

Ringraziamenti

Ringrazio le tantissime persone che hanno ricevuto i miei biglietti, le mie lettere e hanno apprezzato il mio modo di esprimermi con semplicità e la capacità di rendere chiaro ciò che penso, colorando i discorsi di esempi pratici, e mi hanno suggerito di raccogliere le mie idee e scriverle perché altri possano leggerle.

Il “grazie” più grande va alla mia famiglia che mi sostiene e non mi impedisce di fare esperienze, di viaggiare e coltivare amici ovunque.

Il “grazie” più profondo va al mio amico Don Armando, che con insistenza e caparbia mi ha sempre suggerito di usare il meglio di me, in ogni occasione, che da molti anni mi affianca con il suo affetto, la sua amicizia, condividendo ogni momento di successo e di fallimento, e mi stimola costantemente a cercare la positività, per riprodurla in ogni contesto.

Il “grazie” più intenso va a tutti coloro che si meravigliano nel vedermi fare cose che io ritengo normalissime, in un contesto in cui tutti le considerano anormali e straordinarie.

Il “grazie” più speciale va ad ogni persona che ho incrociato, a chi ha scambiato casualmente delle idee con me, a chi ho incontrato per caso, insieme a coloro che hanno condiviso grandi esperienze e momenti particolari, a quanti mi affiancano costantemente, perché tutti mi hanno donato qualcosa di prezioso e contribuiscono continuamente a rendere la mia vita più intensa e colorata.

Un “grazie” affettuoso va al mio amico Ermes che non ha avuto il tempo di commentare con simpatica ironia le mie considerazioni.

Il “grazie” più grato va a tutti coloro che hanno la pazienza e la curiosità di leggermi, in queste pagine.

Prefazione

In questo libro, Mariolina, ti ritrovo tutta intera.

Riconosco il tuo coraggio di sognare e la caparbia con cui ti adoperi perché i sogni diventino una realtà concreta.

Sognavi l'indipendenza per poter telefonare da una cabina pubblica della stazione di Firenze, quando in realtà non potevi fisicamente arrivare ad inserire il gettone nell'apposita fessura.

In un primo momento provavi solo tanta rabbia per quella difficoltà e avresti voluto arbitrariamente prendere un cacciavite per abbassare l'apparecchio e portarlo all'altezza dei bambini (come la tua statura), ma tu sapevi bene che questo sarebbe stato considerato un atto vandalico, con tutte le conseguenze del caso, e non lo hai fatto.

In un secondo momento, hai trasformato quella difficoltà in una opportunità di contatto con altre persone a cui chiedevi un po' di altezza per inserire i gettoni.

Successivamente, comprendendo che le cose avrebbero potuto essere modificate con una certa facilità, hai tradotto il disagio (non solo tuo) in una denuncia e una proposta concretizzabile.

Hai scritto una lettera alla "Nazione" di Firenze per portare l'attenzione sul problema, e alla direzione generale della SIP (oggi Telecom) per chiedere di modificare l'altezza di qualche apparecchio perché ogni persona (il pubblico) potesse usufruirne, sia l'adulto, che il bambino, e chi si sposta in carrozzina.

Questo episodio racchiude in sintesi la trasformazione in positivo che hai sognato, voluto e conquistato dal momento in cui ti sei resa conto di poter fare qualcosa di concreto, piuttosto che impegnare il tempo a lamentarti e sottolineare solo ed esclusivamente gli aspetti negativi.

Hai sognato di poter esprimere al meglio le tue abilità in un contesto sociale, e giorno dopo giorno ti alleni per dare il miglior contributo con tutta la tua persona, in ogni ambiente in cui ti muovi.

Le tue conquiste, i tuoi traguardi, sono stimoli per altra gente, perché sei solita dividerli e generosamente regali a chiunque l'iter vissuto per arrivare alla realizzazione di un obiettivo.

Sei entusiasta e diventi inarrestabile quando intravedi un valido e positivo obiettivo da raggiungere e ti comporti come "lievito" nel contesto in cui ti trovi ad operare.

I sogni, Mariolina, sono importanti e li troviamo in diversi punti della Bibbia, sogni che danno il senso ad ogni cosa, la direzione verso cui procedere.

Bisognerebbe sempre "sognare alto"!

E' stato detto da qualcuno: "se progetti di fare della tua vita un aerostato può darsi che venga fuori almeno un palloncino; ma se ti limiti a programmare un palloncino, c'è il caso che venga fuori soltanto una bolla di sapone".

Mariolina, tu hai imparato a "sognare alto" e queste pagine ne sono la dimostrazione.

Che Dio ti benedica

Don Armando Corsi

Fra le innumerevoli attività sociali curate, Don Armando è l'Animatore del volontariato "Equipaggi della speranza" di Firenze

Testimonianza di Annalisa Zadra



Maria Lampa, Mariolina,

ti ho conosciuta 25 anni fa, ero giovanissima avevo 23 anni e partecipavo come assistente ad un seminario; tu, il corso, lo frequentavi come allieva. Qualcosa, al di là della tua "specificità" attirò la mia attenzione.

La tua forza, credo, la tua passione, il tuo desiderio di esserci, i tuoi valori. Maria, tu sei una creatura di Dio. Speciale, protetta, una testimonianza continua di cosa significhi usare bene ogni centimetro quadrato della propria vita, della propria testa, del proprio tempo, investendo ogni attimo di energia in qualcosa di utile per il mondo e per gli altri.

A volte così schietta da far apparire il tuo giudizio inappellabile (quadrucci e fiorellini, per chi mi capisce...), ma quanto hai donato alla vita, quanto hai generosamente investito?

Abbiamo passato assieme tanti anni, attraversato tempeste, affrontato discussioni, confronti, anche tanti fraintendimenti, ma nel cuore porto per te una stima e un amore profondi.

Molti ti amano, molti ti odiano, come spesso succede a chi prende una posizione decisa e coerente nella vita, come spesso succede a chi vive in modo irreprensibile.

Molti si lamentano del tuo rigore, ma si dimenticano che per governare bene i propri sogni bisogna saper essere anche precisi, costanti, puntuali, affidabili e instancabili, come sai essere tu, insomma, un'ape industriosa, indaffarata, grande produttrice di nutrimento prezioso e di sicurezza.

Sei sempre stata un esempio per me.

La vita è stata dura con te, ti ha tanto messo alla prova, a partire dal tuo corpo caratteristico, per passare poi agli ospedali, agli interventi che hai

dovuto subire, al collegio...la prima parte della tua vita è proprio stata difficile, come se ti si dicesse: "E questa? Ce la fai a superare questa?" e ancora "Vediamo come te la cavi qui!".

Difficile!

Mettendomi nei tuoi panni non so se ce l'avrei fatta.

Eppure tu hai scelto di provare a combattere per trovare la tua strada.

Arrabbiata col Divino? Sì, qualche volta ma, alla fine, avendo saputo accogliere tutte le difficoltà, trasformandole in punti di forza.

Così hai scelto di rinunciare alla rabbia, di lasciarla andare e di usare quell'energia per disegnare il tuo destino onorando i tuoi talenti: una grande amministratrice d'azienda, un'ottima figlia, una compagna di viaggio affidabile e sempre presente per noi di "Progetto 360", una grande amica, una grande donna, una donna indipendente, autonoma, ricca, allegra, altruista, umile e generosa!

Maria tu sei una creatura di Dio, speciale e protetta, potrai anche avere fatto i tuoi errori, come tutti noi, ma, per come la sento io, sempre con l'intenzione di migliorare te stessa e il mondo, se possibile.

Per questo io sento che tu sei benedetta; nulla e nessuno potrà mai sciupare ciò che hai seminato con tanta passione, saggezza e lungimiranza.

Con tutto il bene che mi è possibile, ti abbraccio e mi inchino...

Annalisa Zadra

*Annalisa Zadra è psicologo della comunicazione
È Presidente dell'Associazione "Progetto 360"*

IL VALORE NELLE ORME DEL CUORE

Goccia I

Il grattacielo

Sono al cinquantatreesimo piano della mia esistenza e non so quanti altri piani potrò ancora salire del grattacielo, ma so per certo quelli che ho superato, anno dopo anno.

Io paragono la vita ad un grattacielo: si inizia dal piano terra e si sale con l'aumentare degli anni. Quando sono nata ero al pian terreno, incapace di vedere fuori dalla finestra e accudita totalmente dai genitori, dalla famiglia.

Man mano che sono cresciuta, mi sono resa più autonoma e con il tempo ho imparato a gestire le stanze, ad osservare il fuori che mi appartiene.

Quando ero ai primi piani, durante l'adolescenza, l'orizzonte era limitato da alberi esterni, che mi coprivano parte della visuale, restringendo anche il campo delle possibilità, poi cresciuta sono arrivata alla "maturità" e da quel momento ho potuto scegliere con consapevolezza e responsabilità. Tutto il processo di salire di un piano, ogni anno, è stato naturale e molto intenso.

Io credo di aver fatto tante cose, ogni anno ho modificato, arricchito il traguardo, l'appartamento interno, usando al massimo lo spazio a mia disposizione e facendo tesoro dell'esperienza del piano inferiore, sono salita a quello superiore, migliorandolo, arricchendolo di "cimeli" avuti per i successi raggiunti, gli obbiettivi realizzati.

Qualcuno pensa che aumentando con l'età, si perda qualcosa, magari si vergogna della propria e non la dichiara; per me invece si acquista ogni anno qualcosa in più, tanta saggezza, esperienza, abilità e orizzonti più ampi.

Io vedo la vita come un bicchiere che si riempie con l'avanzare del tempo.

La cosa che mi affascina è la possibilità che ho, nel proseguire il mio percorso, verso la cima, di allargare la visuale e conquistare uno sfondo sempre più ampio.

Io so che posso interagire fin dove arriva il mio sguardo, perché l'occhio vede solo ciò che può contenere e gestire, nulla di più e niente di meno.

Salire di un piano significa avere più opportunità, il campo di azione si allarga, vuol dire poter osare e arrivare un po' più in là.... dell'anno precedente, spingersi oltre...

Io non parlo di possibilità fisiche, il corpo non può seguire i sogni, i pensieri, i desideri, perché si deteriora nel tempo, ma parlo proprio dei pensieri, degli ideali, dei sogni che non possono essere bloccati oggettivamente.

A volte mi è successo di restare in finestra ad osservare, senza agire, piatta, sfiduciata, confusa, inattiva e niente mi ispirava, da qualsiasi lato del piano mi affacciassi.

Non mi diceva nulla il mare del lato est, la collina del lato ovest, la montagna del nord e la vallata a sud e ho colpevolizzato tutto questo perché non mi mandavano stimoli.

Poi ho capito che toccava a me, immergermi in questo spazio, andare incontro al mare, la montagna, alla campagna e automaticamente, come per incanto, ho avuto risposte, stimoli, segnali chiari, suggerimenti grandiosi.

C'è stato lo scambio tra il mio dentro e il mio fuori e nell'interagire ho scoperto l'arricchimento, l'imparare continuo, la saggezza, la scoperta senza fine....

Ho imparato ad essere attenta, più osservatrice, a desiderare di crescere per avere maggiori possibilità di modificare il contesto esterno a me.

Nel rapporto con l'esterno (uomini, cose, natura) ho scoperto che sono come un sasso gettato nell'acqua: se un sasso è piccolo e spigoloso, i cerchi creati non sono perfetti e sono talmente piccoli che non arrivano lontano; al contrario, un bel sasso levigato, arrotondato, modellato, gettato nell'acqua crea cerchi regolari, grandi, di qualità che arrivano molto lontano.

È mio costante desiderio rendere la mia esistenza levigata, pesante, intensa, piena di sostanza, in modo che io possa emanare cerchi di qualità, percepibili un po' più in là del mio naso....

Quando faccio qualcosa di positivo e di valido, di fatto creo un cerchio di qualità considerevole che contagia altri, che tocca e porta benessere a chi ne viene anche solo sfiorato.

Il mio impegno consiste proprio nel produrre più occasioni possibili di benessere per me per gli altri.

Sono anche responsabile di ciò che propongo, di come mi muovo e di come mi pongo nei confronti del mondo, cominciando da chi mi sta accanto.

Salire di un piano equivale anche ad aumentare responsabilità, perché sono maggiormente consapevole, perché l'orizzonte è più grande e dentro c'entrano più persone, più cose, più natura.

Il percorso della vita è affascinante perché lo vedo con questa ottica.

Ci sono stati momenti in cui sono stata vittima della miopia più o meno intensa, che non mi ha fatto vedere gli obbiettivi lontani, i traguardi che avrei potuto desiderare e quindi operare per raggiungerli.

Ci sono stati anche momenti in cui la "cataratta psicologica" mi ha impedito di vedere chiaro e allora sono andata avanti a tentoni, insicura, con il rischio di inciampare e magari cadere.

Altre volte non mi sono accontentata di ciò che ho visto al naturale, e avendo la sensazione che dove finiva l'orizzonte ci poteva essere qualcosa di molto interessante e allettante, mi sono procurata un binocolo per cercare di capire cose fosse quello che, ad occhio nudo, era solo un puntino informe.

Questa è la vita, il mio vivere, è il mio stile di viverla che varia nel tempo.

Ci sono stati periodi in cui mi sono curata solo di me, del mio appartamento e neanche ho guardato fuori, mi sono sfuggite perfino le stagioni e i colori che cambiavano con il tempo.

Ho avuto alcuni momenti difficili, in cui per malattia non ho potuto nemmeno affacciarmi a vedere, ma in fondo al cuore sapevo che il fuori c'era e mi apparteneva e non ho potuto interagire fisicamente con l'esterno, ma mentalmente sì.

E' vero che i pensieri sono impalpabili, non si toccano, non hanno una forma fisica, ma una cosa è certa: creano energia, si propagano e producono gli effetti sperati, a volte molto di più di ciò che ho desiderato e immaginato, e poiché non ci sono barriere per inviarli all'esterno, io posso scegliere di far volare quelli positivi, lontano, lontano fin dove io desidero.

Mi conviene aprire la finestra del mio attuale appartamento, aprire la porta agli amici, far cambiare aria alla casa intera, facendo entrare la brezza del mattino, l'aria tersa, il calore del sole, l'umidità della pioggia, il rumore del tuono e lo sfavillio del fulmine.

E' in questo inter-scambio continuo che mi arricchisco, maturo, divento più abile e capace di donare quanto di meglio ho a disposizione nella totalità del mio essere psicofisico.

Sono convinta che l'aria di appartamento miscelata con l'aria esterna è di gran lunga migliore della sola aria esterna, o della sola aria di casa mia.

INDICE

[3 Ringraziamenti](#)

[4 Prefazione](#)

[6 Testimonianza](#)

- I -

PENSIERI

[11 Il grattacielo](#)

15 La vita è una montagna

17 La magia del vento

19 Il caleidoscopio

22 L'auto-riconoscimento

27 Il complesso di inferiorità

31 I limiti

35 Il triangolo dei sentimenti parassiti

39 La creatività nella mia vita

44 Il geologo

47 Lo zoom

50 La calamita e il ventaglio

54 Meccanismo per realizzare un obiettivo

56 Il lavoro

60 L'imprenditore

63 Amicizia

69 Il cappuccino al "valore aggiunto"

73 La teoria del "valore aggiunto"

74 Raduno dell'amicizia

80 Ironia del benessere

87 Lettera

90 Il potere della preghiera

94 Ogni cosa nasce piccola

99 Solidarietà

102 Volontariato

107 Il tunnel

108 Preghiera

- II -

POESIE

112 Le orme del cuore

113 Come un sasso nell'acqua

115 Quello che fai resta

116 La vita

117 Primavera

118 L'amore

119 Emozioni

121 La maschera

123 Tu sei come il tuo arancio