

SOTTO IL CIELO DI SAN BERNARDINO

EMOZIONI NARRATE

Prosa poetica e Canti



autismo
svizzera

Prologo

Cerchiamo di aprire spazi per raccontare le emozioni provate durante la vacanza.

Le emozioni - gioia, tristezza, calma, rabbia, paura - le diremo con il canto. Noi le accompagniamo soltanto, con passo lieve: la poesia è come una campana innevata, se la scuoti troppo perde il senso. Insieme, con Autismo Svizzera e la Fondazione Oltre Noi, proviamo a far risuonare i nostri cuori e a raccontare come la diversità non è un ostacolo, ma il modo in cui il noi prende forma. Se un canto o una parola resterà con sarà segno che per un istante abbiamo respirato all'unisono.

La Calma

La calma non è silenzio: è una mano aperta sul petto. Tiene insieme il battito che corre e quello che inciampa. Oggi passiamo da un colore all'altro senza fretta come il respiro che entra ed esce, misura umile del nostro stare. Le canzoni che ascolterete non insegnano: accadono. Noi le lasciamo accadere, perché l'ascolto diventi cura, e le emozioni trovino un posto dove non si vergognano di essere viste.



CALMA

Calma e sangue freddo

Ci vuole calma e sangue freddo

Calma iehe

Ci vuole calma e sangue freddo ohi oi ohi

Ci vuole calma e sangue freddo

Calma iehe

Ci vuole calma e sangue freddo ohi oi ohi

Strumentale

Ci vuole calma e sangue freddo

Calma iehe

Ci vuole calma e sangue freddo ohi oi ohi

Ci vuole calma e sangue freddo

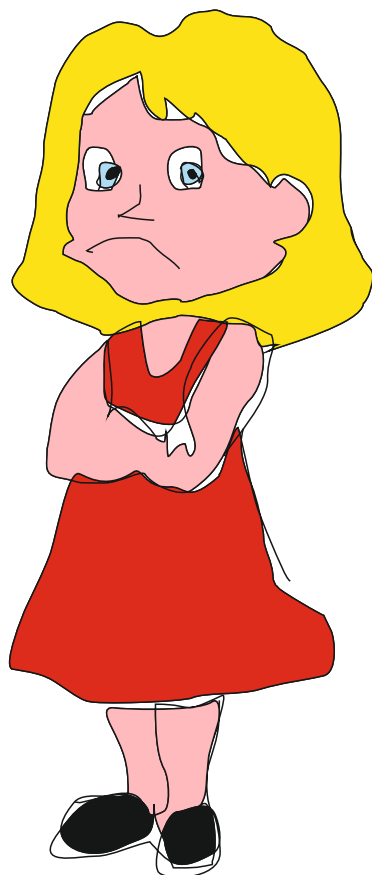
Calma iehe

Ci vuole calma e sangue freddo ohi oi ohi

La Tristezza

Alla tristezza prepariamo una sedia, ma non le diamo casa. Le diciamo: "Resti quanto serve, poi ti accompagniamo alla porta". In una stanza accendiamo una lampada gialla, la chiamiamo speranza e la teniamo accesa l'uno per l'altro.

Qui, nel nostro quartiere, condividere emozioni è già come curarsi: cuori simbolici, canti scelti con cura, gesti semplici che diventano noi. È questo che cerchiamo: una Casa dove le ferite non vengono nascoste ma custodite insieme, finché smettono di farci stare soli.



TRISTEZZA

Tristezza

Tristezza

Per favore va' via
Tanto tu in casa mia
No, non entrerai mai
C'è tanta gente che non vuole più soffrire
E che ogni giorno piange un po'
Invece noi vogliamo vivere e cantare
E dobbiam dirti di no

Tristezza

Per favore va' via
Non aver la mania
Di abitare con me
Vorrei dipingere di giallo la mia stanza
Appena parti lo farò
Al posto tuo ho già invitato la speranza
E finalmente vivrò

Strumentale

Vorrei dipingere di giallo la mia stanza
Appena parti lo farò
Al posto tuo ho già invitato la speranza
E finalmente vivrò

La Paura

San Bernardino è stato per me un tuffo nell'oceano con "amici nel bene": ho capito che non ci si salva da soli. Da allora aspetto ogni mattina come chi guarda un'onda arrivare: paure e gioie mescolate, ma insieme. C'è una prima porta ogni mattino: il respiro. Da soli trema; insieme diventa onda che ci porta fuori dall'angolo. Ho imparato a non iniziare il giorno con lo sbroncio dell'anima, ma a ringraziare la vita nelle piccole cose. Immagino ogni respiro

come una dolce onda marina: la nebbia si dirada, e la mente si apre.

Nei giorni tristi ringrazio: la liberazione di un passo è più vicina. Nei giorni felici ringrazio: non era scontato. Qui oggi facciamo questo: mettiamo i respiri in comune, e la paura si accorcia.



PAURA

En e Xanax

Se non ti spaventerai con le mie paure
Un giorno che mi dirai le tue
Troveremo il modo di rimuoverle
In due si può lottare come dei giganti
contro ogni dolore
E su di me puoi contare per una
rivoluzione
Tu hai l'anima che io vorrei avere

Strumentale

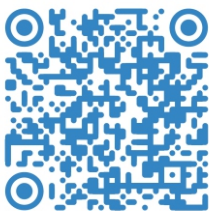
Se non ti spaventerai con le mie paure
Un giorno che mi dirai le tue
Troveremo il modo di rimuoverle
In due si può lottare come dei giganti
contro ogni dolore
E su di me puoi contare per una
rivoluzione
Tu hai l'anima che io vorrei avere

La Rabbia

Emozione significa rabbia, amore, tante cose. Stare nella natura, in compagnia, tra la gente; a volte è dura; le cose si superano senza paura. Basta ascoltare una canzone per ricaricare le batterie e ripartire più forti di prima. Queste sono le Emozioni di San Bernardino.



Guarda il video
"Diversamente abili"



RABBIA

Diversamente Abili

Lotterò come un leone
Sia nel torto sia nella ragione,
Ho molta rabbia addosso,
Allora lotto a più non posso
La vita è un gran casino dalla sera fino al mattino
Ci vuole un po' di buon senso è vero,
è vero ed io ci penso
Siamo diversamente abili.. Abili abili x2

Devo partire da zero
Lo urlo al mondo intero
Quando chiedo un aiuto
Quasi sempre ricevo un rifiuto

La quotidianità
È forza di gravità
Mi butta giù per terra
È questa la mia guerra
Siamo diversamente abili... Abili abili x2

Stop ai tagli nel sociale
Stop alle riduzioni
No non servono a niente
Noi vogliamo stare in mezzo alla gente
stop ai tagli nel Sociale
Stop alle riduzioni
No non servono a niente
Siamo diversamente abili... Abili abili x2

La Gioia

La gioia è un arcobaleno che spunta dopo il temporale che ci chiude in casa, al riparo, impauriti. Mi fa uscire dalla mia tana, incontrare altre persone, ammirare la bellezza che si apre nel cielo. La gioia è contagiosa: splende come il sole, brilla come le stelle, e chiede di essere condivisa. Allora desidero cantare, ballare uscire da me stessa. Questo accade quando cantiamo insieme con Alex e il coro di Autismo Svizzera, e vedo il sorriso meraviglioso di mia figlia, Sara.



GIOIA

Felicità

Felicità

È Tenersi Per Mano Andare Lontano,

La Felicità

E Il Tuo Sguardo Innocente In Mezzo Alla Gente,

La Felicità

È Restare Vicini Come Bambini,

La Felicità – Felicità

Felicità

È Un Cuscino Di Piume, L'acqua Del Fiume
Che Passa Che Va

È La Pioggia Che Scende Dietro Le Tende,

La Felicità

È Abbassare La Luce Per Fare Pace,

La Felicità – Felicità

Felicità

È Un Bicchiere Di Vino Con Un Panino,

La Felicità

È Lasciarti Un Biglietto Dentro Al Cassetto,

La Felicità

È Cantare A Due Voci Quanto Mi Piaci,

La Felicità – Felicità

Senti nell'aria c'è già

Un raggio di sole più caldo che va

Come un sorriso che sa di felicità

Felicità

È Una Sera A Sorpresa La Luce Accesa

E La Radio Che Va

È Un Biglietto D'auguri Pieno Di Cuori,

La Felicità

È Una Telefonata Non Aspettata,

La Felicità – Felicità

Felicità

È Una Spiaggia Di Notte, L'onda Che Batte,

La Felicità

È Una Mano Sul Cuore Piena D'amore,

La Felicità

È Aspettare L'aurora Per Farlo Ancora,

La Felicità – Felicità

Senti nell'aria c'è già

La nostra canzone d'amore che va

Come un pensiero che sa di felicità

Senti nell'aria c'è già

Un raggio di sole più caldo che va

Come un sorriso che sa di felicità.

FINALE

Tra noi ci sono tanti cuori: ognuno con il suo battito, nessuno fuori tempo. Qui Arte, Cura ed Etica tengono il ritmo di Autismo Svizzera e Fondazione Oltre Noi. Non abbiamo interpretato: abbiamo custodito. Se resta una canzone sulle labbra, una parola nella tasca, è perché per un momento la differenza è diventata noi. Portiamoli con noi questi canti: per riconoscerci, domani, quando servirà ancora un po' di coraggio, un po' di speranza, e un respiro condiviso.

LE NOSTRE EMOZIONI

Le emozioni sono presenti in ognuno di noi
Hanno mille facce buffe e assomigliano a voi
Musica, pittura o poesia
L'importante è stare sempre in allegria

Purtroppo anche la rabbia fa parte di loro
Uniamoci e formiamo un grande coro
Cantiamo una canzone di qualsiasi genere
Evitando che la rabbia ci riduca in tutti in cenere

Rabbia, calma, gioia, tristezza, paura
Vivere la vita è una grande avventura
Tu chiamale se vuoi emozioni
Noi le proviamo con le nostre canzoni

Disegni realizzati da Alessandro Agustoni.

Impaginazione e stampa: laboratori protetti
Fondazione Otaf - Sorengo