

Questo è il tema assegnato per la quinta edizione del premio Lucia Mastrodomenico:

**“Essere consapevoli che la somma degli egoismi non può determinare una società di donne e uomini liberi. Di donne e uomini capaci di prendersi cura del proprio corpo: condizione essenziale per prendersi cura del corpo sociale e dell’ambiente”.**

## **Catene spezzate**

microsaggio di Marina Russo

Primo Premio 250 euro

Il nostro punto debole? L'estetica. Viviamo in una società in cui raggiungere la perfezione è diventata un'ossessione. Oggi uomini e donne dipendono da diete, ritocchi e trucco. Sono poche le persone che riescono ad amarsi per quello che sono ed accettare tutti i loro piccoli "difetti". Ad aggravare la situazione sono i social dove vengono costantemente pubblicate foto di ragazze e ragazzi apparentemente perfetti. Sono prosperosi, forme nei punti giusti, e addominali scolpiti. Sono questi i modelli che ci ha imposto la società. Modelli quasi irraggiungibili, troppo lontani da noi, da quello che siamo realmente, da quella che è la nostra immagine riflessa nello specchio. Non è un caso se, negli ultimi anni, è aumentato il numero di interventi di chirurgia plastica, soprattutto tra i giovani. Noi ragazzi spesso ci sentiamo insicuri e pensiamo che l'unico modo per essere accettati dagli altri sia nascondere le nostre imperfezioni. Di conseguenza preferiamo omologarci alla massa anziché mostrare, con orgoglio, la nostra diversità.

I difetti ci divorano e, giorno dopo giorno, aumenta la loro voracità. E allora di corsa a cancellare la foto su Instagram, quella foto che siamo finalmente riusciti a scegliere ma che adesso, una

volta pubblicata, sembra evidenziare la gobba sul naso e quegli occhi troppo ravvicinati.

E cancellando la foto, cancelliamo quello che non vogliamo si veda, noi stessi.

Così, mostriamo ciò che pensiamo gli altri desiderino vedere; “photoshoppiamo”, eliminiamo ogni singola imperfezione...poi ci spogliamo. Basta poco e siamo in vetrina.

Il nostro corpo è in vendita. Posizioni provocanti, vestiti attillati, scollature vertiginose attirano sguardi maliziosi. Consentiamo commenti volgari che le nostre madri non avrebbero tollerato e che, forse, non sarebbero mai usciti dalle bocche dei nostri padri.

Il più grande desiderio: piacere. Bramiamo e, allo stesso tempo, temiamo il giudizio degli altri ma non ci rendiamo conto che il giudizio più severo è proprio il nostro. Così, focalizziamo l'attenzione solo su noi stessi e il nostro egoismo cresce. Viviamo pensando di essere protagonisti di un reality, sempre sotto i riflettori. La nostra libertà sembra essere scomparsa. Siamo schiavi e le catene ce le siamo messe da soli.

Ormai degli altri ci interessa solo ciò che pensano di noi, non cerchiamo più di conoscerli realmente. Gli infiniti tentativi di raggiungere la perfezione estetica ci isolano sempre di più quando, in realtà, avremmo bisogno di prenderci cura l'uno dell'altro.

Non è quindi la ricerca della bellezza ma la ricerca del benessere che dobbiamo perseguire. Avere cura di se stessi, del proprio corpo, della propria mente, essere attenti ai bisogni di coloro che ci circondano è l'unico modo per creare una società diversa, una società di donne e uomini liberi.

## **Volersi bene**

racconto di Diletta Carrelli

secondo premio 150 euro

15/03/2017

Ecco arrivato finalmente il momento più bello della giornata. Tutti dormono, in casa regna il silenzio, mi rilasso sul mio comodo divano e scrivo i miei pensieri più sinceri. Questo diario è il mio piccolo segreto ed è ormai un'abitudine alla quale non potrei più rinunciare. Forse scrivo ciò che mi accade e ciò che penso perché non ho più le amiche di un tempo; la vita ci ha allontanate e la mia, così faticosa e impegnativa, non mi lascia il tempo per coltivare nuove amicizie. In realtà il tempo che dedico a me stessa è pari a zero e da quando sono nati i bambini non mi dedico ad altro che a loro, alla casa e ai miei doveri. A volte ripenso a quando mi facevo bella per andare a lavoro, poi mi guardo allo specchio e mi accorgo di quante cose siano cambiate. Mi soffermo sulla mia immagine, a prima vista vedo una donna trascurata e sciatta e mi domando dove sia finita la vecchia me. Sono cambiata tanto in questi anni e a volte penso che in fondo sia colpa mia se Paolo è diventato quello che è. Forse si è sentito trascurato dopo l'arrivo dei bambini, magari non gli piaccio più come quando ero ragazza o forse rinunciando al lavoro per dedicarmi alla famiglia l'ho caricato di troppe responsabilità. Poverino, è sempre stanco, preoccupato, nervoso ed io cerco di comprenderlo anche quando tutto questo si trasforma in rabbia verso di me.

27/03/2017

Oggi è stata davvero una pessima giornata, di quelle in cui va tutto storto. A causa dello sciopero dei mezzi pubblici ho accompagnato i bambini a scuola a piedi e per fortuna la

campanella era già suonata quando ha cominciato a diluviare. Ero fradicia, ma neanche il tempo di mettere piede in casa e da scuola mi chiamano perché Marco sta poco bene e vuole che vada a prenderlo. Il resto della giornata è stato un imprevisto dopo l'altro, ma evidentemente la giornata di Paolo dev'essere stata peggiore della mia, tornato a casa si è chiuso in camera a guardare la tivú poi ha mandato i bambini a letto. Gli ho chiesto cosa avesse e mi ha solo risposto che la giornata era stata pesante. Gli ho risposto che anche la mia non era stata un gran che, ma non volevo certo offenderlo o sminuire i suoi problemi. Lui invece ha pensato che volessi farlo, è andato su tutte le furie e mi ha tirato uno schiaffo così forte che mi è scoppiato un tremendo mal di testa. Non è la prima volta che succede, ma con il tempo ho imparato che se reagisco o mi lamento ad uno schiaffo ne seguono altri, ma se incasso in silenzio lo schiaffo resta uno è tutto sommato sopportabile. In fondo, poverino è stressato e stanco ed io non devo annoiarlo con le mie lamentele inutili.

20/04/2017

È passato un mese dall'ultima volta che ho scritto qualcosa su questo diario e non saprei come definire il periodo trascorso se non infernale. Allo schiaffo di quella sera ne sono seguiti tanti altri, così tanti che si sono esaurite le giustificazioni che ogni volta davo al suo comportamento. Sembra assurdo, ma quando ciò che mi faceva non lasciava segni, il giorno dopo riuscivo a far finta che niente fosse accaduto; poi, però, i lividi che vedo guardandomi allo specchio mi impediscono di negare la realtà come ho fatto per tanti anni. Per troppo tempo ho pensato di essere io il problema; l'ho coperto, l'ho giustificato, ma la verità è che Paolo

è un violento e che più il tempo passa, meno riesce a controllare la sua ira.

Non posso aspettare di finire come una delle tante donne di cui sento parlare troppo spesso in tv. Non lo meritano i miei figli e non lo merito neanche io. Non è solo per loro che devo reagire, ma anche per me: devo tornare a volermi bene.

1/01/2019

È il primo giorno di un nuovo anno, un giorno di festa che trascorrerò con i miei figli, con le persone che amo e con quanti mi hanno sostenuta nel difficile cammino di questi anni. Quante cose sono cambiate da quella sera in cui ho deciso di tornare a volermi bene; la stessa sera in cui giurai a me stessa che quei lividi sarebbe stati gli ultimi. Ora posso dire con certezza che in certi casi i danni maggiori sono quelli che fanno il silenzio e l'isolamento. Se al primo schiaffo avessi raccontato, se non mi fossi vergognata, probabilmente avrei evitato tanto dolore. Solo chiedendo aiuto e confrontandomi con altre donne che avevano subito violenze, ho capito che tutto questo non può essere normale e che la salvezza sta nel rispetto e nell'amore per se stessi. Oggi sono una donna nuova, consapevole di avere sì, tanti difetti, ma anche cosciente del proprio valore. Nessuno ha il diritto di annullare un altro essere umano e mai più a nessuno permetterò di trattarmi come un oggetto. Torno ad essere protagonista e padrona della mia vita.

## **Microsaggio di Ilaria Giuliano**

### **Menzione speciale**

Sin dalla Preistoria uomini e donne hanno diviso i loro compiti nell'ambito della ristrettissima società tribale allo scopo di ottimizzare i propri sforzi ed assicurare la sopravvivenza della razza umana.

La donna si è dedicata alla procreazione ed alla cura della sua prole, mentre l'uomo, più forte e prestante, si è impegnato nella caccia e nella guerra.

Già nelle antiche Civiltà i due ruoli si sono profondamente distinti; la donna è stata esclusa dalla vita politica, benché talvolta abbia, in qualità di madre o di vedova, persino regnato come reggente (basti pensare ad alcune faraone egiziane o a madri di imperatori romani).

Con l'avvento del Cristianesimo l'uomo ha assunto un ruolo centrale, mentre alla donna è stato attribuito quello gregario di compagna ("Si chiamerà donna, perché è tratta dall'uomo").

Nel Medioevo e con l'Inquisizione si è assistiti ad una vera e propria frattura tra i due generi: l'uomo ha avuto l'opportunità di conoscere, studiare, pensare, mentre la donna è stata ritenuta simbolo del male, strega, capace di trarre in inganno l'uomo spingendolo al peccato in qualsiasi modo e molto spesso condannata al rogo.

Solo dopo l'anno 1000, con l'avvento del Dolce Stil Novo, i due generi sembrano riappacificarsi e nasce la figura di donna "angelicata", cantata dai poeti.

Alla fine del '700, in Europa, uomini e donne hanno lottato fianco a fianco nelle Rivoluzioni (in Francia nella presa della Bastiglia,

nella Rivoluzione Napoletana del 1799, ecc.), fino a giungere al 1800, quando hanno iniziato a diffondersi le prime istanze femministe e di suffragio a livello europeo e negli Stati Uniti.

Durante la Prima Guerra Mondiale, l'assenza di molti uomini chiamati alle armi, rese le donne operaie e contadine e quindi improvvisamente membri attivi della società.

Da questo momento in poi, ha avuto inizio, nei Paesi occidentali, un lungo percorso di lotta per la conquista dei diritti politici e della parità sociale da parte delle donne il cui primo traguardo importante è stato il conseguimento del diritto di voto.

Oggi, però, a distanza di molti anni dalle lotte per il diritto all'aborto, al divorzio alla parità di genere tra i due sessi, possiamo constatare con amarezza che il risultato non è stato quello sperato di una società più equa.

Al contrario essa è caratterizzata da un dilagante egoismo, dalla convinzione di ognuno, uomo o donna che sia, di avere il pieno diritto di appagare ogni desiderio, di realizzare ogni aspettativa, di avere ciò che si vuole anche calpestando i valori etici, il rispetto di sé e degli altri, dell'ambiente, della morale e della dignità. Ma "la somma degli egoismi" ha determinato una società tutt'altro che libera, bensì si è rivelata una gabbia in cui ciascuno resta imprigionato.

Si perseguono modelli sbagliati di uomini e donne che corrispondono allo stereotipo che appare nei manifesti pubblicitari, sulle riviste o in tv: bellissimi, che non portano alcun segno del tempo che passa, ricchi, vincenti, soli.

Così, mentre la donna usa sempre più frequentemente il suo corpo come strumento per ottenere visibilità e perde il rispetto di sé ricorrendo alla chirurgia estrema, ad abbigliamento inadeguato ed a comportamenti che la trasformano in oggetto

del desiderio, l'uomo la guarda con sospetto, la teme, sa che sarà sempre più aggressiva, autonoma, lontana da quei ruoli di madre e moglie che da sempre le erano stati assegnati.

In questo modo nasce in lui la rabbia di controllarla, di reprimerla, di sottometterla, che lo induce a ricorrere spesso alla violenza fisica, alla vessazione, ai ricatti economici, fino a giungere in casi estremi al "femminicidio".

In sostanza si fa un salto indietro e quello che avrebbe dovuto essere un momento di progresso e di crescita, diventa un regresso verso la bestialità e l'abbruttimento.

In altri Paesi ed in altre culture, invece, la conquista dei diritti e della parità tra i sessi è ancora un lontano miraggio.

Nei Paesi islamici più fondamentalisti esiste ancora la poligamia, la donna non ha il diritto di divorziare dal marito, mentre questi può ripudiarla quando vuole; le è imposto l'uso del burka, è obbligata a vivere nei luoghi per lei preposti, non ha diritti civili, è vittima di abusi e di violenze sessuali, non partecipa alla vita sociale e le è negato il diritto allo studio.

"Una ragazza, un insegnante, una penna e un libro possono cambiare il mondo". Sono le parole di Malala Yousafzai, giovanissima donna Pakistana, all'atto di ritirare il Premio Nobel per la Pace ad Oslo ottenuto per aver combattuto in nome del diritto all'istruzione delle donne, negato dai talebani fino all'inizio del nuovo millennio.

In Africa le donne sono sottoposte a violenze, soprattutto sessuali, per lo più non hanno accesso a cure mediche, alla prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili, né all'istruzione.



Negli anni milioni di donne e ragazze sono state sottoposte a mutilazioni genitali femminili, subendo uno degli atti di violenza di genere più disumani al mondo.

Altri milioni di ragazze subiranno questo genere di mutilazioni entro il 2030, senza una forte accelerazione nell'azione per porre fine a questa pratica, per la quale l'UNICEF si sta impegnando fortemente.

In paesi come Egitto, Sudan, Kenya e Nigeria questa pratica è stata posta in essere per mano di operatori sanitari, ma ciò non la rende certamente più sicura o accettabile.

Il 6 febbraio in tutto il mondo si celebra la Giornata internazionale sulla tolleranza zero nei confronti delle mutilazioni genitali femminili.

In nome della parità di genere in tutti i Paesi dell'Unione, il Parlamento europeo ha predisposto una Commissione per i diritti della donna e l'uguaglianza di genere (FEMM) sin dagli anni '60, mentre le Nazioni Unite hanno una Commissione per la parità di genere.

Proprio quest'ultima ha valutato che la mancata realizzazione della piena parità di genere impedisce uno sviluppo sociale sostenibile. I dati forniti da *UN Women* disegnano un mondo in cui le donne continuano a guadagnare meno degli uomini pur lavorando di più, se si considera il lavoro domestico e di cura non retribuito e ciò è da considerare pregiudizievole ad uno sviluppo sociale equilibrato.

La considerazione finale da farsi è, a mio avviso questa: è bene che l'Occidente del Mondo, forte dell'esperienza fatta a partire dall'inizio del Novecento in nome della pari dignità di genere e dell'equità sociale, sostenga ed aiuti i Paesi che ancora stanno lottando per realizzare questi obiettivi, ma è altrettanto

opportuno che li esorti ad evitare gli errori che esso stesso ha compiuto negli ultimi anni e che anzi provi a porvi riparo.

A livello globale, dall'Occidente all'Oriente, bisognerebbe sensibilizzare tutte le persone, ed in maniera particolare le nuove generazioni, al rispetto di sé e dell'altro, a coltivare la propria mente, il proprio pensiero, la propria formazione culturale.

Insegnare la cura ed il rispetto del proprio corpo come riconoscimento della propria dignità, di quella della creatura umana e di ogni altra creatura vivente ed attribuire un valore immenso al rispetto e della cura del tessuto sociale.

Inoltre, la comunità internazionale non dovrebbe mai dimenticare che solo attraverso l'attuazione di forme di sviluppo sostenibile ed equo-solidale che pongano al centro dell'attenzione il rispetto e la cura dell'uomo, dell'ambiente e dell'intero ecosistema, sarà possibile assicurare la sopravvivenza della nostra specie.