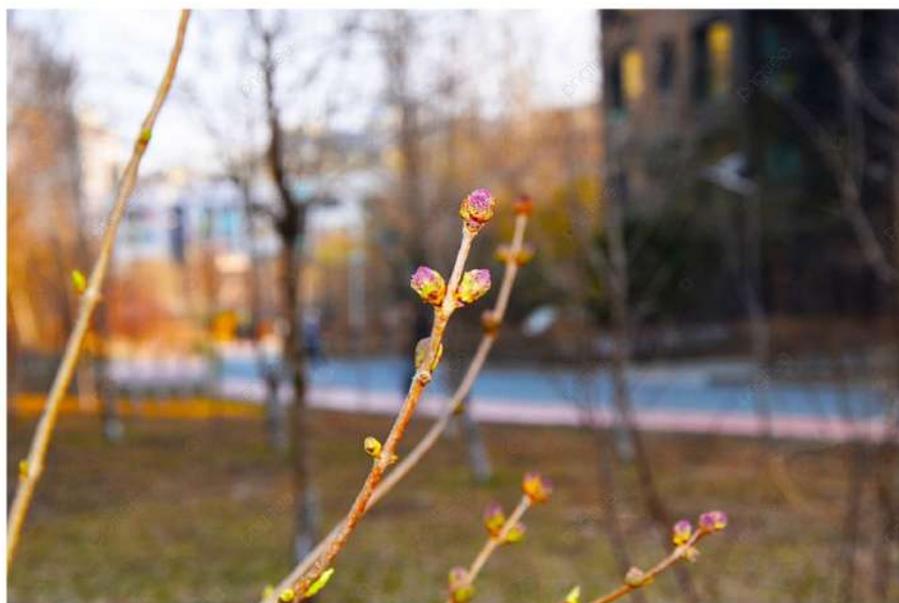




# Gaia

La neve stava trasformandosi in un ricordo. Un alito tiepido pregustava con nostalgia premonizione la primavera in arrivo, il tutto mentre sempre più sporadiche isole bianche punteggiavano il sottobosco sull'orlo del risveglio. I primi germogli fecero capolino alle porte di un sole ancora timido ma sempre più pronto a lasciarsi un po' andare. Piccoli boccioli turgidi di un verde quasi inesprimibile, preludio di un futuro di chiome cotonate ed eteree. Il ciclo della vita, instancabile, che rinnova il proprio eterno miracolo. Lentamente, ma senza fatica, i giorni seguirono i giorni, vagoni di tempo in costante movimento, e mentre la luce rubava sempre più spazio alla notte, il tepore coccolava le prime foglie, timidamente impacciate in balla dei capricci della primavera. Fu allora che giunsero le prime esili voci a Gaia, piccolo tenero cuoricino verde di foglia appesa ad un castagno d'alta quota, da poco affacciata alla vita. Una brezza proveniente da sud aveva spinto fin lassù notizie provenienti da posti reconditi, viaggiando controcorrente rispetto al fiume che si fondeva a rotta di collo verso valle, inebriato

da acque forgiate dal disgelo. Mentre Gaia ascoltava queste storie sopraggiunse l'estate, e con essa le abbacinanti giornate punteggiate di fiammeggianti raggi di sole. Era cresciuta Gaia, ed insieme a lei anche le altre compagne clorofilliane. Ora, tutte insieme, formavano sul castagno ove vivevano una zazzera smeraldina, una verde capigliatura cotonata degna dei famosi anni settanta. Il continuo fruscio delle sue sorelle portava notizie sempre più interessanti provenienti dal mare. Raccontavano di tramonti infuocati, di albe rilucenti, colme di speranzosa vita, di onde che da sussurro diventavano canto, fino a raggiungere tonalità da soprano. Gaia ascoltava incuriosita e assorbiva questi gossip adamantini con voracità. Lo stare aggrappata ad un ramo diventava così sempre più pesante. Nel frattempo, nel tempo di un respiro, se ne andò anche l'estate. Ricordi di pomeriggi frementi di cicale scivolarono via come granelli di sabbia trasportati dal vento. Le prime fresche notti dell'autunno alle porte presentarono a Gaia le avvisaglie della caducità della vita. Nella luce obliqua del crepuscolo, d'oro vestita, fragile come cristallo, si sentì comunque ancora fatalmente e inesorabilmente bella. Il fiume aveva ricevuto le primissime piogge d'autunno, e promette-



va emozioni intense a chi fosse disposto ad accettare un suo passaggio fino a valle. Gaia decise che era giunta l'ora di andare, non v'era più motivo né necessità d'indugiare oltre. Salutò il suo castagno, la casa che nel bene e nel male aveva racchiuso la propria esistenza fino ad allora e si lasciò cadere; lieve, lenta, leggera. Il fiume l'accorse nello scintillio, e finalmente partì per il viaggio da sempre sognato. Fu lungo il tragitto da percorrere tra le braccia delle acque argente, di

una lunghezza tale che la portò nel cuore dell'inverno. Viaggio notte e giorno, gustando un mondo completamente nuovo per lei, superando pianure rigogliose e fumose città. Il cielo a volte sepolto da una lattea nebbia, altri giorni invece splendidamente gelido e terso come un cristallo blu. L'ultima notte, una rigogliosa luna la accolse sul riflesso della foce del fiume, poco prima di un'alba che non era altro se non il tramonto di tutto. Il mare la ricevette e la cullò tra le proprie braccia,

accarezzandola su onde docili e un po' svogliate. Un soffio di vento la sollevò ad un passo dal cielo, facendola volare e fremere come un tempo, quando da esile e acerba fogliolina corteggiava il sole del mattino. Fu solo un istante, l'ultimo, dopodiché scivolò via, al di là del visibile, fondendosi con la verde vastità del mare, diluendosi nell'eternità del cielo.

Denis Gerotto

# Attimi | I semi del cuore

*"Non si ricordano i giorni, si ricordano gli attimi"*  
Cesare Pavese.

Gli attimi nei quali abbiamo riso, vinto, pianto, urlato, cantato, sorriso, gioito, gli attimi che abbiamo riempito di parolacce, gli attimi che ci hanno rubato le parole e fatto provare un brivido lungo la schiena, gli attimi che ci hanno permesso di stare in silenzio e di essere felici ad ascoltarlo (il silenzio), gli attimi che ci hanno fatto scricchiagnare il cuore e battere i denti dall'emozione, gli attimi che ci hanno fatto ascoltare la pioggia, foto-

grafare un fiore, guardare il cielo intrappolato tra i rami degli alberi. Tutti quegli attimi che sono e resteranno per sempre la parte migliore della nostra vita

Andrea Spessotto



leri casualmente in un cassetto ho ritrovato un sacchetto (sopravvissuto straordinariamente ad un trasloco) contenente noccioli di frutta varia: ciliegie, albicocche, pesche...

È stato per me come trovare un piccolo tesoro, e mi sono tornate alla mente le parole di una canzone che mi piace tanto, e che utilizza la definizione "CONTADINO DEL CUORE", ecco questo e un po' il concetto che vorrei raccontare oggi. Qualche anno fa avevo chiesto ai miei ragazzi di conservare tutto ciò che "diventa seme" per poi di tanto in tanto disperderne qualcuno in giro. Ho pensato che grazie ad un gesto casuale, magari un albero crescerà in un fazzoletto di terra e chissà, qualcuno in futuro raccoglierà dei gustosi frutti. Lo ammetto, fantastico

parecchio, ma tanto come si dice "è gratis!" Spesso mi dicono che "pecco" di eccessivo entusiasmo, ma il concetto dei semi cerco di applicarlo sempre nel quotidiano: in famiglia, con gli amici, al lavoro e tendenzialmente anche con gli sconosciuti: un sorriso, una parola gentile, una carezza o un messaggio sono i miei SEMI.

*Lo so, sono una sognatrice... ma sono certa che questo metodo funzioni!*  
Buona vita

Silvia - l'invia da Torino

# Profuma di nuovo



È nell'aria. La primavera, la neve, le vacanze... Ogni cambiamento si sente nell'aria: prima ancora di esserci, l'aria ne fa intuire l'imminenza. Avete mai prestato attenzione a come si accorciano o si allungano le giornate prima e dopo i mesi invernali? Forse se nell'imbrunire vi trovate in posti diversi ogni giorno, oppure siete in ufficio o chiusi in casa, non sarà semplice osservare questo progresso. Percorrendo sempre lo stesso tratto di strada più o meno alla stessa ora, invece, è possibile fare più attenzione a ciò che accade sopra la nostra testa e den-

tro l'orologio delle stagioni. Ora arriverete a destinazione con il buio, ora il buio attenderà che siate rincasati del tutto; ora il tramonto vi aspetta dietro quella curva, ora invece si è spostato poco più in là. Anche l'arrivo della neve o delle vacanze è un'attesa frizzante preparata da segnali premonitori: una certa qualità di nubi, un'aria umidiccia, le valigie che scendono dalla soffitta e l'ultima lavatrice in cui infilare tutto quello che non si sa mai. Ci sono cambiamenti che ci fanno palpitarci di emozione, e renderci conto che stanno per arrivare elettrizza-

ancora di più l'emozione. D'improvviso molte cose perdono di importanza: anche gli attriti e le tensioni sembrano futili di fronte al bello che ci attende. Profuma di nuovo, profuma di primule, profuma di fresco: custodire gratitudine piena per la pagina bianca che ci attende nel libro della vita è spesso un grande segreto da raggiungere con tenaci esercizi, ma sempre denso e fecondo di un appagamento pieno. In fondo, non viviamo per tendere alla felicità?

Elisa Parise

# Sto bene, sto bene. Oh come sono libera.



A volte i rapporti pesano. Forse è inevitabile perché non siamo tutti uguali ed ognuno ha il proprio carattere. Ma se è vero che scegliamo noi di entrare a far parte uno della vita dell'altro senza aver una pistola puntata contro e allo stesso tempo concediamo a qualcuno di camminare accanto a noi, cosa ci spinge a complicare tutto? Bella domanda.

Credo che risieda nell'indole di ogni essere umano rendere difficile anche le cose più semplici. Eppure basterebbe così poco; basterebbe solo essere sé stessi! Perché chi dice di volerci bene lo deve fare per quello che realmente siamo e noi dovremmo essere più attenti ad ascoltare chi ci sta attorno, senza dimenticarci di noi stessi. Nella mia

vita ho basato il mio approccio verso il prossimo basandomi sul principio che essere libera era, si poter fare quello che volevo, ma senza invadere lo spazio altrui. Considerare ciò che l'altro provava e soprattutto immedesimarmi con il mio interlocutore. Risultato: eccessivi "sì" detti a chiunque e troppi "no" per la sottoscritta. Con il tempo ho capito di aver frainteso il vero significato della parola libertà. Il timore di una reazione negativa spesso non mi faceva esprimere totalmente e, per molto tempo, non mi sono sentita indipendente e tantomeno libera. L'amicizia non si valuta in base a quanti "sì" si è disposti a dire; amicizia è esserci quando serve. I rapporti, quelli veri, sono sempre bilaterali, sia che si tratti di condividere momenti felici o di dividere la propria fatica. Insomma tutto sta nell'improvvisarci funamboli, in un gioco di dare e ricevere, di compromessi e concessioni, di condivisione e comprensione. Facile no? No. Non lo è per niente! Ma se c'è una cosa che ho imparato dalle mie esperienze è che, in ogni rapporto, è sicuramente importante il dialogo. Le frasi non dette rimangono fine a sé stesse; così come tacere una propria situa-

zione di disagio per vedere se qualcuno si accorge che stiamo male. Siccome nessuno di noi ha una palla di cristallo dovremmo imparare ad alzare la mano e chiedere aiuto quando ne sentiamo la necessità. A mio avviso la comunicazione è sempre la via più efficace e anche la più semplice. Per quanto mi riguarda cerco sempre di mantenere una sorta di equilibrio, questa parolina magica. Mi piace di me la parte sensibile e disponibile verso chi amo. Non la cambierei mai. Così come adoro fare i regali più che riceverli. Ma ho imparato ad ascoltare quella vocina che mi aiuta a non trascurarmi, che mi avvisa quando prometto più di quel che posso. E allo stesso modo ho imparato a valorizzare ciò che gli altri fanno per me che si tratti di un abbraccio o di un cospicuo assegno bancario. Scherzi a parte. Non è sempre facile mettere in pratica quello che si impara dalla vita. L'importante è affrontare le cose insieme con gli altri; perdonarsi se serve e andare avanti con serenità. Io ci provo! Sto bene, sto bene. Oh come sono libera.

Eleonora Brun

## Supereroi



Naturalmente quando si sente parlare di supereroi ci vengono in mente le scene tratte dai film o fumetti in cui ci sono uno o più personaggi con poteri straordinari. Le persone si servono di essi per aiutare chi è in difficoltà. Solitamente hanno coraggio da vendere, nomi e costumi che si riconoscono lontano mille miglia. Chi di noi, da bambino, e ora, da adulto, non ha mai sperato di vederne uno? Ma non è così facile perché sono uomini e donne normalissimi, con una vita ordinaria forse alle volte quasi banale e passano tranquillamente inosservati, fino a quando, in maniera improvvisa, scoprono la loro forza. I supereroi aiutano a sognare, ci insegnano a combattere per ciò in cui crediamo, ad immaginare una società migliore; ci insegnano a sfidare noi stessi. Di esempi di eroi ne ho molti: pompieri, poliziotti, sanitari, i quali decidono di mettere la loro vita a servizio degli altri. Alcuni di essi decidono di vestire i panni dell'eroe per portare sorrisi e

fantasia nella realtà. Sono acrobati che scelgono di andare in giro per gli ospedali italiani a fare del bene per i bambini ricoverati. Riescono a far sgranare gli occhi a piccoli ed adulti, facendo nascere lo stupore nei visi e portando magia buona e buon umore. Non ci fanno dimenticare che il bene trionfa sul male e c'è sempre un lieto fine se si sa dove guardare. Ci ricordano che possiamo ritrovare l'eroe che è in noi e tirarlo fuori. Sicuramente non abbiamo spade, scudi, ragnatele o fulmini e martelli da lanciare e purtroppo non possiamo volare fisicamente, ma ci impegniamo a farlo con la fantasia. Viviamo con coraggio ogni giorno della nostra vita. Allora penso che potrebbe accadere anche a me, anche io potrei essere un supereroe. Intanto inizio con la postura: testa alta, spalle indietro, sguardo fiero e cerco le risorse che ho dentro di me.

Katiuscia Mariolino Salmaso

## Avete mai letto un libro fantasy?



Marta era appena uscita dall'ufficio e si stava recando nel suo posto preferito: la "libreria al caffè". Era un negozio dove le persone potevano sedersi a sorseggiare una bevanda calda e leggere uno dei centinaia di libri presenti al suo interno. Aveva sempre pensato che fosse una bella idea quella di sedersi ed estraniarsi dal mondo gustandosi un buon cappuccino. "Ciao Marta, cosa ti va di leggere oggi?" chiese la barista, sua amica. "Non saprei. È un periodo che nulla mi attrae. I libri che leggo sono monotematici e non mi lasciano nulla quando finiscono. Se è un giallo, non ci sono storie d'amore e viceversa. Se sfoglio un tomo dell'orrore non trovo altri argomenti. Mi servirebbe una storia dove al suo interno ci sia tutto. Investigazioni, combattimenti, tensioni, intuizioni, magia e storie d'amore. Qualcosa che mi faccia immedesimare." Rispose Marta visibilmente avvilita "Hai mai letto un libro fantasy?" le chiese la barista sorridendo. "Fantasy? Tipo quello che leggono i ragazzi?" rispose la donna

con un'espressione corruciata sul viso. "Alle volte dovremmo imparare da loro, troppo spesso ci dimentichiamo quanto eravamo spensierati" disse la barista allungandole con la mano un libro. Marta si soffermò sul titolo del libro e sul disegno che raffigurava un drago che combatteva contro due giovani e poco dopo cominciò a leggerlo. Si era ritrovata a cavalcare in un prato con un ragazzo, quello che aveva sempre immaginato di incontrare da piccola. Lui la guardava sorridendo ed erano felici. Nella sua mente si delineavano i paesaggi immaginari che stava leggendo, composti da notti stellate e albe che ricordavano il colore dell'oro. I suoi pensieri cambiavano a seconda delle scene che venivano descritte, passando dai fuochi fatui che volavano attorno alla sua figura, alle segrete dove delle guardie l'avevano rinchiusa oppure a combattere contro un drago enorme insieme ad una fata dei sogni. Dopo tante peripezie ora si era ritrovata sporca di fango abbracciata al ragazzo con cui aveva cavalcato all'inizio del libro. Si stavano guardando negli occhi con un'intensità tale che i loro volti e le loro labbra stavano per incontrarsi, quando una voce chiamò Marta. "Ehi, guarda che stiamo per chiudere" disse la barista. Marta si era destata dalla lettura e si accorse che era già sera. Aveva letto per oltre tre ore e il cappuccino davanti a lei era ormai freddo. "Ho cavalcato per i prati, combattuto contro i nemici, visto elementi magici e incontrato un ragazzo di cui mi sono innamorata" rispose lei quasi stupita di quello che aveva appena detto. La barista la guardò per un attimo e poi le disse: "hai capito perché è importante leggere i fantasy?"

Sandro Pezzella

#leparoledelsole

Dopo esserti raccontato  
scatta una foto e  
condividila  
usando l'hashtag  
#leparoledelsole  
e taggando  
@lagazzettadelsole



# Fai un bel respiro

Cosa ci tiene in vita? Le passioni, l'amore, la nostra capacità di essere resilienti. Sicuramente queste sarebbero alcune delle risposte che ci verrebbero date se ponessimo la domanda a qualcuno dei nostri conoscenti. Tutte cose giustissime e sacrosante, ma all'apparenza non veramente vitali. Banalmente, il nostro essere vivi dipende da una funzione automatica, ma essenziale che chiamiamo "respirazione". Inspirazione ed espirazione avvengono con uno sforzo talmente minimo che nemmeno ci rendiamo conto che stiamo respirando. Chi sa quanti respiri facciamo ogni giorno? Eppure, nonostante l'automaticità con cui compiamo questa azione, nel tempo la parola "respiro" ha assunto molteplici significati figurati, che compensano la scarsa attenzione che prestiamo all'atto fisiologico. Si legge da Trecani: sollievo, tregua o sosta, pace, liberazione da fatiche, impegni af-



fannosi, preoccupazioni; dilazione, più spesso in riferimento al lavoro o a pagamenti; larghezza di vedute, vastità di concezione, forza di afflato lirico. Una parola, una marea di significati. Forse, in fondo in fondo, lo sappiamo tutti che per respirare non bastano l'alzarsi e l'abbassarsi

della cassa toracica. Per respirare, cioè per vivere, abbiamo bisogno di trovare il nostro spazio libero dagli affanni quotidiani, di prenderci delle pause, di aprire i nostri orizzonti e cambiare prospettiva. Ogni tanto dobbiamo rallentare, lasciar scorrere lento il tempo e ricor-

darci che non dobbiamo essere sempre di corsa, che la vita non è una gara a chi arriva primo. Fermiamoci, facciamo un bel respiro, inspiriamo ed espiriamo e... aaaaaah! Buon relax!

Francesca Tamai



## Il\_aria

Tempo fa avevo scritto un articolo pensando a una persona per me speciale, ragionavo sul suo nome e pensavo che a volte il nostro nome descrive davvero ciò che siamo. Oggi vorrei parlarvi di un altro nome, del nome di un'altra persona speciale: ILARIA. Ilaria è una bellissima ragazza che si è trovata improvvisamente a dover affrontare una grande sfida, non avrebbe mai immaginato di vivere una situazione simile e per quanto sia circondata da tanto affetto, da famiglia ed amici, Ilaria deve affrontare questa battaglia da sola...

con le sue forze. Penso a lei, e al suo nome che racchiude in sé una grande energia: quella del vento... L'ARIA che da leggera e delicata brezza si trasforma in forza impetuosa. A lei ho ricordato questo, ciò che in lei esiste già: la leggerezza e la delicatezza della brezza, a volte impercettibile ma sicura presenza, e la forza e impetuosità del vento che sconvolge, scompiglia e impone il suo volere. A Ilaria vorrei ricordare di soffiare forte e di fare della sua debolezza la sua forza.

Alice Colussi



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 parte migliore, fornendo spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la lunga attesa

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