

*Regalati un rossetto...*



*Regalati un rossetto...*

**a cura di  
DOMUS onlus**



# *L'associazione Domus*

## **Scopi ed azioni SOSTEGNO alle DONNE e ai BAMBINI**

DOMUS ONLUS è una piccola associazione senza scopo di lucro nata nella nostra provincia - la sede è a Cavour - che realizza progetti concreti e fattivi sul territorio locale ed in alcune realtà internazionali.

Persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale nel settore della cooperazione e ha per oggetto:

il miglioramento della condizione di donne, infanti, bambini e adolescenti di tutto il mondo, fornendo assistenza di ogni genere;

la promozione, lo sviluppo e il sostegno all'alimentazione delle fasce più deboli dell'infanzia e la creazione di strutture educative, scuole e mense scolastiche per uno sviluppo culturale autonomo nei paesi del terzo mondo;

il concreto aiuto a persone, in particolare donne, infanti, bambini e adolescenti, senza mezzi finanziari sufficienti, onde creare opportunità di studiare, apprendere un mestiere, creare un'impresa, iniziare un piccolo commercio, incrementare il proprio benessere; il tutto anche incoraggiando l'uso dello strumento del microcredito.

la promozione del progresso delle donne e l'uguaglianza di genere;

la promozione e la divulgazione del diritto a condurre una vita libera e felice, a vivere una vita senza violenza, anche attraverso lo sviluppo sociale;

l'attività d'informazione e sensibilizzazione dell'opinione pubblica, in merito alla situazione delle donne e dell'infanzia/adolescenza in varie realtà tra cui i paesi in via di sviluppo.

Abbiamo scelto come strategia per la realizzazione dei nostri programmi la collaborazione con le altre organizzazioni locali e cerchiamo di ipotizzare e concretizzare dei progetti pilota per valutare possibilità concrete che permettano alle donne di acquisire responsabilità crescenti nei vari ambiti sociali ed ai bambini e adolescenti di crescere e svilupparsi nel migliore dei modi possibili.

Come gruppo di lavoro, abbiamo sviluppato obiettivi e progetti concreti a livello locale ed internazionale tra cui varie raccolte fondi per progetti in territori africani ed afgani per donne e bambini, laboratori di cucito e centri di alfabetizzazione, scuole, incontri con donne e bambini ospiti di strutture di accoglienza, consulenze mediche gratuite in tali sedi, sensibilizzazione contro la violenza sulle donne e sui minori attraverso varie azioni tra cui corsi di autodifesa, adesione al Protocollo d'Intesa della Procura di Pinerolo, assistenza finanziaria e tecnica ai programmi ed alle strategie innovative a favore dell'empowerment e del microcredito.

Con la nuova iniziativa di "Regalati un rossetto" abbiamo voluto dedicare particolare attenzione ai momenti di

serenità che sono alla base del vivere quotidiano in armonia con se stessi e con gli altri. Volersi bene è il primo passo per aver fiducia in se stesse ed iniziare il processo importantissimo di empowerment che ci aiuta a raggiungere le nostre mete individuali.

Grazie dunque a tutte le amiche che hanno donato una parte di sé a questo pamphlet e a tutti coloro che hanno reso possibile la stampa del nostro libricino.

Voglia essere di augurio a ogni singolo lettore perché la vita riservi felicità e soddisfazione in equilibrio col proprio io e con gli altri.

Antonella Genovesio

Presidente Domus Onlus



# *Regalati un rossetto*

## *da una donna per tutte le donne*

La presente pubblicazione nasce da una riflessione che un giorno ho fatto osservando una signora di mezza età che stava pagando alla cassa di un supermercato e nello stesso tempo cercava di calmare un bambino piccolo che piangeva e con lo sguardo ne teneva a bada un altro.

La mia riflessione è stata: quanta energia diamo nella nostra giornata e quanta nello stesso tempo!!!

Ho pensato a tante storie ascoltate da molte donne: in tutte emerge spesso il desiderio di fermarsi e prendere un po' di respiro per se stesse, per poi continuare nuovamente la giornata.

Con alcune amiche ho detto "Perché non diamo un messaggio a tutte le donne dicendo loro di fermarsi ogni tanto per se stesse, dedicando tempo ed energia in una azione che a loro crea piacere e benessere?".

Ho pensato ad una frase da poter usare per comunicare questo messaggio e mi è venuto in mente "Regalati un rossetto"!!!

Ho pensato al rossetto come un tocco di colore che diamo al nostro volto per ravvivarlo e donargli maggior luminosità, soprattutto quando a volte siamo un po' stanche e senza energia. I rossetti sono tanti e tanti sono i colori... esiste anche quello naturale: ognuna può scegliere il colore in cui si riconosce di più.

L'importante è fermarsi ogni tanto!

Fermarsi per cosa?

Fermarsi per provare a pensare quando un piccolo gesto ha creato benessere e ha permesso un piccolo accumulo di energia per continuare ad affrontare la giornata.

Ognuna di noi può trovare la sua strada: un caffè con l'amica, la telefonata, la ricetta preferita, la camminata, la palestra, la lettura, tanti altri modi... l'importante è dedicarsi ogni tanto un momento, quel momento che diventa magico!

Non sempre le donne riescono a fermarsi un momento: forse si può imparare a volersi bene e a ritagliare del tempo per se stesse. Da questa idea e da questo stimolo alcune amiche hanno provato a fermarsi un momento e hanno dedicato ad altre donne una riflessione, un commento, un messaggio. Donne diverse che da uno stesso stimolo hanno narrato e creato possibili percorsi... ognuno diverso con angolature differenti, ognuna con il proprio stile, la personale esperienza.

Voglio ringraziare le donne che hanno accolto questa idea, che hanno voluto collaborare e hanno scritto di sé per gli altri, offrendo un contributo ad altre donne. Forse anche loro hanno ricevuto un po' di benessere nel momento in cui l'atto creativo della scrittura si è generato.

Il narrare la propria storia che si intreccia con storie di altri crea una rete nuova di senso e significati, conferisce un nuovo valore alle nostre esperienze e ci permette di rivivere e di ritrovare anche significati diversi, nuovi punti di vista, che sono straordinariamente utili quando agiscono da stimolo per uscire da momenti un po' difficili e si rivelano preziosi strumenti nella ricerca di nuovi equilibri.

**GRAZIE A VOI TUTTE!**

Titti



## *Il diritto alla felicità nelle cose di tutti i giorni*

Nei pensieri profondi, nella calma della sera, a conclusione delle nostre giornate frenetiche, ci troviamo raccolti in noi stessi e ci scopriamo a chiederci: “Abbiamo forse dimenticato il sogno eterno della ricerca della felicità?”

C'è stato un tempo in cui l'aspirazione alla felicità non era considerata un'utopia, un'idea astratta e lontana ma era parte integrante dell'essere umano, uomo o donna che fosse.

Porsi alla ricerca della felicità diventava un diritto naturale, inalienabile e collettivo e, in molti casi, un aspetto centrale delle democrazie moderne e compiute ed un diritto costituzionalmente garantito, pensiamo ad esempio alla Dichiarazione d'indipendenza americana e alla rivoluzione francese con le relative Costituzioni.

Tuttavia, con grande mia sorpresa, non tutti gli Stati del mondo hanno ritenuto questo concetto degno di essere espresso in maniera chiara e piena ed in alcuni casi l'idea di felicità viene totalmente dimenticata o peggio ancora, negata.

Talvolta noi cittadini stessi scordiamo che tale diritto esiste ed è concreto. Questo nostro atteggiamento personale o specifico si trova così immancabilmente riflesso in chi ci governa: il desiderio di felicità ed il relativo messaggio di voler vivere felicemente, partendo da una semplice ricerca quotidiana, deve trovare espressione anche nelle sedi istituzionali ed arrivare quindi nelle sale del potere ove dovrebbe esserne individuata un'affermazione pubblica e concreta che ne sancisca l'esistenza come diritto individuale, insostituibile e reale.

Certo ognuno ha la propria concezione particolare di felicità e la propria singola ed insostituibile ricetta per raggiungerla: per alcuni può essere l'accaparramento di cose materiali, per altri la beatitudine di vivere nell'amore di Dio o nella virtù, per alcuni il mero piacere, per altri ancora il veder riconosciuto il proprio diritto ad amare e ad essere compiutamente soddisfatti, e per molti è il saper donare agli altri.

La ricerca della felicità può avvenire anche attraverso le cose semplici della vita, i momenti di attenzione dedicati a noi stesse, le cose quotidiane piccole ed insostituibili che vissute con gioia ed amor proprio sanno dare gusto e gaudio ai giorni che fuggono e non torneranno più.

Comunque la si consideri, dunque, la felicità è il fine ultimo dell'agire umano e dovrebbe diventare quindi un diritto garantito. Tutti gli esseri umani sono uguali, tutti sono liberi e tutti meritano la possibilità di perseguire la realizzazione della propria piena idea personale di felicità.

Il mio augurio è che le donne non scordino di avere la capacità e la necessità di essere felici, che non decidano più di abbandonare tale diritto negandosi la possibilità di vivere serenamente, e che si adoperino per cercare di instillare anche in chi le circonda il pensiero che forse, essendo più felici insieme, si possa vivere tutti molto meglio.

Antonella



# *L'uguaglianza di genere*

Nelle democrazie le donne, almeno formalmente, godono degli stessi diritti degli uomini, dell'uguaglianza giuridica e delle pari opportunità, anche se in pratica incontrano maggiori difficoltà per fare carriera e lavorano molto di più a causa degli impegni familiari che ovunque, sia pure in misura diversa, gravano sulle loro spalle e che, secondo numerose ricerche sono quelli meno comprimibili; il tempo per pensare a se stesse è scarso e a volte comprare un rossetto è un modo per sottrarsi alla routine quotidiana e considerarsi persona e non solo, come spesso avviene, essere etichettate secondo le funzioni compiute: donna – madre, sposa, lavoratrice ecc..

Alcune donne, negli ultimi anni, hanno raggiunto importanti traguardi: negli Stati Uniti Hillary Clinton, Condoleezza Rice, in Germania Angela Merkel, in Francia Martine Aubry, nel Regno Unito Margaret Thatcher, ma i successi di alcune a volte oscurano le disuguaglianze ancora esistenti nella realtà per la maggioranza delle donne e il permanere delle differenze di ruolo.

Il riconoscimento dell'effettiva uguaglianza è un problema che interessa tutta la comunità perché è un fattore di crescita economica, sociale, culturale di un paese.

In passato le lotte delle donne hanno influenzato un cambiamento generale. Il diritto di voto senza distinzioni di sesso, di patrimonio o di status sociale, la richiesta dell'istruzione obbligatoria e gratui-

ta hanno aperto la strada per ottenere questi diritti a tutti; più recentemente il divorzio, la conquista della famiglia nucleare e non più gerarchica, l'accesso al lavoro hanno contribuito a rendere più responsabili i padri nei confronti dei figli ed hanno fatto crescere il PIL sia in campo nazionale, sia all'interno della famiglia.

Il contributo delle donne al progresso è particolarmente evidente nei paesi in via di sviluppo ove le donne sono l'elemento trainante dei cambiamenti positivi per tutti.

Ma l'apporto delle donne al benessere generale è quasi sempre misconosciuto e in numerose società la loro condizione di vita è tragica, i soprusi, la violazione dei loro diritti e della loro dignità, le violenze fisiche, psicologiche, sessuali sono estremamente diffuse senza che lo Stato intervenga in loro difesa: mutilazioni dei genitali, matrimoni forzati, delitti d'onore, negazione della sessualità femminile ecc.

Alcune donne coraggiose si ribellano alle tradizioni arcaiche e fuggono per cercare altrove condizioni di vita più umane che non sempre trovano nei paesi di accoglienza i quali spesso si disinteressano della situazione degradante delle donne che esiste in molti paesi ed è ritenuta normale nella maggior parte del pianeta.

Le Nazioni Unite hanno approvato numerose convenzioni e risoluzioni in favore delle donne; oltre alla Dichiarazione Universale dei diritti dell'Uomo del 1948 che afferma solennemente l'uguaglianza e la libertà senza distinzione di razza, di colore, di sesso, di lingua, di religione, di opinione politica, nel 1979 è

stata approvata la Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne.

La conferenza mondiale sui diritti umani di Vienna nel 1993 ha stabilito che i diritti delle donne e delle ragazze fanno parte integrante e inscindibile dei diritti umani, nello stesso anno è stata adottata la Dichiarazione contro la violenza alle donne che invita gli Stati a non invocare motivi tradizionali o religiosi per sottrarsi al loro dovere di proteggere le donne contro qualsiasi abuso e la relatrice delle Nazioni Unite sulla condizione femminile nel mondo ha sostenuto che il maggior ostacolo all'uguaglianza e all'eliminazione di leggi discriminatorie è rappresentato dal relativismo culturale.

I diritti garantiti internazionalmente a tutti gli esseri umani sono:

*universalì*: appartengono cioè a tutti gli individui e non possono riguardare solo una parte dell'umanità;

*indivisibili*: tutti hanno lo stesso valore e non possono prescindere gli uni agli altri;

*irrevocabili*: non devono essere revocati o sospesi temporaneamente salvo casi di gravissima e urgente necessità.

Non è dunque imperialismo culturale o indebita ingerenza sostenere il difficile cammino delle donne meno fortunate di noi alle quali deve andare il nostro appoggio, la nostra solidarietà e la nostra ammirazione perché con la loro azione contribuiscono a migliorare la società in cui vivono e a far progredire i diritti di tutti.

Maria

## *Mi regalo un rossetto...*

*Da sempre essere donna vuol dire dimostrare qualcosa. Si studia di più, si lavora più duramente, si lotta per ottenere cose che per il genere maschile sono normale amministrazione. Poi un giorno ti accorgi che le tue idee sono brillanti e il tuo lavoro è valutato molto bene anche da chi non avresti mai pensato potesse considerarlo tale. Poi ti arrivano i complimenti per il lavoro ben fatto e ti rendi conto non è la prima volta che succede. Ecco ora il dubbio... Sarà stata fortuna, ci sono arrivata per caso? No! Niente e nulla è arrivato per caso, solo duro e intelligente lavoro.*

*Come ci consideriamo poco! Eppure siamo figlie, mogli, poi madri e insieme imprenditrici, dirigenti, avvocati, insegnanti, medici. Ogni giorno ci confrontiamo con mille difficoltà, le risolviamo e poi... a casa per far funzionare la nostra azienda più importante, la nostra famiglia.*

*Un giorno scopriamo che con i figli ormai grandi siamo ancora madri, ma questa volta dei nostri genitori. Sono invecchiati chi bene, chi male, ma*

*tutti sembrano appoggiarsi a noi... e allora forza, ricominciamo.*

*Ma... ci sono dei momenti dove siamo solo Donne. Io so come fare. Nei momenti liberi salgo su di un palcoscenico con le mie Fanfare Militari, con i miei Cori. Raccontano in musica storie lontane, sofferenze e nostalgie, ma anche l'attualità, i grandi problemi del mondo di oggi. E io con loro, riacconto con commozione, cerco di far capire al pubblico con tenerezza e allegria la vita di ieri e oggi, le storie di gente semplice e di persone che hanno fatto la storia. Gli applausi e i sorrisi della gente sono la parte migliore di noi.*

*Eccolo il mio momento. Prima che le luci si accendano... cerco il mio rossetto nella borsa, lo passo sulle labbra e via... E' il mio momento.*

*Lucetta*



## *Regalati un rossetto dell'anima*

Trasformarsi nel tempo non è sempre, ed esclusivamente, una questione di soldi, a meno che la metamorfosi non sia legata a drastici e costosi interventi chirurgici o alla disponibilità di un guardaroba illimitato. Mutare il proprio aspetto, nella quotidianità, è solo un fatto di metodo e anche di igienica disciplina. La trasformazione personale è infatti il prodotto del desiderio di modificarsi e di esprimere qualcosa di diverso di sé col proprio corpo.

Si pone, dunque, cruciale un interrogativo: che cos'è il nostro corpo? Che cosa significa per noi stesse? Perché lo curiamo?

Riflettendo, provo a cercare una definizione nel mondo del mio sapere specialistico, ovvero in quello giuridico, ma non trovo alcuna definizione. Anzi! Gli Autori discutono accapigliandosi sul testamento biologico o su questioni connesse con la bioetica, ma il risultato è davvero scarso.

Scopro, infatti, che nessuno ha mai fornito una definizione onnicomprensiva di "corpo". Nel diritto manca una definizione, tanto che, oserei dire, il corpo non ha cittadinanza nel diritto. Allora riparto nel mio viaggio immaginario, alla ricerca di altre definizioni, prodotto del mio pensiero.

Il corpo è *per me* un prodotto culturale, un simbolo della propria identità, un veicolo di relazio-

ni nella società e con se stesse. Se così è, dunque, risulta importantissima la ricerca di spazi e di tempi per la cura di esso, perché, curando questo fantasma indefinito che è il nostro corpo, curiamo anche noi stesse, la nostra identità, la nostra anima, il nostro Essere, il nostro stare bene con sé e con gli altri. Nella trasformazione del corpo e nella cura dello stesso, l'autocritica ed il buon senso sono ingredienti fondamentali. Non è l'uso del portafoglio a cambiare e migliorare la nostra immagine, ma l'uso consapevole del nostro cervello.

Detto in altre parole, la luce che traspare dallo sguardo deve sgorgare dal cuore, come prodotto di una bellezza interiore. Per questo, mi soffermo, talora, a guardare una vecchia fotografia di una mia prozia, Maestra, di nome Cesarina, come me, femminista *ante litteram*. Oltre ad un'ondata di nostalgia e di ricordi, la sua immagine mi suscita anche un senso di profonda ammirazione. Lei era povera, sempre intenta a badare ai suoi numerosi alunni di campagna, alla sua famiglia, ai lavori domestici, ai suoi nipoti, alla comunità del suo piccolo paese, operando nel sociale, eppure era *bella*... a modo suo.

Fiera, audace, testarda, instancabile, strenua avvocata dei diritti delle donne, che, affermava essere "più intelligenti degli uomini", combattendo contro stereotipi culturali sin dagli anni Quaranta del secolo scorso, quando questo impegno per le pari opportunità per tutti era ancora più difficile da trasmettere rispetto ad oggi.

Osservo quella foto e dico tra me e me: accidenti che presenza! Quella donna aveva capito l'importanza di prendersi dei momenti per sé, studiando e ricercando con curiosità e tenacia il vero senso della bellezza, ovvero quella interiore. Anche per me, oggi, al pari della mia prozia, è importante “sparire dal mondo”, nel chiuso del mio studio, a leggere e meditare. Questo è per me il rossetto del mio corpo e della mia anima.

Solo così, infatti, sono riuscita a cogliere il senso di relativismo delle cose e degli uomini, ma anche la passione per impegnarmi nell'aiuto di donne più svantaggiate, che incontro quotidianamente. Questi spazi vuoti sono per me sublime poesia.

E così amo le stagioni che passano, i treni che partono, i cieli che mutano, i bimbi che crescono, gli adulti che invecchiano. Amo il passare delle cose, l'inarrestabile destino che le cataloga. Amo le mie mani, non più lisce come un tempo, amo il mio volto segnato da qualche ruga d'espressione, amo i miei capelli a tratti un po' argentei. Questo processo è normale, è espressione della legge universale del divenire, che ci governa.

E proprio il divenire contribuirà a superare anche quelle situazioni di svantaggio e di sottorappresentazione in cui molte donne vivono tutt'ora... ciò avverrà soprattutto, per dirla con Lidia Ravera, quando “la capacità di pensare andrà a ruba come la merce rara”.

Cesarina

## *Wonder woman? Dipende...*

Fermati (ma fermati davvero, fisicamente e mentalmente), magari davanti ad uno specchio (se regge...!) e visto che già lo fa lui, sii partecipe, e **rifletti...**

DONNA: figlia, sorella, moglie, fidanzata, amante, amica, mamma, nonna, lavoratrice, volontaria, cuoca, casalinga... Impegnata. Impegnatissima. Anche troppo. Soprattutto a dover e/o voler dimostrare a tutti che sei davvero in gamba, all'altezza del tuo ruolo, che non li deluderai, che c'eri, ci sei e ci sarai quando avranno bisogno di te.

Spesso siamo troppo severe con noi stesse, e fin dalla più giovane età, ci trasciniamo il peso della "sindrome di Wonder Woman": dare, e fare, al meglio delle nostre possibilità se non addirittura oltre, ciò che siamo convinte gli altri si aspettino da noi...

**Sei veramente sicura che chi ti circonda pretenda da te un'escalation di miracoli quotidiani?**

Preso atto che ognuno ha delle incombenze alle quali non si può sottrarre (e già non sono poche), prova ad analizzare il più obbiettivamente possibile quante cose potresti effettivamente demandare, rimandare, ridimensionare.

**Tu pensi a tutto e tutti. Chi pensa a te?** Senza dubbio più di una persona. Ma come, e quanto? Chi conosce veramente ciò di cui puoi aver bisogno per star meglio, in senso generale, o magari anche solo durante una giornata pesante, o in un particolare momento della tua vita? Solo tu.

**TU sei il centro del tuo micro-cosmo: tutto ciò che devi e vuoi fare dipende in primis da te, gravita intorno a te, al tuo star bene con te stessa.**

Quello che troppo spesso temiamo sia egoismo (per retaggi educazionali e sociali), nelle giuste dosi e proporzioni non è altro che l'ingrediente indispensabile alla nostra serenità.

Chiediti cosa ti manca, cosa vorresti, cosa sogni: forse non potrai realizzare il 100%, ma se non inizi a provare resterai sempre a zero. Non rinunciare mai a nulla senza almeno aver tentato: potresti pentirtene, e i rimpianti corrodono l'anima.

Allenati, giornalmente, a cercare un pensiero felice (di quelli che ti permettono di "volare": Peter Pan docet!) e soprattutto a dedicare del tempo a te stessa: non importa la quantità, ma la qualità. Gratificati, coccolati, come solo tu sai fare: scoprirai di avere energie nuove, uno sguardo più luminoso, sorriderai di più, con gli occhi e col cuore. Ridimensiona "dovere", amplifica "piacere": te lo meriti, e ti farà un gran bene, a 360°.

Vivrai meglio tu, e chi ti circonda: una meravigliosa reazione a catena di positività.

Se vuoi esser una "vera" Wonder Woman, ma a modo tuo, nel tuo mondo, sii generosa con te stessa: regalati tempo, amore, risate, luci, colori, e un rossetto...

**Regalati più vita.**

Tiziana



## *La ricerca del tempo interiore*

Avevo promesso a due carissime amiche di scrivere qualche riflessione su cosa significasse 'regalarsi un rossetto'; oggi è il 18 dicembre e mi rendo conto che tra raffreddori, influenze, riunioni a raffica e capponi ripieni, non solo non mi sono regalata il rossetto, ma non ho nemmeno scritto le riflessioni su cosa significhi.

Penso che le lancette di quell'orologio che è la nostra società girino ad una velocità sempre maggiore, costringendo chiunque a uno stress che supera qualsiasi capacità di compliance.

Temo che questo sia ormai vero per tutti, senza distinzioni di genere e di età, ma probabilmente noi donne, anche per quella che è la costruzione sociale del nostro ruolo, lo viviamo in modo più intenso e forse più complicato, sia a un livello micro, nella famiglia, sia ad un livello macro, nel lavoro e nella società.

Ecco che allora regalarsi un rossetto diventa una metafora del bisogno che ogni essere umano dovrebbe sentire come prioritario, cioè non regalarsi, bensì essere sé stesso. Questo, almeno per me, significa affrontare le mie ansie, capire i miei punti di forza e darmi degli obiettivi realmente importanti per la mia felicità, significa riscoprire un tempo interiore che è l'unico che possa darmi la forza di controllare e regolare il tempo della nostra società.

Una passeggiata nella neve con mio marito, una tazza di tè con mia madre, terminare la tovaglia natalizia a punto croce ed iniziare quella ad intaglio, scrivere queste riflessioni per le mie amiche, acquistare un delizioso rossetto, sono tutti gesti che per l'orologio della società passano alla velocità della luce, ma che per me assumono la connotazione dell'eternità.

Elisabetta



## *Una corsa per... amica!*

Ci sono spesso momenti nella mia giornata in cui vorrei staccare la spina, allontanare le difficoltà, le tristezze, la stanchezza... dimenticare gli impegni che mi assillano e che non sempre ho voglia di rispettare. Che fare? Mi è capitato di andare per negozi oppure di fare un giro in auto, o una volta, ora non più, di fumare una sigaretta dopo l'altra, di telefonare ad un'amica... Tutte cose che un po' mi davano "respiro". Ma non sempre. Ero alla ricerca di qualcosa che non avevo ancora trovato.

Sette anni fa per gioco, per accompagnare il mio compagno, ho iniziato a corricchiare, con fatica, con il fiatone, con i dolori articolari... Vi chiederete... e allora?... Allora, un giorno dopo l'altro, un km dopo l'altro questa corsa che nei miei "primi 50 anni" aborrisco è diventata la mia energia, il mio momento di serenità e di assoluto benessere. All'inizio mi costringevo a mettermi i pantaloncini e le scarpette e a partire, ora non andare è come rinunciare a qualcosa di importante. Ci vado con gli amici ma quanto mi piace anche da sola! Mi parlo, mi racconto, mi spiego le cose, ragiono, penso, passo il tempo, passano i km. Quando torno spesso sono stanca, certo, ma credetemi felice, appagata e dopo una doccia, anche dopo una gior-

nata di lavoro pesante o di famiglia impegnativa, sono pronta a ripartire, mi sono ricaricata.

Correre mi fa sentire e pensare positivo. Dopo una bella corsa mi sento in forma, ho liberato la mente e incredibilmente sono serena e soddisfatta di me, dei miei sforzi, dei km percorsi, dell'aria che ho respirato.

Questo è ciò che cercavo e ho trovato, è il benessere, questo è lo spazio solo mio nel quale mi voglio davvero bene. Fatelo, credetemi è anche faticoso ma vi ripaga di tutto. Pensate che io esageri? Provateci e capirete. Vi aspetto nei percorsi della nostra Città.

Nella

P.S. C'è di più, ho cominciato a correre 2 – 3 km intervallati da brevi camminate e ad oggi ho corso 5 maratone... ma questo si può anche non fare!

## *Se potessi farmi un regalo*

Se potessi farmi un regalo... mi regalerei un'eterna primavera. O meglio, una primavera che cominciasse a gennaio e finisse a giugno, quando dovrebbe, dolcemente, trascolorare in una morbida estate, sino a dicembre. Chiedo poco ? Alcune cose non ho bisogno di "regalarmele", perché le ho già, a partire dall'orto.

*Scherzi? Ma sai la fatica!*

La fatica a me piace, quella sana, che tende i muscoli, in cui ci si impegna ogni fibra e che porta frutto. Vedi la terra scura, rivoltata e frantumata, poi divisa da solchi e ancora rotta da minuscole emergenze verdi.

*Sì, la solita solfa della vita che nasce... perché deve essere obbligatorio per una donna apprezzare ciò che è piccolo e deve essere accudito?*

Chi ha detto che debba essere solo quel piacere? Per restare in argomento, immagini quelle insalate di verdure novelle, coi ravanelli freschi e croccanti, cresciuti sotto i tuoi occhi.

*Una vita bucolica... Qualche stimolo intellettuale? Oppure una cena di lusso, lo shopping, quei bei massaggi nell'acqua tiepida, con le bolle d'ozono che gorgogliano come un ritornello rilassante.*

"Prenditi cura di te..." ecc, ecc. E chi dice che non mi prende cura di me? Solo lo faccio a modo mio.

*Sudando per le montagne.*

Bene: lo voglio fare anche a te, un regalo.

Ti regalo un ricordo e un'idea. Immagina una calda giornata di sole – a questo servono primavera ed estate- e un sentiero che si inerpica su per le montagne. Siamo già piuttosto in alto, sopra i 15-00 m. e la vegetazione non è fitta. Pino e larici, sottobosco di ontani, rododendri, alcuni in boccio, altri già fioriti, che esalano profumo di legno e di resina. La giornata è pressoché perfetta: qualche nuvola bianca non fa che variare l'azzurro intenso del sereno. Il sole scalda la pelle e il cuore. Non ci si limita a vedere, ma si sente il contatto dell'aria, della terra, dell'erba, della roccia, della luce... Gli scarponi ancorano al suolo. Si sale prima per una mulattiera ampia e curata, che poi si muta in un sentiero sempre più erto. A poco a poco, la vegetazione si riduce e le rocce e le rocce, cosparse di teneri licheni che paiono muschio, prendono il sopravvento. Infine, la salita ha termine: il sentiero giunge alla cima arrotondata di un'altura: da un lato, appaiono le cime di solida e potente roccia del gruppo dell'Adamello, dall'altra inizia il fanta-

smagorico susseguirsi di forme frastagliate delle prime Dolomiti. Nel tramonto la luce d'un rosa aranciato colpisce e delinea le forme. Sei lì, alla fine del percorso, al centro del mondo, in mezzo alla più pura bellezza, che hai conquistato e meritato con la fatica e il sudore. Di fronte alle cime, grigie o rosate, scabre o ricoperte dai nevai perenni, di fronte a veri re – o dei di pietra - c'è una pace immensa e una serenità profonda.

E nasce un sorriso...

Stefania



## *La forza di un figlio*

Fermarsi un momento, come donna, a volte non è semplice ma indispensabile. A volte è difficile: casa, lavoro, famiglia... anche i momenti di sport, di palestra, rientrano nel “planning lavoro”, e a volte sedersi, fermarsi e regalarsi anche solo un momento per pensare a noi stesse, dimenticandoci per un attimo di tutto ciò che dobbiamo fare dopo e, pianificare nel prossimo immediato futuro, diventa un grosso ostacolo.

Un ostacolo che con il “carpe diem” regalati un rossetto, dovremmo imparare sempre a trovare per noi stesse. La frase “regalati un rossetto”, nasconde miriadi di momenti che noi donne dobbiamo trovare per recuperare un momento per noi e dentro di noi.

Un momento di intima solitudine da dedicare ai nostri pensieri, ai nostri sogni, un piccolo gesto dedicatoci, come l’acquisto di un rossetto nuovo, di un profumo, di una bigiotteria; la lettura di una rivista, l’ascolto di un CD. Insomma, un piccolo gesto/regalo che dia benessere per affrontare al meglio la giornata, è fondamentale. Personalmente, nonostante i mille im-

**pegni di vita che mi sommergono, ho imparato a spegnere ogni tanto il cellulare per dedicarmi a un attimo di pace interiore. Il fatto di fermarmi un momento lontano da tutto e da tutti, mi ricarica di energia per il resto della giornata da affrontare, e ad amarmi di più. Vorrei dedicare e raccontare come questi ultimi sette mesi di vita siano stati di lezione, oltre che incredibile esperienza, di come una donna abituata a lavorare autonomamente tutto il giorno, impegnata attivamente nel sociale e con una famiglia, abbia dovuto fermarsi molto più di un momento, non solo per il suo benessere ma soprattutto per quello del bimbo, di quel piccolo cuoricino che batte dentro e che, essendo a rischio, aveva bisogno di dire alla mamma: “regalati non solo un rossetto, ma devi provarne mille, perché io ho bisogno di tempo”.**

**Penso di rappresentare la realtà di altre tantissime donne, magari già mamme, per cui doppiamente impegnate, dove il tempo per “regalarsi un rossetto”, diventa più difficile ma assolutamente prioritario ad ogni cosa.**

**Oggi ho otto appuntamenti in ufficio, non posso delegarli... ma non posso, e neanche potrò effettuarli. Potrò, forse, effettuarne quattro tra**

un mese; per ora sono in un letto per preservare la vita del mio bimbo. Non posso neanche uscire per regalarmi un rossetto perché la minaccia dell'aborto incombe; però, posso regalarmi tutto il tempo che voglio per pensare, solo pensare, parlare con la mente, con i miei pensieri, e trasmetterli a quella piccola ma importante creatura che è la priorità assoluta. ... che mi permette di pensare ma non di far nulla, di non avere la forza, a volte, neanche di scrivere.

I mesi sono passati... il rischio diminuito, il tempo a disposizione anche, ma non si è mai annientato... Prima di tornare al lavoro, il "tempo di covare per pensare a me stessa", è diventato non solo obbligatorio ma indispensabile, il tempo per prepararmi a diventare mamma: il misterioso e irripetibile tempo dell'attesa, la sostituzione, il paradosso del tempo per regalarsi un rossetto.

***"E così. C'è un tempo in cui tuo figlio è già quel che sarà, ma se ne sta rintanato dentro, non lo vedi ancora. Allora chiudi gli occhi e giochi a immaginare com'è, ti fai guidare dall'istinto, pensi di averlo, un istinto e credi quindi di sapere come sarà tuo figlio. Sei certo che avrà i riccioli biondi, la coda folta. Che diventerà un violinista. O un astronomo, o un grande panettiere. Sei certo. Ma non è vero. Magari ti***

***nasce un figlio con i capelli neri lisci, che farà il venditore di spazzole. Che ne sai? In realtà non sei capace di immaginare niente di tuo figlio, non è vero che lo vedi. E quando nascerà sarà una sorpresa assoluta.***”

Altro momento di riflessione è quando si vive “nell’attimo irripetibile” in cui “la cosa che deve nascere” non è ancora nata ma sta per farlo.

***“Ora è nascosta e ignota, e un secondo dopo sarà scoperta, svelata e conosciuta. Avrà contorni netti, un volto, uno sguardo. Un sorriso che poi ti ruberà l’anima per sempre, solo suo. Riconoscibile, amato, atteso... Ma adesso non c’è. Non c’è ancora. Nulla appare. Il segreto è intonso, assoluto. Il segreto è un figlio non ancora nato. Nessun attimo sarà mai più così. L’attesa è questo: il labile confine tra ignoto e noto, immaginabile e tangibile. L’attesa è un soffio. Un vento.”***

Sto scrivendo molto più dello spazio concesso mi ma penso che in fondo scrivere è come covare: uno se ne sta accoccolato nei suoi pensieri quando scrive, e non si muove fino a che i pensieri non si sono del tutto schiusi. I pensieri arrivano sempre nuovi e mi percorrono in lungo e in largo e cerco di inseguirli, cioè: li scrivo. I pensieri sono così invisibili e silenziosi, e quan-

do le parole non riescono a stare con noi si sentono fuori posto.

Allora se ne vanno e in punta dei piedi, per non disturbare. È in momenti come quelli in cui diciamo: 'non ho parole'.

Liliana

Le frasi citate sono tratte da

**P. MASTROCOLA**

***E se covano i lupi***

U. Guanda Editore,  
2008



## *Ritrovare il sorriso*

*Ero smorta, senza luci né colori: mi confondevo col cielo, mi sfilavo nella nebbia, mi rendevo invisibile o speravo di esserlo.*

*Chi mi può guardare? E soprattutto, chi posso guardare?*

*Neppure i miei figli... neppure in loro colgo uno sguardo sorridente, eppure tra loro rido...no...*

*E io?? Divento del colore della nebbia... mi assorbe, mi sperdo.*

*Nella bruma penombra ovattata intravedo come un baffo rosso: mi avvicino, lo raccolgo, lo riconosco, trovo uno specchio opaco... mi ci guardo.*

*E il rossetto mi illumina, il colore da me si spande nel mondo, riprendo a sorridere, il rosso accende è vivo è vita viva, mi ritrovo attraverso una rossa bocca lucente sul mio viso.*

*So sorridere e mi riconosco, infine.*

*Sissi*

## *Il mistero di ogni donna*

Care amiche,

con il passare degli anni ho finalmente capito il significato della frase della grande scrittrice Simone de Beauvoir: "Donne non si nasce ma si diventa".

E quando diventiamo donne, mi chiederete?

Quando riusciamo ad acquisire la consapevolezza del nostro essere unico, a non avere paura della nostra diversità rispetto all'uomo e dei cedimenti del nostro corpo, lasciatci in eredità da una giovinezza che non esiste più.

C'è un momento della vita di ciascuna di noi in cui ci accorgiamo che lo sguardo degli altri non ci accarezza più e, sentendone la mancanza, quasi ci sentiamo invisibili al mondo. E' in questo momento che con tutte le energie di cui siamo capaci dobbiamo recuperare il mistero femminile, che non è fatto di bellezze vistose e ritoccate, né di minigonne e trucchi pesanti.

La verità è, come ho letto di recente nel libro "Le donne non invecchiano mai" di Iaia Caputo - che la bellezza, se c'è, a vent'anni è un fatto, a cinquanta è uno stato d'animo. Cioè un'alchimia di energia, salute, fiducia in se stesse, soddisfazione per la propria vita. E per gli uomini vale la stessa cosa, tranne che loro si sono inventati che le rughe sono belle, i capelli bianchi rendono affascinanti e l'età non conta.

Qual è la ricetta per superare questa "ingiustizia"?

Inventiamoci anche noi, come consiglia la Caputo, una estetica femminile della vecchiaia, dimentichiamoci il complesso dell'età e non cerchiamo la conferma di noi stesse negli occhi degli altri.

Il segreto è piacersi e resistere alla tentazione di ridiventare invisibili, come quando da bambine, nel pieno delle nostre insicurezze, avremmo voluto sparire invece di affrontare qualsiasi situazione di cambiamento.

E per recuperare il coraggio e la fiducia in se stesse, adoperiamo, oltre che il rossetto, anche i cappellini e le altre cianfrusaglie.

Come dimenticare la mitica signora Williams, la modista - di cui "si chiacchierava e parlava" - che giace anche lei, insieme a tanti altri, sulla indimenticabile collina di Spoon River ed il suo saggio consiglio:

*"una cosa voglio dirvi...  
le ladre di mariti  
usano cipria e cianfrusaglie,  
e cappellini alla moda  
mogli, usateli voi.  
I cappellini fanno i divorzi  
ma possono anche impedirli".*

E allora?  
Regaliamoci un rossetto....

Patrizia



## *Il nostro corpo è sacro*

La prima lettera ai Corinzi cap. 6 v. 19 dice "non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio?"

Care amiche,  
vi invito a leggere questa lettera che trovo bellissima, e a **prendervi tanta cura del vostro corpo... perchè è il tempio dello Spirito Santo che abbiamo ricevuto da Dio.**

La bellezza di una donna svanisce solo se noi la trascuriamo... infatti, secondo me, non esiste la bruttezza, esistono donne trascurate... e di conseguenza visibilmente "brutte".

Ma non dimentichiamo mai che la cura del nostro corpo è importante tanto quanto la cura del nostro spirito. L'una non può vivere senza l'altra....

**Il nostro corpo è sacro e noi dobbiamo trattarlo con la stessa sacralità che Dio ci ha donato.** La bellezza del nostro aspetto si accompagna alla bellezza della nostra anima. Più la nostra anima vive in comunione con Dio e più la nostra bellezza sarà espressione di quello che noi siamo. Nel corpo di ogni donna devono dominare la grazia, la compostezza, il gusto e la pulizia.

E mi piace ribadire che **dobbiamo avere cura del nostro corpo perché è il tempio dello Spirito Santo che è in noi, e che abbiamo ricevuto da Dio, quindi dobbiamo onorarlo tutti i giorni con semplicità e amore.**

A tutte voi e a me stessa dico di accettare con serenità le stagioni della nostra bellezza, il tempo porterà inevitabilmente qualche piccola bellissima ruga, ma la nostra bellezza non sarà lesa, tutt'altro! E' semplicemente il frutto della nostra esperienza e della nostra maturità.

E con un bel sorriso divertiamoci a "indossare sempre un bel rossetto" magari adeguandolo al variare delle stagioni e anche al variare degli umori. Un tocco di colore, un pizzico di saggia e frivola vanità è bello, siamo donne!

Maria



## *Care amiche...*

*Carissime,*

*L'occasione di riflettere su ciò che ci sta più a cuore mi sembra veramente stimolante, e ora ci provo...*

*Intanto, un grazie per la pazienza a mio marito e a mio figlio, pronti a sostenermi nella realizzazione di tutto ciò che le meravigliose associazioni cui appartengo mi permettono di condividere. E poi...grazie a voi tutte, amiche di lunga data (quasi sorelle), o di minor tempo di frequentazione, ma di assoluta condivisione di ideali e di interessi, care "compagne di viaggio" che nella vita non vedono solo il proprio interesse personale, ma anche e soprattutto il benessere delle persone in difficoltà e rispondono con entusiasmo e generosità ai bisogni di chi vive in condizioni difficili. Quante cose ho imparato da voi tutte, quanto impegno, quanta energia spesa, ma quante risate, quando ci troviamo tra di noi, e che sinergia!*

*Che meraviglia incontrarci dalla nostra amica Rinangela, che è esempio e paradigma per tutte noi, per il suo impegno a favore di chi ha più necessità e per la grazia con cui sa affrontare e risolvere tutte le*

*difficoltà della quotidianità (e non solo quando era in missione...).*

*So perfettamente che ci sono per tutte noi giorni meno sereni, ma il mio invito è proprio di trarre forza e sostegno dalla nostra famiglia, dalla comune amicizia, che trae linfa dalla condivisione di valori comuni e dalla serietà nell'affrontare gli impegni assunti, con la leggerezza e la grazia che solitamente connotano la popolazione femminile e... tanta allegria.*

*Mi aiutano, certo, quando ho tempo, la buona musica e le belle letture: che dire del ritmo travolgente di brani dalla "Carmen" o della voce di Peter Gabriel, della tromba di Armstrong, del piano di Bollani o della "Cura" di Battiato...? Cambiare la musica a seconda dello stato d'animo, mentre riordino, scrivo o correggo i compiti, e rileggere Terzani, Pennac, Allende, Amado, ma anche i classici greci e latini, come le riviste femminili (da consultare rigorosamente dopo cena, vista la serie di cose da fare durante la giornata...) sono "buone pratiche" che possono "far bene al cuore". Per tacere dei "caffè terapeutici" (per l'umore...) con le amiche presi in quella meravigliosa libreria del centro che, anche se viviamo in una piccola città, è un perfetto "café littéraire" e serve tè aromatizzati e dolcetti squisiti in mezzo a meravigliosi*

*volumi di cucina, e non solo...*

*Un grazie affettuoso anche alle mie altrettanto meravigliose colleghe-compagne di scuola, con cui le difficoltà del quotidiano si stemperano nell'amicizia e nella condivisione di progetti ed ideali e....quante chiacchiere piacevoli nelle "ore buche", quanta collaborazione ed affetto.*

*Certo teatro, cinema, vacanze e ogni occasione che ci renda la vita divertente e stimolante sono molto interessanti, ma... rispetto, sincerità e coerenza, con gioia ed allegria, rimangono le parole chiave per trascorrere il tempo che ci è dato.*

*Claudia*



## *Il senso materno...*

Sono una donna, la mia esistenza è cambiata con la nascita di mia figlia (bambina fantastica).

E' LEI la mia energia e la mia forza, grazie a LEI ho superato momenti veramente difficili. Grazie a mia figlia e mia madre (donna sensibile ma determinata nel trasmettermi con le azioni i suoi valori) sono in continuo rinnovamento. Per questo mi sono soffermata a pensare sull'importanza del divenire madre: si è fonte di vita, si è il punto di riferimento essenziale per la formazione educativa civile e sociale dei figli, si deve essere amorevoli e protettivi verso le loro esigenze.

Diventare madre ti porta ad avere una maggiore consapevolezza: "al mondo non esisti solo tu con il tuo IO ma esisti in funzione ANCHE di altri, sei responsabile del benessere fisico psicologico di un altro essere umano".

Riflettendo ancora e pensando ad una mia cara amica che non è madre ma si dedica con amore e passione ad aiutare creature deboli e bisognose, mi viene facile affermare che il senso materno esiste in ognuno di noi a prescindere dall'averne un figlio. Il senso materno inteso come bontà, forza e voglia nel donare se stessi per soste-

nere altre persone. Credo che l'aver figli non sia sinonimo di istinto materno.

Si sente di madri che generano prole per proprio egoismo trascurando i piccoli e le loro necessità e si vedono donne che si commuovono per lo sguardo o un abbraccio di un bambino; ma secondo voi quale delle due categorie ha il senso materno?

Quando si parla degli "istinti umani e delle emozioni" è difficile riuscire a incasellarli. Ma sono sicura che noi donne, madri, lavoratrici, mogli, fidanzate abbiamo il dovere di trasmettere al nostro prossimo il senso materno inteso quale Amore Profondo verso le persone bisognose, per esempio i bambini e le donne che non hanno la nostra fortuna e medesime possibilità, siano esse giovani o anziane (portatrici spesso di valori saggi che oggigiorno si stanno perdendo di vista).

Voglio concludere con una frase di Rollo May: " La più alta forma di coraggio è il coraggio di creare".

Quindi a tutte le donne che attraverso i propri gesti cercano quotidianamente di CREARE un mondo migliore, al loro coraggio e alla loro consapevolezza di partecipare attivamente lasciando un segno della loro esistenza, esprimo la mia sincera condivisione ed il mio appoggio.

Dafne

# *Il tuo spazio personale...*

Queste sono le pagine che dedichi a te stessa e alle tue riflessioni

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# *Ringraziamenti*

Vogliamo esprimere la nostra gratitudine agli amici che hanno creduto nella nostra idea e hanno reso possibile la sua realizzazione con il loro contributo...

Farmacia Maccari-San Lazzaro -  
Pinerolo

Farmacia Marta Musto Poet -  
Pinerolo

Farmacia Corti Gosso - Pinerolo

Farmacia Marino - Pinerolo

Giordano Profumerie - Pinerolo  
e Saluzzo

Nicola Parrucchiere - Pinerolo

Farmacia S. Albano - San Pietro  
Val Lemina

# Indice

**Bonifanti Nella**, insegnante di scuola primaria - *Una corsa per... amica!* - pag. 22

**Ceresa Silvana Graziella**, psicoterapeuta e psicoanalista, counselor filosofico - *Ritrovare il sorriso* - pag. 32

**Fornaro Dafne**, dottoressa in economia e impiegata - *Il senso materno* - pag. 41

**Gariboglio Liliana**, agente immobiliare - *La forza di un figlio* - pag. 27

**Genovesio Antonella**, docente universitario e imprenditrice - *L'associazione DOMUS* - pag. 1 e *Il diritto alla felicità nelle cose di tutti i giorni* - pag. 7

**Gilli Stefania**, dottoressa in lettere - *Se potessi farmi un regalo* - pag. 24

**Magnani Noya Maria**, avvocato - *L'uguaglianza di genere: crescita economica, sociale e culturale* - pag. 10

**Manassero Cesarina**, avvocatessa - *Regalati un rossetto dell'anima* - pag. 15

**Parente Ernestina**, docente - *Regalati un rossetto: da una donna per tutte le donne* - pag. 4

**Piccialli Patrizia**, magistrato - *Il mistero di ogni donna* - pag. 33

**Rossetto Lucetta**, agente di viaggio, Madrina della Fanfara della Brigata Alpina Taurinense, Presidente Associazione Congedati della Fanfara Taurinense, Madrina Gruppo AVIS Taurinense e dell'Italian Battle Group del 3° Reggimento Alpini a Sarajevo 2000 - *Mi regalo un rossetto...* - pag. 13

**Termini Maria**, Gruppo parlamentare PDL Senato della Repubblica - *Il nostro corpo è sacro* - pag. 36

**Triberti Tiziana**, events planner - *Wonder woman? Dipende...* - pag. 18

**Varalda Claudia**, docente di scuola secondaria di primo grado - *Care amiche...* - pag. 38

**Versino Elisabetta**, docente universitario - *La ricerca del tempo interiore* - pag. 20

**Impostazione grafica** Paola Martina, traduttrice e storica dell'arte

**Immagini di:**

Antonella Genovesio e Paola Martina



[www.domusonlus.org](http://www.domusonlus.org)

Info: [presidenza@domusonlus.org](mailto:presidenza@domusonlus.org)

