id: 000000959

il Resto del Carlino / Ferrara

Data: 11.11.2025 Pag.: 21
Size: 252 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

'Nostra solitudine' al Libraccio Daria Bignardi svela la sua opera

L'incontro oggi, dialogano con l'autrice Monica Pavani e gli studenti della classe 4W del liceo Ariosto di Ferrara

FERRARA

Oggi, alle 18, nella Libreria Libraccio, Daria Bignardi presenta il libro 'Nostra solitudine', (Mondadori). Dialogano con l'autrice Monica Pavani e gli studenti della classe 4W del Liceo Ariosto di Ferrara.

Come si fa oggi a stare nel mondo? In questo mondo. A trovare un modo, un posto adatto a noi che siamo consapevoli di essere privilegiati ma dobbiamo fare i conti anche coi nostri, di traumi, piccoli o grandi, oltre che con quelli giganteschi di chi è oppresso, povero, svantaggiato. Ci si vergogna a dire che ci si sente soli, ma lo siamo sempre di più. Daria Bignardi lo dice con sincerità, ironia, coraggio. Sente che la solitudine può essere una prigione ma anche un posto da cui ascoltare il battito del cuore del mondo. Va in Cisgiordania, a Hebron, a parlare coi prigionieri palestinesi rilasciati. A At-Tuwani, il villaggio di No Other Land, conosce i volontari che ogni giorno accompagnano a scuola i bambini perché i coloni non gli sparino addosso. È a Gerusalemme, nella Chiesa del Santo Sepolcro, il giorno in cui muore Papa Francesco. Va in Vietnam, l'unico paese che ha sconfitto gli Stati Uniti. Assiste all'operazione al cuore di un neonato in Uganda. Vuole lasciare i social media perché intuisce che lì dentro c'è qualcosa che sfrutta la nostra solitudine, ma non riesce a rinunciare alla partita a Wordle con le nipoti, al cazzeggio con le amiche, a flirtare con gli amanti. Morde la solitudine con passione. Capirà cosa cerca nello sguardo di un gorilla che incontra in Uganda e di tutti gli animali che incrocia sulla sua strada: i cani Giulio, Fix, Brillo, i gatti, le galline, un pappagallo. Daria Bignardi, nata a Ferrara, da molti anni vive a Milano. Ha pubblicato per Mondadori i romanzi Non vi lascerò orfani (premio Rapallo, premio Elsa Morante, premio Città di Padova), Un karma pesante, L'acustica perfetta, L'amore che ti meriti, Santa degli impossibili, Storia della mia ansia e Oggi faccio azzurro. Nel 2022 è uscito per Einaudi il suo personal essay Libri che mi hanno rovinato la vita e nel 2024, per Mondadori, Ogni prigione è un'isola (premio Rapallo Saggistica). I suoi libri sono grandi successi tradotti in molte lingue.

La scrittrice Daria Bignardi (fotografia di Andrea Conti)

id: 000000959

IL FOGLIO
quotidiano

Data: 31.10.2025 Pag.: 5
Size: 212 cm2 AVE: € 2120.00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

Nostra solitudine

L'ansia, il senso della cura, uno spazio che taglia il passato e il futuro: qui e ora

Arrivata a Can Tho, sul delta del Mekong, dopo una chiacchierata con un pappagallo cenerino ecco palesarsi davanti ai suoi occhi quello che sembra a tutti gli effetti un pasticcio di maccheroni alla ferrarese, un pateso vietnamita. Lo stupore è tale che Daria Bignardi, autrice e protagonista di *Nostra solitudine* (Mondadori) subito scrive sulla chat di famiglia dell'incredibile scoperta. Quel carretto alimentare di un ambulante vietnamita la riporta ai Natali ferraresi, a un un'intimità familiare ora lontana chilometri e anche anni. *Nostra solitudine* è un vagare volutamente, ma anche obbligatoriamente frammentato in una quotidianità che ha totalmente trasmutato il senso del rito in un rischio perenne, in un'eccezione continua. Non resta così che tentare di tendere fili e mantenere rapporti restando aperti a quel che viene, senza pregiudizi, che sono sempre tantissimi come le rimprovera il figlio, Ludovico, un Virgilio un poco distratto e molto ghiotto che accompagna Daria nel suo viaggio asiatico. E' in Vietnam dove prese corpo la più grande sconfitta militare americana che Bignardi prova a rileggere il mondo, la globalizzazione, il potere degli oligarchi digitali, dando fiducia ai suoi occhi e rivendicano i limiti di chi ha trasformato le sconfitte e l'ansia – tutta occidentale – di perdere, riconoscendo in sé una forma di stabilità condivisa e comune. Una solitudine che non è quella della negazione e del privarsi degli altri, ma è quella della libertà di uno spazio tutto nuovo da esplorare passo a passo. Uno spazio che taglia il passato e il futuro illuminando i segni di un presente troppo spesso confuso con l'attualità. Il presente sono i gesti e le relazioni e tutto quello che quei gesti e quelle relazioni nascondono. Bignardi compie un prezioso lavoro su di sé e lo condivide con i lettori portando a galla l'ansia ereditata dalla madre e un senso della cura che diviene un obbligo faticoso ereditato invece dall'essere donna, e poi i figli che restano sempre, ma che sono sempre più lontani. Gli amori, quelli passati e caduti come una casa che crolla sulla testa, ma che restano nei frammenti e nei pezzi sparsi come un eterno presente molto più rassicurante degli amori nuovi che invadono con i vizi e vezzi tipici dei maschi. Troppa fatica e subito chiarisce che "non lo diventerà mai. Né marito né fidanzato". Il mondo attorno a Bignardi si agita oltre il limite della follia, anche se le batte in testa il dubbio che sia solo lei a non capire. Viaggia molto, lavora moltissimo, porta cura e attenzione là dove sembra avere luogo solo una violenza insensata da Gaza all'Uganda. *Nostra solitudine* ha il passo inquieto eppure leggero di Mickey Sachs (Woody Allen) mentre cammina per Central Park in *Hannah e le sue sorelle*, ma anche la rabbia nevrotica di Michele (Nanni Moretti) che viene sbattuto fuori da un bar in *Ecce Bombo*, un po' come capita a lei, aggredita verbalmente senza motivo da un barista cafone. Riferimenti maschili perché del maschile Daria Bignardi contiene un seduttivo erotismo da cui lei stessa – come davanti a uno specchio – si sente attratta osservando un sé maschio invecchiato prodotto dall'IA che le piace tantissimo. *Nostra solitudine* è un racconto fortemente autobiografico eppure proprio per questo meravigliosamente condiviso perché dentro alla sua narrazione nessuno viene dimenticato. Come in un'esplosione in cui tutti gli oggetti volano per aria e divengono frammenti di una vita. Come nell'immaginazione di un'altra Daria che vede esplodere la casa mentre sullo sfondo si staglia il cielo di *Zabriskie Point* di Michelangelo Antonioni. Nel film Daria se ne va via, in *Nostra solitudine* Daria Bignardi invece decide di restare e in alcuni casi anche di ritornare (come al bar). Cerca spiegazioni, amore e una solitudine che le tenga compagnia e la protegga dagli abbandoni, dalle separazioni e dai finali che nessuno desidera mai per davvero.

Giacomo Giossi

id: 000000959

Domani

Data: 29.10.2025 Pag.: 15
Size: 673 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

UN *PERSONAL ESSAY* TRA CAMBOGIA, VIETNAM, UCRAINA, UGANDA, GERUSALEMME E MILANO

Uno strumento d'oppressione Essere soli è un tema politico

Nostra solitudine, appena uscito, è il libro più radicale di Daria Bignardi, duro ma molto sofisticato
È soprattutto un testo spietato nel collegare i traumi nostri a quelli del mondo in cui viviamo

RAFFAELLA SILVESTRI

«Così come una persona che nasce in una famiglia criminale dovrà avere le idee particolarmente chiare ed essere molto determinata per non fare gli errori che la faranno finire in carcere, una persona che diventa madre dovrà fare molta attenzione per non lasciarci la pelle».

Questo *Nostra solitudine*, Mondadori, è il libro più radicale di Daria Bignardi, che riprende il tono autobiografico di *Non vi lascerò orfani* (2009) e lo usa per illuminare i temi del nostro tempo: si apre con un racconto del genocidio in Cambogia, e il museo della guerra di Ho Chi Minh, e continua in Cisgiordania con un'intervista ai prigionieri palestinesi rilasciati dalle carceri israeliane.

Eppure non si rintraccia nessuna forma di durezza nelle pagine, tanto che potrebbero passare inosservati i collegamenti e i passaggi che rendono il libro "radicale" e spietato nel collegare i traumi nostri a quelli del mondo in cui viviamo: «Se io mi sento in esilio per nebulosi motivi genealogici come dovrebbe sentirsi Wael Al-Dahdouh?» (caporedattore di Al Jazeera da Gaza, la moglie e due figli morti sotto i bombardamenti). Una domanda che forse in questi anni ci siamo fatti in tanti. Non è un accostamento fatto per sminuire le nostre minori sofferenze, ma per inquadrarle meglio, una visione aerea che ci fa sentire meno unici (quindi meno soli) ma che include anche le nostre solitudini e malinconie.

Le definizioni

La frase riportata sopra sulle donne e sulle madri compare in un capitolo dedicato alla parola "prigioniero". Non ci sono titoli, ma definizioni di dizionario di alcune parole. Al capitolo "Prigioniero", il lettore ci arriva dopo una storiella divertente sulla figlia di un'amica. La bambina vent'anni fa fece un disegno sulla madre («la più buona tra le mie amiche buone») a scuola, un disegno in cui compariva questa madre con tanto di didascalia «Mia mamma mi picchia sempre». «Hai capito la Marghe? Per un pelo non mi ha fatto finire in galera». E ancora prima, il proposito di smettere di cucinare: «"Sssschiava!", urlava mia madre, "sono una schiava" Noi ridevamo, ma ora so che aveva ragione».

A ritroso, il lavoro di cura — inutile forse, il mandarino, il sugo fresco, il primo e il secondo — che ha consumato l'autrice tanto quanto il lavoro fuori casa, è la combinazione, l'ansia di fare tutto male: «Anche i loro padri erano disponibili a esserci, se potevano, ma io c'ero anche se non potevo». Ci sta dicendo che le donne sono prigioniere?

Oppressione ed emozioni

È un libro sofisticato perché è attraverso la sua struttura che mette in relazione gli stati di oppressione sistemici con gli stati emotivi solitari, malinconici, e — operazione più complessa, ma riuscita — i nostri stati malinconici con «i traumi giganteschi di chi è sotto le bombe, di chi è oppresso, povero, svantaggiato». Ci vergogniamo a dire che stiamo male per i nostri piccoli traumi, ma siamo toccati proprio da quello che succede nel mondo, non esiste una scatola nera inespugnabile che è la nostra interiorità: «Sentirsi tristi, o soli, non è una questione privata».

La nostra solitudine è connessa e accentuata dalla sofferenza che accade dall'altro lato del mondo, o fuori dalle nostre case; in questo senso il libro dialoga con l'ultimo *Ogni prigione è un'isola*, ma è più esposto perché usa la propria storia personale come materia. Si apre in Vietnam, con una riflessione sulla globalizzazione, e una domanda: al figlio, con cui sta viaggiando, non manca una «società non globalizzata»? È una domanda scomoda ancora oggi che il modello economico neoliberale, la scuola di Chicago, e la sua fiducia nel mercato globalizzato sono stati messi in discussione.

Questo è un libro con la voce di Daria Bignardi, quindi la costruzione, la struttura, gli accostamenti sono nascosti dietro una capacità di storytelling fuori dal comune, per cui nulla pesa, nulla angoscia più di quanto riusciamo a sopportare.

Il racconto delle donne

La condizione femminile, raccontata su tutta la scala del privilegio — dalla donna europea che lavora alla detenuta, alla ex prigioniera palestinese incontrata in Cisgiordania — è solo una delle tematiche del libro. Ma nella sua vicinanza alla condizione di prigionia è esemplificativa, perché contiene anche il tema del trauma; l'esperto di Emdr le dirà che il trauma si crea da feti, e subito il contraltare della narratrice: se ce la fanno a vivere i nipoti dei sopravvissuti ai genocidi posso farcela anch'io. Non è un attacco alla psicologia, ma una volontà di andare a cercare le risposte oltre sé stessi, nel campo della sociologia.

Anche il divorzio — «Senza quella trave sarei morta senza cercare di capire la storia della mia solitudine» — è un punto di partenza per la ricerca di un trauma i cui confini non sono quelli dell'io, ma quelli del noi. Al trauma dell'abbandono fa capo la storia di Caroline Darian, figlia di Gisèle Pelicot, la donna narcotizzata e fatta stuprare dal marito da molti uomini. Caroline, con cui Bignardi parla a lungo, le racconta che si sente abbandonata perché ha perso entrambi i genitori: il padre è il diavolo, e la madre un'icona ormai lontana che deve aiutare sé stessa.

Quella del male estremo è la quarta dimensione, secondo la scrittrice Neige Sinno, «un paese limitrofo (...) quasi sovrapposto al nostro». È su questa vicinanza che Bignardi si muove con il suo racconto, escludendo la separazione netta non solo fra il bene e il male, ma anche fra chi sta bene e chi sta male. Ma chi ha visitato questo paese, quello dell'orrore, si riconosce silenziosamente. Ci si finisce dentro una prima volta e poi non se ne esce più. «Non riesco a immaginare una solitudine peggiore della sua», scrive di Caroline Darian, e poi con un altro montaggio significativo — sono tutti significativi, è un libro costruito sulla costruzione, l'accostamento e il montaggio almeno quanto non lo sia sulle parole — passa agli scambi di prigionieri fra Israele e Palestina. «Lo psi mi rassicura rispetto ai pensieri ossessivi sui detenuti palestinesi. "E se anche c'entrasse col suo, di trauma, che problema sarebbe? Tutti noi seguiamo una strada"».

Interconnessi

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

id: 000000959

Domani

Data: 29.10.2025 Pag.: 15
Size: 673 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

Anche questo costruisce il leitmotiv del libro, l'interconnessione tra quello che succede nel mondo e la nostra interiorità. Della psicologia rifiuta solo la divisione contemporanea fra dentro e fuori, corpo e mente, che porta al funzionalismo del «Puoi solo cambiare te stesso».

In ogni incontro di questa storia, Daria Bignardi cerca risposte diverse all'unica grande domanda: cos'è la solitudine, e quali sono le sue cause? C'è solitudine in ogni situazione di oppressione, nei rapporti gerarchici che vedono i «molti» contro «pochi», popoli, culture, di generi e di gruppi politici, ma anche persone singole. E la solitudine è uno strumento dell'oppressione, forse lo strumento più prezioso ed efficiente, complementare alla violenza.

Nella solitudine è più facile cadere in rapporti oppressivi, anche personali. E politicamente tenere isolati e soli i nemici è il modo migliore per annientarli. *Nostra solitudine* riesce a portarci in luoghi dove anche noi vorremmo andare, ma che forse per paura non frequentiamo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il libro

Nostra solitudine (Mondadori, 2025, pp. 168, euro 19) è il nuovo libro di Daria Bignardi, in libreria dal 28 ottobre

Una donna in Cisgiordania, uno dei *luoghi esplorati dal nuovo libro di Daria Bignardi,* Nostra solitudine

FOTO ANSA

id: 000000959

GAZZETTA DI MODENA

Data: 28.10.2025 Pag.: 27
Size: 510 cm2 AVE: € 5100.00
Tiratura: 9678
Diffusione: 7043
Lettori: 109000

In viaggio con Bignardi

Esce oggi "Nostra solitudine", il nuovo libro dell'autrice ferrarese «È importante capire cosa c'è fuori per comprendere chi siamo»

Intervista alla scrittrice

di Samuele Govoni

Si intitola "Nostra solitudine" (ed. Mondadori) il nuovo libro di Daria Bignardi, da oggi in tutte le librerie. La scrittrice e giornalista ferrarese, torna sugli scaffali a un anno e mezzo di distanza da "Ogni prigione è un'isola", e lo fa con un'indagine sulla vita e sulla difficoltà, ma anche la bellezza, di stare al mondo. Dietro a queste pagine ci sono viaggi intercontinentali e incontri singolari, luoghi lontanissimi, eppure in un certo senso familiari.

Nonostante racconti le oppressioni del nostro presente – globalizzazione, occupazione, guerra, patriarcato – questo è un libro intimo e personalissimo, pieno di felice tormento. Delle origini di questo lavoro, e di tanto altro, abbiamo parlato proprio con Bignardi.

Daria, come nasce "Nostra solitudine"?

«Ci giravo intorno da anni, anche prima di scrivere "Libri che mi hanno rovinato la vita" e "Ogni prigione è un'isola". Questo libro è come se completasse i pensieri e i temi sui quali ho lavorato per quei due libri, ma in senso più universale. Ho cominciato a scriverlo in Vietnam. Una sera che camminavo da sola per Can Tho, una città sul fiume Mekong, ho incontrato un pappagallo parlante e poco dopo un venditore ambulante che vendeva il "pateso": la cosa più simile al nostro pasticcio di maccheroni che abbia mai assaggiato. Da lì ho iniziato a scrivere questa storia e non ho più smesso».

È stata una conseguenza del materiale raccolto durante i viaggi o è partita proprio con l'idea di raccogliere materiale per un nuovo libro?

«Ho iniziato in Vietnam ma quando sono tornata ero ossessionata dalle notizie che arrivavano dalla Cisgiordania sugli scambi dei prigionieri palestinesi e israeliani di gennaio. Ho sentito che in qualche modo mi riguardavano, che dovevo parlare con quelle persone e raccontarle. Dopo due mesi sono partita e ho fatto molti più incontri ed esperienze di quel che mi aspettavo. E anche in un'altra direzione rispetto a quella dove pensavo di andare».

Ha raccontato tutto o ci sono stati incontri, o momenti, che ha scelto di tenere solo per lei?

«Tutte le cose più significative le ho scritte. Anche quelle più controverse».

Se dovesse presentarlo nel suo podcast "Parlarne tra amici?", al di là dell'accenno fatto in una recente puntata, come lo definirebbe?

«L'autrice fa un viaggio dentro e fuori di sé alla ricerca del senso e delle cause della solitudine, un sentimento sempre più avvertito a ogni età. Lo fa con vitalità e leggerezza anche quando parla di situazioni pesanti: traumi personali, guerre, oppressioni. Finché un giorno, negli occhi di un gorilla…».

Un libro pieno di incontri, storie e vita. La cosa più emozionante che ha vissuto nel corso della lavorazione?

«Ce ne sono state tante. Ma il momento in cui il cuore del neonato si è fermato, durante l'operazione alla quale stavo assistendo in Uganda, ed è entrata in funzione la macchina del perfusionista, mi è sembrato che anche il mio smettesse di battere».

Perennemente connessi ma sempre più soli. Come stiamo oggi? Cosa vede intorno a lei?

«Vedo tanti rischi e tante opportunità. L'importante è cercare di capire cosa c'è là fuori, in che mondo stiamo vivendo. Perché ci sentiamo come ci sentiamo. E soprattutto il fatto che molte delle emozioni che viviamo non riguardano solo noi e hanno cause sociali ed economiche di cui è importante essere consapevoli».

Com'è il suo rapporto con i social network? È cambiato nel tempo?

«Non è un rapporto molto stretto, ma ad alcuni, come Whatsapp, non riesco a rinunciare, anche se – come racconto nel libro- ogni tanto ci provo».

Per scrivere "Ogni prigione è un'isola" si era rifugiata proprio su un'isola. Anche per "Nostra solitudine" ha cercato un luogo speciale?

«Ne ho cercati tanti: il Vietnam, la Cisgiordania, l'Uganda. E poi ho scritto per un anno ovunque fossi».

La solitudine però, diciamolo, non ha sempre per forza un'accezione negativa, lei come la vive?

«Ho scoperto che è anche preziosa e necessaria. Come scriveva Emily Dickinson che viveva una solitudine affollatissima: "Sarei forse più sola senza la mia solitudine"».

L'11 novembre presenterà il libro a Ferrara, c'è anche un po' della sua città tra queste pagine?

«Ferrara c'è sempre. Non credo sentirei come sento se non fossi cresciuta nel silenzio. Nel libro parlo anche di come sto bene sui fiumi, dal Mekong al Rio delle Amazzoni: credo venga dalla nostra vicinanza al Po e soprattutto alla Darsena che vedevo scorrere dalla mia finestra quando ero bambina. Ho chiesto a una poetessa e traduttrice ferrarese che stimo tanto di dialogare con me in libreria: Monica Pavani. Non vedo l'ora di scambiare pensieri con lei sulla nostra solitudine». ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

id: 000000959

GAZZETTA DI MODENA

Data: 28.10.2025 Pag.: 27
Size: 510 cm2 AVE: € 5100.00
Tiratura: 9678
Diffusione: 7043
Lettori: 109000

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

Il libro

"Nostra solitudine" (edito da Mondadori) da oggi in tutte le librerie

Sarà presentato il 10 novembre al teatro Cantarelli di Vignola in collaborazione con la libreria La quercia dell'elfo e il giorno dopo da Libraccio a Ferrara

L'autrice

Daria Bignardi giornalista e scrittrice

(foto Claudio Sforza)

id: 000000959

VANITY FAIR

Data: 29.10.2025 Pag.: 60,61,62
Size: 1379 cm2 AVE: € 144795.00
Tiratura: 187375
Diffusione: 263460
Lettori: 990000

LA CASA IN CUI CRESCI

QUANTE PAGINE
Daria Bignardi, 64 anni, è scrittrice, giornalista e conduttrice tv. Ha anche il podcast *Parlarne tra amici*.

VIVIAMO PORTANDOCI DIETRO I TRAUMI DEGLI ANTENATI E LI TRASMETTIAMO AI NOSTRI FIGLI PRIMA CHE NASCANO. L'INCONTRO NEGATIVO CON UNO PSICHIATRA DIVENTA PER **LA SCRITTRICE** LO SPUNTO PER RIFLETTERE SULLA **SOLITUDINE**, PARTENDO DALLE PROPRIE ESPERIENZE. NE È NATO UN LIBRO, DI CUI VI PROPONIAMO UN ESTRATTO IN ESCLUSIVA

di **DARIA BIGNARDI**

CLAUDIO SFORZA

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

id: 000000959

VANITY FAIR

Data: 29.10.2025 Pag.: 60,61,62
Size: 1379 cm2 AVE: € 144795.00
Tiratura: 187375
Diffusione: 263460
Lettori: 990000

Quando ho cominciato a sentirmi malinconica?
Secondo lo psicoterapeuta esperto di Emdr, forse addirittura da quando ero un feto.
Gli avevo raccontato l'attacco di tristezza che mi era venuto in Vietnam al pensiero di lasciare i social, o forse Ludovico, o entrambi. A Milano si era acutizzato ed erano tornati a galla i pensieri ossessivi.
Così come si cerca un prodotto specifico per le macchie più difficili, mi ha consigliato uno specialista in traumi.
Era più giovane di lui e mi è stato istintivamente antipatico. Mi ha accolto in uno studio buio. Anche lo sguardo era buio. Magari era solo miope, ma non ero a mio agio.
Gli ho fatto un riassunto della mia vita per spiegargli il contesto del trauma, e subito ha buttato lì che probabilmente ho un disturbo da dipendenza.
Non che non lo sapessi. Ma ho trovato sgradevole che mi appiccicasse una diagnosi la prima volta che ci vedevamo.
Mi ha spiegato come funziona l'Emdr e quante sedute avremmo dovuto fare per ricordare e rivivere i miei traumi.
Gli ho detto che ci avrei pensato, grazie, e me ne sono andata.
Mi sono infilata nella stazione della metropolitana quasi correndo. Non mi è piaciuto niente di quell'incontro. Né lui, né il suo studio, né la zona dove stava, impersonale e lontanissima da casa.
Tutti hanno un disturbo da dipendenza nel nostro mondo industrializzato. Da internet, dal cibo, da un legame, dall'alcol, dal lavoro, dallo sport, dallo shopping, anche dal cappuccino.
Secondo lui tutti i traumi sono legati, e quello originario chissà da dove arriva: forse da un abbandono vissuto da mia madre quando era bambina.
È vero che i racconti di mia madre sulla sua famiglia non sono mai stati chiari. Era figlia di due vedovi. Io e mia sorella abbiamo ricostruito che la madre della prima moglie del nonno fosse contraria al nuovo matrimonio. Per questo, finché la suocera era viva, il nonno e la nonna non hanno vissuto insieme, anche se si erano sposati in segreto ed era nata mia madre, che fino ai sei anni ha vissuto da sola con la mamma. E probabilmente la nonna era arrabbiata col marito pavido che andava a trovarle ma non abitava con loro.
Quando finalmente hanno vissuto tutti insieme, è durata poco, perché la nonna è morta per un tumore allo stomaco quando mia madre aveva diciassette anni. Un doppio abbandono che potrebbe averla resa, oltre che ansiosissima, portatrice di paura dell'abbandono, che mi avrebbe trasmesso.

Stretta a una maniglia del vagone della metro, penso che se ce la fanno a vivere i nipoti dei sopravvissuti ai genocidi posso farcela anch'io, accettando qualche macchia ingiallita sul mio corredo genetico.
Penso che la psicologia faccia bene e la psichiatria ancora meglio, ma che sia la sociologia a dare le risposte che mi interessano, e senza guadagnarci un mucchio di soldi.
Sentirsi tristi, o soli, non è una questione privata. E se quello specialista crederà che fuggo per paura, pazienza. Magari ce l'ho davvero.

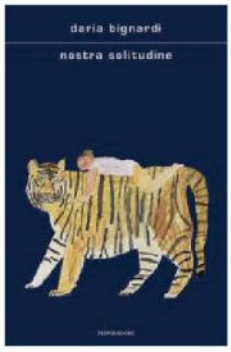
*

Faccio fatica a togliermi dalla testa l'immagine del feto traumatizzato evocata dal terapeuta Emdr. Non so se l'idea mi consoli o mi spaventi.

«La mia era una pancia contenta: QUELLI DELLA GRAVIDANZA SONO gli unici mesi in cui non sei solo»

Quel suo «il trauma potrebbe risalire a quando era ancora nella pancia di sua madre» mi turba soprattutto se penso ai miei, di figli.
Come stavo quando li aspettavo? Che casa gli avevo preparato nella mia, di pancia?
La mia era una pancia contenta: quelli della gravidanza in fondo sono gli unici mesi in cui realmente non sei solo. Due gravidanze a termine: dodici mesi in due. Ne conto sei perché dopo il primo aborto spontaneo ho imparato a crederci dal quarto mese in avanti, come le nostre nonne. I primi tre mesi chi lo sa come va a finire.

La prima volta che ho abortito ci sono rimasta malissimo. Che fregatura era quella? Perché nessuno mi aveva avvertito che poteva succedere?
Per un paio d'anni ho pensato di non poter affrontare di nuovo una delusione del genere e ho deciso di prendere un cane.
Avevo scelto un bulldog francese. Non ero più disponibile a firmare una cambiale di dolore in bianco.



IN ARRIVO
La copertina dell'ultimo libro di Daria Bignardi, *Nostra solitudine* (Mondadori, pagg. 168, € 19), nelle librerie dal prossimo 28 ottobre.

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

id: 000000959

VANITY FAIR

Data: 29.10.2025 Pag.: 60,61,62
Size: 1379 cm2 AVE: € 144795.00
Tiratura: 187375
Diffusione: 263460
Lettori: 990000

Non che non avrei sofferto, per il cane, ma, mi dicevo, almeno sarei stata preparata: se non sei molto anziano, lo sai che quando prendi un cane difficilmente vivrai meno di lui.
Senza contare che mi sentivo in colpa: sarà successo perché per raggiungere Sarajevo durante la guerra ho viaggiato per ore su una strada piena di buche? Non sapevo ancora di essere incinta quando l'ho fatto.
Comunque non era per le buche. Nei primi tre mesi un sacco di embrioni non si attaccano o qualcosa del genere, ma nessuno me lo aveva detto.
Avevo già l'appuntamento con l'allevatore di bulldog quando ho scoperto di essere incinta di Ludovico, e il cane non l'ho più preso.
Il padre di Ludo è un professore di liceo che usciva la mattina presto e aveva molti pomeriggi liberi, ma saggiamente non era disponibile a condividere anche il cane. Però aveva spesso intrattenuto il neonato raccontandogli le lezioni di storia e filosofia che avrebbe tenuto ai suoi studenti il mattino dopo, e a due anni Ludovico aveva sbalordito i passeggeri di un vagone della metropolitana esclamando a voce alta, con la sua erre arrotolata, che «Anassimandro era un cretino».
Ho provato a rintracciare nella storia di Anassimandro i motivi che l'avevano portato a quella conclusione, ma non li ho trovati.
A meno che al piccolo ateo l'*ápeiron*, il principio illimitato e indefinito da cui, secondo Anassimandro, tutto deriverebbe, puzzasse di dogma.
L'ho chiesto anche a suo padre, che ha risposto filosoficamente: «Non mi ricordo: quella frase affonda nella notte dei tempi».

*

Quando aspettavo Emilia, la sera mi capitava di mangiare troppi cioccolatini per consolarmi del fatto che il suo, di padre, in quel periodo lavorava a Roma, e io stavo sola a Milano con Ludovico piccolo.
La mattina, dopo averlo accompagnato a scuola, sballottavo una pancia sempre più enorme fino alla periferia di viale Sarca, dove lavoravo per un giornale dell'editore Hachette.
Tra i trenta e i cinquant'anni le donne che hanno figli o genitori anziani, cani, passioni, una vita, un lavoro – ma anche quelle che non lavorano fuori casa – vivono come a cavallo di un razzo impazzito.
Io avevo le giornate così piene che rimandavo anche il momento di fare la pipì: la tenevo finché non scoppiavo, sempre in lotta contro il tempo.

Perché facevo tutta quella fatica? Avrei potuto organizzarmi meglio, sia sul lavoro che a casa. Avrei potuto prendere un aiuto fisso oppure delegare, improvvisare, cercare un ritmo diverso. O fregarmene. Le cose che non facevo io le avrebbe fatte qualcun altro, o nessuno.
I figli sarebbero cresciuti più indipendenti. Sarebbero stati tutti più contenti: loro, i padri, io. Potevo dire «non ci sono» e «non posso». Ridere delle pretese alimentari di Ludovico. Gli avrebbe fatto bene, tra l'altro.
Sarebbero cresciuti benissimo anche senza pesto, senza lattuga e senza finocchi. Senza mandarini e senza banane. Senza arrosto della domenica e senza pasta con le vongole. Senza pigiama party e senza lezioni di nuoto.
Anzi, se non li avessi costretti le avrebbero desiderate e apprezzate di più. O si sarebbero organizzati da soli, come si sono organizzati benissimo appena hanno potuto farlo.
Oggi non si ricordano se io c'ero o meno ai loro saggi di fine anno, alle pizzate coi genitori, a parlare con le maestre e i professori, ad accompagnarli a scuola, anche se c'ero sempre. Mentre si ricordano benissimo le tre volte che ho perso la pazienza e ho urlato.
Anche i loro padri erano disponibili a esserci, se potevano, ma io c'ero anche se non potevo. Facevo tutto, ed ero frustrata perché sentivo di farlo male.

Perché facevo tutta quella fatica? Che condizionamenti mi aveva trasmesso, mia madre, in quel suo utero traumatizzato? Che paure?
Sentivo che quello era il mio compito: cercare di fare tutto. Ero l'eroe che doveva ammazzare il drago, ma alla fine è stato il drago ad ammazzare sia la fanciulla che l'eroe.
Le donne capiscono troppo tardi di avere il diritto di riposare e prendersi cura di sé. O forse succedeva alle donne della mia generazione: mi sembra che mia figlia ce l'abbia ben chiaro, nonostante tutto il cioccolato che le ho fatto succhiare quando era nella pancia.

«Sentivo che quello era il mio compito: fare tutto.
PERCHÉ FACEVO TUTTA QUELLA FATICA?
Che condizionamenti mi ha trasmesso mia madre?»

➡ TEMPO DI LETTURA: **8 MINUTI**

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile