

*L'Amore è come il fuoco:  
illumina riscalda, ma  
...può anche distruggere*

*di Emanuela Breda*

A large, vibrant red calligraphic letter 'A' is the central focus. It features thick, fluid strokes with elegant flourishes and loops. A semi-transparent grey shadow of the same letter is positioned directly behind it, creating a sense of depth and movement. The background is plain white, which makes the red and grey elements stand out prominently.

P R E M I O   D I   P O E S I A  
**A M A M I**

Organizzazione:

**Annarita Boccolini**

Segretaria:

**Loriana Baldoni**

Collaboratore, Responsabile web

**Martina Carotti**

Responsabile video e web

**Paolo Bertolini**

Giudici:

**Dott.ssa Loriana Baldoni**

Membro dell'Associazione "i 2 colli"

**Dott.ssa Nadia Feliciotti**

Insegnante presso Licei Statali F. Angeloni di Terni

**Dott.ssa Franca Nesta**

Responsabile della BCT del Comune di Terni

**A M A M I**

in copertina

Florioli Gustavo

Titolo Opera: Elisa-Beht

Tecnica: Olio Su Tela

Cm 100x100, Anno 2023

# P O E S I E

ANDREOLI PAOLA  
ANGIONI CRISTIAN  
BARIGAZZI LUISA  
BONELLI BARBARA  
BRANCACCIO LUIGI  
BRUNO MICHELE  
BURGIO GUIDO  
CAMPIONE ESTER ANDREA  
CAPPUTI ROSETTA  
CASCONI ROSARIO  
COCCO GIANANDREA  
COLOMBINI MARIA  
D'ACCHIOLI GIUSEPPE  
DONATO LAURA  
FARRICELLI ANNAMARIA  
FRIGERIO SIMONA  
GILIBERTI ANNACHIARA  
MARANI MARCO  
MARROCCHINO GIUSEPPINA  
MILIA GIUSEPPE  
PATITUCCI FRANCESCA  
PERESSINI STEFANO  
POLICELLA VANESSA  
PROIETTI FABIOLA  
RIDONI ANTONELLA  
ROSTIN ROBERTO  
SETTIMI MICHELE  
SPURIO CARINA  
URSELLI MARIA LUISA  
VEGLIA ROBERTO  
VITO MAURO  
ZANCA MARIA TERESA  
ZAPPARELLA SALVATORE



## CERCATE

Cercate  
negli spasmi delle vostre viscere  
nel buio profondo dei vostri occhi  
nel terrore dei vostri pensieri  
negli specchi delle vostre lacrime  
Cercate  
negli ultrasuoni delle vostre grida  
negli schifosi inganni degli scrupoli  
negli strascichi cenciosi delle povere illusioni  
e nel giro di perle di che pensa di sapere.  
Mettetevi in ginocchio,  
cercate, frugate  
buttate tutto sottosopra con foga, con urgenza  
in fretta, più che potete  
come quando si cerca un respiro che non viene.  
Cercate  
e trovatelo il guizzo che vi salva,  
lo scatto per andare  
e sbattendo la porta  
sputatelo sull'uscio  
tutto l'ingiusto e tutto l'immeritato.  
E i vigliacchi restanti, increduli  
batteranno stizzosi i piedi senza più  
il loro silenzioso giocattolo.  
Voi, mani e cuore sanguinanti  
sarete già lontane.  
Soffi leggerissimi di aria nuova.  
E nessuno potrà più.

## SENZA TITOLO

In un vortice di inganni, celava segreti lontani.  
Anni di silenzi e bugie,  
ignorando fiamme nascoste.  
Un dì, uditi i sussurri di dolori narratori,  
squallidi e lascivi traditori.  
Scoperto l'amore defunto,  
l'illusione di felicità perita.  
Umiliazione profonda come l'abisso.  
Perchè quando la fiducia sbaglia, il dolore è preciso.  
Svelato il suo volto crudele,  
strappato l'amore infinito.  
L'eco di promesse spezzate riecheggia nell'animo ferito.  
Vita svelata.  
Verità amara.  
Confessione.  
Ma le sue lacrime non bagnano il quadro, di un cielo ormai saturo, d'oscurata  
passione.  
Urlando un grido da nessuno mai udito.  
Ferito,  
in quell'oscurità, si perde.

## L'AMORE CHE STRAZIA

L'amore bussò alla mia porta,  
timido, dolce, con mani di seta.  
Lo lasciai entrare, senza difese,  
credevo portasse il profumo di pace.

Ma presto il suo canto divenne urlo,  
le sue carezze, artigli di ferro.  
I baci che scioglievano il gelo  
ora bruciano, lacerano il cielo.

Gli occhi che un tempo accendevano luci  
si fanno torce che tutto divorano,  
mentre il calore che unì due corpi  
si trasforma in fiamma che squarcia.

L'amore si traveste di furore,  
un lupo nel cuore del mio cuore.  
Promette, giura, poi spezza e colpisce,  
mi stringe, mi piega, e infine mi uccide.

Eppure, resto, prigioniero del sangue,  
di quel rosso che avevo chiamato passione.  
L'amore non è più il balsamo che lenisce,  
ma la lama che affonda, che incide.

Forse morirò in questo abbraccio crudele,  
perché l'amore che ferisce non si lascia.  
Ma se il dolore è l'eco di ciò che eravamo,  
chiamatemi folle: preferisco soffrire, che scordarlo.

## OCCHI GENTILI CUORE SINCERO

Occhi gentili cuore sincero  
poi tutto cambia, sei l'uomo nero  
E' stata una volta, può capitare  
è sempre il cuore a giustificare  
Ma se c'è una volta, ce ne sarà un'altra  
devi capirlo devi essere scaltra  
Non puoi aspettare neanche un minuto  
devi mollarlo e chiedere aiuto  
Più lo giustifichi più farà male  
chi ti ama davvero non è un'animale  
Piangiamo ogni giorno donne e ragazze  
a volte bambine, li nelle piazze  
Dobbiamo cercare di far capire  
che un uomo non può, non deve colpire  
Che sia con le mani o con le parole  
non può prendere quello che vuole  
Accettare un invito o un'attenzione  
non autorizza a passare all'azione  
Non siamo un trofeo e nemmeno un oggetto  
bisogna imparare a portare rispetto  
E' necessaria maggiore cultura  
verso la donna e la sua natura  
Perché non si può andare a dormire  
pensando che all'alba potresti morire  
Occhi gentili cuore sincero  
sii un dolce abbraccio non l'uomo nero

## UNA ROTONDA SUL MARE

Sulla soglia di una spenta età  
mi trovo a riascoltare canzoni  
che mi riportano nostalgici ricordi  
di momenti in cui tutto in me  
era un fuoco acceso.  
Una festa di matrimonio,  
di quelle che nei piccoli centri  
riunivano parentele e amici  
davanti a portate infinite e balli serali.  
«Mi fai ballare?».  
Una voce fresca di ragazza,  
e la sua mano a separarmi  
dal tavolo, e dalla mia compagnia.  
Era il tempo dei lenti allora,  
ci si stringeva con imbarazzo ancora.  
Io, sulle spalle un'età adulta.  
Lei, sedici o diciassette anni,  
un fiore di incantevole profumo.  
Le cingo la vita; i suoi occhi, nei miei.  
Il complessino suonava  
"Una rotonda sul mare".  
Il suo corpo ondeggiava  
a quella sensuale romantica melodia.  
Le sue gambe frammesse alle mie,  
le sue guance avvicinate al mio viso.  
Non detti peso ad un «Ti amo» sussurrato:  
la conoscevo che era bambina.  
Confuso,  
pensavo fosse un gioco da ragazzina.  
Non capii quanto fosse già donna.  
Non capii il suo desiderio d'amore.  
Sulla soglia della mia spenta età,  
c'è il ricordo di un fiore non colto  
e una canzone  
di romantica, sensuale nostalgia

## L'AMORE

L'Amore giace incolto nell'universo  
in attesa del nostro risveglio,  
stelle nuove da osservare  
nuove dimensioni da scoprire.

L'amore è aver cura  
dell'immensità dimenticata,  
è cogliere le fragilità  
per dar loro una patria.

L'amore è il viaggio perenne  
verso le ombre  
per illuminarle,  
è affrontare l'ignoto  
per dare un volto alla via.

L'amore è la forza  
che resuscita  
che emoziona  
che dipinge la vita.

L'amore non ha confini.  
E quando le tempeste  
sconvolgono l'universo,  
l'amore  
naviga dappertutto  
in ogni dove  
si avvicina  
ci sfiora  
ci attraversa  
e attende la nostra resa  
per essere accolto.

## LACRIME DI PIOGGIA

Ti ho riconosciuta  
In una goccia di pioggia  
Il vento agitava  
Il tuo bastone di radica  
le gocce saltellavano  
sul tuo viso che io vedevo bello  
trasformarsi e riportarmi  
la bruna di appena vent'anni  
Al vento mi sentivo un ragazzo  
Ti corteggiavo con voce suadente  
con spirito e sogni  
ti parlavo di musica e d'amore  
scevro dei disturbi dell'artrosi e dell'ernia  
Cadeva la pioggia  
azzurri gli occhi tuoi  
dentro i miei neri  
Tacendo abbiamo calpestato poche foglie  
silenziosi sotto la pioggia  
abbiamo ripescato i nostri sogni  
poi i nostri passi  
in direzioni opposte  
segnavano l'addio per sempre  
Nei nostri occhi  
lacrime di pioggia

## QUESTA È LA MIA STORIA

E se ancora il mio cuore palpita d'amore per te sappi che l'odio è altrettanto mi convinco che non è così mi illudo forse chiedo troppo non voglio ammetterlo mi è stato imposto semplicemente.

Tanto gentile e tanto onesto apparivi e già da lì dovevo capire, nessun essere umano d'altronde si sa è perfetto! Tu fingevi mentre io sono più VERA.

e oggi mi rispondo chi è causa del suo mal pianga se stessa/o. Si sono d'accordo!

E io ho pianto ho urlato ho urlato così tanto da non aver più fiato in gola o almeno dentro di me nel silenzio del rumore del caos di quel vortice di disperazione che c'era dentro me stessa fino a buttarmi disperata nel letto e lì poi finito tutto mi rimaneva solo il tempo nel silenzio della mia stanza per capire che ero distrutta, completamente esausta. Eh eh eh no così proprio non è capiscilo e poi prosegue un susseguirsi di domande di perché di avrei potuto fare.

E mentre stai cercando di comprendere cosa esattamente è successo per cercare di darti delle spiegazioni inutili di una situazione completamente sbagliata arriva un un grido MAMMAAAAA MAMMAAAA eccoli il vento che mi riporta alla quotidianità turbolenta frettolosa dispettosa stupenda meravigliosa complessa delle volte giocosa spiritosa di una vita che mi appartiene della mia VITA e li.....

Quanto costa fare una vita giusta, A nessuno frega un cazzo mi sento impotente, mi sento sola, inerme davanti al peso di una vita corretta.

La correttezza sta nella coscienza delle persone ma in realtà.

Qualche hanno fa incontrai una persona. Pensavo fosse la migliore del mondo poi rimasi incinta e intorno al quinto mese di gravidanza xi fu il primo schiaffo i primi insulti le prime litigate poi le scuse piano piano mi allontanavo dalla mia famiglia ero innamorata non sopportavo un altro fallimento perdonami e riperdonai poi dopo mille discussioni per gelosie stupide perfino il giorno in cui misi al mondo mio figlio mi arrivò un messaggio con scritto io odio la mia vita, quando lessi il messaggio non volevo più uscire dall'ospedale inizio la gelosia nei confronti del bambino stai più con lui non c'è più tempo per me è se non ve lui ci sono I tuoi figli ecc altre botte altri insulti guardati, ma ti sei vista dove vuoi andare a ti trucchi per farti notare troia, puttana sei una madre di merda poi arrivò due anni fa circa il giorno del mio compleanno il primo dicembre mi mise il coltello puntato alla gola riuscì a difendermi e anche lì poi dopo lo ripresi perdonai, cambio te lo giuro scusa, poi arrivò il coltello puntato alla gola del mio bambino lui ubriaco di nuovo drogato di nuovo e anche lì dopo poco ho riperdonato pensavo che davvero fosse cambiato aveva capito lo ripresi a casa di nuovo capito un altro schiaffo altri insulti e minacce ti faccio portare via i bambini, chiamo gli assistenti sociali tanto abiti in una casa del comune sei sola neanche la tua famiglia ti è mai stata vicino e continuava anche mentre era fuori di casa raccontava che non gli facevo vedere il bambino che ero io che lo minacciavo ora questa roba qui è durata quasi 3 anni ora io vi posso dire che lui davanti ai tre bimbi

stava attento perché loro erano grandi e potevano parlare e raccontare tutto quindi le cose le faceva sempre quando eravamo da soli in casa o fuori in macchina quando andai tante volte da sua madre padre zia tutti a dire guarda fa così parlaci non va bene la madre rispondeva eh lo devi capire è stanco non sta lavorando ecc ecc ora in generale la storia è lunga quello che voglio solo dire è questo DENUNCIATE LASCIATE CHIEDETE AIUTO SENZA PAURA PERCHÉ VIVERE TUTTI I GIORNI COSÌ NON FA PER NESSUNO NON È VITA,

La vita è il dono più grande che mia madre e mio padre potessero farmi e io con i miei figli quindi vivete sempre per voi stessi non per altri ma soprattutto denunciate.

## COME PERSONE

Amami così come sono  
con le mie debolezze  
i miei crucci  
tutti i miei difetti.  
E' facile accettare i pregi  
i punti forti ...  
La forza dell'amore  
sta nella comprensione,  
i problemi dell'altro  
diventano i tuoi.  
Aiutare, supportare  
non infierire,  
il bene dell'altro  
diventa un bene comune.  
Quando le difficoltà  
si superano insieme  
ne scaturisce  
una conoscenza profonda  
che lega con nodi forti.  
Se la vita poi,  
in qualche modo ci allontana  
difficoltà e sofferenza  
non mancheranno... ma  
non si scappa, non si fa violenza.  
Si sono costruite fondamenta:  
ci si lascia da PERSONE.

## FORSE UN GIORNO...

Vorrebbe,  
istante per istante, ribellarsi al suo vile togliere  
ma, come una bambola di pezza,  
tace a comando mentre il suo tempo  
scandisce il giorno che se ne va via  
portandosi dietro un altro pezzettino di sé.  
Quando finalmente il bicchiere è vuoto  
ed il demone sazio giace nel sudiciume  
dove ha annegato la sua innocenza,  
nel buio di una stanza,  
come in una sala d'aspetto,  
resta ad attendere ciò che del nuovo giorno già sa.  
Forse un giorno  
quella bambola di pezza, che di sé ama solo i sogni,  
potrà amare come sognava da bambina.  
Forse un giorno lo vedrà arrivare,  
vestito d'azzurro su di un cavallo bianco,  
con le dita le sfiorerà il viso,  
poserà l'orecchio sul suo petto  
e, dopo aver ascoltato ciò che ha dovuto tacere,  
la ripulirà del vile odore,  
le ricucirà le ferite  
e non le farà rivivere più quei giorni  
dove il tempo è stato perfetto solo con Dio.

## IL TRAGICO INGANNO

Aveva occhi chiari  
e parole gentili,  
con voce suadente  
sapeva carezzare  
il mio cuore affamato di donna.  
con mani delicate.  
Fu per lui facile gioco  
portarmi dalla sua parte,  
far coincidere il mio  
sguardo col suo,  
rendere lui indispensabile  
per me vitale droga.

Aveva occhi freddi  
e parole taglienti,  
con voce sprezzante  
voleva ferirmi  
l'anima e il corpo  
con mani violente.  
Fu amara scoperta  
che uccise la speranza  
di avere trovato  
il compagno di vita  
per ogni sentiero  
avessi a percorrere.

Avevo occhi sognanti  
e desideri spezzati.  
La mia voce è ormai muta  
per le parole a lungo taciute.  
Ho concluso i miei giorni,  
che violenza crescente  
chiuse in gabbia sempre più  
stretta,  
con ancora in gola parole.  
Ora guardo dal cielo la mia  
breve vita  
e vorrei avere un grido  
ché altre donne non cadano  
in quel tragico inganno.

## AMORI MALATI

Anime scosse e lontane  
di giorni e giorni  
nei rovi del livore,  
scure e infelici  
a rovistare nei cassetti  
di illusioni mortificate spente.  
Brancolano nel buio  
di bivi sbagliati  
in direzioni  
scivolose e contrarie  
senza appigli  
nel cuore e nella mente.  
Cercano un barlume di gioia  
o una qualche spira  
di un banale quotidiano.  
Anime distanti dalle favole  
assuefatte ad amori malati  
esiliate in solitari inferni  
di codici rossi.  
E` un pianto, il nostro,  
che si espande e si addensa  
sui contorni di creature a cera,  
vacillano, si dilatano,  
si eclissano,  
ma Giulia, tenera rosa,  
è già nei domani  
in cui cadranno tutte le spine.

## CON TE

Non ho perso il desiderio,  
la voglia e bramosia di averti,  
Il tuo odore, il tuo respiro,  
mi accompagnano da una vita,  
senza mai sentirne il peso.  
Carezze, coccole e complicità  
miste ad un profondo sentimento  
di reciproco rispetto nelle parti,  
hanno indicato la via, il percorso  
migliorandone il comportamento.  
Con te, vorrei tornare indietro,  
poco m'importa per quanto tempo,  
solo per allungare lo stare insieme,  
per godere ancora delle pazzie  
con quella voglia di completarci.  
Questa richiesta è impossibile,  
smetto di immaginare e sognare  
ritorno con i piedi per terra  
ringraziando il nostro Dio  
per quel dono che mi ha dato.

## DONNA

Eppur qualcuno gli ha sussurrato:  
"Falle un sorriso, stalle vicino,  
stringila a te, abbracciala forte,  
accarezza il suo viso e dalle certezze".  
E invece no, non ha voluto ascoltare,  
e con gesto crudele l'ha distrutta per sempre.  
Lui, "l'uomo duro", con il suo pugno deciso,  
del colore del sangue ha dipinto i suoi occhi;  
e nel cuore dell'anima, le sue parole sprezzanti  
han lasciato ferite che mai guarire potranno.  
E lui, "l'uomo fiero" che guarda il mondo dall'alto,  
con il suo gelido "fare" ha sbriciolato i suoi sogni.  
E' Lei, la madre, che lo ha portato nel grembo,  
E' Lei: Donna, Complice, Compagna, Amica;  
e dal gran dolore che la consuma ogni giorno,  
sarà sempre lei a saper rinascere ancora.  
Ma quando lui si volterà per cercarla  
si accorgerà di averla persa per strada;  
e quel dolore che le ha voluto elargire  
resterà il segno della tua "Mera Coscienza".

## PERCHÉ TI AMO

E mi ritrovo sola tra uomini  
che non si voltano a raccogliere  
i frutti delle mie emozioni.  
E mi accorgo che amo  
la tua mano che mi rassicura  
quando mi perdo in fondo al buio.  
Ti amo quando cerchi di placare  
le mie ansie con la luce dei tuoi occhi.  
Amo la tua voce che mi accarezza  
con la soavità di un abbraccio.  
Amo il tuo silenzio come l'abisso  
nel quale sprofondo per ritrovarmi  
nella tua anima.  
Amo la profondità della notte dove  
mi rannicchio nel tuo porto sicuro.  
Ti amo come l'acqua, la pioggia,  
come la verbena nel deserto,  
che è sola ma conosce il vento.  
Amo la tua differenza capace  
di annullare le nostre differenze.

## TU NON MI CONOSCI

u non mi conosci  
sono quel fiore  
che calpesti  
ogni giorno.  
Sono il mozzicone acceso  
che ti lasci scivolare  
dalle dita.  
Sono l'albero  
che scuoti con violenza  
per i suoi frutti.  
Tu non mi conosci  
sono la goccia di vino  
sulla tua camicia.  
Sono la vernice rossa  
sulle tue mani.  
Sono lo sguardo cieco  
dei tuoi occhi.  
Sono la mano alzata  
sulla tua carezza di morte.  
Io non sono il rosa  
sono l'arcobaleno.  
Io non sono  
la costola mancante  
lo spazio vuoto  
da colmare.  
Io sono la mia vita  
sono il tuo rispetto.  
Io sono il mio coraggio  
e la mia indipendenza.  
Io non sono  
la mimosa che stringi  
nella tua mano.  
Io sono viva.  
Io sono libera.

## L'AMORE CHE BRUCIA

Amore, dolce veleno,  
sogno che infrange il sereno,  
nel tuo abbraccio ardente  
mi spezzo, lentamente.  
Sei luce e ferita,  
carezza tradita,  
un canto che avvolge  
ma il cuore si scioglie.  
Ho seguito il tuo richiamo,  
una promessa, un inganno;  
petali di rose sul cammino,  
ma sotto spine, ogni mattino.  
Eppure, mi lego al tuo dolore,  
al tuo eco che squarcia il cuore.  
Sei un bacio che graffia, un'onda che uccide,  
un fuoco che arde e mai si divide.  
Fuggire da te? Forse potrei,  
ma in ogni ombra ci sei.  
E così ti amo, e così mi perdo,  
tra le tue mani, un destino già certo.

## AMOR

Come eterna braglia mai estinta,  
attende, coperto da un cinereo manto  
l'alito di vento che gli doni vita,  
Il legno secco bramoso d'arder ancora.  
Incurante dello scorrer del tempo  
non esita a riprender vigore,  
se carezzato da un dolce tocco,  
se nutrito da impavida energia.  
Altro non attente che divampar nei cuori,  
unirli in un abbraccio pieno di calore  
usaurir dei focosi amanti le energie,  
per sempre fondere le loro eterne anime.  
Coloro che in vita lo han conosciuto,  
e fin nel profondo lo hanno accolto,  
sempre lo porteranno in ogni istante,  
come intimo segreto di ardente passione.  
Mai dimentichi di qual dono  
per lor sia stato,  
sempre gioiosi ogni qualvolta  
a lor si ripresenti.  
Forte come il primo giorno  
quando impetuoso si rivelò.  
Amor.

## AMAMI

Amami,  
non distruggermi,  
con le tue tempeste,  
non lasciarmi nel silenzio,  
di parole non dette.  
Fammi sentire il tuo abbraccio,  
come una forza che solleva,  
e non come un peso che schiaccia,  
come un calore che avvolge,  
e non come un fuoco che brucia.  
In questo amore che ci unisce,  
cerca la dolcezza,  
la gentilezza in ogni gesto,  
cerca il rispetto nel tuo sguardo.  
Non permettere che la passione  
diventi una fiamma che consuma,  
ma piuttosto una luce,  
che illumina il cammino.  
Voglio essere la tua compagna,  
che ti affianca nella vita,  
non un castello in rovina,  
una bella melodia,  
che risuona dolcemente,  
non un eco di dolore.  
Insieme, possiamo costruire,  
un giardino di sogni,  
dove ogni petalo è un abbraccio,  
ogni respiro, una promessa.  
Amami con la forza  
di chi sa ascoltare,  
di chi trova bellezza  
nella vulnerabilità,  
di chi comprende,  
che nel rispetto  
c'è la vera essenza dell'amore.

Amami,  
non distruggermi,  
perché insieme,  
possiamo volare,  
senza paura,  
verso l'infinito.

## L'AMORE LIBERO

Non si possiede l'amore.  
A quella sorgente d'acqua limpida  
che disseta l'anima,  
potrai ristorarti,  
ma non dimenticare  
che è un dono della vita.  
E come ogni cosa  
che la vita ti dà,  
niente è per sempre,  
niente è veramente tuo,  
niente è solamente tuo.  
Rispetta l'amore, la sua libertà.  
Non perdere il tuo tempo  
a edificare castelli,  
l'amore ha bisogno di respirare...  
Prendila per mano,  
e passeggiate a piedi nudi  
sul bagnasciuga.  
Regalale albe e tramonti  
da guardare insieme,  
regalale emozioni,  
profumano più delle rose,  
brillano più di un diamante.  
Perché nulla splende come  
il sorriso che ti arriva  
da un cuore...  
Ma soprattutto lasciala libera  
di volare, di volare  
anche lontano da te,  
oltre il tuo stesso destino.  
Perché, se hai amato  
o ami davvero qualcuno,  
anche solo il suo ricordo,  
un giorno, saprà esserti dolce...

## A SULTUDINE

Dintra sta casa nu mari di genti, amici, parenti  
criaturi mi vinianu a dinchi  
nu cori d'alligria, e na tavula addui postu  
nun c'era pi tutti  
nua ni faciamu picculi picculi  
pi sta tutt'assemi.

Si prigava, si mangiava, si cantava e quannu  
i festi arrivavanu  
nun c'era felicità cchiù granni.

E mo giru sula 'nta sti stanzi c'adduranu  
di nostalgia, di mancanza, d'amuri.

Guardu fotofografie senza culuri  
stanch' du tempu ca, senza pietà s'inn'è jutu  
e vuci cchiù nun sentu 'ntu giardinu  
da giuvintù.

I figli su da mamma quannu su picculi  
ma po' na via loro piglianu, luntani  
a travagliari e, 'u cumpagnu di na vita sana  
'ntu megliu da cumpagnia  
che ti vo' rigalari, vena chiamatu du Signuri  
e i carni mia si cunsumanu di duluri.

Aspettu cu ansia ca stu telefonu sona  
pi mi senti ancora viva e nicissaria  
ad ancunu... puri si sta trizza mia  
jianca è divintata....

Ma cchì pozzu fa'...

Sulu i ricordi mi restanu e na carizza  
a chi vogliu bbeni.

E m'aggiustu sti tazzi antichi 'nta cristallera

Amami,  
non distruggermi,  
perché insieme,  
possiamo volare,  
senza paura,  
verso l'infinito.

## QUESTO AMORE

Ci porterà sulle spalle  
questo amore  
e non avremo la coscienza  
del passare dei giorni,  
come un sasso non s'accorge  
di levigarsi lento  
dentro lo scorrere leggero  
d'un torrente.  
Saprà trovarci istanti  
per parole e canzoni,  
per luci di tramonti  
ad arrossarci il viso.  
Il cielo che poi s'oscura  
ci nutrirà di stelle antiche,  
dell'equilibrio d'una luna piena  
appesa sopra il nostro mondo nuovo.  
Sarà più forte  
questo amore che non s'accontenta,  
nel rinnovarsi rosso del corallo  
nel vivido colore  
di un'erba nata a primavera,  
nei bocci che si schiudono,  
- secchi fino a ieri -  
gravidi per l'ape che già li sfiora.  
Sarà nell'onda che si gonfia  
e sbatte sullo scoglio  
per rifarsi poi daccapo  
alla carezza del maestrale.  
Non avrà paura  
questo amore  
di camminare a piedi nudi  
sul sentiero stretto della vita.

## TU

Quante volte l'ha rifatto, lo stesso errore e l'hai perdonato?

Tu, quante volte hai detto "è arrabbiato" e la testa hai abbassato?

Tu, che piangi per rabbia e ti senti come in gabbia, che piangi di nascosto e ti senti fuori posto.

Tu, che sei stanca di sentirti dire che sei forte, e pensi che non ci sia via d'uscita da quelle porte.

Quante volte hai pensato che lui fosse da proteggere, che cambierà, e ti sei trovata a sorreggere una falsa verità?

Tu, con una ferita da curare e un macigno da sopportare.

Tu, che andavi protetta e non costretta, che andavi valorizzata, abbracciata e coccolata, ti sei

ritrovata abbandonata, accusata e mortificata.

Tu, che eri disposta a tutto per lui, ti ha fatto vedere solo momenti bui.

Tu, sii disposta a denunciare e non a giustificare.

A ribellarti e non a schiacciarti.

Non abbassare lo sguardo, così facendo sei già al traguardo.

Tu non rinunciare mai al sorriso, è la luce più bella sul tuo viso, è la forza che si espande e la visione più grande.

E se ti senti morta dentro, ricorda che tu sei il centro.

## AMORE IN AZIONE

Aleggi come alito di vento  
su questo mondo confuso e violento,  
avvolgi tutti in un' aura di luce lasciando ovunque serenità e pace. Ci nutri e ci  
scaldi al  
tuo sacro fuoco ma noi ingrati lo riduciamo ad un vile gioco;  
non impariamo mai la lezione  
fingendo di non vedere l'amore in azione.  
Dopo averne ampiamente goduto,  
noi fuggiamo come ladri,  
dimenticando di essere figli di coraggiose madri.  
Dall'amore nasciamo e nel suo nome sopravviviamo ai dolori, ai patimenti  
e alle sventure che il destino ci mette davanti.  
L'amore ci nutre, ci sfama e ci disseta,  
ci dà calore e ci avvolge come preziosa seta.  
Ci accompagna in ogni nostro passo  
anche se a volte rende la vita dura come un pesante masso.  
È il compagno di ogni nostro viaggio  
e senza di lui la vita  
sarebbe fredda come il ghiaccio.  
L'amore è della vita il valore più grande,  
anche se procede alternato  
come nel mare fanno le onde;  
quando è buono  
è un fuoco che scalda le anime,  
ma quando è tossico  
brucia e distrugge tutto  
provocando amare lacrime;  
e quando è amore malato  
prima che sia troppo tardi,  
meglio che sia al più presto, abbandonato, cancellato e dimenticato.

## GLI OCCHI DELL'ANIMA

Ti guardo con i miei occhi di bambina,  
con lo sguardo puro e trasparente  
come velo d'acqua sorgente.  
Ti guardo dentro,  
mirando al centro del tuo cuore  
come un laser carico d'amore.  
Nessun valore può superare  
quello dei miei occhi,  
se tu sapessi leggerli  
in loro solo luce potresti trovare.  
Ti ho regalato di me i lati più belli  
e tu li hai trattati come stracci e ridotti in brandelli.  
C' ho creduto nel nostro legame,  
c' ho investito energie e forze  
senza pensare che tu potessi distruggerlo  
e condurlo alla morte.  
Chi si ama non si delude,  
non si ferisce, non si tradisce  
chi si ama si perdona  
si abbraccia e si capisce.  
Chi si ama non si stanca,  
non si ferma,  
non cambia traiettoria,  
ma si riposa, si ricarica,  
persevera e ricomincia  
fino alla vittoria.  
Chi si ama non si guarda  
con gli occhi dell'apparenza  
ma con quelli della sostanza,  
della verità e della trasparenza;  
non puoi sbagliare  
quegli occhi non sono occhi normali,  
in loro brilla la luce del sole,  
sono gli occhi del cuore  
sono gli occhi dell'anima  
e del vero amore.

## AMORE IN AZIONE

Aleggi come alito di vento  
su questo mondo confuso e violento,  
avvolgi tutti in un' aura di luce lasciando ovunque serenità e pace. Ci nutri e ci  
scaldi al  
tuo sacro fuoco ma noi ingrati lo riduciamo ad un vile gioco;  
non impariamo mai la lezione  
fingendo di non vedere l'amore in azione.  
Dopo averne ampiamente goduto,  
noi fuggiamo come ladri,  
dimenticando di essere figli di coraggiose madri.  
Dall'amore nasciamo e nel suo nome sopravviviamo ai dolori, ai patimenti  
e alle sventure che il destino ci mette davanti.  
L'amore ci nutre, ci sfama e ci disseta,  
ci dà calore e ci avvolge come preziosa seta.  
Ci accompagna in ogni nostro passo  
anche se a volte rende la vita dura come un pesante masso.  
È il compagno di ogni nostro viaggio  
e senza di lui la vita  
sarebbe fredda come il ghiaccio.  
L'amore è della vita il valore più grande,  
anche se procede alternato  
come nel mare fanno le onde;  
quando è buono  
è un fuoco che scalda le anime,  
ma quando è tossico  
brucia e distrugge tutto  
provocando amare lacrime;  
e quando è amore malato  
prima che sia troppo tardi,  
meglio che sia al più presto, abbandonato, cancellato e dimenticato.

## LA SALVEZZA È NELL'AMORE

Siamo oceani inesplorati,  
atolli isolati e sperduti nelle distese senza orizzonti,  
siamo abissi di emozioni contrastanti.  
Alternanze di riso e pianto,  
gioia e dolore  
felicità e sofferenza.  
Nel fondo delle nostre anime  
là dove sgorgano lacrime di pianti mai consolati,  
là dove scoppiano risa gaudenti  
là dove sboccia un tripudio di piaceri velati e nascosti,  
assaporati di tanto in tanto  
nell'alternarsi di ordinarie quotidianità.  
Come una fonte che rigogliosa splende,  
brilla l'amore,  
al centro della piazza della nostra esistenza.  
E risolve enigmi insoluti,  
rischiara e rasserena notti insonni  
passate a cercare risposte a domande assillanti e ripetitive.  
Illumina destini partiti male e offuscati da nebulosi eventi arbitrari.  
ridà vigore a vite consumate e intense,  
vissute ad ogni costo, fino all'ultima goccia di sangue.  
E rinnova sentimenti stanchi  
routine infinite e noiose,  
e riunisce vite separate da incomprensibili dissapori,  
e rinsalda amicizie dimenticate e trascurate  
a causa di prioritarie sopravvivenze.  
La salvezza è nell'amore,  
unica ancora,  
unico salvagente,  
unica certezza,  
unica speranza e utopia,  
unica fede incrollabile e resistente.  
Longevo come una sequoia  
forte e resistente come un baobab,  
come una torre di pietra inespugnabile e indistruttibile  
costruita in cima ad una montagna eterna.

FABIOLA | PROIETTI

## PICCOLA E FRAGILE ANIMA

Tu piccola anima  
lanciata nel vuoto  
senza reti di protezione.  
Scaraventata sul mondo impreparato ad accoglierti,  
amata da un solo Uomo  
sopravvissuto ad un destino crudele.  
Troppo fragile per essere compresa,  
troppo rara e preziosa per essere apprezzata fino in fondo,  
troppo sensibile per essere trafitta e infranta dal dolore  
inferto dalla mediocrità che dilaga intorno a te.  
Innocenza sfregiata dalla volgare crudeltà di troppi uomini,  
che ti hanno ferita, graffiata, torturata fino a farti sudare di lacrime e sangue.  
Piccola anima inerme e indifesa,  
mai capace di ripagare con la stessa crudeltà subita,  
mai capace di vendicare l'odio con l'odio,  
mai capace di rispondere alla violenza con la stessa violenza.  
L'amore, solo l'amore domina le tue intenzioni,  
solo l'amore dirige la tua volontà,  
solo l'amore guida le tue azioni.  
La vita ti ha insegnato a rinascere,  
ti ha insegnato che dalla terra bruciata e calpestata,  
nascono nuove piante a rigenerare foreste distrutte dal fuoco.  
E tu sempre pronta a cercare energie nuove,  
subisci impassibile la tua metamorfosi,  
la tua evoluzione interiore.  
Come il bruco diventa farfalla,  
tu come l'Araba Fenice  
rinasci ogni volta dalle tue stesse ceneri  
per vivere una nuova vita.

## VIA DAL CUORE

Il mio quotidiano tormento  
è volerti cacciare via dal cuore.  
Mi sforzo.  
Ti spingo oltre il confine  
dell'amore.  
Ma tenace,  
tu resti avvinto ai miei fianchi.  
Resti dentro il cerchio di fuoco del desiderio.  
Del sogno che spera.  
E poi risali,  
con mani invisibili  
stringi il petto e la gola.  
Il respiro batte, tra le costole,  
a martello;  
tutto il mio corpo si riempie di te.  
Ma ti scaccio,  
ti mando fuori con un soffio violento,  
cambio strada,  
passo,  
ritmo di vita.  
Un attimo,  
ma poi torna la nostalgia,  
tanto forte,  
che mi fa male all'anima.

## NINNA NANNA

Sdraiati vicino a me, amore mio,  
dammi le mani e lasciati andare  
mentre il giorno va a dormire.  
Guarda il brillare delle stelle,  
ascolta con Fantaso le ombre.  
Prova a chiudere gli occhi, amore,  
tra le mie braccia ti vorrei cullare.  
Quando viene la sera, non puoi non amarmi.  
Porterò la luna al tuo balcone  
e d'amore sazierò il tuo cuore  
cantando una magica ninna nanna.  
Con delicata carezza notturna  
ti condurrò dentro fantastiche storie,  
in un mondo dove draghi volano  
su bolle di sapone, tra sirene, pirati,  
principi e cavalieri.  
Non puoi non amarmi, quando viene la sera.  
Come un angelo in punta di piedi,  
guardando i tuoi bei occhi  
m'addormenterò vicino a te  
con l'aiuto di Morfeo  
e guiderò i tuoi sogni  
tra polvere di stelle.  
Quando la sera viene, non amarmi non puoi.  
Donami il tuo cuore,  
lo terrò nel mio cuscino  
e lo nutrirò a ogni tramonto  
con una nuova ninna nanna.  
Abbandonati amore mio.

## C'È UN'ISOLA

C'è un'isola  
nel mio mare, che è la nostra isola,  
approdo assoluto  
dove tu mi conduci  
e mi lasci a sognare di te.  
Qui ci sono i tuoi occhi,  
la tua voce,  
le tue labbra,  
tu, non ci sei...  
peso insopportabile  
le tue impronte sulla sabbia.

## NINNA NANNA

Sdraiati vicino a me, amore mio,  
dammi le mani e lasciati andare  
mentre il giorno va a dormire.  
Guarda il brillare delle stelle,  
ascolta con Fantaso le ombre.  
Prova a chiudere gli occhi, amore,  
tra le mie braccia ti vorrei cullare.  
Quando viene la sera, non puoi non amarmi.  
Porterò la luna al tuo balcone  
e d'amore sazierò il tuo cuore  
cantando una magica ninna nanna.  
Con delicata carezza notturna  
ti condurrò dentro fantastiche storie,  
in un mondo dove draghi volano  
su bolle di sapone, tra sirene, pirati,  
principi e cavalieri.  
Non puoi non amarmi, quando viene la sera.  
Come un angelo in punta di piedi,  
guardando i tuoi bei occhi  
m'addormenterò vicino a te  
con l'aiuto di Morfeo  
e guiderò i tuoi sogni  
tra polvere di stelle.  
Quando la sera viene, non amarmi non puoi.  
Donami il tuo cuore,  
lo terrò nel mio cuscino  
e lo nutrirò a ogni tramonto  
con una nuova ninna nanna.  
Abbandonati amore mio.

## QUANDO MI PERDO (INEDITA)

Nelle sere oscure rubo  
l'ultimo frammento  
di tempo al sonno,  
prima che la palpebra  
chiuda il suo guscio.  
Il buio nasconde ogni cosa  
comprese le assenze  
sulle quali invento parole.  
Anche questa notte  
mi ritrovo a percorrere  
gli abissi dei miei perché.  
Cosa cerco non lo so  
in questo mio lento  
e statico viaggio,  
eppure tra questi indefiniti  
stati d'animo a colori  
germogliano sillabe.  
Nascono all'improvviso,  
mutano e divengono  
moltiplicando significati  
e gentili confusioni.  
Nell'abbaglio crepuscolare  
tutto resta come qualcosa  
d'improvvisamente svanito  
così, chiedo riparo al mio  
perenne peregrinare  
bussando piano alla porta  
della mia bottega di parole.  
Non mi apro.  
Sono sorda.

## VIAGGIO INVERSO (EDITA)

Non credevo di tornare così,  
all'improvviso, quando le cose  
da imparare erano ancora tante.  
Non pensavo potesse accadere  
che me ne andassi tornando  
al mio piccolo paese.  
Senza riparo e senza via d'uscita,  
ripresi il mio viaggio a ritroso,  
con la testa piena di ricordi  
sgualciti dall'anima in pena.  
La strada era un continuo  
curvare, come un inganno ubriaco.  
Stringevo tra i pugni il coraggio  
e celavo nel petto desideri sconosciuti.  
Ma chi conosce il significato  
profondo dell'essere donna  
non si perde nelle nebbie del tempo.  
E sotto un cielo che ha lasciato  
partire i suoi figli arrivai,  
vestita soltanto di vento.  
Quel giorno non c'erano madri  
ad aspettare, né padri intenti  
ad accendere fuochi.  
Rubai al cielo una stella,  
l'appesi in fondo alla via,  
per illuminare la strada a chi,  
come me, avesse avuto  
voglia di ritornare,  
per posare altre tegole  
sul tetto dei nuovi giorni  
e dare una nuova casa ad un sogno.

## NON È AMORE

Non è amore  
se ti umilia,  
se ti ricatta,  
se ti alza la voce.

Non è amore se ti tratta come la sua ruota di scorta,  
tu non sei la ruota di scorta di nessuno,  
tu non sei la sua seconda scelta,  
ne la sua terza scelta,  
ne la sua quarta,  
MA UNICA!!

Non è amore se ti punisce con il silenzio è mortificante per te che provi sentimenti.  
Non è amore se ti mente,  
se ti demigra,  
se ti mette le mani addosso,  
scappa.

Non è amore se ti fa' morire dentro,  
è manipolazione,  
stordimento,  
amore malato,  
ossessione,  
distruzione.

Tutto nuoce gravemente al tuo stato psichico,  
è un segnale d'allarme,  
tronca quel rapporto,  
fa' male.

non accontentarti delle briciole emozionali, diventerà un dramma personale.

Ci vuole forza  
la consapevolezza, l'autostima,  
ci vuole amore per te stessa,  
amati per ricominciare,  
kissà con il tempo,  
ti potrai salvare.

## PER TE ..... ( ALE )

Vola libero come lo eri tra i pali,  
fiero e giganti su ogni pallone . Hai combattuto  
le situazioni avverse nella vita che ti hanno ferito,  
ti hanno cambiato, ma sei sempre rimasto buono, avevi un abbraccio  
che ti rincuorava e il sorriso che portavi era l'espressione di te.  
E' per te che ti scrivo, per ringraziarti di avermi fatto vedere come  
non si molla mai come in campo come nella vita, grazie per ogni istante,  
proteggi i nostri figli  
come hai fatto con noi, che ci sentivamo protetti e sicuri con te vicino.

## AMAMI!!!

Oh tu ch'amor calpesti  
'n lingua 'n gesti  
ove duoli 'mpari  
'n spine mi compari  
'n ogni donna offesa  
piangente ad ogni attesa  
ai lunghi bui addii  
amami nei miei disii  
amami nel divino fior  
che 'llumina 'l mattino  
amami nelle genti  
ch'arrestino le menti  
dei violenti al mio destino  
amami sempre senza dolor.

## SE FOSSI

Se fossi fuoco  
di languide fiamme  
t'avvilupperei  
per seppellire  
con le braci della tua essenza  
il vuoto immane della mia esistenza  
Se fossi vento  
d'un lieve refolo  
t'avvolgerei  
per abbracciar quel vuoto  
che fu l'impronta delle tue carezze  
indelebile orma della tua assenza  
Se fossi aquila  
spiegherei le ali  
e avvinghiata all'anima tua  
fuggirei lontano  
verso le ombre dell'orizzonte  
dove il ricordo  
è ancora  
dove ieri  
è sempre  
dove il nulla  
non é più niente

## RESPIRO

Respiro,  
lascio andare,  
mi devo calmare  
La mano si scioglie  
nel mare di onde  
che travolge, capovolge,  
mi confonde  
Il bene, il male  
non avrei voluto fare  
ferire  
affondare in un gorgo  
negare  
chi giuravo di amare  
Respiro,  
non importa,  
è una storia già morta