

*Corso di Comunicazione e Cultura Digitale*  
*Università degli Studi Suor Orsola Benincasa*  
*Proff. Maria D'Ambrosio e Vincenzo Moretti*

## SIAMO IL NOSTRO RACCONTO



Bottega O

## **Mattia Caputo**

Descrivermi non è semplice, sono Mattia, 28 anni, nato a “Napul’è” e come racconta il grande Pino sono una dei tanti “che aspetta ‘a ciorta” ma tanto “nisciun se ne ‘mporta”. “Ubriaco di vita” sin da subito cresco con l’abilità di connettermi con tutti i tipi di persone.

Cresciuto in un quartiere detto “complicato” come Ponticelli era “tutta n’ata storia” rispetto agli altri, fortunatamente ho una famiglia che mi ha sempre portato sulla retta via e quando qualcuno mi chiedeva se sapessi che strada intraprendere da grande rispondevo ironicamente “Yes I know my way, Va tu va, tant’io sbareo”.

Cercavo un’identità, un’idea “ma quale idea!?” Mi chiedevo. Ho rinunciato agli studi per cause familiari e personali, dopo aver ottenuto il diploma e quindi “keep on movin” verso il mondo del lavoro.

Inizio a lavorare dai 18 anni e ora che ne ho 28 e dopo aver intrapreso vari mestieri posso dire di essere uno finalmente con esperienza di vita, però, l’anno scorso ho avuto l’impressione che mi mancasse qualcosa, come se il cerchio non fosse chiuso e mi iscrivo all’università facendo un salto nel vuoto enorme.

Nel mezzo della mia crescita ci sono tante sfumature che non posso raccontare qui sulle note di un telefonino, non ho raccontato dell’amore io credo nell’amore come “Anna e Marco” che scappano in moto verso la grande città ma per il momento “non esiste amore a Napoli”.

Nonostante tutte le difficoltà avute e che continuerò ad avere mi reputo un “ragazzo fortunato” e posso dire in modo fiero che a questo mondo “ci sono anch’io” e finché avrò modo di ragionare e esprimermi sarò vivo.

E po se vuoi “chiàmmame” pigliamme ‘a “metropolitana” e ce facimme ‘na “tazzulella ‘e caffè” vicino o mare.

Ascolta l’audio su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

Titoli di canzoni/versi di canzoni/ artisti citati

Pino Daniele: Yes I know my way; Napul’è; Keep on moving; Tutt n’ata storia; Na tazzulella e caffè

Eduardo de Crescenzo: Metropolitana; Chiàmmame

Lucio Dalla: Anna e Marco

Pino D’angio: Ma quale idea

Tropico: Ubriachi di vita; Non esiste amore a Napoli

Jovanotti: Sono un ragazzo fortunato

Max Pezzali: Ci sono anch’io

## **Sabrina Coseglia | Chi sono io?**

È una domanda che mi accompagna da tempo, insinuandosi nelle mie riflessioni quotidiane.

Forse non c’è un modo definitivo per scoprirlo, ma posso provare a raccontare chi ero.

Questo significa che credo che siamo il prodotto del nostro passato? No, non proprio.

Credo, piuttosto, che guardare al passato ci aiuti a capire chi non vogliamo più essere.

Il mio cammino è stato costellato di parole. Scrivere è la mia forma di espressione, il mezzo attraverso cui dò ordine al caos interiore. La scrittura è un ponte tra me e la mia anima, uno specchio che riflette un passato che, a volte, sembra trascinarci indietro. Ma io non sono quel passato. Non mi definisce, né il dolore che ho vissuto. È proprio attraverso quel dolore che ho imparato a riconoscere l'empatia.

Mentre cerco di capire chi sono davvero, mi accorgo che ciò che più mi rappresenta è il movimento, il costante cercare qualcosa che ancora non riesco a nominare. Ogni frase che scrivo, ogni storia che ascolto, ogni esperienza che mi sfiora, aggiunge un tassello a una verità che sembra sempre sfuggente, ma che si lascia intravedere nei momenti di silenzio tra un pensiero e l'altro. Forse è questa la mia natura: una continua ricerca, un'insaziabile voglia di andare oltre.

L'arte, in tutte le sue forme, è la lingua che mi permette di sfiorare quell'invisibile che le parole comuni non possono descrivere. C'è sempre qualcosa di più, nascosto dietro il visibile, tra le pieghe di un colore o nel non detto di una frase. Non posso fare a meno di chiedermi cosa si nasconda oltre ciò che vedo, perché lì, forse, c'è una risposta a quel qualcosa che ancora non so nominare.

Una volta, l'incertezza mi spaventava. Ora la vedo come una compagna. La vita è una tela vuota, una storia ancora da scrivere, e ogni scelta, ogni incontro, aggiunge un colore o una sfumatura a un quadro che non sarà mai completo. Ho smesso di cercare risposte definitive. Invece, ho imparato ad accogliere il cambiamento come una parte fondamentale di ciò che sono. Ogni volta che credo di aver trovato una verità, una nuova domanda emerge, e mi accorgo che è proprio nella trasformazione che si svela la mia essenza.

L'arte, la scrittura, il giornalismo: non sono solo passioni, ma strumenti con cui cerco di dare senso al mondo. Quando scrivo o racconto una storia, non mi limito a riportare fatti, ma cerco di dare ordine al disordine. E, in questo processo, mi scopro sempre un po' diversa. Sono una narratrice, ma anche un'attenta lettrice della vita, e ogni nuovo incontro con una parola o una storia è un invito a guardare più in profondità.

L'essere internazionale per me non significa solo attraversare confini geografici, ma vivere con una mente aperta, accogliere prospettive diverse e rifiutare visioni limitate. Ho imparato che appartenere a molti luoghi significa, allo stesso tempo, non appartenere completamente a nessuno. È una libertà che, a volte, porta con sé un senso di smarrimento. Eppure, è proprio in quello smarrimento che ho imparato a trovare casa ovunque, a scoprire pezzi di me stessa nelle vite e nelle storie degli altri.

Forse, alla fine, non esiste una risposta definitiva a chi siamo. Forse non si arriva mai a una conclusione. Ma lungo la strada si incontrano frammenti di verità, intuizioni, momenti di chiarezza che ci avvicinano a una comprensione più profonda. Non una verità assoluta, ma una verità mutevole, personale, che cresce e si evolve con noi.

Sono una viaggiatrice, non solo nel tempo, ma attraverso le emozioni, le esperienze, e le persone che incontro. Ogni libro che leggo, ogni parola che scrivo, ogni storia che ascolto è un passo in più in questo cammino infinito. Ed è proprio in questo viaggio, tra il mistero e il desiderio di capire, che continuo a costruire chi sono, un pezzo alla volta.

## **Ruben D'Agostino**

Ruben nasce a Napoli il 2 marzo del 1981. Figlio di architetti, cresce in un ambiente creativo e ricco di stimoli. Fin dall'adolescenza mostra una spiccata propensione per le arti grafiche e la costruzione di oggetti con ogni sorta di materiali. Osserva quello che accade intorno a lui e sviluppa con il tempo un sempre maggiore senso critico verso la società che vede pian piano avvicinarsi ad un baratro, manifestando il suo disappunto in semplici schizzi, disegni o foto. Le opere di Ruben strizzano l'occhio alla POPART, rivolgendo la propria attenzione ad oggetti, miti e linguaggi della società dei consumi. Tuttavia, diversamente dalla POPART, il suo "popular" non è da intendersi come arte di massa, di produzione in serie, bensì come arte per il popolo. L'artista si rivolge alla società contemporanea, in profonda crisi, senza prospettive e che guarda al passato con rancore. Nelle sue opere si scorgono i responsabili di crimini umani terrificanti e il piacere ludico della scoperta. Con animo da rigattiere, raccoglie supporti e recupera oggetti di un passato vicino, li rielabora, facendoli diventare i componenti imprescindibili delle sue opere. Tramite il gesto, che potremmo definire "ecologico", carica gli oggetti di un significato altro, innescando associazioni molteplici nelle sue opere che a volte hanno un aspetto appetibile e rassicurante ed altre pericolosamente repulsivi. Con il tempo, l'uso del collage e dell'assemblaggio lo conducono alla sperimentazione e alla riproduzione dei soggetti prescelti con la tecnica del calco in gesso, considerando il mero montaggio alcune volte limitante. Nei lavori di piccole dimensioni immortala effigi partenopee e simboli del sogno americano, ibrida le immagini del cinema d'azione d'oltreoceano, della pubblicità (quella ingannevole) e della cronaca, adottando una tecnica che richiama, nel tratto nero di contorno e nei riempimenti a pieno colore, il disegno semplificato del fumetto. Le opere di Ruben si muovono tra il nostalgico e l'ironico, tra la serenità e la catastrofe emotiva con tutta la libertà di chi non sente di dover dimostrare nulla a nessuno, se non la propria intensità espressiva.

Vai su <https://www.facebook.com/ruben.dagostino.18>

## **Pasquale D'Ambrosio**

Mi chiamo D'Ambrosio Pasquale e sono un ragazzo di 23 anni. Sin da bambino ho avuto la fortuna di sapere cosa voler fare da grande e ciò mi ha aiutato per far sì che questa cosa si alimentasse.

La mia determinazione mi ha portato a superare i numerosi ostacoli che si sono presentati nel corso della mia ancora breve vita. La parola che mi rappresenta più di tutte è SACRIFICIO e credo sia alla base del mio essere. Il sacrificio è un qualcosa che ho provato sulla mia pelle e che non credo essere un aspetto negativo ma anzi mi ha aiutato a crescere, migliorare e maturare sotto alcuni aspetti. Ciò di cui vorrei parlare sono i sacrifici che ho fatto per far sì che oggi potessi essere qui in questa meravigliosa aula dell'Università e poter condividere giornate intere con coetanei imparando, ascoltando e apprendendo cose nuove. Già perché l'Università che ora frequento ha tasse molto elevate che non potevo permettermi di pagare a 18 anni dopo aver terminato gli studi al liceo. Ho fatto quindi una scelta coraggiosa che inizialmente mi

intimoriva, ossia quella di lavorare ed ero consapevole che un domani con i soldi che avrei guadagnato finalmente mi sarei potuto iscrivere al Suor Orsola Benincasa. Non è stato per niente facile poiché sono stato assunto per lavorare di notte in orari per me improponibili che mi hanno portato però oggi a parlarne di questa esperienza come un qualcosa di positivo.

Oggi mi sento fortunato perché attraverso questi sacrifici con tante cadute e batoste posso finalmente permettermi di studiare presso L'Unisob e so di avere un privilegio non da tutti.

L'Amore è senza dubbio l'altra parola per me centrale nella mia giovane vita. È una parola molto vasta che può far intendere numerose cose ma che per me è essenziale per la sopravvivenza. "Qualsiasi cosa si faccia è bene farla con amore" questo è il mio motto da sempre e per sempre. Nel mondo d'oggi vedo poco amore e questa cosa mi turba... noi giovani spesso diamo tutto per scontato ed anche ad esempio l'amore della propria famiglia sembra un qualcosa di dovuto. Personalmente mi sento fortunato ad avere accanto a me una famiglia che innanzitutto mi ama e mi supporta e questo credo che sia il dono più grande che si possa avere dalla vita. Spesso sono consapevole di non dare ai miei genitori nemmeno il 50% dell'amore che ricevo da parte loro ma so che per loro questa cosa non sarà mai un peso.

### **Luca De Brasi**

Mi chiamo Luca. Potrei riassumermi in tre parole: rispetto, lealtà e passione. Le persone più importanti della mia vita sono la mia famiglia e i miei amici; amo passare del tempo con tutti, ma ogni tanto ho anche bisogno di avere del tempo per me. La comunicazione è importante, mi piace ascoltare ed esprimere mie opinioni, cercando sempre di dare il miglior consiglio per l'altro. La mia relazione con loro è sempre rispettosa nei modi e nei termini, a dire il vero ancor di più con chi non conosco. La cosa che mi rende più felice è far sorridere le persone, mi riesce spesso attraverso la mia musica, una delle mie due più grandi passioni assieme al calcio. Nella mia vita spero di sentirmi realizzato sotto ogni punto di vista.

### **Ilaria De Falco | Io chi sono?**

È una domanda che mi pongo spesso e credo che completamente ancora non lo sappia nemmeno io, ma a 25 anni forse è normale quest'incertezza, forse nessuno finisce per conoscersi mai fino in fondo, no?

Una cosa che posso dire è che sono un uragano di emozioni, di pensieri, di idee, di vita, chiuso in un involucro di timidezza e diffidenza.

Dicono che le esperienze ti cambiano e ti formano e sono sicura che sia così perché lo sento sulla pelle.

Ho sempre avuto difficoltà nella gestione delle emozioni, sono una persona altamente sensibile, vivo tutto amplificato, la gioia, l'entusiasmo, la vitalità ma anche la tristezza, la rabbia, la paura e questa cosa ha creato in me tanto caos, che grazie all'età, alla consapevolezza e ad un costante percorso di crescita ho imparato a riordinare o comunque sto imparando.

Il mio più grande obiettivo nella vita è viaggiare, scoprire il mondo, imparare le usanze, rispettare le culture, vivere la libertà che solo un viaggio può farmi sentire, salvare tutto sulla mia macchina fotografica ed imprimere in essa ogni momento perfetto e voglio rendere questo possibile solo con le mie forze, certa di non dover la mia libertà a nessun altro se non a me stessa.

Una cosa che ha influenzato fortemente chi sono io oggi è la mia famiglia, in positivo e in negativo. Le donne del mio nucleo sono fortemente indipendenti, libere, ostinate, curiose e crescendo con loro sono certa di aver assimilato dentro di me tante di queste sfaccettature, cosa che mi rende estremamente fiera e grata.

Amo l'amore, l'amore romantico, quello per la vita, per la natura, per gli amici, per i nonni, per la verità, per la giustizia.

Amo tutto ciò che è impercettibile ai disattenti, gli sguardi, gli emarginati, i sorrisi smorzati, la timidezza, ho l'estrema tendenza a notare i minimi dettagli ed è un lato della mia sensibilità che con il tempo ho imparato ad apprezzare incredibilmente, con gli altri aspetti invece, continuo a farci i conti.

Odio le ingiustizie, le bugie, i tradimenti, odio la massa, odio il pensiero non ragionato e c'è una frase che potrebbe descrivere pienamente questo lato della mia personalità:

“Non smettete mai di protestare, non smettete mai di dissentire, di porvi domande, di mettere in discussione le autorità, i luoghi comuni. Non smettete di pensare. Siate voci fuori dal coro, siate il peso che inclina il piano. Siate sempre in disaccordo, perché il dissenso è un'arma. Non chiudetevi alla conoscenza, perché anche il sapere è un'arma. (..) Un uomo che non dissente è un seme che non crescerà mai”.

Quindi ciò che posso dire di me, è che nonostante il buio cerca in alcuni momenti di incombere sulla mia vita e sui miei pensieri, io vivo di luce, sia quella che ho dentro che mi aiuta continuamente a crescere e sia quella che c'è fuori, che mi aiuta a vedere tutto con più nitidezza e colore.

### **Andrea De Felice**

Sono un classico ragazzo di vent'anni che è stato forgiato nel corso del tempo dalle sue letture. La curiosità è uno dei miei tratti caratteriali perché cerco sempre di esplorare il più a fondo possibile tutte le cose che mi appassionano. Non mi fermo solo a quello che mi è più vicino, ma tendo ad espandere il mio campo d'interesse a scrittori, registi e cantanti anche se lontani dalle mie idee, anche se, già in partenza, so di non potermi trovare d'accordo.

La letteratura, tra le mie passioni, è forse la più travolgente. Nel corso della mia breve vita ci sono stati vari autori che mi hanno costretto a riflettere e a migliorare, pure di poco, il modo di vedere le cose.

James Baldwin, per esempio, mi ha insegnato l'empatia. So che è una frase molto forte, sembra quasi impossibile che un uomo nero, figlio della schiavitù americana, nato nel '24 e morto nell'87, possa, quasi 40 anni dopo il suo decesso, insegnare ad un ragazzo bianco italiano che non ha vissuto la guerra fredda, che non ha vissuto quella discriminazione, a vivere meglio il rapporto con il prossimo. Ma, nonostante la

differenza, le parole di Baldwin mi hanno insegnato a considerare “gli altri” come sé stessi.

In un'intervista disse: “Cammina per strada di ogni città, ogni pomeriggio, e guardati attorno. Quello che devi ricordare è che stai guardando anche te stesso. Tutti quelli che guardi sono anche te stesso. Tu puoi essere quella persona, tu puoi essere quel mostro, tu puoi essere quel poliziotto. E devi decidere, dentro di te, di non esserlo.”

Ovviamente Baldwin non è stato l'unico autore ad insegnarmi qualcosa, un altro scrittore che mi ha fatto certamente crescere è Louis-Ferdinand Céline. Céline è una persona lontanissima da quello che sono io, anzi, è praticamente la raffigurazione di tutto quello che detesto in un uomo. Ed è questo che mi ha cambiato, oltre al suo modo assurdo di raccontare una storia, oltre alle sue frasi potentissime che mi hanno fatto venire voglia di imparare a scrivere per trasmettere, con la stessa crudezza, quelle emozioni, Céline mi ha insegnato ad ascoltare tutti, perché i lamenti, i dubbi e le sofferenze di una persona non valgono meno se espressi da un “mostro”.

Io sono questo, un Frankenstein di quello che mi ha accompagnato nel corso dei miei vent'anni. Mi nutro dei miei sogni cercando, attivamente, che si realizzino.

Nell'attesa di diventare un buon giornalista scrivo su un sito articoli/recensioni dei libri che leggo.

Vai su [https://www.sololibri.net/ Andrea-De-Felice .html](https://www.sololibri.net/Andrea-De-Felice.html)

### **Marzia Della Rosa**

Nel cammino di un'università,  
Marzia danza tra libri e idee,  
sogni di viaggi, di terre lontane,  
ogni passo un'avventura che si crea.  
Con la penna pronta a scrivere,  
nel cuore la forza che mai svanisce,  
storie di sport e di libertà,  
un faro che guida, un'anima fiera e felice.  
Ascolti con cura, come un buon amico,  
le storie nascoste di chi hai attorno,  
con fantasia che danza come il vento,  
crei mondi nuovi, colori e ritorno.  
E in quell'egocentrismo, una scintilla,  
un'anima profonda, un amore infinito,  
perché dietro ogni gesto, ogni azione,  
c'è un cuore grande, un sogno vero.  
Non sempre le parole sono un canto,  
ma nei fatti, Marzia, brilli forte e chiaro,  
con il tuo spirito audace, ti alzi in volo,  
pronta a conquistare il mondo, raro.

Vedi la foto su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

## **Carmen Fico**

Vedi il video su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

## **Alessandra Fuina**

Le mie parole sono tutto ciò che ho sempre avuto. Da quando sono stata in grado di tenere in mano una penna, non ho fatto altro che rifugiarmi tra le lettere che si concatenavano l'una nell'altra dando forma ai miei demoni. Crescendo ho imparato che per combattere l'altra versione di me stessa, quella oscura, arrendevole, avevo bisogno di trasformare quei demoni nella mia cura. Quanta gratificazione nel sapere che ciò che mi avrebbe salvato da me stessa erano proprio quelle parole a cui ero così legata, che mi avevano formata e che venivano da me, dalla parte più pura e coraggiosa. Sono da sempre fedele alla mia anima che è una, nessuna, centomila. Da bambina credevo che lo scorrere del tempo mi avrebbe mostrato la mia via. Ho passato gli anni della mia pre-adolescenza a sentirmi inadeguata, non perché ci fosse qualcosa di sbagliato in me, ma perché mi sentivo troppo avanti. È da presuntuosa? Assolutamente sì, ma sentirmi avanti non significava “al di sopra” degli altri. Significava troppo dentro, troppo a fondo, troppo immersa in qualcosa a cui gli altri sarebbero arrivati dopo o forse mai. In quel momento di immensa sensibilità, in cui ogni forma del sentire, dentro me, era amplificata mi sono avvicinata a quella forma di espressione che avrebbe cambiato per sempre la mia percezione della vita: la scrittura. Da allora guardo il mondo in rime, vivo la vita in versi, percepisco l'esistenza sottoforma di poesia. La scrittura mi ha resa libera, libera da me, libera nel mondo. Ed è questo che io sono. L'insieme delle parole che negli anni hanno formato la mia storia, le poesie con cui mi racconto, le pagine in cui conservo gelosamente parti di me. Ho ancora nel petto un sogno di libertà che mi fa sentire incastrata in una monotona routine. Allora prendo la mia penna e costruisco per me stessa un mondo dove i confini non posso toccarmi e le convenzioni sociali non possono limitarmi. Perché è questo che io sono. Libera come un flusso di coscienza che l'inchiostro imprime su una pagina bianca creando qualcosa che non terminerà con l'affannarsi del mio corpo e il cessare del mio respiro, ma resisterà al tempo fuggente e allo spazio mutevole.

## **Enza Gallo**

Non sono solita raccontarmi perché non sono brava a parole quando si tratta di me stessa, probabilmente perché non mi piace farmi conoscere facilmente dalle persone.

Per quanto all'apparenza possa sembrare estroversa e socievole, sono molto riservata sui miei pensieri.

Anche se sto cercando di imparare a fare entrare le persone nel mio mondo, anche a costo magari di essere ferita, perché ho capito di dover superare questo meccanismo di difesa che va in contrasto con la parte principale di me.

Se dovessi scegliere tre parole per descrivermi una delle principali sarebbe condivisione: è dopo ciò che ho detto potrà sembrare molto incoerente, ma in realtà condividere esperienze, pensieri, tempo per me è un linguaggio da amore proprio perché significa superare e andare oltre dei limiti che me stessa impone.

Ho deciso di mostrare questo video, proprio perché sulle parole ci stiamo ancora lavorando.

Per quanto ad oggi i video possono sembrare molto costruiti e finiti, spero che da questo piccolo video possiate capire un po' chi è Enza e che ciò possa descrivermi.

D'altronde una delle mie tre parole è fotografia e quindi un video è molto a tema.

Vai su <https://vm.tiktok.com/ZGdJHV78k/>

### **Mirea Guaraglia**

Molte volte mi hanno chiesto “Tu chi sei davvero?”, la risposta potrebbe essere molto banale, potrei essere molti così come potrei essere nessuno, e ammetto che questo paradosso mi spaventa parecchio. Beh sono molti perché per ogni persona che incontro nella mia vita io entro a far parte della sua, che sia un incontro fugace o più duraturo lascio un “qualcosa” della mia identità che porterà gli altri a vedermi sempre in quel modo. Potrei essere nessuno, come nel romanzo “Uno nessuno e centomila” in cui mi ritroverei a combattere questa crisi con me stessa. Per evitare di perdermi in quella che sembra proprio una lotta all'identità, mi fermo e ripenso a colui che quando suono o semplicemente ascolto, riempie l'aria. Mi sono resa conto di quanto le composizioni di Chopin fossero simili alla mia vita: piena di momenti di gioia e risate, ma anche di riflessioni profonde e sogni romantici. La mia vita la percepisco così, viaggio tanto e faccio dei giri immensi, arrivando molte volte a perdere me stessa per cercare di acquisire un po' della cultura altrui, ma in fondo so che quando mi sembra di perdermi, la musica di Chopin è tutto ciò che mi serve per ritrovare la mia strada.

Vai su <https://www.tiktok.com/@mirea.guaraglia>

**Alex Iozzi** | 20 anni e percepirla fin dentro le ossa | Memorie di un gennaio che ricorda ottobre

Caivano, provincia di Napoli - capoluogo della regione più bella dell'intero stivale -. Alba del secondo giorno della seconda settimana del duemilaventiquattresimo anno successivo alla nascita di Cristo.

"Caspita, è già il 2024...", esclama sottovoce il tuo subconscio sin dal momento in cui papà ha stappato - in maniera esilarante - lo spumante allo scoccare della mezzanotte.

"È una festa dove tutti ridono, tutti ballano ed io lì che mi chiedo perché sembra che io sia l'unico che non si stia divertendo. Quello che non so, che non vedo è che allo stesso momento tutti dentro, in segreto, stanno pensando lo stesso".

Così cantava Fabio Rizzo, in arte "Marracash", sulle note della meravigliosa "Sogni Non Tuoi".

La ragione è la medesima per ognuno dei presenti. La sola fobia che accomuna ogni singolo essere umano: il tempo.

La paura di trascurare le proprie passioni. La paura di non fare esperienze, di non catturare momenti. La fobia - appunto -, più che paura, di essere incapace nel tramutare il "tempo della scienza" in "tempo della vita", come narrava la buon'anima geniale di Bergson, di nome Henri.

"Cavolo! Dovevo entrare in turno!" stavolta urlato a pieni polmoni, colpevolmente cosciente di essere in ritardo - volendo approssimare per difetto - almeno di un quarto d'ora.

Permetti al divano di respirare, liberandolo dall'ingombrante presenza del tuo fondoschiena. Accendi il computer, raggiungi i tuoi colleghi in stanza e mentre recuperi fiato, ti sorbisci un meritato richiamo da parte del tuo superiore. La vergogna pervade il tuo animo a tratti permaloso, a tratti - banalmente - fragile.

E poi partono le due ore quotidiane di "fatica". Per tanti un impegno, per te la soluzione più semplice, l'unica che conosci per scomparire agli occhi di una realtà - la stramaggioranza delle volte - deludente. Ciò che ti fa comprendere chi vuoi essere.

Uno spontaneo sorriso ti si stampa sul volto.

"Ale, è pronto! Vieni a tavola!".

Alzi lo sguardo. Le lancette dell'orologio segnano che è ora di cena.

Del sorriso si è perduta traccia.

Prendi posto sulla sedia che la gerarchia familiare ha decretato essere di tua diretta proprietà quella fatidica notte di diciannove anni addietro. Con la bocca riduci in poltiglia il cibo, con la mente ti impegni a ragionare su come abbia fatto ad impiegare più di mezz'ora per produrre un testo lungo duemilacinquecento battute - scarse -

Satisfaction. Yes.

(I can't Get NO). Musicavano I Rolling Stones

### **Francesca Maria Mainardi** | Claustrofobia

Sono claustrofobica. Lo sono all'incirca da che ne ho memoria. O, almeno, da quando a cinque anni una bidella mi chiuse per sbaglio nel bagno della scuola. Lo sono sicuramente da quando, tempo dopo, mi rifiutai categoricamente di prendere un ascensore con i miei genitori, preferendo salire sei piani a piedi da sola. Lo sono stata poi ancora a sedici anni, con gli attacchi di panico in metropolitana quando uscivo con gli amici, e ho continuato ad esserlo.

Sono claustrofobica e, per come la vedo, lo sono sempre stata. Gli spazi chiusi, stretti e bui, gli anfratti mi terrorizzano in una maniera talmente irrazionale che appare ridicola anche a me.

Ma questa claustrofobia non si limita allo spazio, perché si incarna a tal punto in ogni molecola del mio corpo, che forse appartiene già alla mia anima. Non è un caso se cerco spasmodicamente la fuga, sempre, da tutto e da tutti. La cerco sì dall'ascensore, dalla metropolitana e dalla coda in autostrada che mi costringe seduta in macchina. Ma, ugualmente, la cerco dalle persone asfissianti e dalle situazioni sfavorevoli, che mi mettono alle strette. La cerco, talvolta, addirittura da me stessa, dal mio stesso corpo, quelle volte in cui la pelle diventa una trappola e la mente una prigionia.

È a quel punto che l'ansia esplode mangiandomi le labbra e, togliendomi il sonno, diventando panico. Quando l'aria nei polmoni diventa densa come l'olio, entra ed esce a fatica, e le guance avvampano e i massi nel ventre mi inchiodano al suolo. In quei momenti li vorrei scappare il più lontano possibile, in un luogo sicuro e tranquillo.

Solitamente il pensiero corre ai miei libri, ai miei gatti, alla mia scrivania con il giradischi. Alla comodità della mia camera e alla luce che la pervade dopo pranzo in primavera, con le tende chiare mosse dal vento. Al silenzio. Quel silenzio del primo pomeriggio interrotto solo dal passaggio sporadico di un'auto e da qualche uccellino che si posa sull'arancio. L'odore prepotente delle zagare. Rievocare quell'odore e quei suoni, visualizzare il calore di quella luce mi aiuta a ritrovare la calma, nemmeno varcassi davvero la soglia del balconcino.

Ma, alla fine, si erge comunque un limite; talmente radicato in me che nessun parente paziente, amica affettuosa, fidanzato premuroso, né tantomeno terapeuta incallito è riuscito a estirpare.

Questa è per me la claustrofobia. Dove posso fuggire quando mi viene a trovare nel mio posto sicuro? È allora che realizzo che non c'è scampo da sé stessi: né fuga dalla propria pelle, né evasione dalla propria mente. Improvvisamente divento minuscola e pesante, compressa in uno spazio immenso. Attendo solo che passi.

Fa parte di me, come qualsiasi mia caratteristica intrinseca. Come i miei capelli ricci, il neo che ho sulla tempia sinistra o la voglia sulla coscia. Anzi, piuttosto, direi come il maledetto dislivello dell'anca, quello che mi fa venire mal di schiena a cadenza mensile. La claustrofobia, proprio come il mal di schiena, me la tengo nonostante il dolore, perché - alla fine - è cosa 'e niente. Un piccolo difetto di fabbrica, praticamente fisiologico, che deve affliggermi a cadenza regolare, ma attorno al quale plasmo la mia vita con spontaneità e accortezza. Evito l'aerobica, evito l'ascensore. Faccio stretching, faccio terapia. Mi trascino queste minuzie con leggerezza, dandole per scontate. Senza accorgermi che, per quanto piccole, a lungo andare mi fiaccano e finiscono per piegarmi al loro peso.

Per questo, non mi accorgo, ad esempio, che il mal di schiena mi ha resa pigra ed è ormai la scusa dietro la quale mi nascondo per non fare attività fisica. Per questo, allo stesso modo, non mi accorgo che questa mia fuga fisiologica mi porta all'incostanza, alla volubilità, all'irrequietezza. Scappo dagli impegni, dalle timeline, dall'organizzazione e dalla schematicità come da tutto il resto. Anche semplicemente seguire due binari per giungere ad una stazione in fin dei conti mi opprime, facendomi desiderare di essere altrove.

Mi viene da chiedermi: "Che io sia una procrastinatrice seriale?". Una di quelle di cui si parla tanto oggi che, presa dai mille impegni a cui ci obbliga l'era digitale, non riesce a portarne a termine nessuno. Che io sia, in realtà, svogliata? Non è che magari invece è semplicemente la monotonia che mi ammazza? Quel grigiore pallido che se non stai attento si insinua nella - pur sempre legittima - quotidianità facendola appassire? Oppure, ancora, è forse proprio una questione di predisposizione: che sia destinata a dover evadere?

Guarda il video su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

### **Sara Mazzone**

Mi chiamo Sara, e ho sempre cercato di essere gentile e disponibile con tutti. Eppure, nonostante i miei sforzi, la vita mi ha insegnato quanto sia difficile trovare qualcuno che

resti accanto a te senza voltarti le spalle. Ho perso molte amicizie lungo il cammino, e spesso mi sono ritrovata a chiedermi cosa ci fosse di sbagliato in me. È come se ogni legame che provo a costruire si sgretolasse, lasciandomi sempre sola.

Quando l'anno scorso ho iniziato a soffrire di crisi d'ansia, non c'era nessuno con me, se non me stessa e la mia famiglia. È una sensazione opprimente, un peso che porto dentro e che spesso prende il controllo dei miei pensieri e delle mie azioni. La mia mente non smette mai di correre, di immaginare scenari peggiori, di farmi sentire inadeguata, come se non fossi mai all'altezza delle situazioni o delle persone che mi circondano.

Quando cerco di fare amicizia o di avvicinarmi a qualcuno, l'ansia prende il sopravvento, impedendomi di esser me stessa. Inizia con un piccolo pensiero: "E se non piacerò a questa persona? E se pensassero che sono troppo timida?" E da lì si espande, facendomi dubitare di ogni parola che dico e gesto che compio.

Pino Daniele in "Sara non piangere" diceva: "Tienimi chiuso dentro questa stanza" ed è proprio così che mi sento, chiusa in una stanza nella mia testa sempre alla ricerca di segnali di rifiuto, anche dove non ci sono.

"Sei così fragile" e mai frase più azzeccata di questa se si parla di me.

Adesso smetto di essere così pesante (non lo sono così tanto dal vivo) perché nonostante tutto, continuo a lottare per mantenere la mia gentilezza e apertura verso gli altri, e anche se la mia giovane vita mi ha insegnato che le persone possono ferire, scelgo comunque di rimanere buona, perché è la mia bontà a rendermi ciò che sono, "il mio sorriso resta" e Sara ormai "non piange più".

### **Giuseppe Maria Migliaccio**

È sempre strano parlare di se stessi: non si sa mai cosa dire, se sia "interessante" o "avvincente" tanto da portare una persona a leggerla. Anche io mi ritrovo tra queste persone, d'altronde cosa ho fatto di così importante? Cosa ho vissuto di incredibilmente bello o di incredibilmente brutto? Perché una persona dovrebbe passare un po' del suo prezioso tempo a leggere questo testo? Forse nessuno può rispondere a questa domanda ma proviamoci insieme.

Mi chiamo Giuseppe Maria Migliaccio e ho 20 anni. Sono un ragazzo molto timido, insicuro e incerto che ha bisogno di avere delle certezze per mostrare il vero Giuseppe: una persona solare, felice, grato di quello che ha e anche molto ma molto egocentrico (chi mi conosce starà aggiungendo altri molto). Come è possibile, vi starete chiedendo, essere insicuro ed egocentrico allo stesso tempo? Non lo so manco io. Penso che ci sono delle situazioni in cui sono a mio agio ed esce tutta la mia sicurezza e spavalderia, e in altri invece dove non mi sento all'altezza e mi chiudo a riccio isolandomi da tutto e tutti. Molto penso sia dovuto al mio passato: io sono sempre stato un ragazzo buono e gentile (grazie agli insegnamenti dei miei straordinari genitori) e molti ne hanno approfittato. Ho sofferto di episodi di bullismo per il mio aspetto fisico che mi porta, tutt'ora, a guardarmi allo specchio e a vedere solo cose negative. A calcio non fui mai "accettato" dal gruppo squadra, tutti mi prendevano in giro giocando sul mio carattere debole. Così feci l'errore più grande: abbandonai il calcio giocato a soli 15 anni. Sia chiaro io non ho mai sognato di fare il calciatore però il calcio era, ed è, la mia passione. Per fortuna col

tempo ho capito come apprezzarlo ed emozionare me stesso e altre persone in un altro modo, ma ne parleremo tra poco.

Con la scuola il discorso non è diverso: non mi sono mai sentito parte di un gruppo scolastico, nonostante io ero amico di tutti e tutti erano amici miei. Non era però un'amicizia del tipo che ci passi il pomeriggio insieme o la sera, finite le 5 ore finiva tutto. Per questo ho sempre pensato che le "amicizie scolastiche" fossero le più false. Non mi posso mai dimenticare un episodio: stavo in terza media e venne a mancare la mia bis-nonna, con la quale non avevo un legame fortissimo ma era una persona da cui ho imparato tante cose e che non ha mai fatto mancare niente né a me né alla mia famiglia. Comunque, in quei giorni dovevo fare l'ultimo compito di matematica prima della pagella di fine anno e del conseguente esame. Il giorno del compito era il giorno dei funerali e quindi mancai. Il giorno dopo scrissi, sul gruppo classe, gli argomenti del compito (in quel momento era così poco lucido che non sapevo neanche dove abitavo), la risposta fu: "Scusami non sei venuto a farlo (chiariamo che loro sapevamo tutto) e ora vuoi che ti diciamo come era il compito". Li capii tanto. Tutte queste cose vissute, mi hanno sempre fatto sentire inferiore rispetto agli altri fino all'ottobre 2021. Mi sento in dovere, per farvi capire meglio, di farvi presente il mio sogno: io da quando avevo 8 anni sogno di diventare un telecronista sportivo, in particolare di calcio. Per anni commentavo su un videogioco poi mi spostai a fare partite vere nella mia camera. Nel settembre 2021, insieme alla mia famiglia, decisi di mettermi in gioco: volevo farle per davvero non in una camera dove nessuno mi sentiva. Andammo a parlare con il direttore di una rete televisiva che si trova ad Ischia (un'isola situata nel golfo di Napoli dove vivo) "Teleischia". Dopo aver fatto ascoltare qualche mia telecronaca registrata, e dopo aver fatto la giusta preparazione, feci il mio esordio (rimanendo in termini calcistici). Da quel momento tutto cambia: un ragazzo di 17 anni aveva fatto il primo grande step per raggiungere il proprio sogno e l'emozione era tanta (non vi nascondo che anche ora, ripensandoci, mi emoziono). Perché cambiò tutto? Iniziai ad aumentare la sicurezza in me stesso, a capire che non ero inferiore a nessuno, ma che mi dovevo mettere solo in gioco, così feci. Nonostante questa mia nuova avventura mi portava via tanto tempo, dalla preparazione della telecronaca (sui cui ho sempre passato tanto tempo perché "se vuoi fare una cosa falla bene, altrimenti non farla", è una delle tante frasi che mi dico) all'articolo post-gara, conclusi gli studi delle superiori, il 4° e 5° del Liceo Scientifico, con un'ottima valutazione finale (anche se "Non è la fine l'importante ma il percorso" questa ne è un'altra). Attualmente sono quasi 3 anni che lavoro da Teleischia, con il quale ho vissuto momenti bellissimi e anche, purtroppo, brutti ma che mi hanno fatto capire quanto fossi apprezzato, sia per le mie cose positive sia per quelle negative. Tutto ciò non poteva accadere se alle spalle avessi avuto una famiglia diversa dalla mia: devo tutto a mia madre, mio padre e mia sorella, senza di loro sarei ancora il ragazzo insicuro che si sente inferiore degli altri. Ringrazio anche i miei 3 migliori amici, anche se per me sono i fratelli che io non ho mai avuto, perché nel momento del bisogno ci sono stati senza chiedere niente in cambio.

Perché dovrete leggere la mia, breve, storia? In realtà non lo so, alla fine non ho vissuto cose incredibili, non sono diverso da voi ma vi voglio dire una cosa: se volete o sognate

una cosa non vi sentiate insicuri, provateci, rischiate, vi prometto che non ve ne pentirete.

### **Celeste Pinto** | Io, una talea

Quella che ho tra le mani, mentre lavoro, non è solo una pianta, tra le sue foglie ci sono anch'io e non sarà difficile capire dove trovarmi. La vegetazione della begonia maculata (la pianta in questione) è perennemente rigogliosa, se viene coltivata in un luogo mite e riparato. Le foglie restano ben salde agli steli e nel tempo assumono curiose forme e affascinanti colori. A rendere possibile tutto questo però, sono le radici, che dal principio hanno trovato il modo di adattarsi e svilupparsi proprio in quel terreno, trasmettendo forza ed energia alla pianta.

Ebbene, io mi sento una di quelle foglie. Nel momento in cui per scelta personale, per naturale decorso della vita o per situazioni non dipese da noi - come il netto taglio che per mia mano, alcune foglie subiscono - accade che improvvisamente ci si senta del tutto spaesati, persi e nel mio caso, profondamente assetati perché si è a digiuno di quel nutrimento necessario al pieno flusso di linfa vitale.

Così, io come le foglie recise, abbiamo affrontato l'esigenza di dover trovare una nuova maniera per dissetarci, per continuare a vivere pienamente. Le foglie hanno dovuto fare conoscenza diretta di un'elemento con cui in precedenza avevano avuto un rapporto molto diverso, l'acqua.

Io voluto fare altrettanto, decidendo di limitare l'azione del filtro - come lo è stato il terreno per la pianta - rappresentato per me da convinzioni personali, famiglia, amici. Allo stesso modo dello stelo, ho iniziato ad immergermi direttamente in "acqua", adattandomi a contesti e persone nuove, alimentando la mente con diversi stimoli, ritrovando me stessa.

Nonostante questo radicale cambiamento sia costato, a me come alle foglie, la perdita di "parti di noi" e se i primi tempi sono stati duri da attraversare, grazie allo sforzo e alla nostra capacità di metterci in ascolto dell'altro, siamo riuscite a generare radici nuove e vigorose, abbiamo lasciato andare qualcosa, per poter essere libere di crescere, libere di generare altra vita.

Guarda il video su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

### **Lucienne Polito**

Mi presento, sono Lucienne ma da quando sono piccola che tutti mi chiamano Lulú.

Presentarmi non è mai stata una cosa che riesco a fare con tanta facilità, perché ahimè non sono per nulla facile come persona.

Solitamente, quando ci si presenta si inizia a parlare di come si è caratterialmente, fisicamente, dei propri hobby e così via... ma per me non sarà così.

Nel corso degli anni (come ho già anticipato) mi sono stati dati tanti soprannomi da tante persone (sia persone che ne fanno ancora parte che non), ma per (forse) far conoscere qualcosa di più di me, ho aggiunto queste due immagini come per far capire di più chi sono.

Come potete vedere ci sono diversi nomi, ognuno con il proprio colore:

Il primo è il mio vero nome, dove tutti mi vedono allo stesso modo e dove solo chi non riesce a leggermi per chi sono realmente rimane lì senza andare oltre ;

Il secondo è il nome che mi ha dato la mia famiglia, dove racchiude sia il valore che do per la mia famiglia che per “ l’amore”;

Il terzo è il nome con il quale mi faccio chiamare da ormai 21 anni, dove vedono la vera me, la persona che veramente sono e che se le dai anche solo un briciolo ti darebbe l’anima... ma , forse molte persone che mi hanno chiamato così non ne avevano nemmeno il “diritto”, ma fa parte della vita e va bene così;

Il quarto ed ultimo nome è il nome che non voglio più ricordare, un nome che non mi ha rispecchiata e che però ha fatto sì che ci fosse in me un processo di crescita e maturità.

Per concludere, c’è questa immagine, senza nome che vuole solo dire una cosa:

Non mi voglio più presentare con un nome, lo sceglieranno stesso le persone e vedendo cosa loro mi faranno percepire io mi farò vedere come una di queste tante sfumature di questo fiore.

Guarda le foto su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

### **Camilla Rener**

Per raccontarmi ho deciso di mostrare alcuni lati di me tramite una canzone di Vasco Rossi: “Se ti potessi dire”. È un brano che mi sta molto a cuore e nel quale mi rispecchio a pieno. Vasco Rossi lo definisce come “ultimo” brano e “definitivo” proprio perché rappresenta l’inno ad una nuova vita, una nuova esistenza, che non è più legata ad un passato che per lungo tempo lo ha tormentato.

Quando ascolto questo brano ricordo un periodo che mi ha segnato fortemente ma che mi ha soprattutto insegnato come vivere la vita, a viverla senza rimpianto, perché gli errori commessi mi hanno permesso di imparare da essi e di riuscire a voltare pagina.

Come dice Vasco: “Per le cose che se avessi ancora qui davanti, le rifarei, esattamente così, stessi errori, stesse passioni e stesse delusioni.”

Ed io come Vasco, mi sono trovata a dover combattere contro tutte le volte in cui, camminando su un filo, è stato spesso vicino all’inferno della mente, facendo riferimento al disturbo della depressione e ad un passato che lo ha fortemente segnato.

Ma questo brano rappresenta una rinascita, un insegnamento, un inno alla vita, un brano in cui c’è una presa di coscienza netta da parte di individuo che vuole farcela e proprio per questo mi rispecchia a pieno.

Vivo la vita proprio come l’illustra Vasco:

“vivere per amare, vivere per sognare, vivere per rischiare, vivere per diventare, vivere per adesso, vivere per errore, vivere con passione, vivere solamente, vivere continuamente, vivere senza ricordo, vivere senza rimpianto.”

L’esperienza dunque mi ha insegnato come viverla, come godermela e come essere la persona che sono oggi: positiva, ambiziosa, resiliente e carismatica, perché la vita ripagherà sempre la nostra gratitudine nel saperla sfruttare al meglio.

## **Antonio Rapuano**

Vai su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

### **Giulia Rodontini**

Sono Giulia, ma lo sono davvero ?

E sono Giulia che io penso o quella che pensano gli altri?

Sono la Giu di mamma o la Giugiu di Lalli?

Sono la persona schietta e cattiva che hanno descritto alcuni? O la bravissima persona che alcuni hanno apprezzato nella sua crudeltà?

Sono la ragazza con la faccia antipatica o con quella simpatica?

Sono la ragazza timida o l'animatrice esuberante?

Sono la Giulia che soffre per gli altri o la Giulia che se ne frega?

Io penso di essere la Giulia di Giulia, madre di un quattro zampe di nome Pollon e la tua domanda sarà chi è Pollon? Pollon è un setter inglese maschietto a quattro zampe di professione pirata molleggiante.

E dirai perché pirata? E io ti dirò vienilo a conoscere.

Ma Giulia è solo questo? No Giulia è la ragazza che vuole andare a cavallo, al cinema, a fare un pic-nic, fare 1000 viaggi all'anno ma anche quella che dopo aver accettato un invito ad uscire dice: "ma perché l'aggio fatto?".

Sono una Giulia che si chiude nella sua stanza piena di disegni sul muro e nei libri.

E sai perché sono così dubbiosa? Perché la domanda che mi sono sentita fare più volte "Giulia ma davvero leggi non sembri una che si chiude in casa a leggere. E che leggi?"

Che leggo? Farebbe ancora più ridere se te lo dicessi visto che pensi che non sono una che legge.

Giulia ma cosa ti piace?

Cosa mi piace? Vorrai dire cosa non mi piace! Mi piace guardare i tramonti, fare passeggiate, perdermi per strade di paesi che non conosco e mentre tutti vanno in ansia io mi fermo a fare le foto dei palazzi di Praga, di Barcellona, di Helsinki, di Tallin e di ovunque io vada, perfino Caivano.

Mi piace soprattutto la mia solitudine, il mio silenzio.

Ma mi piace anche ridere e straparlare.

Quindi si probabilmente sono un po' contorta starai pensando, penserai che passo da una versione all'altra e io ti dico si perché se devo dirti chi sono non te lo so dire.

Ho usato tre parole per dire chi sono e cioè Verità, empatia e amore, tu forse di queste tre vedi solo i lati positivi.

Ma mettiti da un'altra prospettiva, se ora mi guardi dal posto in cui sei seduto prova a guardarmi dalla punta del Vesuvio e dimmi cosa vedi.

Perché se devo dirti chi sono non lo so, forse lo saprò tra 1 anno, forse tra 10 o forse mai, e va bene così, a volte.

## **Viviana Ruggieri** | Vita

Chi sono io?

La mia mente è sempre stata pervasa da questo quesito, ha gradualmente preso il sopravvento sul mio presente, creando sempre di più mondi lontani, fino a perdere il senso dell'orientamento; per un po' di tempo, ho subito una trasformazione in una bussola impazzita, ed ho cominciato a vagare all'impazzata.

Che peccato aver scoperto solo recentemente di esserlo stata da sempre, avrei evitato numerosi dubbi amletici.

Durante le mie esplorazioni, ho osservato, toccato, sentito ed ho scoperto che è proprio nell'indole umana "andare a zonzo", così da utilizzare i nostri cinque sensi, così da vivere; alla fine, per me, questo è vivere, tutt'altro che staticità, sarebbe utile paragonarci a dei fluidi per comprendere ciò.

Il mio riflettere senza sosta mi ha spinto ad agire, ad entrare nel mio "io" più profondo; io sono così, per l'appunto, profonda, non amo fermarmi alla superficie, ma piuttosto tuffarmi e arrivare sott'acqua per poter raggiungere la parte sommersa del mio iceberg e di quello altrui.

Amo il mio essere umana, il mio poter sentire attraverso un tronco la vitalità della natura che mi circonda, amo sentire il vento sulla pelle, le coccole dell'acqua del mare, la freschezza dell'erba al mattino, mi piace osservare l'orizzonte per poter sognare e, perché no, avere delle risposte a qualche domanda, mi piace il calore di un abbraccio, poter sorridere.

Nulla è banale e questo l'ho capito grazie alla mia più grande debolezza, che si è, in realtà, rivelata il mio più grande punto di forza: la mia sensibilità.

Per concludere, quindi, è nella cura che ho riposto in queste parole che mi presento.

Sono Viviana, ho 23 anni e, forse, proprio perché la vita è insita nel mio nome, ho scelto di imparare a comprendere meglio ciò che mi fa più paura, ma che mi attrae come una calamita, il contatto con le persone e col mondo.

E tu, chi sei?

## **Stelvio Ruggiero**

Vai su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

## **Anna Russo**

Sembra difficile descrivermi in maniera che tutto venga a galla in maniera chiara, quindi mi aiuterò, e aiuterò voi a capirmi, descrivendo la mia stanza, perché reputo questo come il posto migliore che mi descrive, senza descrivermi.

Se entri nella mia camera puoi notare quanto poco spazio vuoto ci sia sulle mie pareti, perché mi piace riempire ogni vuoto con quello che mi fa felice, principalmente foto, disegni e creazioni, collegati a momenti o persone che mi hanno reso, che rendono e spero renderanno felice.

Ma se guardi bene, nella mia stanza, e dico mia, non perché lì ho posizionato i miei vestiti o il mio letto, ma perché lì nascondo testimonianze della mia crescita, puoi notare

come quello che viene appeso alle pareti rimanga nel tempo nella stessa posizione, perché tutto rimanga indelebile nella mia mente.

Ma se ti giri un po' intorno ti accorgi che anche la mia libreria non gode di tanta libertà, perché occupata dai miei libri, che siano di semplice narrativa o che siano per l'università, occupata dalla mia macchinetta fotografica analogica e dal mio incenso.

Tuttavia solo se scavi più a fondo, troverai dietro i miei libri, la mia scatola dei ricordi, in cui custodisco gelosamente tutto ciò che mi riporta a ciò che ho vissuto intensamente. Non è una scatola con lucchetto, è una semplice scatola di cartone, perché quando ritengo opportuno, permetto a chiunque di poterla aprire, per poter guardare cosa c'è realmente al suo interno.

Nella mia stanza però c'è creatività fugace e duratura, perché è passata per di lì tastiera e chitarra, macchina da cucito e spartiti, adesso c'è uncinetto e tanta pazienza, perché ognuna di queste cose mi ha regalato qualcosa che porterò sempre con me.

La mia stanza è ricca, è vuota, è colorata, è buia, è lucente, è disordinata, è testarda e curiosa. La mia stanza sono io.

### **Giulia Salaccione**

Come ogni volta che entrava in libreria, percepiva i nervi rilassarsi e un timido sorriso fiorirle sul viso. Quella libreria la conosceva a memoria, ma come poteva non girare e rigirare su se stessa solo per imprimersi sulla pelle quell'emozione nel riscoprire una così perfetta commistione di generi, autori e parole?

E saltellando felice scopre quei titoli tanto attesi, le cui pagine erano fresche di stampa e di sogni e speranze di quei sognatori. Lei, la lettrice, provava quella tipica frenesia dei bambini la mattina di Natale, e anche se quella libreria la conosceva quasi meglio di quella che aveva nella sua cameretta, lei, la lettrice, non sapeva dove andare. Si girava e rigirava. Guardava gli scaffali attentamente, con una minuziosità a tratti ossessiva. E sempre per quella frenesia si ritrovava con tre libri tra le mani. Però lei, la lettrice, sfogliandoli si riempiva di malinconia. Allora girava e rigirava. Andava dove sapeva che c'era il suo autore preferito. Lui che aveva scritto quei libri che aveva già divorato riga per riga. Anche ora, solamente sfogliandolo, cercava conforto in quelle semplici lettere ordinate in parole e poi in preposizioni e paragrafi e capitoli e libri. Aveva bisogno di riempirsi di parole per riempire i suoi spazi vuoti. "A volte uno si crede incompleto ed è soltanto giovane". Allora lei, la lettrice, non sapeva che scelta prendere. Il petto iniziava a sollevarsi e riabbassarsi velocemente. Aveva paura che quelle pagine potessero non saperla comprendere, perché quel libro che tanto aveva amato in passato si appesantiva di colpo. Le sue mani erano bilance e sentiva pesare quel titolo già letto tanto quanto i tre che aveva appena preso. Passato e futuro. Cosa poteva fare? Risistemare che cosa nello scaffale? Gettarsi in quale mare?

### **Simona Scala**

Una volta ho vissuto un anno intero sentendo nostalgia di un periodo vissuto tempo prima. La nostalgia è uno dei miei supplizi. Vivo spesso sperando di non terminare le emozioni positive che sto vivendo in quell'esatto momento, perché poi arriva il terrore di

restare da sola a rivivere nella testa episodi, comportamenti, parole che, invece, non rivivrò. Succede che posso trovarmi bloccata da questa sensazione, non mi accorgo che sono ferma a non far niente e a ricordare memorie che sono già avvenute, intristendomi e, a volte, anche arrabbiandomi perché non riesco a credere che ciò che è attorno a me possa cambiare velocemente, con me che rimango inerme e fiacca. Pian piano la nostalgia si trasforma in ansia, ansia perenne di perdermi occasioni, opportunità, relazioni, ansia di non essere all'altezza di ciò che vivo, delle persone a cui tengo, perché rimango bloccata a pensare che potrebbe essere diverso, che potrei essere diversa. Devo dire che però l'ansia è diventata una compagna più che uno strazio. A volte mi fa riflettere e prevenire prima di dire o fare, mentre a volte mi riempie lo stomaco di piccoli nodi a loro volta attorcigliati tra di essi, che mi entrano in testa e mi fanno perdere. Queste sono le due parole che mi vengono in mente se penso a come descrivermi: ansia e nostalgia. Ma come ho accennato, l'ansia non è sempre del tutto malevola. Riesco a capirla e quindi di conseguenza agisco in una determinata maniera. Non sono certa di aver trovato il mio posto, di aver capito pienamente chi sono e cosa sono capace di fare, ma non ne sono comunque demoralizzata, proprio perché, grazie a quei due stati d'animo, riesco a proiettarmi in vari probabili futuri che mi fanno spremere fino a perdere le forze per cercare di essere il più brava e il più soddisfatta possibile, per me e per chi mi sta attorno, con la speranza poi, di riuscire a stabilizzare la mia mente in un posto astratto e pacifico, di vivermi i momenti senza pesi nello stomaco.

### **Chiara Sepe**

Vai su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

### **Franesco Simiani**

Ama il cammino del solitario  
Pensieri e realtà si confondono  
Osserva il mondo mentre scruta il suo abisso  
Rifiuta le formalità  
I Gesti forzati  
Le false attenzioni  
Racconta di se  
L'attesa è la sua virtù  
La parola una brezza fresca  
Chiede alle persone  
Senza giudicare  
Senza deridere  
con umiltà vuole comprendere  
Evolve  
Dalle esperienze  
Dai traumi  
come un serpente muta la sua pelle  
Di se stesso è creatore

Secondo la sua volontà vive  
Del dolore è padrone  
Prosegue sicuro  
La ragione come compromesso  
Le emozioni conseguenze

### **Mariacarla Sorice** | La ragazza di cristallo

Tutte le storie più famose iniziano con c'era una volta e questa di certo non è una di quelle perché è tutto tranne che conosciuta in compenso però è abbastanza lunga e ancora non è terminata. Racconta i 7390 giorni di vita di una ragazza come tante ,comune, se non fosse per una piccola caratteristica che la rende un po' speciale, è fatta interamente di cristallo, totalmente, anche un semplice graffio potrebbe distruggerla ed è successo e col tempo è sempre riuscita a ricomporsi, andando avanti però ogni qual volta che si rompeva perdeva qualche frammento di se stessa e ricomporsi diventava sempre più complicato.

Alla ragazza di cristallo non mancava nulla per la quale vale davvero la pena disperarsi ai giorni d'oggi, aveva una straordinaria imperfetta famiglia che la ha sempre amata in ogni sua forma e che ha sempre sostenuto ogni suo desiderio, aveva una bella casa e tanti tantissimi sogni. Essendo così fragile però doveva sempre stare attenta a ciò che faceva soprattutto a chi frequentava perché la gente appena veniva a sapere di questa sua insolita caratteristica se ne approfittava fin troppo, la facevano rompere apposta per vedere fino a quanto potesse resistere e lei ce la faceva ogni volta , perdonando ogni volta ,fino a che un giorno con un'infinità di pezzi mancanti e tanta tristezza dentro di se decise di nascondersi in un guscio che potesse proteggere il suo cristallo, un guscio che la rendesse forte, sicura di se e che le permetteva di farsi scivolare tutto addosso.

Passa il tempo e la protezione funziona perfettamente, la ragazza di cristallo non aveva nulla da temere, stava realizzando i suoi sogni, finalmente era riuscita a trovare il suo posto nel mondo, viveva da sola nella sua città del cuore studiando ciò a cui aveva sempre ambito, faceva il lavoro più bello del mondo ossia il cavaliere di sorrisi (comunemente chiamato animatore turistico) e la sua famiglia non poteva che esserne orgogliosa. Improvvisamente però, senza che la ragazza fosse in tempo per accorgersene, la sua forte armatura era sparita, da un momento all'altro si ritrovò stesa su un lettino priva di sensi, e poco dopo ancora in ospedale con un tubetto che le portava via del sangue. Chiese risposte a tante persone che non riuscivano a fornirne una precisa, finché un'uomo dal camice bianco e la barba grigia le disse: "tesoro hai preteso troppo da te stessa, sei svenuta per un'eccesso di adrenalina, si è scatenata in te uno stato ansioso che ti ha portato a una depressione ansiosa da stress e adrenalina in soldoni hai avuto un'esaurimento nervoso". Quelle parole continuavano a rimbombare nella mente della ragazza senza sosta, erano sempre più spinose e dolorose, il mondo ormai non le appariva più così tanto reale, per poterlo vedere come prima doveva prendere delle pasticche e delle gocce che lei chiamava pillole di felicità.

Questa storia è stata raccontata al passato come se fosse successa chi sa quanto tempo fa, la parte bella è che è da poco cominciata, è solo l'inizio di questa nuova avventura per la ragazza di cristallo che adesso si fa chiamare solo Mariacarla.

### **Jacopo Staiano**

E se questa è la fine della società

Per il solo vile fine di essere potenti

L'onestà nelle relazioni interpersonali

L'instancabilità nell'aiutare a fiorire le persone

E la precisione nell'usare i giusti modi per ribaltare le sorti del mondo

Sono i miei pilastri per rendere il domani più splendente

Vai su <https://open.substack.com/pub/newsinpillole>

### **Bruno Stampa**

Presentarsi pubblicamente è un esercizio di fondamentale importanza. Richiede la capacità di saper incidere e una predisposizione a scavarsi dentro, almeno dal mio punto di vista, più difficile di quanto possa sembrare. Potrei cominciare nel modo più semplice e lineare possibile, quindi dire “piacere, sono Bruno, ho 20 anni e sono nato e cresciuto a Napoli”. Chiaramente è un modo semplice e sintetico di dire agli altri chi sono e dentro quella frase ovviamente c'è qualcosa che si nasconde e, forse, non emerge in superficie. Non si tratta di qualcosa facilmente affermabile o smentibile da parte mia, vista la mia scarsa capacità di dare reale ascolto a quelle che sono le mie emozioni. Una sorta di apatia, se se ne può parlare, o forse una reale incapacità di dare la possibilità alla mia parte più emotiva di fuoriuscire per davvero. Incapacità o paura, anche questa seconda opzione mi tormenta e la ritengo plausibile per svariati motivi, che non sto qui a elencare ma mi portano a prendere seriamente in considerazione anche l'elemento della paura. Un motivo per cui mi sento proprio costretto a pensare seriamente alla paura mi va però di sottolinearlo ed è dato dal fatto che ci sono state delle occasioni, molto rare, e delle persone, logicamente pochine, che hanno conosciuto anche il mio lato più nascosto e mi hanno portato a palesare la mia vulnerabilità e una parte di me che evidentemente nemmeno conosco fino in fondo. Ho avuto la fortuna di crescere in una città in cui mi sono sempre sentito coccolato e un ambiente familiare che ha cercato di non farmi mancare nulla. Certamente le difficoltà si sono presentate, ma come sempre successo e come mi è stato trasmesso, l'importante è cercare di affrontarle con tutta la propria dignità e forza possibile. Ho avuto la fortuna di poter sviluppare i miei interessi, tra questi senz'altro la scrittura, legata ad una delle mie più grandi passioni come il calcio. L'ho fatto in un contesto che mi ha sempre spinto a credere nelle mie potenzialità, che non ha mai ostacolato le mie volontà e che non ha mai cercato di forzare la mano in una direzione piuttosto che in un'altra, neanche in indecisioni che si sono presentate con una certa ciclicità. La passione per la scrittura nasce, paradossalmente, in un momento in cui, di fatto in tenerissima età, mi viene detto che questa non fa per me. Questo va inteso nel senso più pratico possibile, vista una disprassia che mi ha sempre costretto a dover prestare attenzione anche per dettagli

estremamente poco rilevanti o azioni molto naturali, come il cercare di impugnare correttamente una penna o allacciare correttamente le scarpe. È stata la prima scossa forte che ho avuto nella mia vita e ho cercato di affrontarla, tra una terapia e l'altra, non solo con dignità ma anche con la forza dell'ambizione che faceva da contraltare ad un imbarazzo che mi portava a sentirmi diverso rispetto a chi mi circondava. Si tratta comunque di un mix di sensazioni, tema che da sempre mi accompagna in modo spesso anche contraddittorio. La crescita e gli imprevisti, anche quelli più assurdi, come la perdita di un padre in adolescenza, mi hanno portato alla costruzione di una corazza apparentemente inscalfibile, che certamente si è rivelata molto utile ma allo stesso tempo deleteria. Ad oggi prendo atto del fatto che sono su una strada che mi porta ad indagare meglio ciò che non solo sto gradualmente riconoscendo, compresa la paura già citata di cui sopra, ma che ho il coraggio di accettare. La forte concentrazione, quasi esclusiva, sui miei obiettivi ha fatto sì che non volessi riscontrare i miei limiti, che in ognuno di noi sono presenti e rappresentano, sempre, una possibilità di miglioramento. Oggi cerco di lavorare per arrivare ai miei obiettivi più o meno definiti, con una tenacia che da sempre è stato il principale motore di spinta, accentuata dalle vicissitudini più o meno felici che si sono susseguiti nel corso di questi vent'anni.

### **Antonio Sternotti**

Ciao, io mi chiamo Antonio, ho 20 anni compiuti da poco, e con questa piccola biografia vorrei provare a raccontare qualcosa di me, che in un certo senso possa descrivere il mio essere. Non sono un tipo di molte parole, ma quelle poche che ritengo fondamentali nella mia vita, mi permettono di dare un'idea precisa di quello che ho vissuto, e di quello che mi ha reso oggi quello che sono. Fin da piccolo non sono mai stato un ragazzo a cui piaceva stare al centro dell'attenzione, ma allo stesso tempo mi sarebbe sempre piaciuto emergere come molti altri miei coetanei, dove vedevo in loro un modo di aprirsi agli altri veramente differente dal mio. Per quanto fossi affascinato dall'idea, probabilmente vista anche la mia giovanissima età, ho compreso che la riservatezza di una persona è la cosa che risalta di più in un gruppo di persone. Probabilmente la cosa migliore della riservatezza è senza dubbio il fatto che una persona con quest'ultima a parer mio ci nasce, non è da tutti essere riservati in determinate situazioni, in quanto basta poco per essere trasportati dalla massa, e fortunatamente nel mio caso non è mai capitato. Non nego che ovviamente le difficoltà che ho incontrato in passato a causa di questo mio carattere, mi hanno portato svariate volte a sentirmi escluso, e per quanto può sembrare una cosa da poco, moltissime persone ne risentono, me compreso, ma sono queste le situazioni dove una persona deve mostrare il suo coraggio, anche di affrontare un qualcosa che vada oltre il suo carattere. Il coraggio in particolare, è un qualcosa che raramente mi è mancato, in quanto si dimostra nel momento del bisogno, e non nei momenti che li possiamo definire come sciocchezze. Da queste mie parole probabilmente qualcuno potrebbe definirmi come una persona apatica, asociale, e tanti altri termini che sono ben lontani dal concetto di persona solare, ma chi mi conosce e chi mi ha conosciuto in passato è consapevole che una cosa a cui tengo tantissimo, e ci ho sempre tenuto prendendola sempre come una vera e

propria cosa personale, è l'essere disponibile per tutti, anche chi in un certo senso non ha meritato attenzioni da parte mia,avrà sempre una mano nel momento del bisogno. Nella mia vita ho sempre preferito fare del bene, perché il male, o le cattiverie sono cose che non mi appartengono e non mi apparterranno mai. sono sempre stata una persona che nel momento in cui un mio amico raggiunge un'obiettivo, grazie anche ad un mio sostegno, la prende come una vittoria personale, vedere persone felici e sapere di aver contribuito alla sua felicità, mi rende la persona più felice del mondo.

<https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>

### **Gianluca Vaino**

Vai su <https://moretti.works/bottega-o-2024-1/>