

# Essere / Vivere

Bottega O si racconta

## ADR

Io sono Anita, ma forse non sono solo un nome, o un corpo, o una cosa sola. Sono il frutto dell'amore di migliaia di persone che sono venute prima di me. Forse sono solo un'entità astratta che prende forma attraverso il mio corpo. Forse sono solo un'anima che vede tutto un po' magico e che si chiede se qualcun altro è come me. Forse sono un pozzo di pensieri e sentimenti, o forse un corpo che cerca solo di sopravvivere. Nulla è certo. L'unica certezza che ho, è che la vita va vissuta a pieno, indipendentemente dai giorni buoni e cattivi. Ho la certezza, tra i tanti dubbi, del mio essere Anita, che persiste, conquista e a volte viene sconfitta. I dubbi scompaiono, la vita prevale e Anita ha modo di esistere, fisicamente, nel tempo e nello spazio.

Anita non ha bisogno di essere descritta, devi capirla, devi vederla e non solo guardarla, c'è una sottile differenza tra i due termini che molti confondono. Devi capire cosa la motiva, cosa le piace fare nel tempo libero, cosa le piace mangiare, ma anche cosa le fa rabbia, cosa la butta giù moralmente, devi mettere a fuoco i suoi pensieri cattivi, che molto spesso, prendono troppo potere su di lei. Una persona non può essere ridotta ad un elenco, devi conoscerla per capire chi è davvero. Anita ha tanti dubbi, tante certezze, e molto spesso, si fanno la guerra tra loro. Chi vince? Chi lo sa, dipende tutto da lei.

*I filmati del cantante da bambino e la canzone che seguono mi ricordano che esiste ancora la me bambina e che non devo perdermi 'altrove', non devo cercare di compiacere il prossimo, perché tutte le risposte sono già dentro di me.*



<https://youtu.be/02lYvkswsM4?si=PPL-DD6K6tmzOyV5>

*Devi esser contento  
Devi autocompiacerti  
E avere stima di te  
Mostrare quel che fai  
Aggiornarti, evolverti  
E correre sempre  
Affossare gli altri con forza e senza sporcarti le mani  
Povera mente  
Io ti uccido ogni giorno con le mie idee  
Povero cuore  
Io ti metto alla prova ma povero me*

Invece a seguire c'è una poesia anonima che ho trovato su Tik Tok.

Penso che una persona non possa essere ridotta ad un elenco, ma i desideri e la voglia di vivere si possono esprimere tramite le parole giuste, e un ottimo strumento è la scrittura. Conoscendo Anita, ho capito che se il dolore è troppo forte, bisogna trasformarlo. Devi andare alla ricerca di poesie in cui il tuo dolore si rispecchia, libri che parlano di protagonisti che vivono con i tuoi stessi pensieri, anche usare i social trovando persone che stanno vivendo la tua stessa situazione.

La poesia è potere, e io in questa, mi ci vedo riflessa.

*Non m'importa di essere misteriosa, voglio essere intensa  
Illuminare ogni posto in cui metto piede  
Ballare sotto la pioggia  
Circondarmi solo di persone che amano gli estremi come me  
Ridere a crepapelle  
Leggere poesie d'amore e di vita  
Correre verso il mare  
Guardare un'infinità di tramonti e albe  
Cambiare sempre orizzonte  
Scattare miliardi di foto da stampare e crearci album  
Avere sempre la musica come sottofondo  
Trasformare in arte le mie emozioni  
Girare il mondo intero  
Essere donna ma anche bambina  
Fare l'amore fino all'alba  
Sentire il vento tra i capelli  
Stare in mezzo alla natura e venerarla  
Essere gentili con gli sconosciuti  
Provare e far provare emozioni forti  
Appartenere a tutto, non appartenere a nulla*

*Sognare costantemente ad occhi aperti*

*Sentir bruciare ardentemente la vita dentro di me, ogni secondo della mia esistenza*

*Essere indimenticabile*

Infine “Ogni pensiero vola”, una canzone cantata da Venerus, composta e prodotta anche da Mace.

**Forse è che appartengo**

**A un mondo un po’**

**Magico**

**Vorrei volare via**

**Lontano da qui**

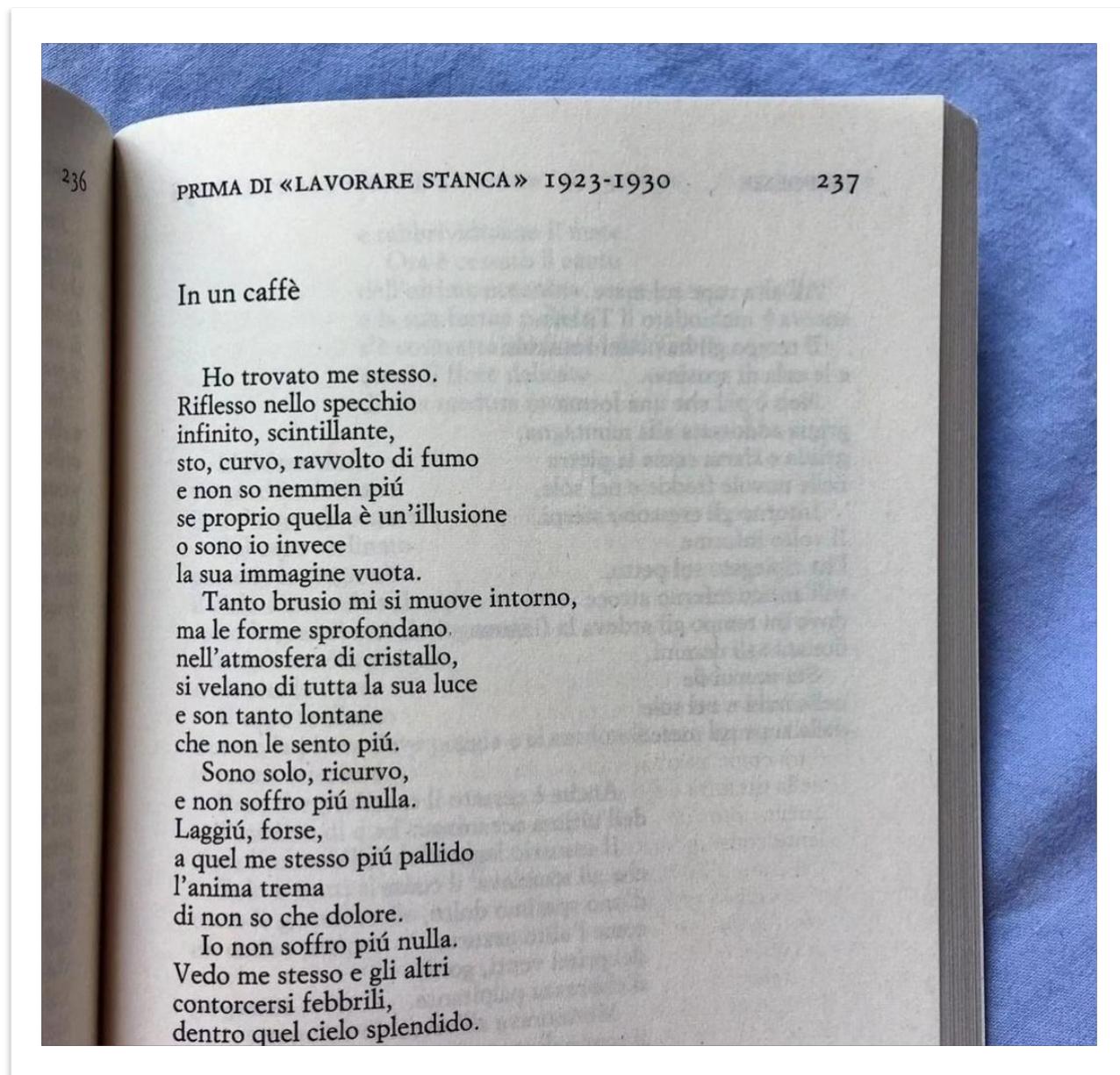
**E a volte sento tutto un po’ strano**

**Chissà se qualcun altro è fatto così**

L’ho scelta perché a volte sento tutto un po’ strano, un po’ tutto in modo profondo, e molto spesso vorrei essere più leggera. Ma quando ho imparato a conoscermi, ad accettare Anita così com’è, ho capito che non sempre la pesantezza è un difetto. Mi chiedo se qualcun altro è come me, perché secondo un ragionamento malsano se qualcun altro la pensa come me allora va bene, come se dipendesse tutto dall’approvazione di un’altra persona. In realtà, il mondo è magnifico proprio per la sua diversità e c’è della bellezza nella solitudine anche se in pochi riescono a capirla e ad apprezzarla.

“La vita ti sta aspettando, devi solo accettare che vai bene così come sei, qualsiasi cosa accada. Vai bene così”, mi ripeto. Respiro e vado avanti.

FDN



Cesare Pavese, 1928

Ero al liceo quando ho letto per la prima volta questa poesia, avevo appena 18 anni e l'ho subito sentita mia.

Pavese parla di un distacco quasi rassegnato dal dolore, come se il contemplare se stesso (o meglio, la sua immagine riflessa) o il mondo, gli portasse una sorta di calma fredda.

La porto nella mia bio perchè, se qualcuno mi avesse chiesto di spiegare cosa avessi dentro in quel momento, avrei voluto mostrare questa.

Avrei voluto anche parlare del mio mostro - che per anni ho assecondato e che cerco ancora di sconfiggere - il quale, mi ha prosciugata fino a non sapere più chi fossi.

Bottega O

Quali sono i miei interessi? Cosa mi piace fare? In cosa sono brava? È tutto finto? Io chi sono?

Quanta difficoltà a rispondere.

La porto nella mia bio anche perchè, ciò che ha dato una svolta alla mia vita - e mi permette di essere quello che sono oggi - è stato il coraggio che mi ha portato a combatterlo, il mostro, a guardarlo in faccia e sapere che forse sono più forte di lui.

Quindi, se dovessi descrivere me stessa partirei da questo. Dal mio vissuto e da quello che sono grazie a lui.

E spero ogni giorno che parlarne possa aiutare altri. Altri che sentono proprie queste mie parole, proprio come ho fatto io con questa poesia. Questo, mi riempirebbe il cuore di gioia e gratitudine.

Sono Francesca, e sono anche il mio mostro.

MC



<https://youtu.be/O4N0Fsnsr4I?si=uqufFszxgBvP2gTi>

Dicono di me che sono solare, sveglia ed estroversa. Nonostante mi vengano attribuiti molti aggettivi, ho sempre trovato difficile descrivermi: forse perché sono abituata a scrivere di fatti e non di me stessa, o forse perché, in fondo, temo un po' il giudizio degli altri. Ma ogni storia ha un inizio, e la mia comincia a Pomigliano d'Arco. Mi chiamo Miriam Caiazzo, ho 20 anni, amo la musica, stare in compagnia e, più di ogni altra cosa, la mia famiglia.

Vivo la mia vita come se fossi la protagonista di un film, il mio film. A volte mi sento come Bridget Jones, un po' goffa e sempre pronta a ridere di me stessa; altre volte come Anna Scott di Notting Hill, sognatrice e piena di passione. Forse è per questo che quel film è uno dei miei preferiti: rappresenta bene il mio modo di affrontare la vita, con ironia, sentimento e curiosità.

Pur non essendo una cantante, la musica è parte di me: accompagna ogni momento, ogni pensiero. Non salirò mai sul palco di Sanremo, ma il mio sogno è quello di essere dietro le quinte, a raccontare e intervistare chi sul palco ci sale davvero. Perché se c'è una cosa che so fare, come mi dicono spesso, è parlare e scrivere.

Ogni giorno per me è un nuovo episodio, una scena diversa, una canzone in sottofondo. Se dovessi scegliere la colonna sonora della mia vita, sarebbe difficile: forse 16 Marzo di Achille Lauro, Completamente dei Thegiornalisti, o una qualsiasi canzone americana dei primi anni 2000. Sono cresciuta con Disney Channel, e ancora oggi amo rivedere High School Musical e Hannah Montana: in fondo, quella ragazza che crede nei sogni e canta davanti allo specchio non mi ha mai lasciata.

Ma se devo davvero raccontarmi, non posso non parlare della mia famiglia. È il mio rifugio, la mia forza, il mio punto di partenza e di ritorno. I miei genitori mi hanno sempre insegnato a inseguire ciò che amo, e se oggi studio qualcosa che mi appassiona è merito loro. E poi c'è Giulia, mia sorella, che con i suoi tredici anni è una delle persone più importanti della mia vita. Quando mi dice “mi sento molto te”, il cuore mi si riempie di gioia: sapere di essere un esempio per lei è una delle sensazioni più belle che esistano.

Oltre alla famiglia e alla scrittura, un'altra parte di me vive nel volontariato. All'Azione Cattolica amo passare il tempo con i bambini, imparando ogni giorno qualcosa di nuovo da loro: la spontaneità, la fiducia, la leggerezza.

In fondo, credo che la mia storia sia fatta di sogni semplici ma autentici: raccontare, emozionarmi, condividere. Continuo a salire, passo dopo passo, con il sorriso di chi sa che ogni ostacolo ha un senso.

Perché, come dice una delle mie frasi preferite, e come canta Miley Cyrus, “La vita è una scalata, ma la vista è grandiosa.”



LM

Mi chiamo Lorenzo Margherini, ho vent'anni, e sono comunista.

Questa è la prima cosa che c'è da sapere di me, perché tutto quello che sono, e tutto quello che sarò, lo manifesterò sempre nel mio sdegno verso questa società. Può sembrare banale. Può sembrare ingenuo. Può persino sembrare arrogante. A me va bene così, perché se mai dovessi essere ricordato per ciò che sono stato e per ciò che nella vita ho fatto, io vorrei essere ricordato con tutti i miei difetti. Anzi, vorrei che i miei difetti fossero ricordati ancor prima dei miei pregi.

Mi chiamo Lorenzo Margherini, ho vent'anni, e scrivo poesia.

Chissà se riuscirò mai a pubblicare un libro un giorno. Chissà se ciò che ho da dire, ciò che sento, potrà mai interessare qualcuno. Per me sarebbe la gioia più grande catturare, oltre ai miei, i sentimenti di qualcuno in pochi versi. Essere un giorno letto da uno studente, come lo sono io ora, e sbloccare in lui un nodo, uno dei tanti tarli che riempiono la mente, sarebbe per me una vittoria personale. Non ho grandi aspirazioni individuali nella vita. Non mi interessano i soldi o la carriera. Ciò che mi muove è l'amore verso il prossimo.

Mi chiamo Lorenzo Margherini, ho vent'anni, ed amo l'umanità.

Ci sono momenti della giornata in cui mi fermo, e con me il mondo circostante, e penso. Penso a quanto possa essere grande il sentimento d'amore che provo per la mia gente, l'umanità tutta, senza distinzione alcuna. Talvolta questo amore è scalfito dalla rabbia e dal rancore che sento verso coloro i quali nutrono piacere nel danneggiare il prossimo. Provo dolore nell'essere testimone oculare delle tragedie che dalla Palestina all'Ucraina, dal Congo al Sudan, portano nient'altro che morte e sofferenza. Pur tuttavia, puntualmente mi ricordo che l'amore che nutro per l'essere umano nella sua interezza debba andare oltre anche queste aberrazioni. Non mi definisco pacifista, semplicemente perché nella mia lotta quotidiana non mi batto per una «pace» mal definita. Ciò che più desidero nella vita è contribuire nel mio piccolo alla costruzione di una nuova società in cui le guerre e persino gli Stati, le dispute e le violenze tra fazioni, diventino cimeli di un passato da non ripetere.

## GM

Un giorno una persona a me cara mi disse: “tu hai l’ansia di non essere all’altezza, e l’ego di pensare che nessuno sia alla tua. Un dualismo scomodissimo.”

Da quel giorno qualcosa in me cambiò.

Io sono Giulia Mascia e studio Scienze della Comunicazione perché credo che la comunicazione sia ovunque: nelle parole dette e in quelle non dette, negli sguardi, nei gesti, perfino negli oggetti.

A 16 anni ho intrapreso un percorso di transizione di genere. Non lo definisco una rinascita, perché ho sempre saputo chi fossi, ma piuttosto una evoluzione: il diventare, finalmente, la versione più vera di me stessa. Ho avuto la fortuna di essere circondata da persone che mi hanno sostenuta anche quando non comprendevano tutto fino in fondo. Questo percorso è una montagna russa di emozioni, mi ha insegnato tanto ma allo stesso tempo ha fatto sì che io crescessi molto in fretta perdendo la spensieratezza che avevo da bambina proprio perché mi sono approcciata ad una cosa che era tanto più grande di me. Oggi sono più esigente con me stessa: spesso cerco la perfezione, come se solo così potessi sentirmi davvero completa. Ma sto imparando che anche l'imperfezione ha diritto di esistere.

Se dovessi descrivermi con tre parole sarebbero libertà, autenticità e connessione.

La libertà è ciò a cui aspiro e credo che, qualche giorno con alcune difficoltà in più, ci sia riuscita.

L'autenticità fa parte di me: voglio lasciare un segno nelle persone che incontro, mostrando chi sono davvero.

La connessione perché ho bisogno del contatto umano, delle parole chiare, degli abbracci che dicono tutto.

Sono solare, empatica fino all'eccesso: a volte assorbo i dolori degli altri per provare ad alleggerirli, e questo mi rende tanto forte quanto vulnerabile. Ci sono tanti aspetti del mio carattere che non mi piacciono come ad esempio l'ansia e il pensare troppo che spesso mi mettono alla prova, ma sto imparando a non pretendere di essere forte sempre e abbracciare questi momenti per capire al meglio me stessa.

Da un anno ho aperto il mio profilo TikTok, un piccolo diario in cui racconto la mia vita: video in cui mi preparo, mostro i miei outfit, i momenti belli con le persone che amo, ma anche le fragilità che accompagnano la terapia ormonale. L'ho fatto per ricordarmi chi sono e per dimostrare a chi passa di lì che nessuno è perfetto, e che chiedere aiuto è un atto di forza.

Sono figlia unica, ma la vita mi ha regalato cugine e amiche che considero famiglia. Con loro condivido risate, serate, abbracci ... e un amore che non sempre so esprimere a parole: preferisco i gesti, quelli che parlano da soli.

CN

Non ho mai avuto l'occasione di eseguire un lavoro del genere, di partire da zero e raccontarmi in maniera diversa dal solito. Sono un ragazzo che ha la fortuna di aver avuto tutto nella vita, una famiglia, degli amici e la possibilità di fare gran parte delle cose che ho sempre desiderato. A parer mio, non ci riflettiamo mai abbastanza, ma anche solo la possibilità di poter avere e coltivare delle passioni è una cosa che rende tutti noi molto fortunati e di cui dovremmo essere grati.

Ci sono passioni che non si scelgono, ma che ti scelgono. La musica, per me, è stata la prima di queste. È come un filo invisibile che attraversa i giorni, li colora e li rende unici, aiutandomi nei momenti più bui della tua esistenza. Scrivendo fragilità all'interno delle tre parole con cui mi sono autodescritto, mi è subito venuta in mente lei, la musica, che proprio nei momenti peggiori della mia vita mi ha aiutato, senza sapere effettivamente come.

Potrei parlare ore delle mie passioni, ma quelle che mi preme dire veramente è come queste ultime mi abbiano plasmato in maniera epocale e come siano parte integrante della mia persona. Non posso raccontare Carlo senza raccontare delle passioni di Carlo.

In generale, non amo raccontarmi e non amo parlare di me con gli altri. Trovo questo "compito" molto difficile. Per molti potrà sembrare una follia, ma parlare di me stesso è una cosa che non sopporto. Non mi sono mai piaciuto e non mi riesco mai ad apprezzare, nemmeno nei momenti in cui tutti farebbero l'incontrario. Anche con i miei amici più stretti o con le persone a me più vicine, non sono mai riuscito ad aprirmi al 100%. La stragrande maggioranza delle cose che penso le tengo dentro di me e non le esplicito mai in pubblico. Che sia un pensiero o un'opinione su qualcosa, ho sempre paura di dirla per paura del giudizio altrui. Il pensiero che qualcuno possa pensare qualcosa di negativo su di me mi atterra il morale e non mi fa esprimere mai il 100% di me stesso.

Per fortuna non sono solo questo. Sono anche una persona che ama stare in compagnia, che ama fare tutte le esperienze possibili ed immaginabili, specialmente con gli amici di cui parlavo poco fa. Come dicevo all'inizio, vivere esperienze è alla base di tutto per me e se tutto ciò mi è permesso è solo grazie alla mia famiglia, che mi ha dato la possibilità di fare tantissime cose.

Non saprei bene cosa altro dire di me, ma c'è una canzone che più di tutto descrive il mio stato d'animo, il mio essere così. Sembra una canzone fatta appositamente per me. Questo brano è anche il primo che ho citato nel Menù fatto in aula la scorsa volta a dimostrazione dell'importanza che gli attribuisco.



[https://youtu.be/ZopbcFGL4PU?si=43\\_kTusygHVwgEw4](https://youtu.be/ZopbcFGL4PU?si=43_kTusygHVwgEw4)

Per molti questo artista è solo un drogato, è solo un ragazzo da evitare, da non emulare, da non sentire. Purtroppo nessuna di queste persone ha mai appreso il vero significato dei suoi brani, si è sempre fermato all'apparenza o forse non "soffre" degli stessi problemi che racconta.

Non solo questa, ma anche tante altre canzoni sono la 'salvezza' per molti ragazzi e uno di questi sono io. Questo intendevo quando prima ho detto (riferendomi alla musica): "È come un filo invisibile che attraversa i giorni, li colora e li rende unici, aiutandomi nei momenti più bui della mia esistenza".

Non voglio aggiungere altro, vorrei che la canzone parlasse per me, che mi aiutasse a esprimere tutto quello che non so far uscire dalla mia testa, per paura o incapacità che sia.

MS

*“La solitudine m’ha perseguitato per tutta la vita. Dappertutto: nei bar, in macchina, per la strada, nei negozi, dappertutto. Non c’è scampo: sono nato per essere solo.”*

Taxi Driver

Mi chiamo Marco, ho 21 anni, e voglio dire che io sono qui, ed esisto.

Scrivo e cito queste parole perché non riesco a parlare di me senza prima parlare della cosa di cui ho più paura: la solitudine. Non è mai stata mia amica, ma è una sensazione che conosco da sempre, da quando ero bambino, e da allora non se n’è mai andata del tutto.

La solitudine ha raggiunto il suo punto più alto quando, a sedici anni, ho deciso di fare coming out. Ricordo quel momento come una liberazione e una condanna insieme. Mi sono sentito giudicato, frainteso, invisibile. Le parole degli altri pesavano, ma i silenzi ancora di più. In quei giorni ho conosciuto il buio vero, quello che dentro ti spegne, c’è stato un momento in cui non volevo più esserci, in cui la sofferenza era così forte da farmi credere che sarebbe stato più semplice sparire. È stato allora che ho imparato cosa significa davvero la parola “accettazione”. Ho dovuto ricostruirmi, pezzo dopo pezzo, e imparare ad amarmi anche quando non riuscivo a guardarmi allo specchio. Oggi non posso dire che il dolore sia sparito, perché restano le cicatrici, ma so che al mio fianco ci sono persone che mi hanno salvato e lo fanno tuttora, che mi vogliono bene e che spero non si stanchino mai di me.

A volte guardo indietro e vedo il bambino che ero, quel bambino che rideva sempre, e gli chiedo scusa: scusa se ho permesso al mondo di spegnerti un po’, se non sempre ti ho difeso, se a volte ho smesso di crederti. Ti prometto che ci sto provando, che sto cercando un modo per riportarti alla luce, perché quel sorriso era la mia parte più vera.

Ci sono giorni in cui mi odio. Non sempre, ma capita. Mi odio per quanto penso, per il mio fisico, per quanto mi lascio trascinare da pensieri che mi fanno a pezzi anche quando non dovrebbero avere potere su di me. Mi odio perché non riesco mai a stare in silenzio dentro: c’è sempre una voce che parla, che si chiede se sono abbastanza. La verità è che vorrei solo riuscire a staccare, ma non ci riesco, la mia testa non si ferma mai.

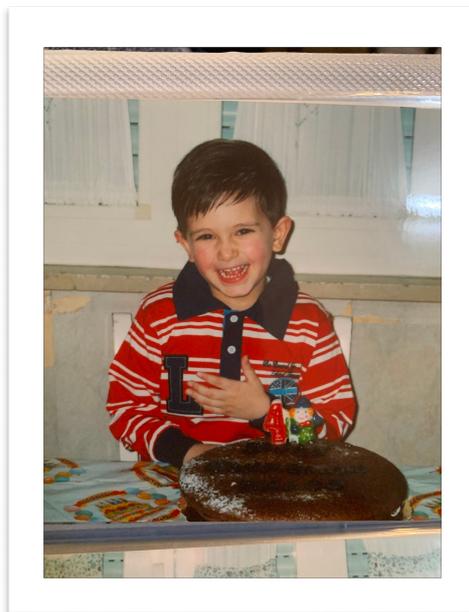
Scrivere tutto questo mi ha fatto bene, come se finalmente fossi riuscito a tirare fuori quello che da tempo mi chiudevava dentro. E grazie a queste righe riesco anche a parlare di ciò che mi piace, di ciò che mi fa stare bene.

Mi piace la moda, perché è il mio modo di raccontarmi senza dire nulla, un linguaggio fatto di colori, di forme, di piccoli dettagli che mi fanno sentire me stesso. Mi piacciono i fiori, perché sanno crescere anche nel silenzio, e forse mi ci ritrovo un po’. Mi piace il mare, il sole, le conchiglie, e mi piacciono gli abbracci, quelli che sanno di casa. Mi piace scrivere per le persone a cui tengo, perché è l’unico modo in cui riesco a far capire quanto ci tengo davvero. Mi piace affezionarmi, anche se a volte finisco per farlo troppo e ci resto male, ma è il mio modo di amare e non saprei cambiarlo, perché quando amo lo faccio fino in fondo. Mi piacciono le attenzioni, quei piccoli gesti che fanno sentire visti e importanti.

Magari un giorno riuscirò finalmente a guarire e a vivere la vita, come dice la canzone “Velo sugli occhi” di Angelina Mango, che mi rappresenta molto.



Mi chiamo Marco, ho 21 anni. E sì, io esisto.

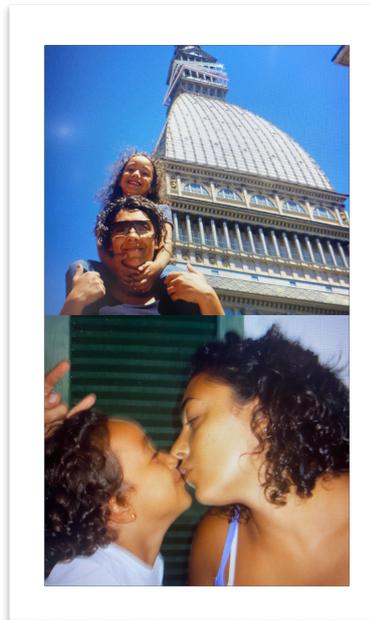
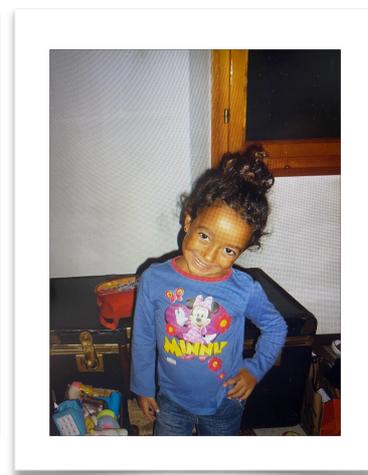
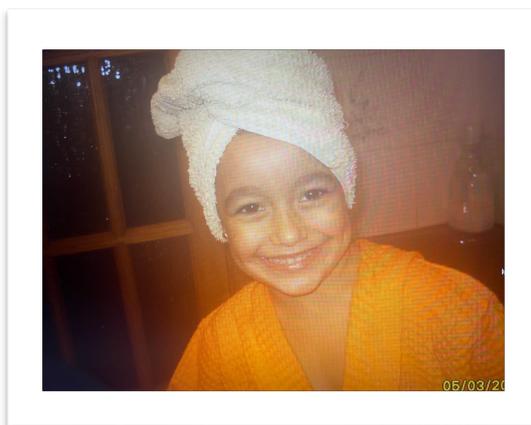
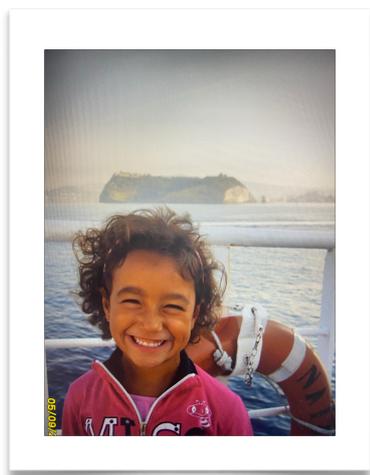


DV

Dayana Visco, 17 dicembre 2005, Procida, Napoli.

Se dovessi scegliere una sola parola per definirmi sceglierei la parola “risata”.

Amo ridere fino a lacrimare, ridere fino ad essere stanca, amo far ridere le persone che mi circondano, amo perdermi nelle cose che mi rendono felice. All’età di circa 6 anni i miei genitori si sono separati e da allora sono cresciuta con la mia mamma, una donna straordinaria, la mia più grande forza.



SARA

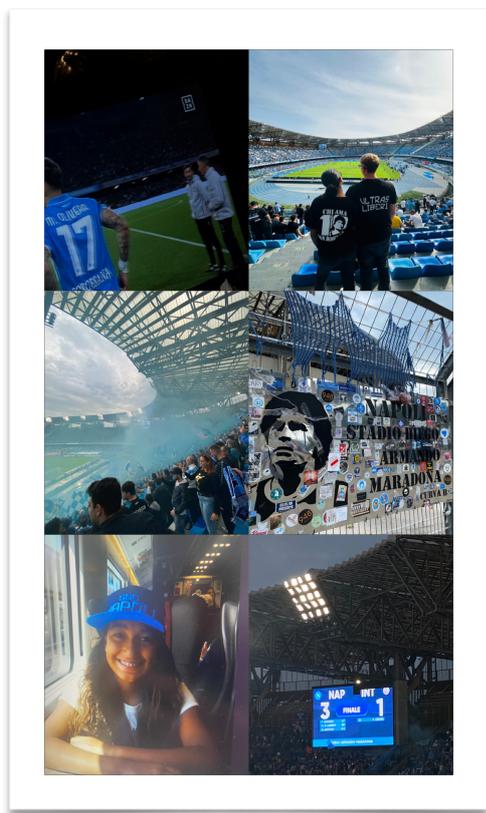
Colei che mi ha insegnato a non arrendermi mai, ad affrontare ogni difficoltà con il sorriso, a cadere e rialzarmi contando solo su me stessa, a credere nei miei sogni, a provarci sempre e soprattutto mi ha insegnato a guardare oltre, verso quello spiraglio di luce anche quando sembra lontano. A lei devo tutto quello che sono e quello che sarò.

Sin da bambina, ho coltivato la passione per la danza. Avevo deciso di iscrivermi al liceo coreutico ma di lì a poco un infortunio ha stravolto i miei piani. È stato un momento davvero difficile che ha lasciato un segno nella mia adolescenza ma allo stesso tempo mi ha insegnato qualcosa di davvero importante.

Ho capito che nella vita possono capitare imprevisti che ti costringono a cambiare direzione, e a volte proprio quei cambiamenti ti portano a scoprire nuove parti di te stessa.

La danza non rimarrà solo un ricordo lontano ma parte della mia vita per sempre.

I miei piani sono cambiati, ho frequentato il liceo scientifico e attualmente sono studentessa al secondo anno presso l’Università Suor Orsola Benincasa di Napoli in scienze della comunicazione.



Grazie a mio nonno materno fin da piccola ho amato il calcio, ho amato il Napoli, passione che oggi si intreccia con il mio sogno di diventare telecronista sportiva, magari per DAZN.

Amo l'idea di poter raccontare le partite con passione ed entusiasmo, trasmettere e far vivere la stessa adrenalina che provo io.

Sono innamorata della vita, amo viaggiare, amo la musica. La musica accompagna ogni momento della mia giornata. È capace di farmi stare bene anche nei momenti in cui il silenzio fa troppo rumore.

Ad oggi mi considero una ragazza determinata ma allo stesso momento molto insicura, indipendente, sensibile, e piena di sogni.

Penso che non sempre la strada più lineare sia quella giusta e che non tutto accade per caso, i cambi di rotta possono portarci dove davvero dobbiamo arrivare e tutto avviene per lasciarci qualcosa dentro.

So che la strada per realizzare i miei sogni sarà lunga ma sono pronta a percorrerla passo dopo passo con lo stesso entusiasmo con cui da bambina danzavo, con la stessa passione con cui oggi guardo una partita del Napoli e con la stessa forza di mia madre.

Chi pensa di conoscermi non sa, chi mi conosce davvero sa.

GC

*“Nella vita non si arriva da nessuna parte, Gregory. Si vive e basta.”-*

Isabelle Allende, *Il piano infinito*

Arrivare. Muoversi verso qualcosa, tendersi spasmodicamente per raggiungere un obiettivo. E ancora, avere fretta di giungere alla meta.

Sono tutte cose a cui siamo abituati, assuefatti. Questa grande voglia di dirsi fatti e finiti. Magari poi qualcuno riesce anche a terminare la corsa, ma intanto s'è perso tutto quello che c'era nel mezzo. Dov'è che voglio andare a parare, con questo discorso? Dove voglio arrivare? Non lo so.

So che ho 20 anni, meravigliosi e terribili, che sono nata d'inverno, che mi piace il numero 5 e il 15. So che preferisco la carne al pesce, che ho una sorella con cui non riesco a comunicare bene, ma per la quale provo un affetto viscerale, che ho due genitori che amo e un cane che mi è compagno di vita. So che sono il risultato delle persone che ho incontrato. Da ogni contatto con l'altro ho sempre cercato di prendere qualcosa, fosse anche un frammento, per costruire me stessa.

Mi sono appassionata alla mitologia greca grazie alla mia professoressa del liceo, ho iniziato a leggere libri per via di mio padre, ho imparato le vecchie canzoni napoletane perché è stato mio nonno a insegnarmele.

Conosco il dolore, perché mi sono rapportata agli altri e ho sofferto, così come, grazie al contatto con l'altro, so di essere capace d'amare. E anche io, come i miei colleghi d'università, come i miei amici, come quasi tutte le persone, ho sogni e aspirazioni.

Vorrei, in breve, arrivare da qualche parte. E anch'io talvolta sono preda della morbosa fretta, sarà perché in fondo ho solo 20 anni. Però poi, se mi concentro bene e cerco di visualizzare nel concreto questi obiettivi, il futuro diventa una contorta nebulosa che si perde su sé stessa. Allora forse è meglio stare a sentire quello che dice Olga a Gregory ne *“Il piano infinito”*, e prendere atto che in fondo nella vita non si arriva da nessuna parte. Si vive e basta.

Ecco, io sono questa, una dubbiosa quanto allegra ventenne, terrorizzata dalla vita, ma con una strana e importante voglia di viverla. I miei studi sono stati ordinari, la mia vita la riempio facendo cose comuni, sono circondata dall'affetto sincero di qualche persona, ne conosco in maniera superficiale e gioviale talune, mi piacciono alcune cose, altre non le preferisco e altre ancora le detesto.

Mi piace molto scrivere, anche se non mi trovo a mio agio nel far leggere ciò che produco o anche solo nel farlo sapere. Ma, tra tutti questi dettagli trascurabili e banali, la cosa più importante è che sono un essere umano. Che il mio obiettivo principale è vivere e cercare di godermela questa vita, cercare di capirmi, di capire gli altri, cercare di trovare davvero le mie priorità e soprattutto me stessa. Perché, alla fine, è facile perdersi e confondersi per qualcuno che non si è.

DI

Sono Daniele, ho 19 anni e non sono solito a raccontarmi in questo modo.

Sono un ragazzo socievole, mi piace far ridere gli altri, sia i miei amici che la mia famiglia, cerco sempre di essere disponibile e di far stare bene le persone a cui voglio bene, e mi sento gratificato quando questo viene riconosciuto; a volte per far stare bene gli altri trascuro il mio benessere.

Sono un ragazzo che pensa molto, anche troppo, e questa è un'arma a doppio taglio; spesso per delle sciocchezze perdo la concentrazione, perché la testa va sempre a quei pensieri che non mi permettono di svolgere al meglio quello che sto facendo e mi tolgono la serenità.

A proposito di serenità, per me è la chiave della vita, è quella che cerco sempre di più di raggiungere.

Io credo che la felicità sia un attimo, vari momenti sparsi nella vita, ma indubbiamente non si può essere sempre felici; se invece si riesce ad arrivare ad uno stato di serenità, si potranno gestire meglio sia i momenti di gioia e di felicità, che quelli di tristezza e di angoscia.

La mia più grande passione è lo sport, che mi dà quell'adrenalina come nessun'altra cosa al mondo. Pratico atletica, allenarmi mi fa bene perché riesco per un po' a non pensare ai problemi e sto bene con me stesso. Amo molto anche giocare a calcio, fare le partite con gli amici, giocare in spiaggia, è lo sport in cui mi diverto di più.

Un'altra grande passione è la musica; quando ascolto una canzone provo diverse emozioni, sono solito immaginare degli scenari, che sono condizionati da quello che sto ascoltando e dal periodo della vita in cui mi trovo.

In famiglia non sono l'unico ad avere questa passione, mio padre ama suonare il pianoforte, mi piace cantare con lui che mi accompagna col piano; questo è un momento molto significativo per me e a cui tengo molto perché mi fa stare bene.

Per concludere ci tengo a dire che mi ritengo un ragazzo molto fortunato, sono in salute, ho una famiglia e degli amici che mi vogliono bene e sono felice della vita che sto facendo.

AE

Sono cresciuta sull'isola azzurra, tra estati festose e inverni sospesi, dove il tempo sembrava scorrere in un ciclo immutabile, fatto di eventi che si ripetevano anno dopo anno.

Un luogo dove il mare non è solo un paesaggio, ma una presenza viva: il suono delle onde che si infrangono sugli scogli, il profumo salmastro nell'aria, la luce che cambia riflessa sull'acqua; tutto questo ha sempre avuto su di me un potere rassicurante, quasi ancestrale. Un mare che ho sempre amato fotografare.

Insieme al mare, le mie radici hanno anche il volto e le mani delle mie nonne, Nunzia e Carolina. Due donne diverse, ma entrambe forti. Ognuna di loro, insieme a mia madre, mi ha trasmesso qualcosa che porto dentro ogni giorno: un'impronta profonda, che porto con me in tutto ciò che sono.

Porto con me anche le parole di mio padre. Ricordo la prima volta che caddi, mentre imparavo a guidare il motorino. Lui, con calma, mi insegnò che l'importante è sempre rialzarsi. Una lezione semplice, ma che ho applicato tante volte nella vita.

Avevo quasi ventiquattro anni quando, persa nei miei pensieri, ho compreso davvero che tutto scorre - pánta rheî - anche quando noi restiamo fermi. E che l'unica, autentica necessità viscerale è ricordarsi di essere vivi.

Vivere, prima che il tempo scivoli via.

Oggi, a ventisette anni, continuo a credere nei sogni e nel coraggio di inseguirli, anche quando sembrano irraggiungibili, anche quando mi allontanano da tutto ciò che conosco.

Costruisco e ricostruisco: me stessa, la mia essenza. Come un panetto d'argilla, lo stesso che ho modellato durante gli studi d'arte, tante volte quante ho imparato a dare nuova forma a ciò che sono.

Amo le parole, il loro potere e la loro capacità di trasformarsi, di risuonare sempre in modo diverso. Forse è per questo che amo anche la musica: perché le parole, anche in lingue che non comprendo, riescono comunque a toccarmi. Le senti. Diventano emozioni, attraversano ogni barriera e parlano direttamente a ciò che hai dentro.

Chi mi conosce lo sa: non è un mistero che fin da bambina ho sempre amato andare ai concerti. Quelli sono i luoghi dove tutto prende vita, dove le parole diventano voce. È lì che mi sento parte di qualcosa di più grande, immersa in un'emozione collettiva che resta, anche quando la musica finisce.

Le stesse parole che leggo e scrivo mi aprono le porte di un luogo al di là dello spazio fisico, una fuga nei momenti in cui il mondo non mi basta o, al contrario, un riparo quando è troppo.

Vivo mille vite, attraverso mille mondi, inseguendo mille emozioni.

Non appartengo a un solo luogo. Sono fatta del mio vissuto, delle emozioni che ho attraversato e che oggi scelgo di comunicare. È per questo che riesco a sentirmi a casa, anche dall'altra parte del mondo.

Se dovessi descrivermi, forse lo farei con un quadro. Forse le ninfee di Monet, o un paesaggio di Renoir, perché, un po' come l'impressionismo, cerco di cogliere l'istante, l'emozione che passa, più che una realtà immobile.

Oppure sceglierei una canzone. Forse "00:00" dei BTS. C'è un passaggio, in particolare:

"뭔가 달라질까? 그런 건 아닐 거야  
그래도 이 하루가 끝나잖아  
초침과 분침이 겹칠 때  
세상은 아주 잠깐 숨을 참아, zero o'clock  
and you gonna be happy  
막 내려앉은 저 눈처럼  
숨을 쉬자 처음처럼"

Traduzione:

“Cambierà qualcosa? Forse no.

Ma anche questa giornata finirà.

Quando la lancetta dei secondi si allinea a quella dei minuti,  
il mondo trattiene il respiro, anche solo per un attimo: mezzanotte.

E tu sarai felice.

Come la neve che cade piano,  
respiriamo di nuovo, come fosse la prima volta.”

FM

*“Siamo fatti di emozioni. Cerchiamo sempre delle emozioni. È solo questione di trovare il modo per provarle. Ci sono molti modi per provare un’emozione e c’è solo una cosa particolare che la Formula 1 può fornire. Siamo sempre esposti al pericolo. Pericolo di farsi del male. Pericolo di morire.”*

Ayrton Senna

Ciao, sono Federica, ho 20 anni e credo che questa frase mi rappresenti appieno. Perché ognuno di noi, nel mondo, cerca emozioni a modo proprio. E forse questa racchiude anche una delle mie più grandi passioni.

Sono amore, un cuore buono, una spalla su cui piangere, una persona pronta ad ascoltare ogni tuo silenzio, ogni tuo problema.

Sono anche una sognatrice: sogno di realizzare i miei obiettivi, e spesso ho immaginato di essere la protagonista dei miei libri preferiti. A volte, però, ero protagonista solo nei miei sogni, quando chiudevo gli occhi e poggiavo la testa sul cuscino.

Ci sono stati momenti in cui mi sembrava di restare ferma, ad aspettare un’emozione, un sogno che si avverasse, mentre la vita mi sfrecciava davanti come una monoposto di Formula 1.

E io restavo a guardare, senza avere il coraggio di salire.

Poi ci sono persone nella vita, che ti danno quel coraggio che ti manca.

La mia famiglia, i miei amici, il mio fidanzato. Ognuno di loro ha un posto speciale nella mia vita: mi hanno aiutato in momenti difficili, mi hanno donato amore ogni giorno, mi hanno regalato un pizzico del loro coraggio, quello che mi serviva per salire su quella monoposto e vivere la vita davvero, senza più restare solo a guardare, senza più limitarmi solo a sognare. Anche grazie a loro sono amore, cuore, ascolto. E grazie alla Formula 1 sono sogno e passione.



Immagine animata con AI

<https://hailuoai.video/share/ai-video/egZl8QzpJd2k>

## MSDA

Mi chiamo Mirko Scotto d'Abusco e sono nato il 14 luglio 2005 a Napoli, anche se ho sempre vissuto sull'isola di Procida.

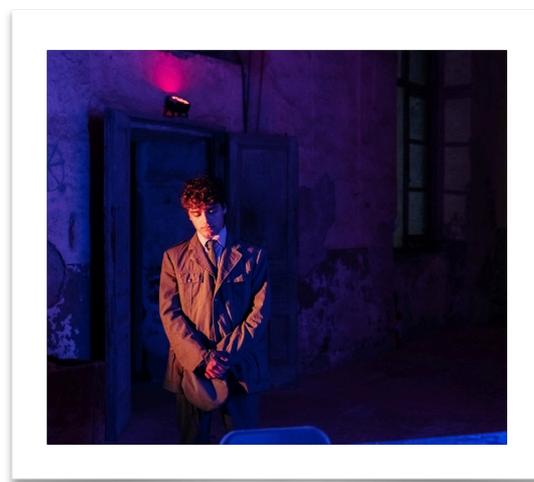
La mia è stata un'infanzia pressoché felice e vissuta tra le barche e le reti dei pescatori. Sono cresciuto badando a me stesso e sin da piccolo sono andato sempre alla ricerca di una libertà che mi ha svincolato rispetto a quello che gli altri avrebbero voluto per me.



All'inizio della mia adolescenza ho dovuto affrontare un periodo molto difficile che ha coinvolto me e la mia famiglia. In quel momento, forse per la prima ed ultima volta, fin ora, nella mia vita, mi sono ritrovato davvero solo. Non è stato facile, ma quella fase della mia vita mi ha aiutato a comprendere quanto io sia fondamentale per me stesso. A tre anni ho iniziato a suonare il pianoforte, a sette ho iniziato a cantare e ho scoperto un amore per l'arte che è poi culminato nella recitazione.

Per me il palco è tutto. Devo solamente a lui, e alle persone che ci salgono con me da tre anni a questa parte, la riscoperta di un lato di me che a lungo ho tenuto nascosto a me stesso prima che agli altri.

Il palco mi ha fatto riscoprire quanto sia bello essere sé stessi pur indossando gli abiti di altri. Sono stato guardia e criminale, femminiello e showman, fedele e traditore, avvocato e pazzo giudice. Ogni personaggio che ho interpretato mi ha regalato qualcosa di sé che mi ha permesso di riappropriarmi del mondo in maniera sempre diversa.



Non ho mai avuto paura di cambiare, ma al contrario il cambiamento per me è tutto nella vita. Non ho paura di cambiare opinione, lavoro, piani, vita. Se parlo è per farmi capire, se ascolto è per comprendere l'altro senza paura che questo possa mettere in discussione le mie certezze, anzi.

Vivo per mettermi in discussione, in amore quanto nel lavoro e nello studio. Confronto spesso la mia vita e i miei progetti con quelli altrui per riuscire a migliorarmi, restando sempre me stesso.

Io sono questo, così come sono tutte le mie paure e fragilità. Quelle che ho avuto, quelle che ho oggi e quelle che avrò domani. Quelle che mi hanno cambiato e quelle che mi hanno fatto crescere.

Quelle che mi hanno negato la felicità e quelle che me l'hanno fatta scoprire. Le porto con me sempre affinché riescano a farmi vedere il mondo per intero.

Il mio motto è “Facciamo che io ero...”, un gioco che i bambini fanno per volare con la fantasia e vivere vite che non gli appartengono, anche solo per qualche minuto. Mi ricorda quanto sia bello ed importante fermarsi ogni tanto davanti alla frenesia del mondo e volare con l'immaginazione verso mondi che altrimenti non vedrei mai.

CL

Mi chiamo Chiara, ho ventun anni e sono fatta di contraddizioni. Piena di sfaccettature, diversa a seconda di chi mi guarda. All'apparenza tranquilla, ma dentro porto un'energia creativa che non si ferma mai. Sembro docile, ma sono estrosa, curiosa, un po' imprevedibile. Una dicotomia vivente: troppo sensibile per fingere indifferenza, troppo forte per arrendermi, e abbastanza testarda da voler lasciare il mio segno.

In queste pagine voglio raccontare la persona che sono oggi. Una versione di me diversa da quella che ero un po' di tempo fa, e probabilmente diversa anche da quella che sarò tra qualche anno. Perché sto cambiando, e per la prima volta sto imparando ad accettarlo.

Il filo conduttore della mia vita è la ricerca della bellezza.

Mi sono diplomata in danza classica e oggi studio canto: due discipline diverse, ma entrambe meravigliose. La danza mi ha insegnato il controllo, la disciplina, la fatica e il valore del duro lavoro; il canto, invece, rappresenta un nuovo modo di esprimermi, più libero, che sto ancora scoprendo.

Amo l'arte in tutte le sue forme, ma amo anche la psicologia, perché credo che la mente umana sia un'opera d'arte ancora più misteriosa. Oggi studio Comunicazione, e spero in futuro di integrare anche esami di storia dell'arte, per dare ancora più forma alla mia visione del mondo.

Ho sempre avuto un forte senso estetico, quasi maniacale, eppure dietro l'ordine che mostro si nasconde spesso il contrario: una mente caotica, un'anima disordinata, a tratti tormentata. Ogni tanto lavoro come modella, ma anche in questo ambito, che apparentemente parla solo di bellezza, mi confronto ogni giorno con un'immagine distorta di me stessa: quella che vedo nello specchio e quella che gli altri credono di vedere. Sto imparando che non esiste una verità assoluta nel modo in cui appariamo, ma solo prospettive diverse di uno stesso volto.

Sono molto dura con me stessa, e il mio perfezionismo è una lama a doppio taglio: mi spinge a dare il massimo, ma spesso mi blocca, mi fa dubitare e mi porta ad autosabotarmi. È come se dentro di me convivessero una parte che costruisce e una che distrugge, e sto ancora imparando a farle dialogare. Ho un tarlo costante che mi ricorda quanto vorrei essere "perfetta", anche se so bene che è impossibile. Sto imparando, però, che la perfezione non è la meta: la consapevolezza sì.

Il mio percorso di crescita personale è nato nella solitudine. Mi sono sempre sentita diversa; non nel senso di migliore o peggiore, semplicemente fuori posto. Appartenente a tutti, ma a nessuno davvero. Con il tempo ho capito che quella solitudine non era una condanna, ma un punto di partenza: mi ha insegnato a stare bene con me stessa, a non dipendere da nessuno, a trovare dentro di me ciò che cercavo fuori. Oggi la considero una delle mie armi più forti.

Ho vissuto un'infanzia e un'adolescenza complesse, segnate da avvenimenti che pochi conoscono davvero. Porto dentro una parte di me che non ho mai raccontato del tutto, ma che ha plasmato il

mio modo di sentire e di agire. È da lì che nasce la mia empatia, la mia attenzione ai dettagli, il mio bisogno di comprendere me stessa, gli altri e il mondo che mi circonda.

Ho imparato presto che la vita non è sempre gentile, ma che anche nel dolore si può trovare una forma di grazia. Credo nella speranza, ma non come illusione: come una scelta di eleganza interiore. Continuare a credere nella bellezza, anche quando sembra mancare, è un atto di resistenza e di fede.

Eppure, in mezzo a questa molteplicità, c'è un filo invisibile che tiene tutto insieme: la curiosità. È lei che mi salva ogni volta, che mi spinge a guardare, a capire, a creare. Forse è proprio questa curiosità - questa voglia di scoprire e di ricominciare - la mia forma più vera di fede nella vita.

Tra i tanti aspetti della psicologia, quello che più mi affascina è la psicoanalisi junghiana, con la sua visione dell'inconscio come spazio di trasformazione.

Amo questa frase di Jung: *“Non si diventa illuminati immaginando figure di luce, ma rendendo consapevole la propria oscurità.”* È uno dei pensieri che più mi rappresenta, perché credo che la vera crescita nasca proprio dalla consapevolezza delle proprie ombre.

Se dovessi scegliere una canzone che mi rappresenta, sarebbe “Let the Music Play” di Barry White. Perché, anche nei momenti più difficili, mi ricorda che la vita continua a suonare e che, in fondo, tutto ciò che possiamo fare è imparare a danzare al suo ritmo.

TD

Sono Tommaso, ho 20 anni e questa è una delle mie tante biografie. Sì, perché una sola persona vive mille vite e potrebbe scrivere una biografia per ognuna di essa: questa è quella più funzionale per conoscere la prospettiva del Tommaso di oggi, diversa da quella di un tempo e sicuramente da quella futura.

La mia infanzia è stata tranquilla ed efficace, ho imparato a conoscere i criteri per essere una brava persona. Questo è dato in gran parte da una profonda educazione data dalla mia famiglia, ho appreso gli insegnamenti delle persone a me care e ne ho fatto tesoro. Grazie a loro ho imparato a comportarmi, ho imparato a capire chi ho davanti, ad essere paziente, ma anche a riconoscere il momento giusto per agire, prendere ciò che mi spetta. Ho vissuto nell'amore della gente che mi circondava, questo mi ha dato speranza, non mi ha mai fatto conoscere l'esclusione e l'odio, ma al contrario mi ha portato ad incontrare il rispetto e l'attenzione ai particolari.

Altra parte fondamentale della mia educazione appartiene al calcio, uno sport per molti, una scuola di vita per me. Da questo ho imparato i valori e le emozioni che un uomo ha e prova.

Ho giocato per anni ad un buon livello, fin quando ho deciso di smettere, forse troppo presto, ormai perso nei pensieri della vita di un 17 enne. Quella tranquillità che avevo da piccolo veniva a mancare, per un certo periodo mi sono sentito perso e forse fragile, ho detto basta al calcio, ho detto basta al provare quelle emozioni che mi avevano plasmato, non rinunciando mai però ai valori che, a questo punto, avevo interiorizzato nel mio essere. Dopo poco ho scoperto che potevo trasmettere qualcosa scrivendo, potevo rendere i miei pensieri leggibili, le mie idee visibili.

La scrittura, l'estensione della mente.

Mi risultava facile scrivere, e soprattutto utile, mi è servito per farmi capire quando la voce non era abbastanza.

Oggi direi che sono una persona interessante e interessata. Ho conoscenze, pensieri, opinioni, riflessioni, e spero un giorno che queste possano arrivare a qualcuno, a chi possa capirle, magari immedesimarsi e soprattutto ricordarle.

Sono partito parlando di tranquillità, ho continuato dicendo di averla per un attimo smarrita e posso ora concludere affermando di essere riuscito a ritrovarla.

Sogno di raggiungere un "heiwa", una semplice espressione giapponese che secondo me vale la pena inseguire in una vita. Significherebbe "pace" ma è riduttivo, o almeno, il senso che ha per me è particolarmente esteso, quasi insiemistico. Non è solo pace, ma anche armonia, e di nuovo quella tanto sperata tranquillità, un punto di arrivo (che apre alla novità) che sai di conoscere già, sai che c'è, e speri che un giorno possa tornare. Non è solo attesa o aspettativa, perché "heiwa" è allo stesso tempo, nel più classico dei controsensi, la lotta più violenta alla guerra che tutti vivono, quella con se stessi.

So di poterla raggiungere coltivando il mio orto di pensieri, espandendolo sempre un po' di più, seminando la mia curiosità, per avere un giorno una terra di infiniti moggi.

La mia biografia di oggi, diversa da ieri, sicuramente non somigliante a quella di domani.

MS

Ciao a tutti, mi presento, sono Miriam Stornaiuolo e ho 20 anni, sono nata il 19 marzo 2005 a Napoli. Sono molto legata alla mia famiglia, in modo particolare ai miei genitori. Mamma per me è la mia migliore amica, sempre pronta a supportarmi e a darmi quell'abbraccio che mi fa sentire al sicuro. Con "babbo", invece, ho un rapporto diverso. Tendiamo a non dimostrare l'affetto che proviamo nei confronti dell'altro, ma, nonostante ciò, c'è un bene profondo che ci lega. Me ne rendo conto ogni volta che guardo i suoi occhi lucidi e soddisfatti quando mi vede felice.

Inoltre, ho due fratelli più grandi. Anche a loro voglio molto bene, purtroppo però non mi sono mai sentita molto importante per loro. Ciò è dovuto non solo alla tanta differenza d'età che c'è tra noi, ma anche al fatto che si sono sempre dedicati molto alle loro fidanzate, attuali mogli, mettendole al primo posto.

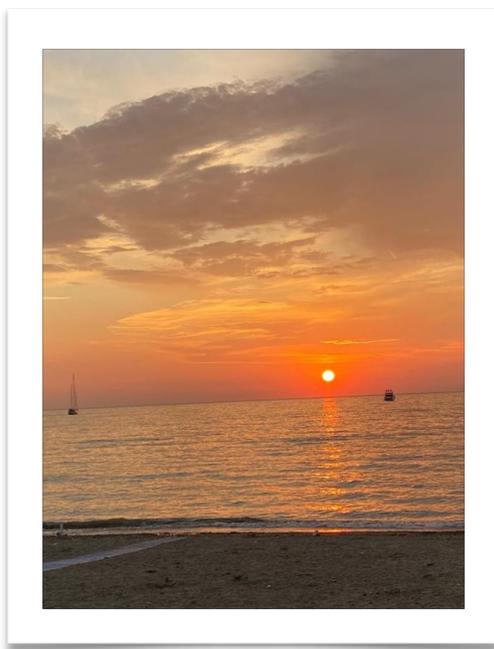
Sono una persona disponibile, matura, empatica, sempre pronta ad aiutare gli altri. Rendere felici le altre persone mi fa sentire bene, ma a volte vorrei che anche loro lo facessero con me. Riesco sempre a rendermi conto quando qualcosa negli altri non va, purtroppo, però, non posso affermare il contrario.

Non sono stata molto fortunata nei rapporti di amicizia e questo mi ha portato a non riuscire a fidarmi più delle persone e soprattutto a costruire rapporti superficiali.

Gli anni del liceo, seppur difficili, mi hanno fatta crescere e capire molte cose. Nella mia classe il livello di competizione con gli altri era molto alto. L'obiettivo dei miei compagni era quello di sentirsi superiori agli altri sia a livello scolastico che a livello estetico. Tutti giudicavano tutti. Per questo spesso mi sono sentita inferiore, fin quando ho capito che non ero inferiore a nessuno, ma soprattutto ho capito che devo volermi bene perchè in ogni occasione ho sempre avuto il solo supporto di me stessa. Mi sento molto rappresentata dal fiore rosa. Il fiore mi dà l'idea di purezza, bontà ed è quello che vorrei ci fosse sempre nei rapporti con le altre persone e il rosa è un colore che mi piace molto. Inoltre, mi sento rispecchiata da questo colore perchè è come se in questa tonalità ci fossero contemporaneamente le sfaccettature di un bambino e di un adulto.



A volte sono indecisa, in alcune occasioni non so bene quale sia la scelta giusta da fare, mi spaventano le cose nuove, ma poi tiro fuori tutto il coraggio che c'è dentro di me e prendo le mie scelte. Adoro passeggiare e guardare il tramonto, mi fa sentire libera e mi fa "respirare". Questa è una foto scattata quest'estate mentre passeggiavo sul lungomare di Agropoli, posto dove sono stata in vacanza.



A causa di esperienze passate, per un periodo, non riuscivo più a creare qualsiasi tipo di legame con le altre persone, ma soprattutto non riuscivo a provare delle emozioni forti. Al contrario di questo periodo, l'ultimo anno è stato ricco di emozioni, ho provato tantissime cose e anche se attualmente non sono molto felice, ringrazio in particolar modo una persona che mi ha fatto risentire viva dopo un po' che questo non accadeva. Ciò, invece, che mi fa sentire sempre viva è il calcio. Amo Napoli e il Napoli, le sensazioni che provo guardando il paesaggio o percorrendo le strade che mi offre questa città sono indescrivibili, proprio come quelle che ogni fine settimana mi regala la mia squadra del cuore.

