prendila piano.  
Ascolta la musica.

David L. Weatherford



## La mia anima ha fretta

Ho contato i miei anni e ho scoperto che ho meno tempo per vivere da qui in poi rispetto a quello che ho vissuto fino ad ora.

Mi sento come quel bambino che ha vinto un pacchetto di dolci: i primi li ha mangiati con piacere, ma quando ha compreso che ne erano rimasti pochi ha cominciato a gustarli intensamente.

Non ho più tempo per riunioni interminabili dove vengono discussi statuti, regole, procedure e regolamenti interni, sapendo che nulla sarà raggiunto.

Non ho più tempo per sostenere le persone assurde che, nonostante la loro età cronologica, non sono cresciute.

Il mio tempo è troppo breve: voglio l'essenza, la mia anima ha fretta. Non ho più molti dolci nel pacchetto.

Voglio vivere accanto a persone umane, molto umane, che sappiano ridere dei propri errori e che non siano gonfiate dai propri trionfi e che si assumano le proprie responsabilità. Così si difende la dignità umana e si vive nella verità e nell'onestà

È l'essenziale che fa valer la pena di vivere.

Voglio circondarmi di persone che sanno come toccare i cuori, di persone a cui i duri colpi della vita hanno insegnato a crescere con tocchi soavi dell'anima.

Sì, sono di fretta, ho fretta di vivere con l'intensità che solo la maturità sa dare.

Non intendo sprecare nessuno dei dolci rimasti. Sono sicuro che saranno squisiti, molto più di quelli mangiati finora.

Il mio obiettivo è quello di raggiungere la fine soddisfatto e in pace con i miei cari e la mia coscienza.

Abbiamo due vite e la seconda inizia quando ti rendi conto che ne hai solo una.

Mario de Andrade