



Barbara Crepaldi

PENSIERIE

prefazione di Antonella Cecilia Fiori



ZONA
contemporanea



"Barbara ci racconta l'apparentemente semplice esperienza della vita attraverso le ali dell'amore e la parola quotidiana, misurata, senza addobbi. Ci ricorda la scelta di ogni giorno, per l'esistenza, per la presenza consapevole.

Barbara ci fa entrare a contatto con la natura e con l'altro. Ci narra del bisogno dell'altro in ciascuno di noi, e contemporaneamente del fatto che non siamo mai soli. E che possiamo chiedere.

Basta – riprendo alcuni titoli delle sue poesie – *Un piccolo gesto* o *Le mani tese*, pronte a dare e pronte a ricevere".

dalla prefazione
di Antonella
Cecilia Fiori

© 2021 Editrice ZONA
Vietata qualsiasi riproduzione
totale o parziale di questo file
senza autorizzazione
della casa editrice

Pensierie

di Barbara Crepaldi

ISBN 9788864389288

Collana ZONA Contemporanea

© 2021 Editrice ZONA

Via Massimo D'Azeglio 1/15 - 16149 Genova

Telefono 338.7676020 - Email: info@editricezona.it

Web site: www.editricezona.it

Progetto grafico: Serafina - serafina.serafina@alice.it

Stampa: Digital Team - Fano (PU)

Finito di stampare nel mese di maggio 2021

© 2021 Editrice ZONA

Barbara Crepaldi

PENSIERIE

Prefazione di
Antonella Cecilia Fiori

ZONA
Contemporanea

© 2021 Editrice ZONA

PREFAZIONE

Queste poche parole non vogliono essere un'analisi stilistica di quest'opera, ma semplicemente un incontro, un sorriso, un riconoscimento e un abbraccio.

Barbara ci racconta l'apparentemente semplice esperienza della vita attraverso le ali dell'amore e la parola quotidiana, misurata, senza addobbi.

Ci ricorda la scelta di ogni giorno, per l'esistenza, per la presenza consapevole.

Barbara ci fa entrare a contatto con la natura e con l'altro.

Ci narra del bisogno dell'altro in ciascuno di noi, e contemporaneamente del fatto che non siamo mai soli.

E che possiamo chiedere.

Basta – riprendo alcuni titoli delle sue poesie -*Un piccolo gesto o Le Mani Tese*, pronte a dare e pronte a ricevere.

Barbara ci racconta *La dichiarazione d'amore* che appartiene a ciascuno e che possiamo coltivare ogni giorno per farla fiorire.

Ci rivela che in questo modo fatto di ostentazione noi possiamo aprire il cuore, offrire il nostro dono più prezioso: la presenza, un sorriso, il nostro tempo, e che questa è una regola dell'amore.

Con gli occhi trasparenti parla così Barbara e ci ricorda che come è necessario amare è necessario scegliere.

Scegliere, ogni istante della nostra strada, senza paura, con le nostre fragilità e le nostre forze.

Sa che possiamo abbracciare e, anche se prudenti, non cedere alla paura anche in questi tempi. E soprattutto, non dimenticare chi lotta ogni giorno per vivere oltre e nonostante il covid.

Barbara è aperta all'esperienza di un coraggio che passa per la paura e che diventa accettazione del momento presente e saggezza, per crescere per evolvere.

Barbara non ha paura dei sentimenti, nemmeno di soffrire, vuole esistere, essere anima dell'amore, essere la forza di un sorriso che nutre.

Barbara usa parole semplici e penetranti, nella perfetta consapevolezza che possono trasmettere gioia e vitalità, nella fede che ciascuno di noi possa offrire il suo essere migliore.

Le sue sono parole di donna, amante, moglie, madre, lavoratrice, che riconosce il peso della fatica, che riconosce e accoglie totalmente il carico del dolore e della malattia e che trasforma tutto questo in nuova vita, in guarigione.

Come?

Attraverso lo sguardo, gli occhi espressivi, i piccoli gesti, assaporando la gioia nelle sue svariate forme, attraverso i suoi amati animali, la natura, l'amore incondizionato e quello per un uomo, attraverso l'amore per la vita.

E lo trasmette a noi.

Accogliendo la voglia di vivere, la bellezza nelle piccole cose, ricordandoci come sia importante non smettere mai di sognare.

In che modo realizzare tutto questo?

Attraverso ogni stagione della natura dentro e fuori di noi, con la partecipazione senza escludere niente e nessuno, portando il bacio della vita sulle nostre labbra ad ogni età, offrendolo, per avere sempre le mani aperte. Essendo in cammino come l'ha chi scrive, consapevoli che *“quello che conta non è come muori ma come vivi”*, portando con noi il respiro dell'infinito e la sua musica.

Antonella Cecilia Fiori

NOTA DELL'AUTRICE

La vita mi ha sottoposto a delle prove importanti, dure, tra le quali la malattia, ho lottato con tutte le mie forze e ogni giorno lo faccio; spesso la solitudine, la rabbia, invadono il nostro corpo ma io no, non lo permetto.

Ho deciso di scrivere questo libro di poesie frutto di incontri, di storie vissute in modo diretto e indiretto, esperienze lavorative e non, perché credo fortemente che il lettore possa immedesimarsi e magari trarne beneficio.

Il linguaggio è volutamente semplice, tratto vari argomenti, situazioni che ognuno di noi incontra, pertanto credo che possa essere utile. per chi non riesce a vedere una soluzione, uno spiraglio, poter leggere un altro punto di vista, positivo, costruttivo.

Voglio donarvi un po' della mia forza e ricordarvi che non siete soli, a modo mio vi offro la mia mano per aiutarvi a rialzarvi; ad apprezzare la vita.

Buona lettura.

Barbara Crepaldi

Pensiero

© 2021 Editrice ZONA

LE ALI DELL'AMORE

Voglio essere un arcobaleno
per colorare le tue giornate,
il tuo cibo preferito
per saziarti con le mie coccole,
la tua musa ispiratrice
per affrontare insieme le difficoltà,
stringerti le mani
per non farti sentire solo,
rispettare i tuoi spazi
per non soffocarti,
non voglio dare per scontato il tuo amore
perché è troppo prezioso,
voglio consumare le tue labbra
per sprofondare in un tripudio di emozioni,
voglio vivere una vita insieme
per scoprirti ogni giorno.

LA LUCE

Nei momenti difficili,
gli “amici” che scompaiono
e risuscitano appena ritorna il sereno.
Lo stress, le preoccupazioni,
le responsabilità,
come cambia la prospettiva
quando hai a fianco,
qualcuno che capisce il tuo stato d'animo
e ti aiuta senza aspettare che sia tu
a chiedere ed umiliarti.
Raccogli tutto te stesso,
perché sei importante,
non mollare, il mondo ha bisogno di te,
ma soprattutto **chi ti ama**.
Non ti spegnere come una candela
quando puoi risplendere come una stella,
insieme possiamo dare luce al firmamento.

SCEGLIERE SE ESSERE UN COLORE

Avere la fortuna di scoprire
la gioia, la felicità;
saper apprezzare con fiducia e pazienza
il quotidiano;
accogliere come fonte di ricchezza
ogni cosa che ci viene insegnata;
non bruciare le tappe
ma imparare a camminare
guardando il mondo con occhi profondi,
non vuoti.

Accettare come scuola di vita
la fanciullezza, l'adolescenza
perché anche l'affetto
ha bisogno di essere nutrito, ricambiato;
riflettere, avere tatto, ponderare le parole,
piccoli gesti,
per poi scoprire un giorno chissà ...
come sia bello amare.

E se tutto ciò ti spaventa
pensa a quanto sia triste
chiudersi in se stessi,
non serve mandare 300 sms al giorno,
per scoprire come la solitudine
possa farci sentire tanto soli
abbracciando un cuscino.

IL NULLA PER ESSERE TUTTO

Chi perde la speranza
cede alla morte.
Chi non prova a lottare,
e rinuncia subito,
non saprà mai cosa significa
imparare a CONOSCERE.
Chi si rifugia dietro l'egoismo
trova solo l'oblio della solitudine.
Chi vive nel passato,
rischia di non trovare più il presente.
Quello che conta non sono i nostri errori,
ma quello che facciamo dopo.
Chi vive con gioia l'Amore di Dio,
trova la pace.

L'URLO DISPERATO

Avere coraggio
è ammettere a se stessi
di non farcela da soli,
di avere bisogno di aiuto,
più ti rifiuti di guardare
in faccia la realtà
più affondi;
ti lasci guidare dalla cattiveria,
offendi chi ti vuole bene
e ti fai terra bruciata intorno.
Quando il tuo stato d'animo è perso,
senti di non avere
più forza per lottare,
ti sembra che tutti intorno
ce l'abbiano con te.
Niente è perfetto,
la vita è dura,
ma qualunque cosa ti sia successa,
non sei sola,
se solo accettassi chi ti vuole aiutare,
se solo ascoltassi chi ti vuole bene,
se solo non chiudessi
la porta a tutti
Sei in una fase distruttiva,
ma tu esisti e sei preziosa,
apri gli occhi
e vedrai intorno a te
le mani tese pronte ad aiutarti.
C'è chi ha bisogno di te
trova la forza, la lucidità,
datti delle priorità,

basta un piccolo gesto,
a poco a poco,
solo se tu lo vuoi,
potrai scoprire
la luce della rinascita.

DICHIARAZIONE D'AMORE

Voglio toccare il tuo cuore,
sfiorare le tue labbra,
far brillare i tuoi occhi,
intrecciare la tua mano
per camminare insieme.
Voglio rifiorire ogni giorno, per te, con te,
per scoprire sempre più com'è bello l'Amore.

SAPER ASCOLTARE

Colui che sarà capace
di far cantare il mio cuore,
capire le mie paure,
capire che essere forte
non significa non aver bisogno,
saper cogliere le mie sfumature di donna,
ma soprattutto, riuscire a vivere
con passione e gioia quotidiana,
potrà scoprire chi sono.

LASCIATI TRASPORTARE

La vita è desiderio.
Una corsa verso la realizzazione dei nostri sogni,
la ricerca di qualcuno
che ci voglia amare, apprezzare.
Ogni cosa è frutto del nostro trasporto.
Tutti i giorni dobbiamo imparare
a guardare oltre...,
ai nostri limiti, alle difficoltà, a tutto.
Ogni età è bella,
se vista con occhi che vedono.
Saper ascoltare come un bambino curioso
che scopre il mondo.
Non c'è limite di tempo, età, posizione sociale,
per una ricerca continua della felicità.
Troviamo il coraggio di guardarci dentro
e di essere soddisfatti di ciò che vediamo.
Siamo il frutto, la passione, l'ebbrezza,
nella ricerca di dare un senso al nostro quotidiano.
Lasciati guidare dal buonsenso,
dalla ragione, dalla prudenza,
e costruisci con coerenza la tua esistenza;
cerca, trova,
non mollare se il tuo desiderio vuoi realizzare.
Ascolta le note dell'amore,
e non lasciare che l'indifferenza indurisca il tuo cuore.

TU ED IL PROSSIMO

Viviamo in un mondo
fatto di eccessi,
da chi muore di fame
a chi spreca il cibo.
Dove ogni cosa deve essere
uno status symbol,
per ostentare.
Dove l'indifferenza
va a braccetto con l'ignoranza.
Mai abbassare la guardia
perché se sei in difficoltà,
il tuo "prossimo" trova piacere ad infierire;
perché il motto è:
"morte tua vita mia".
Però se solo una persona,
ne basta una, ti sorride,
ti regala un saluto
o una parola gentile,
la tua giornata sarà migliore.
Perché non provi ad essere tu
quella persona "diversa" dalla massa,
cos'hai da perdere...
hai sempre tempo per adeguarti
in base a chi hai di fronte.
Fai la differenza.

LE REGOLE DELL'AMORE

Nessun rapporto può durare
se non lo si vuole tutti e due.
Non dare mai le cose per scontate.
Non infierire per ogni sciocchezza.
Il dialogo costruttivo deve essere una costante.
Non aspettare le ricorrenze
per manifestare i tuoi sentimenti,
fai sì che il quotidiano
sia la prova tangibile di ciò che provi.
Apprezza di più le piccole cose.
Fai sì che le decisioni siano un frutto comune.
Qualsiasi difficoltà ci sia
non dimenticare mai il rispetto,
soprattutto se ci sono figli presenti.
Non lasciare che l'abitudine
o la noia appiattisca il rapporto,
nutrilo con gioia e cura ogni giorno.
Cercare una via di fuga ai problemi,
con un'altra persona,
serve solo a complicarli,
chiarisci, definisci la situazione,
e ritrova te stesso...
Fai sì che ogni giorno sia un giorno speciale.

SCEGLIERE

Sii l'artefice delle tue idee,
scegli il tuo futuro,
però non a tutti i costi,
datti un codice da rispettare
che riflette nel tuo intimo
i valori della tua essenza.
Non importa quanto sia difficile, faticoso,
non aver paura di “sudare”,
non fare promesse
che poi non sei in grado di mantenere,
solo i codardi pensano che le promesse
impegnano soltanto chi le riceve.
Se decidi di vivere e non di “vegetare”,
ascolta la forza che hai dentro,
perché tutti siamo forti e fragili,
siamo noi che decidiamo
quando, dove e soprattutto a chi
concedere l'onore di conoscere il nostro cuore.

LE SFUMATURE

Guardare oltre le apparenze,
saper leggere il linguaggio del corpo,
interpretare le parole
senza lasciare che il vento le soffi via.
Quando un petalo cade
lo fa per continuare il ciclo della vita,
così come le ombre e le paure
possono oscurare le nostre giornate,
lasciati accecare dal bagliore di nuovi orizzonti.

2020

Ci hanno proibito
gli abbracci, i baci,
ogni manifestazione di affetto.
“È pericoloso”
ci hanno detto...
rischi il contagio, la vita.
*Scelgo la prudenza
alla paura.*
Ho incontrato
urla disperate, rabbia,
solitudine, disperazione.
Speculazione, confusione.
Trovo assurdo/inconcepibile
morire
davanti ad un ospedale
senza alcuna assistenza.
“È tutto esaurito”
“non puoi entrare”
“non c’è abbastanza personale”...
E la gente muore sì,
ma non solo di COVID
esistono l’infarto, il tumore
e molte altre malattie,
ma ora NO,
per “loro” esiste solo il covid.
C’è chi lotta per vivere
e chi gioca a fare
come le tre scimmiette.

Non lasciamo
che il terrorismo psicologico
innescato nelle nostre teste
prenda il sopravvento,
l'angoscia di morire
può farci perdere
la voglia di vivere.

PER SEMPRE

Ho raccolto un tuo sguardo
per ritrovarmi nel tuo cuore.
Ho stretto la tua mano
ed ho provato l'intensità del calore,
che nessun fuoco può mai donarmi.
Mi sono persa in un tuo sorriso,
ed ho trovato la pace interiore.
La tenerezza che quotidianamente
mi regali sazia il mio lato
più delicato e fragile.
Mi rinnovo ogni giorno,
perché ora la mia vita è cambiata,
e grazie a te ora posso
esprimermi per quello che sono veramente.
Voglio suggellare il nostro amore
perché il posto che occupiamo nel mondo
ora è diverso.
L'unione e la fusione dei nostri cuori
aprono la porta del futuro
verso nuovi orizzonti,
per creare un panorama mozzafiato,
l'Amore di Dio.

CONSIGLI

Non ti vergognare nell'aver paura,
spesso la paura è la saggezza di fronte al pericolo.
Oggi più che mai
dicono che pensare è faticoso,
ma chi vuole saltare senza guardare
può cadere nel baratro.
Spesso i genitori dimenticano
che il loro ruolo è fatica,
così lasciano che la compassione
interferisca con l'educazione,
contribuendo all'imbarbarimento dell'essere umano.
Colui che sa dare il giusto peso alle parole,
vede ciò che è irraggiungibile per altri.
Conoscere la forza di un sorriso,
saper ascoltare senza volere nulla in cambio,
avere occhi che sanno osservare
e cuore per condividere;
se ti rispecchi in tutte questi modi di fare,
vuol dire che hai aperto la porta all'Amore.

RISCOPRIRSI

Ho scelto di vivere il presente,
i rimpianti non fanno parte di me,
anche se il passato si ridimensiona,
riaffiorano momenti di sofferenza,
ma è nella consapevolezza delle mie scelte
che accetto senza paura il mio domani.
La voglia di affrontare i problemi,
cercare il dialogo,
la determinazione nel continuare
ad essere sempre me stessa,
nonostante le difficoltà che incontro,
mi permettono di ritrovarmi ogni giorno,
nella speranza
di essere una persona migliore.

L'ESSENZA

Voglio essere una buona mamma,
una buona compagna,
un'amica sincera,
una donna vera
che vive con intensità tutti i ruoli che ricopre,
non voglio essere perfetta,
perché sarebbe noioso.
Voglio sapermi donare alle persone che amo
senza annullarmi,
perché perderei la mia identità.
Cerco il mio spazio,
senza nulla togliere alle persone che mi sono vicine.
Ci provo e a volte devo lottare
perché non devo assecondare l'egoismo di chi amo,
solo se io avrò rispetto di me stessa,
potrò pretendere il rispetto dagli altri,
chiunque siano.
Anche io esisto.

LE OMBRE

La rabbia, il rancore, l'odio,
mai affrontati,
ti divorano lentamente,
ogni giorno, poco a poco,
fino a quando scoprirai un muro
e ti sentirai imprigionato.
I tuoi sorrisi saranno finti,
perché dentro di te
c'è una sofferenza in balia di sé.
Non nasconderti,
non avere paura dei tuoi sentimenti,
non avere paura di soffrire,
anche la paura serve
per imparare a vivere.

L'ANIMA DELL'AMORE

Quando il velo del tramonto ti sfiora il viso,
la luce dei tuoi occhi innamorati
rischiarano il paesaggio,
come se fossi circondata dall'aurora boreale.

Le giornate piovose
non ci rattristano più,
perché ogni goccia ora si trasforma
in una scintilla e la passione arde
incalzante, incessante.

Hai saputo ricucire le ferite del mio cuore,
per dare un nuovo sapore,
questa volta,
per dare inizio ad una vita insieme,
per tutta la vita,
senza fine.

LA FORZA DI UN SORRISO

Un giorno mi sono aggregata
ad una “cricca” di persone,
eravamo tutti a cavallo,
una signora giovane, triste,
mi fissava ed io discreta le sorridevo,
la rassicuravo con lo sguardo,
fino a quando mi ha rivolto la parola,
e con grande stupore mi ha detto:
“non ho mai visto un sorriso così bello,
grazie,
io sto attraversando un periodo difficile,
ed il tuo sorriso mi ha colpito,
mi lascia un senso di pace
che non ricordavo più”.
Si girò e scomparve all'orizzonte
senza più incontrarla.
Ho pensato a come basti poco
per vivere meglio,
con sé e con gli altri
se solo si da voce all'amore.

LA VERA FORZA

La vita è fatta di scelte
e non di occasioni,
c'è chi sceglie un paradiso di bugie
e poi non sa più qual è la verità,
perché oramai vale solo ciò che si vuole.
C'è chi vive ogni ricordo
come un'esperienza utile,
bella o brutta che sia.

A volte la paura
non ti fa vedere la soluzione più semplice
però non lasciare che i problemi,
ti soffochino/ risucchino/affondano,
togliendoti ogni capacità
di vivere le cose belle che ti circondano,
perdendole per sempre.
La speranza è l'apice,
il terrore è l'abisso,
la vita sta in mezzo,
scegli la vita.

LA NEBBIA

Quando ormai lo sfinimento delle parole
ti ha svuotato,
cerca i tuoi valori sacri,
chiarisci cosa per te *ora* conta,
non lasciare che l'indifferenza o il rancore
ti annebbi,
prenditi il tempo che ti serve,
e ricordati che non si impara dai propri errori
se non ci sono conseguenze.
Non pensare che sia facile
ma quando capirai cosa fare,
sarà una liberazione,
e finalmente la pace ti inebrierà
donandoti nuova vita.

ECCOMI

Ho trovato dentro al mio cuore
la solitudine di chi ha dovuto lottare nella vita,
ho sperato, cercato, creduto.

La forza interiore mi ha permesso
di affrontare le difficoltà.

I momenti difficili mi hanno
regalato nuove paure da sconfiggere.

I bei momenti vissuti risuonano
nel mio cuore per farmi sentire ancora viva,
ma soprattutto per ricordarmi
di come sono capace a rialzarmi.

Ho cercato la pace, la serenità,
la voglia di amare qualcuno con intensità,
ho inciampato ma sono sempre stata onesta
nel capire quando era finita
per il bene di entrambi.

È ora di ricominciare una nuova vita,
trovare un nuovo equilibrio,
dando il giusto tempo ad ogni cosa,
voglio ascoltare il mio cuore.

perché solo così posso essere certa
di vivere senza rimpianti.

Sto cambiando, scopro dentro me
cose nuove da gestire, sarà la maturità,
o il peso delle responsabilità.

Sono pronta io non scappo.

IL VORTICE

Scopri l'inebriante idillio dell'amore.
Non importa capelli lunghi, corti,
senza capelli, cicatrici, tatuaggi
se l'amore è vero, maturo,
sa cogliere ogni istante della vita
come un dono da non sprecare,
perché anche uno sguardo
può farti ardere di passione.
L'amore può farti perdere e ritrovare
nello stesso istante.

ADOLESCENZA E VALORI

Ho scelto di dare voce a quei valori
che oggi nessuno
ha più il coraggio di raccontare.
È nella coerenza quotidiana
che posso dire agli adolescenti:
cercate nel vostro cuore le risposte,
valutate bene anche
le conseguenze delle vostre scelte,
senza farvi ingannare da falsi consiglieri.
Cercate sempre:
il rispetto, la pazienza,
la costanza, l'impegno,
l'onestà, la sensibilità,
sii educato, comprensivo, mantenete le promesse,
e molte altre ancora
Non dimenticatevi di essere sempre se stessi,
e non un fantoccio soggiogato da altri.
La vita è dura, è una giungla,
essere "grandi" non vuol dire
fare quello che si vuole,
ma farsi carico delle proprie responsabilità.
Vivete con gioia ed intensità,
non siete soli,
ricordatevi che c'è chi vi vuole bene.

I RISVOLTI DELL'ANIMA

Quando lasciamo che le paure
aprano le porte delle tenebre,
scopriamo come i dubbi, l'incertezza, l'ingenuità,
tutto intorno possa diventare
angosciante, soffocante,
privo di spiragli.
Se lasciamo che i giudizi degli altri
ci offendano,
è perché non sappiamo comunicare,
un confronto costruttivo
e meno superficiale,
può essere l'inizio di qualcosa di buono, duraturo.
Se la ricerca verso un equilibrio
armonico della nostra esistenza,
è frutto di sacrifici, di consapevolezza,
di scelte ponderate, di voglia di lottare,
di maturazione di quei valori che nel tempo
acquisiscono un ordine più definito,
arriva un tempo in cui
ci ritroviamo a specchiarci,
per vedere se siamo diventati
un fiore profumato
o ci siamo trasformati in un'erba selvatica.
Solo una cosa può davvero guidarci
verso qualcosa di inaspettato ma di autentico
ed è l'amore vero.

SENTIMENTI D'AMORE

Le lunghe chiacchierate,
il conforto nei momenti di tristezza,
le raffiche di bacini,
uno sguardo e tu sai ...

Un panorama mozzafiato
nel buio della notte,
il silenzio che non esiste,
perché è parte di chi non sa ascoltare.

Emozionarsi per una parola gentile,
per un gesto inaspettato.

La semplicità dell'essenza,
la purezza di un sentimento autentico,
la volontà di migliorarsi
con la grinta di chi vuole imparare.

Le parole possono essere usate
per trasmettere gioia
o ferire più di un'arma,
spetta a noi esseri umani
scegliere se farci guidare
dalla voce dell'Amore.

SPERANZA

Nessuna notte potrà durare all'infinito,
perché anche il buio delle tenebre,
dovrà lasciare il posto ad una nuova alba.
Scopri dentro te
che non esiste il male assoluto,
ma il buono anche dal peggio.
La sete della conoscenza,
la forza dell'amore,
il coraggio di vivere,
raccogli ogni giorno
la gioia di cercare il tuo cammino.

SAPER SCEGLIERE

Il potere illimitato
corrompe senza limiti e senza pudore.

Chi sceglie la vita in discesa
dovrebbe ricordarsi che prima o poi
le ginocchia cedono...

La felicità è una tua scelta,
puoi angosciarti per ogni torto
o puoi affrontare la vita
dando importanza solo a ciò che se lo merita.

Non perdere la voglia della conoscenza
perché l'ignoranza è la forza dei prepotenti.

Lo spreco, la fame,
l'egoismo, la solidarietà,
accettare tutto,
saper riconoscere l'assuefazione, l'indifferenza;
sbagliare, pagare;
apriamo gli occhi al mondo
riscopriamo i nostri cuori
per non perdere l'umanità e la ragione
che ci distingue dagli "animali".

COPPIE DI PLASTICA

Mi guardo intorno
e vedo delle coppie che stanno insieme,
giocando a fare gli adulti,
pur comportandosi da eterni bambini.
Ognuno pensa a sé,
fanno vite separate,
no hobby, passioni, condivisioni,
stanno insieme per convenienza,
noia, abitudine, sesso.
Di fronte alle difficoltà
ci sono sempre i rispettivi genitori
a risolvergli “le patate bollenti”,
a fargli il bucato, l’orto.
I loro figli crescono senza regole,
lasciano ai nonni il compito
di togliergli il pannolino...
Non c’è tenerezza tra loro,
quando si guardano
gli occhi sono spenti, non brillano d’amore.
Non c’è dialogo,
il coinvolgimento, la consapevolezza,
le responsabilità,
l’amore cosa sarà!
Il vero amore è tutta un’altra cosa.

A.A.A. ADOLESCENTI APPRENDISTI

I giovani imparano dagli adulti,
dalla società, ma soprattutto oggi
danno troppo ascolto al loro ego.
I genitori, i nonni,
hanno paura a rivendicare
il proprio ruolo o forse è più comodo così.
In questo modo acquisiscono
un potere che “gli monta la testa”
innescando un meccanismo pericoloso,
perché nella vita,
non si può fare sempre quello che si vuole.
Si crescono degli adolescenti insicuri,
instabili, tutto diventa superficiale,
anche l’amore.
Non ci sono più regole,
figure di riferimento stabili,
le fonti da dove acquisiscono risposte
sono diventate tv,
le opinioni dei compagni più vissuti.
È l’ignoranza che avanza,
generando la desertificazione dei cuori.

IL MATRIMONIO

Eccoci, siamo pronti,
tra poco il Padre Nostro
ci abbraccerà per suggellare il nostro amore.
E come tutti i padri affettuosi
ci conforterà, aiuterà,
si compiacerà tutte le volte
che agiremo
secondo l'Amore che Lui ci ha insegnato.
Insieme, ci accompagnerà
verso l'avventura di una vita matrimoniale,
Donaci o Dio l'umiltà,
la capacità di ascolto reciproco;
aiutaci a far sì
che la promessa che stiamo per affrontare,
sia un atto di gioia e di amore,
e non come per tanti la fine della libertà,
perché insieme possiamo
veramente
assaporare un Amore più grande.

IL PESO DELLA FATICA

Un volto scolpito dai segni della vita
è come un fiume di parole,
gli occhi piccoli, appesantiti,
esprimono il dolce amaro quotidiano,
la schiena ormai curva
testimonia il duro lavoro
incastonato come segno indelebile.
Come fanno alla loro età
portare quelle gerle
così cariche da nascondere
una persona così minuta?
Voi così fragili e così forti,
che avete dato la possibilità
a noi “giovani” di vivere “meglio”.
Chi è più fortunato
colui che dà le cose per scontate
rincorrendo una vita futile
o chi può dire di aver vissuto
ogni secondo intensamente,
apprezzando ciò che ogni giorno:
la natura, la salute, la famiglia,
ma soprattutto
la voglia di vivere e la forza di volontà,
li ha accompagnati per tutta la vita?

MISSIONE MAMMA

Una mamma anche se stanca,
se sente il suo bambino piangere,
stare male,
corre anche a occhi chiusi
ed è capace in piena notte
a svegliare il mondo.

La mamma è pronta
a camminare mano nella mano,
così come a stare in un angolo,
per rispettare gli spazi
dei propri figli.

La mamma piange in silenzio,
per non turbare i propri figli.
La mamma non capisce mai niente,
però al bisogno è un porto sicuro.

La mamma ti racconta le favole,
e quando cresci non ha paura
a parlare di sesso con i figli.

La mamma rinuncia a tutto
pur di avere i figli con se.

A volte è severa,
perché mette le regole,
però l'amore di una mamma
è incondizionato, indelebile,
unico.

UNA NUOVA AVVENTURA

Una brutta notizia,
dura da ingoiare,
una lacrima scorre sulla guancia,
amara, tanto amara
eppure un medico che deve
ma soprattutto vuole condividere
questo macigno, consolandomi, dice:
“una sua lacrima è una mia lacrima”.
Non mi chiedo perché a me,
lo accetto cercando di fare un passo alla volta,
nel mentre guardo mio marito “un dono di Dio”,
e vedo il nostro cammino mano nella mano.
Un sorriso stridente e poi via
si fa quello che c'è da fare.
Io voglio ancora vivere,
imparare, ridere a crepelle,
gustare l'amore vero,
finché potrò.
Non ho intenzione di sprecare tutto questo,
e non permetterò che l'indifferenza
o la falsa comprensione di certe persone,
mi tocchino o mi feriscano,
lascero che lo specchio
rifletta la loro vera immagine.
Io sono davvero fortunata.

LO SPECCHIO DI LUCE

Ascolto i tuoi silenzi,
lo sfogo deluso per le difficoltà
che ci accompagnano,
ti guardo e vedo degli occhi intensi,
colmi d'amore e di forza,
ti stringo la mano e sento
che il mondo mi ha donato
la cosa più importante: Tu.
Sei tu la mia ricchezza,
anche senza soldi,
vicino a te sono serena,
perché solo tu sai rendermi felice
e voglio vivere ogni giorno vissuto insieme
rinnovando la promessa fatta davanti a Dio.

OCCHI ESPRESSIVI

Se ti lascio leggere
dentro ad un mio sguardo,
quando mi illumino nella notte
per assaporare la gioia,
anche solo di un attimo insieme,
scopri l'amore infinito
di chi ti vuole bene.

PICCOLI GESTI

Un fiore, un desiderio da esprimere,
un ricordo, un gesto d'amore.

Un sorriso gioioso,
i solchi nel viso che scolpiscono
un momento di abbandono.

Un abbraccio sincero,
il calore intenso che si trasmette
con il contatto della pelle.

Una stretta di mano, un contratto,
il valore della parola che dura nel tempo.

Un picchio, che incessante,
risuona nel bosco scandendo il tempo.

Un filo d'erba,
che si piega ma non si spezza,
nelle giornate di foon.

L'amore incondizionato di chi ha deciso
di ascoltare le note del cuore.

Ho raccolto la voglia di vivere
nelle piccole cose,
per dare un senso alla mia vita,
scoprendo come sia importante
non smettere mai di sognare.

BAMBINI ED AFFETTIVITÀ

Come spiegare ad un bambino
cosa significa, un bacio.

Per me è:

uno scambio di emozioni,
di sentimenti,
fare la girandola con la lingua,
è un modo di donare
una parte che mi appartiene,
del mio essere interiore.

Ecco perché la persona deve essere speciale,
altrimenti diventa una cosa sciatta,
priva di qualsiasi intensità,
legata eventualmente
ad un rapporto solo sessuale, non di amore.

Parlare di Amore oggi fa paura,
perché è una di quelle cose in via di estinzione,
però un solo gesto di vero Amore,
lo ricordiamo per tutta la vita.

LA LUCE NEL TUNNEL

Quando il dolore ti accompagna
in un percorso di lotta alla vita,
spaventa, demoralizza,
sfinisce.

Quando le lacrime scorrono
in uno sfogo liberatorio,
è importante
avere qualcuno che condivide con te
la dura lotta quotidiana.
Se hai la fortuna di vedere
chi ti ama o semplicemente ti ascolta,
come un angelo custode,
se riesci a vedere
come un piccolo gesto premuroso
possa fare la differenza,
se riesci almeno una volta al giorno,
trovare la forza di sorridere,
avrà la forza di lottare e di vincere.

LA DOLCEZZA

Non t'infastidire del vento
perché sono i miei capelli
che ti sfiorano la pelle.
Guarda il cielo
in una notte di luna piena,
perché sono i miei occhi
che brillano per te.
Non ti soffocherò
come il sole d'agosto,
perché io riscalderò il tuo cuore.
Voglio essere
una goccia nel mare
spruzzata dalle onde sul tuo viso,
per attirare la tua attenzione.
Sono trasparente,
ma lascio il segno dentro di te.
Chi sono?

L'Amore.

CONCEDITI TEMPO

Quando il trauma della perdita di capelli
è condiviso a casa tua, con chi ami,
puoi permetterti
di prenderti tutto il tempo necessario,
per buttare fuori:
le paure, le lacrime, le delusioni, i singhiozzi...
Datti il tempo di elaborare i tuoi cambiamenti,
di riconoscerti sotto un nuovo aspetto.
Se tuo marito nonostante tutto questo,
ti guarda sempre con occhi che brillano,
ti sembrerà meno pesante,
se i suoi abbracci saranno frequenti,
se ti dona una carezza
laddove ti provoca turbamento;
se il suo desiderio di passione
arde sempre come o più di prima,
la cura dell'Amore vincerà su tutto.
Non escludere chi ami dal tuo dolore
per paura di farli soffrire,
cerca la voglia di condividere
e solo così rafforzerà il rapporto,
dando nuovo vigore ad entrambi.

UN SOGNO IRRAGGIUNGIBILE

I sogni che non restano solo sogni,
servono per darci ancora la speranza,
la voglia, la forza,
per affrontare il quotidiano.
La cosa più bella,
è aiutare a realizzare
quelli delle persone che ami,
perché non c'è al mondo
niente che possa sostituire
la gioia, lo stupore,
le emozioni che si leggono sul suo volto,
nel momento della scoperta.
Grazie, perché per merito tuo,
sento la pace, l'amore di Dio.

DONNA

Una nuova delusione, dolore,
angoscia, panico;
per ritrovarmi di nuovo in piedi,
più serena, più donna.
Sono io,
ancora capace di amare,
di gioire, di vivere,
più libera di Essere.
Io sale e pepe,
sorprendente più che mai,
persino con me stessa,
io che torno a sognare,
a sorridere, ad amare.
Una donna imprevedibile,
che non lascio mai spazio alla noia,
ma faccio del quotidiano
la voglia di essere
finalmente donna.

LE REGOLE DI UNA VOLTA

Buon giorno...
che piacere...
una stretta di mano...
il rispetto, la buona educazione,
i valori, il corteggiamento,
il romanticismo,
la capacità di ascolto,
l'aiuto reciproco, ecc..
Ora vedo figli che insultano
genitori, nonni,
“è normale” dicono,
“sono tutti così”.
Se non ottengono quello che vogliono,
ti escludono dalla loro vita,
ti picchiano, se non peggio;
perché non li abbiamo più abituati
alle delusioni, ai no.
Non è di moda
insegnargli a capire,
ciò che è giusto da ciò che è sbagliato.
Purtroppo spesso lo Stato,
li aiuta, li asseconda,
e spesso, ci ritroviamo con le mani legate.
Ogni giorno sentiamo:
“si poteva evitare”.
Tutto finisce lì, apatici.
Perché non ci ribelliamo
e ci riappropriamo del nostro ruolo?
Quando usciremo
dal guscio della rassegnazione?
Siamo davvero felici

di mettere al mondo figli
per poi lasciarli diventare
egoisti, viziati,
capaci senza pudore di ricattarci?
L'affetto sincero si è davvero estinto
come i dinosauri?

ANNIVERSARIO

È passato un anno, di matrimonio,
il tempo è volato,
sempre di più mi sento di dire “SÌ”.
Ogni giorno passato insieme,
dà senso alla mia vita.

Anche se i problemi sono tanti,
i tuoi occhi risplendono nel buio,
le nostre mani s'intrecciano,
le voci non ci accalcano,
perché lasciano spazio all'ascolto.

Il quotidiano ci accompagna
saziandoci di quelle cose,
di cui ogni persona innamorata cerca,
la nostra fame arde di passione,
complicità, rispetto, dolcezza,
simbolo di un amore indelebile.

LE RISORSE UMANE

Nella giungla delle persone
sempre più maleducate, prepotenti,
ho scoperto una nuova realtà,
un'umanità che ormai davo per dispersa.
Infermieri, medici, pazienti,
che insieme condividiamo
la lotta alla vita.
Durante il percorso
scopro un nuovo mondo
fatto di premure, consigli,
sorrisi e risate,
ma anche una solidarietà muta, composta,
non invadente, niente giudizi.
Ci si confronta, si ascolta la vita altrui
e spesso il fatto di dire ad alta voce
le proprie incertezze,
scatena una *gara* al “prova così,
non temere, non avere paura”.
Cercare di sdrammatizzare senza ridicolizzare,
perché tutto questo non è un mal di pancia,
sapersi guardare intorno,
mi fa capire come nonostante tutto
io sia fortunata.
Le incertezze e le paure,
fanno parte della vita,
ma ciò che fa la differenza
è come le affrontiamo.

Grazie a tutti quelli che ho incontrato,
per i sorrisi, la fiducia, la speranza
e per la grande umanità,
oggi fonte di ricchezza
sempre più difficile da incontrare.

IL CAMMINO

Se non hai vissuto
il dolore,
non puoi sapere cos'è la felicità.
Le lacrime hanno la capacità
di lavare via il dolore;
non avere paura.
Le cicatrici,
come i sogni, le speranze,
le paure,
hanno segnato
le tappe della nostra vita;
sono dei nostri compagni di viaggio,
non demoni.
Avere coraggio è
la forza interiore che ognuno ha
per affrontare le proprie paure;
anche tu puoi riuscirci.
Quello che conta
non è come muori,
ma come vivi.

SOGNI

I giovani non hanno più sogni,
perché i genitori glieli esaudiscono tutti
e questo li rende apatici,
prepotenti, tutto è dovuto,
li impoverisce;
lasciamo ai nostri figli la gioia
di conquistare e realizzare
i propri sogni,
dando così importanza
alle cose della vita.
NO SOGNI NO VOGLIA DI VIVERE.

L'EGOISMO

Ho incontrato persone
divorziate, vedovi.
Ho visto figli, anche se non più piccoli,
che rivendicavano
la loro volontà
nell'imporre al proprio genitore
di restare solo.
Solo,
“perché ora tu devi pensare solo a me”,
“voglio che la tua vita ruoti intorno a me”.
Poi invecchi,
il vuoto lasciato vuoto,
diventa così grande, da sentire l'eco.
I figli crescono, si fanno la loro vita,
la loro famiglia, carriera,
hobby, magari si trasferiscono...
e poi ciao adesso aggiustati,
ho cambiato idea,
cercati qualcuno,
così io non devo occuparmi di te.
Fai in maniera però
di lasciare tutto a me,
non andare dal parrucchiere
così mi lascerai più soldi,
un giorno.
Purtroppo la vita è breve
e tutti ma proprio tutti,
hanno diritto ad essere felici.
L'amore per un figlio
non può e non lo sarà mai
uguale all'amore per il tuo compagno.

Ognuno ha il suo spazio
ben definito nel cuore,
bisogna far capire
che gli affetti sono diversi
e non saranno *mai* in competizione.
Lottiamo per rivendicare
che la ricerca della felicità,
non è una cosa da condannare
o sentirsi in colpa,
bensì una risorsa
che può fare del bene a tutta la famiglia.
Non lasciamo che l'egoismo,
come la bramosia per il denaro,
intacchino l'anima.

06/09/2018

È la seconda volta
che dobbiamo lottare con il tumore,
questa volta la rabbia
ha scosso le nostre vite.
Lottavamo già
per dare una svolta al nostro cammino,
e poi questo...
no non ci voleva...
è troppo, umanamente è troppo.
È nelle brutte sorprese,
che incontri quelle belle,
questa volta siamo stati circondati
da tante persone premurose,
che si sono trasformate
in nuovi veri Amici.
Le paure, perché questa volta
l'intervento era più invasivo,
erano davvero tante ...
Mio marito, il faro nella notte,
gli amici con tanti sms, telefonate
ed anche i miei amici speciali a quattro zampe ...
Ho raccolto ogni briciola di affetto,
per trovare la forza di lottare.
Io voglio vivere.
La forza dell'amore, della fede,
della gioia quotidiana,
mi ha schiarito la via da percorrere,
ed è di gran lunga migliore di prima.
Grazie o Dio,
che ti riveli in mille modi diversi.

L'INFINITO

Quando suoni
è come se il tempo si fermasse,
per fluttuare sulle ali del vento,
dentro al ricordo di un bambino
ormai uomo.

Sai esprimere
le note della libertà infinita
e dare voce ad un cuore puro.
Lasciati accarezzare, amore mio,
voglio camminare insieme a te,
per tutta la vita.

A VOI

A tutti voi:
dottori, infermieri, oss,
voi che siete degli angeli,
fate sì che lo stress,
le pressioni,
non vi distolgano
dalla vostra missione,
non lasciate che la freddezza,
vi irrigidisca a tal punto
da perdere quella luce speciale,
l'umanità.

Ogni paziente è vulnerabile,
dipende da voi,
ricordatevi che ogni premura
può fare la differenza.

Non ignorate
la forza di un sorriso,
di una carezza, della pazienza,
il tempo vi rincorre impetuoso
perché dovete “fare, fare”
non scordate però
di essere la mano di Dio.
Grazie di cuore.

ABBANDONARSI

Troppo spesso
ci affanniamo,
ci stressiamo;
quanto tempo sprechiamo.

Se solo una piccola parte
la dedicassimo,
per cambiare
il nostro stile di vita...

La ricerca dell'equilibrio,
ci permetterebbe
di essere più felici,
perché volerci bene
è un dovere verso noi stessi.

IL BACIO

La spontaneità dell'innocenza.
(Amore infantile).

La voglia di scoprire.
(Amore giovanile).

Il desiderio del contatto
per fondersi in un altro corpo.
(Amore semiadulto).

La volontà di costruire un futuro insieme.
(Amore adulto: le responsabilità. I° stadio).

La passione e la scelta consapevole di procreare.
(Amore adulto II° stadio).

Saper apprezzare i gesti più semplici, nonostante il quotidiano.
(Amore adulto III° stadio).

La gioia di poter vivere con passione, per i più fortunati, salute
permettendo, senza troppe precauzioni.
(Amore maturo).

Dare intensità ad un bacio perché ora ha l'enfasi di qualcosa di
grande.
(Amore stagionato).

LE PERSONE D'OGGI

La gente giudica,
ti ferisce e poi fa l'offesa.

Pretende ma non ricambia.

Se sei educato sei fuori moda,
insomma un tonto.

L'invidia ha preso il posto
dell'affetto su chi conosci
e magari reputi amico.

La solidarietà
ha lasciato il posto
all'individualismo,
“tanto io sto bene”
“a me non capiterà mai”.

C'è gente che ragiona solo
con i propri occhi,
senza vedere niente.

C'è chi prova gioia
nell'inferire su persone
che purtroppo stanno attraversando
un periodo di fragilità,
fisica, economica o altro.

Non è più facile colpevolizzare
gli altri per i propri fallimenti?

La vera forza
non sta nella debolezza altrui
ma nella personalità,
scegli se essere spregevole
o uno degno di me.

Non lasciare che le scuse
invadano il tuo spazio,
perché nella vita i problemi
sono fatti per essere risolti.

Non perdere mai la fiducia in te,
ce la puoi fare.

IL DOLORE

Se hai paura di soffrire
hai paura di vivere.
Quando gli spasmi per il dolore
ti bloccano in un tremore misto crampi,
devi solo pensare:
“tra poco passano”,
ed un altro passo avanti è fatto.
A volte t’illudi che stai facendo
passi da gigante
e poi torni indietro come un gambero...
ma la fiducia e la speranza
sono così radicati in me,
che non voglio
farmi sopraffare dallo sconforto.
Se ogni tanto cade una lacrima,
non ti devi preoccupare,
aiuta a buttare fuori ciò che ti stressa
e subito dopo va meglio.
Anche se la voglia di guarire, di reagire,
di vivere è tanta,
la fatica ed il dolore vanno a braccetto,
ma io la spunterò... LO VOGLIO.
Quando vedo mio marito che si prodiga
per darmi sollievo, mi dà coraggio,
e tutte le sue premure mi aiutano a reagire,
vedo i suoi occhi colmi di fatica,
ma ricchi di amore,
ed ogni volta che mi porge la mano
vedo l’Amore di Dio.

L'IGNORANZA

Essere intelligenti
vuol dire riuscire
a trovare una soluzione
ai propri problemi,
senza per questo dover
avere un diploma o una laurea.

Avere buon senso
significa valutare i rischi
e cercare di evitare
pericoli inutili.

Essere incoscienti
vuol dire fregarsene di tutto,
dei pericoli, di ciò che ti dicono,
delle conseguenze ...

L'ignorante
è colui che non conosce
ma pensa di sapere tutto.

L'ARMONIA

Lasciati cullare
dal movimento delle onde,
concedi
la libertà di volare
ai tuoi pensieri,
senza il rumore delle parole.

L'armonia
è la ricerca dell'equilibrio,
nella vita di tutti i giorni,
senza perdere
mai di vista
ciò che è
più importante.

LA LIBERTÀ

Oggi più che mai,
non lasciarti imprigionare.

Il tuo cuore,
la tua mente,
non dovrai permettere
a nessuno,
di privarti
della libertà.

È un nostro diritto
e dobbiamo difenderlo.

La libertà
cambia il mondo,
ma prima dobbiamo
cambiare noi.

Non dobbiamo
darla per scontata;
non facciamoci manovrare
come dei burattini,
chiunque sia.

Camminiamo
sulle ali della libertà,
per essere io,
tu,
noi,
uniti, insieme.

A TESTA ALTA

Chi usa la violenza
per sovrastare il prossimo,
s'illude di essere forte.

Chi urla per farsi sentire
è perché non sa ascoltare.

Chi abusa del potere
è un egoista.

Chi è peggio
di uno che finge
di voler il tuo bene
per poter approfittare?

Siamo noi che permettiamo
agli altri,
cosa possono o non possono
farci.

Un grazie speciale ad Antonella Cecilia Fiori

© 2021 Editrice ZONA

Indice

PREFAZIONE	5
NOTA DELL'AUTRICE	7
LE ALI DELL'AMORE	11
LA LUCE	12
SCEGLIERE SE ESSERE UN COLORE	13
IL NULLA PER ESSERE TUTTO	14
L'URLO DISPERATO	15
DICHIARAZIONE D'AMORE	17
SAPER ASCOLTARE	18
LASCIATI TRASPORTARE	19
TU ED IL PROSSIMO	20
LE REGOLE DELL'AMORE	21
SCEGLIERE	22
LE SFUMATURE	23
2020	24
PER SEMPRE	26
CONSIGLI	27
RISCOPRIRSI	28
L'ESSENZA	29
LE OMBRE	30
L'ANIMA DELL'AMORE	31
LA FORZA DI UN SORRISO	32

LA VERA FORZA	33
LA NEBBIA	34
ECCOMI	35
IL VORTICE	36
ADOLESCENZA E VALORI	37
I RISVOLTI DELL'ANIMA	38
SENTIMENTI D'AMORE	39
SPERANZA	40
SAPER SCEGLIERE	41
COPPIE DI PLASTICA	42
A.A.A. ADOLESCENTI APPRENDISTI	43
IL MATRIMONIO	44
IL PESO DELLA FATICA	45
MISSIONE MAMMA	46
UNA NUOVA AVVENTURA	47
LO SPECCHIO DI LUCE	48
OCCHI ESPRESSIVI	49
PICCOLI GESTI	50
BAMBINI ED AFFETTIVITÀ	51
LA LUCE NEL TUNNEL	52
LA DOLCEZZA	53
CONCEDITI TEMPO	54
UN SOGNO IRRAGGIUNGIBILE	55
DONNA	56
LE REGOLE DI UNA VOLTA	57
ANNIVERSARIO	59

LE RISORSE UMANE	60
IL CAMMINO	62
SOGNI	63
L'EGOISMO	64
06/09/2018	66
L'INFINITO	67
A VOI	68
ABBANDONARSI	69
IL BACIO	70
LE PERSONE D'OGGI	71
IL DOLORE	73
L'IGNORANZA	74
L'ARMONIA	75
LA LIBERTÀ	76
A TESTA ALTA	77

www.editricezona.it
info@editricezona.it

© 2021 Editrice ZONA



BARBARA CREPALDI

Nata nel 1971 e cresciuta a Settimo Torinese, risiede a Ceva, in provincia di Cuneo, dove insieme al marito Vincenzo ha scelto di vivere a contatto con la natura, i cavalli, i cani, i boschi. Educatrice cinofila per passione, questo è il suo libro di esordio in poesia.

Nessuna notte potrà durare all'infinito,
perché anche il buio delle tenebre
dovrà lasciare il posto a una nuova alba.

Scopri dentro te
che non esiste il male assoluto,
ma il buono anche dal peggio.
La sete della conoscenza,
la forza dell'amore,
il coraggio di vivere,
raccogli ogni giorno
la gioia di cercare il tuo cammino.

EURO 12

ISBN 9788864389288

