

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Se la felicità ha un nome, urlalo



Che strano, oggi è stato veramente così strano trovarsi in quel grande letto, ancora una volta come cento altre volte di un tempo ormai lontanissimo, alzare le lenzuola e appiattirsi il più possibile prima di ricoprirsi nuovamente con il lenzuolo e restare immo-

bile, fermo ad aspettare, come quando il lettone grande era un castello da conquistare, come quando in silenzio aspettavo che tu arrivassi a cercarmi ed ero certo non mi avresti trovato. Ero tutt'uno tra materasso e lenzuolo, ero piccolo, magro e biondo, non po-

tevi assolutamente scoprirmi e poi ero immobile e in silenzio e poi ero furbo, terribilmente furbo, almeno lo pensavo. Tu arrivavi davanti alla porta della camera, mi chiamavi, sorridevi, facevi finta di cercarmi e ritornavi sconsolata, per non avermi trovato, nella tua stanza a lavorare tra mille fili e bottoni colorati oppure andavi in cucina e il suono di posate e stoviglie mi faceva già pre-gustare qualcosa di veramente buono. Sorridevo felice perché ti avevo fregato anche quella volta, tu sorridevi felice perché anche ancora una volta me lo avevi fatto credere. Già, mamma: oggi ero in quel letto e per un attimo, per un piccolo istante ero ancora il tuo bambino magro, piccolo e perennemente malaticcio, non ero grande, grosso e grasso come adesso e per un attimo non avevo gli anni che ho ma soprattutto in quell'attimo c'eri ancora tu e allora mi sono fatto piatto piatto e ho aspettato che tu mi venissi a cercare. Tu ci sei sempre stata, dalla più pic-

cola "bua" al male più grande e al dolore più forte e quindi ci dovevi essere anche oggi, come sempre. Ho atteso un pochino in silenzio e poi di colpo ho tolto il lenzuolo e... ti ho vista sorridere, c'eri, eri lì, hai fatto finta di non vedermi e sei andata via, forse nella tua stanza a sistemarmi i pantaloni nuovi o forse in cucina a prepararmi qualcosa di buono. Oggi ho pensato a questo e a quanto era bello sorridere anzi scoppiare a ridere ed essere certo, ancora una volta, di aver incontrato, con poco, la felicità. Perderla, la felicità, è un errore grande del quale troppe volte ci si accorge quando non la si può più chiamare per nome. Se la felicità ha un nome allora quel nome va urlato e quella bellezza, che solo una mamma ha, va ammirata con lo stupore degli occhi che ha Ciaula quando, quella notte, per la prima volta scopre la luna.

Andrea Spessotto

[Per dona]re [libera mente]



Come può chi ha subito un torto enorme, come l'uccisione di un congiunto, pronunciare parole di perdono? Sembra un paradosso, eppure succede: lo troviamo spesso nelle cronache. Recentemente la missione della diocesi di Concordia-Pordenone in Mozambico ha subito un attacco da parte dei terroristi: durante quella notte don Loris, uno dei sacerdoti coinvolti, invia un messaggio ai suoi di

casa e scrive "ho perdonato chi eventualmente mi ucciderà". Nel 2021 venne scarcerato Giovanni Brusca per fine pena e Maria Falcone dichiarò: "Mi addolora, ma è la legge". Da dove viene la forza per il perdono in questi casi? Perdonare e perdonarsi significa riconoscere che il torto subito o l'errore commesso non intacca il nocciolo duro di bontà che ha valore per la persona. Riusciamo a perdonare a

noi stessi gli errori, le imperfezioni, le sviste e perfino gli incidenti quando riconosciamo pienamente e fermamente la bontà che ci è intrinseca e la valutiamo nella sua giusta dimensione. Se invece il suo valore dipende dagli abusi degli altri, è perché non ne siamo completamente convinti nemmeno noi: è impossibile perdonare quando l'agire altrui intacca e corrode i nostri beni. Riconoscere che la perfezione e l'integrità non sono un assoluto a cui tendere, sentire profondamente che la vita è buona insieme a tanti piccoli inciampi e dolori è la via per donarsi: la gratuità di chi sa che nulla è dovuto, che la ricerca di ottimi risultati non dà per scontato il risultato, che le buone intenzioni spesso lottano contro le avversità inderogabili, la gratuità di chi coglie e riceve il bene con cuore libero dal possesso è il motivo per cui perdonare è possibile. Nella misura in cui ci sentiamo liberi, come se nulla potesse esserci tolto, siamo pronti a donare la nostra vita e a perdonare le vite degli altri. Per donare, libera la mente dagli inganni del perfezionismo e dalle manie di persecuzione: perdonare è vivere liberamente.

Elisa Parise

POSSIAMO
ESSERE
RADIOSI



DONANDO



OGNI

NOSTRO

ATTIMO,

REGALANDO

EMOZIONI!



Katiuscia Salmasso

SOLO
PENSIERI
POSITIVI

SEI CURIOSO DI SAPERE CHI SIAMO? COSA FACCIAMO? PERCHÉ LO FACCIAMO? VIENI A TROVARCI SUL NOSTRO BLOG <http://lagazzettadelsole.home.blog> o scrivi una mail a lagazzettadelsole@gmail.com. SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di Quelledelbigliettinigialli Odv (www.quelledelbigliettinigialli.it)

Per-donare significa...



Perdonare significa donare compassione. Perdonare significa comprendere il proprio stato d'animo, riconoscerlo ed accettarlo. Perdonare significa essere disponibili a dimenticare un torto subito. Perdonare significa concedere la propria magnanimità agli altri. Perdonare significa liberarsi di un peso. Perdonare significa abnegare, rinunciare a compiere vendetta. Perdonare significa essere in grado di andare avanti, evitando di rimuginare sulle questioni passate.

Perdonare significa scegliere la via del sollievo e del benessere. Il perdono è miglioramento delle relazioni umane. Perdonare significa essere consapevoli di ciò che è accaduto. Perdonare significa annullare il sentimento di rancore. Perdonare significa saper accettare il dolore. Perdonare significa fare pace con sé stessi. Perdonare significa accettare il male che ci è stato fatto. Perdonare significa scegliere di vivere con serenità. Perdonare significa saper amare. Il perdono

è una scelta. Scegliamo di offrire questo dono a coloro che ci hanno fatto del male, che hanno rotto il patto di fiducia che ci legava assieme. Dopo aver preso consapevolezza del proprio dolore, si decide di dimenticare il male subito e di lasciar andare il proprio risentimento. Così, il perdono si configura come una sensazione di libertà e benessere personale: ci fa sentire leggeri, ci fa sentire vivi.

Giulia Fasan

“Mi” & “mi”

“Mi”, nel dialetto veneto “io”. Le corde di una chitarra, in accordatura standard, iniziano e finiscono con un “mi”. Non ci avevo mai pensato, lo trovo curioso. “Io” e “io”, e un po' lo è di certo, è un incontro con te stesso prima di tutto, quando la abbracci per farla “cantare”. Gli strumenti musicali sono tutti belli ed affascinanti, ma la chitarra è uno strumento che te lo devi proprio tenere con te, vicino al petto, mentre con le dita pizzichi le sue corde per sentirla vibrare sul tuo corpo, con i suoi timbri più gravi, oppure squillare festosa in quelli più acuti. La chitarra è forse lo strumento più versatile costruito dagli uomini. Ce ne sono di molte versioni da quella classica, che accompagna le melodie più dolci e i balli più sensuali, come il flamenco o il tango, quella acustica, della musica folk e country americana, poi c'è quella elettrica, del-

le band di tutto il mondo, da quelle più scatenate a quelle meno, quella resofonica con il corpo in scintillante metallo, dal suono tipicamente blues. Ognuno la sceglie in sintonia con sé stesso, come un vestito che si indossa per sentirsi a proprio agio. Gli strumenti sono i dolci compagni nei momenti di malinconia, quelli che gridano il nostro dolore e dove ci rifugiamo per sentirci coccolati, ma anche quelli che esprimono i nostri momenti di gioia e felicità nelle calde serate con gli amici, magari attorno ad un fuoco. Con abbiamo dedicato le nostre nenie a qualcuno di amato. Non sarò mai David Gilmour (chitarrista dei Pink Floyd) aimè, ma non per questo rinuncerò al piacere di suonare la mia chitarra. Alla fine non occorre essere perfetti per sentirci felici.

Vida “Baudasch” Michele



Il perdono è un dono

“Il perdono è un arma potente, perché libera l'anima e rimuove la paura” (Nelson Mandela). Perché perdonare è così difficile? Forse perché questo sentimento è legato ad un dolore affettivo, che ci fa stare male, una delusione che avvertiamo nel profondo. Proviamo un senso di ingiustizia che ci ferisce e logora dentro. Spesso pensiamo che perdonare ci renda deboli e accondiscendenti, ma per me non è così. Perdonare vuol dire abbandonare l'odio ed il rancore, non necessariamente dimenticare o minimizzare ma solo non dare all'accaduto il potere di continuare a generare dolore. Il perdo-

no non è mai un atto fine a sé stesso ma è un vero processo di cambiamento: difficile, ma fondamentale, che ci porta a guardarci dentro ed accettare i nostri limiti e le nostre fragilità. Proprio per questo è un percorso faticoso che ha bisogno di una buona dose di coraggio, tanto amore e tempo per elaborare. Ma se perdonare gli altri è difficile, perdonare noi stessi a volte risulta impossibile. Questo perché cerchiamo sempre la perfezione, non accettiamo di poter commettere errori, rimuginiamo sui nostri gesti e siamo intransigenti proprio con la persona che dovremmo amare di più: noi. Siamo

umani con emozioni, paure e insicurezza e dobbiamo accettare che possiamo sbagliare e imparare ad essere migliori. “Ama te stesso, perdona te stesso e sii buono verso te stesso, perché senza di te tutti noi saremmo privati di una risorsa meravigliosa” (Leo Buscaglia). Penso che il perdono sia un dono perché ci libera da ciò che ci appesantisce, ci nutre di consapevolezza, ci insegna a “lasciar andare”, ci aiuta a ridefinire il dolore trasformandolo in qualcos'altro. Ci prepara ad affrontare le situazioni della vita con uno spirito diverso.

Eleonora Brun





Lidia(r)

Oggi voglio parlarvi di un nome... Lidia. Lidia in spagnolo significa "lotta", la lotta del toro e del torero che danzano combattendo nell'arena. Oggi voglio anche parlarvi di una persona: Lidia. La tua vita è stata una lotta e tu sei stata una guerriera sensibile e aggraziata, dolce e ferma. Non avevo mai pensato al significato del tuo nome che bene ti descrive, tu, nata sotto il segno del leone hai vissuto con passione e con coraggio questa vita a

volte ingiusta. Hai saputo dar valore alle piccole cose e agli affetti: quello della famiglia, dell'amore e dell'amicizia. Affetti che ti hanno accompagnata nei momenti belli e in quelli brutti. Cosa significa Lidia? Cos'hai significato per me? Che si può combattere danzando, con ironia forza e grazia e che tutto l'amore che diamo torna indietro, sempre.

Alice Colussi



Caro Babbo Natale,

sono *Katiuscia Salmaso* una bimba di 39 anni che crede nella magia del Natale.

Sono stata bravissima quest'anno, ho sempre fatto i compiti e non ho mai fatto arrabbiare chi vive come me. Ehm...non si possono dire le bugie a Babbo Natale perché tu sai già tutto. Ogni tanto sono stata un po' biricchina ma tu mi conosci, sono molto attiva e devo fare tante cose. Se dico qualche bugia lo faccio a fin di bene.

Nessuno è perfetto quindi qualche marachella l'ho fatta pure io...

Per quando vieni il 24 Dicembre sera ti preparerò dei dolci visto che so che sei goloso come me. Non mancherà il latte per "tociare" i biscotti ed un po' di vino per scaldarti. Per le renne preparerò dell'acqua per farle dissetare e delle carote per farvi galoppare leggere verso la prossima casa in cui c'è un bimbo/a che vi aspetta.

Ah dimenticavo cosa vorrei per Natale: _____

L'ho scritto con l'inchiostro simpatico così che potrai leggere solo tu. Un abbraccio a te ed alle tue Super Renne.

Katiuscia Salmaso



DoniAM0ci



Un dono è qualcosa di speciale, è più di un regalo, parte dal cuore e racchiude un intento, la volontà di rendere felice un'altra persona, un gesto disinteressato, una gentilezza. Al suo interno c'è anche una parte di noi stessi, la più profonda. Il regalo più grande come canta Tiziano Ferro: "...Voglio farti un regalo, Qualcosa di dolce, qualcosa di raro. Non un comune regalo di quelli che hai perso o mai aperto o lasciato in treno o mai accettato, di quelli che apri e poi piangi. Che sei contenta e non fingi...". Per dono intendiamo spesso qualcosa di gran valore, di inestimabilmente condiviso tra chi lo fa e chi lo riceve. I sentimenti più puri, il tempo da dedicarsi, le sorprese inaspettate, i momenti da fissare nei ricordi del cuore, infine il dono del perdono. Due parole racchiuse una dentro l'altra, il senso di una racchiusa nel senso dell'altra. Donare il perdono è un percorso a doppio senso, terapeutico per sé stessi e per

gli altri, aiuta a liberarsi delle tossine della rabbia e del rancore, ha un impatto diretto e positivo sul Dna e aiuta a vivere meglio, aumenta l'autostima, allena i neuroni che aiutano a sviluppare buone relazioni umane ed empatia, come riportato dalle ultime ricerche della neuroscienza. Sì, certo: perdonare è forse uno dei gesti più difficili da fare nella vita, serve tempo e molto lavoro su sé stessi, come per tutte le cose di grande valore del resto. "Con questa gioia che mi stringe il cuore. A quattro cinque giorni da Natale, un misto tra incanto e dolore. Ripenso a quando ho fatto io del male e di persone ce ne sono tante, buoni pretesti sempre troppo pochi, tra desideri, labirinti e fuochi. Comincio un nuovo anno io chiedendoti perdono" (Perdono - Tiziano Ferro). "Ogni giorno arriva con i propri doni. Sciogli i suoi fiocchi." (Ruth Ann Schabacker)

Monia Rossi



Liberi PER-DONARE

Per regalare bisogna essere liberi! Già, liberi da catene, liberi dal DOVERE, liberi nelle semplici relazioni. Dobbiamo compiere gesti nella più elementare fluidica delle cose quasi una cosa scivolasse liscia come l'acqua. Non è facile donare se nell'animo regna l'astio, la rabbia. Mettersi semplicemente al servizio degli altri se il cuore è incatenato dal rancore e trafitto dalla discordia. Per donare dobbiamo essere liberi e avere la serenità che non pone ostacolo alcuno. Non si può certo regalare una cosa a qualcuno se non la si pensa liberi da pregiudizi. Quanto è più sempli-

ce scegliere il regalo per una persona quando la si conosce bene, la si stima e si ha con lei un certo legame? Quanto è invece difficile fare un regalo se costretti, dopo un litigio o in una situazione di conflitto? Abbozziamo lì una sciocchezza senza pensiero e senza sentimento? Per fare un REGALO vero bisogna avere il cuore libero, bisogna PER-DONARE se stessi e gli altri. E in queste situazioni il regalo più grande è proprio il perdono. Segno di grande coraggio ma soprattutto, di grande umiltà.

Marta Santin

Semplicemente grazie

Mi definisco una curiosa della vita e amo molto ascoltare o leggere le esperienze reali delle persone.

Ho dei vicini di casa "kompilabile" che mi propinano spesso un giornalotto (La Gazzetta del Sole, che io all'inizio ho accettato per "educazione", per il buon vicinato ma che adesso sono molto contenta di leggere.

Facendo cadere pian piano i pregiudizi, le chiusure mentali, trovo che ogni persona, ogni cosa che la vita mi porta, diventi un'opportunità, un regalo, un suggerimento per migliorare il mio "PH" acido.

Grazie ragazzi.

Frauca Gasparotto



**Qui trovi
il nostro
manifesto**

Chi siamo

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parliamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

di pazienti e familiari, rendendo più piacevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione

La redazione

**Marta Santin,
Eleonora Brun,
Elisa Parise,
Katuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai,
Alice Colussi,
Lucia Pes.**

Grafica

Martina Moret