

**Tratto da AA.VV., *Sanadoras de Memorias. Testimonios Fotográfico-Poéticos de Violencia y Resistencia* (2021), da pag. 43 a pag. 58, da pag. 79 a pag. 88, da pag. 103 a pag. 108 dell'edizione originale.**

## Suzuki Lee Camacho



## **SCRIBENTE**

Scrivo perché ho tutto coperto, scrivo per guarire le ferite interne, quelle che, putride, lacerano le mie viscere.

Il buon senso è fugace, non distinguo tra sogni e incubi, vago tra l'aria che respiro e il silenzio che mi circonda.

Non vivo, esisto solo quando scrivo. Tutto trova il suo posto, sono coerente lì, lì vomito la desolazione, espello la rabbia, esorcizzo rancori, scaccio i malesseri... scrivo e basta.

Dopotutto, sono solo un'altra passante tra la massa umana che indossa una maschera per ogni occasione. A volte quella maschera cade, la buttano giù le parole, sono di nuovo io e scrivo soltanto...

## **COMPLICITÀ**

Montagna, spostati!

Ho bisogno di ritrovare la mia forza  
posizionarmi sulla cima,  
ridefinire i miei desideri  
rimuovo lucchetti arrugginiti,  
qui e ora desidero spezzare i legami mi  
approprio della mia libertà,  
in complicità con le parole su  
un foglio bianco.

## **BUGIE**

Oggi acqua salata ha solcato il mio volto abbraccio la  
frusta  
accarezzo la lapide,

con rabbia bacio le tue orme e la  
furia si fa fatto.

I miei occhi oscurati,

non concepiscono che te ne sei andat\* il

tuo spettro sempre più lontano

triste, si prende gioco di me.

Annebbiata la mia coscienza

non oppone difesa

le lancette seguono il loro corso senza

pietà la nostalgia

mente alle mie orecchie.

Gustare la tua figura è

un mito.

## **SCHIAVA**

Mi hai amata per primo

quell'amore mi ha trasformata nella tua schiava per lo

stesso motivo hai preso signoria su di me.

Se i ricordi stessero in una scatola

quanto grande dovrebbe essere per contenerli tutti?

Desidero dimenticarti

smettere di sentire desolazione.

Dormo con te

mi sveglio senza quell'immagine tanto desiderata solo

nei miei sogni bacio le tue tempie

Nel frattempo... mi canti ninne nanne.

## **GUARDIA**

Ho bevuto il tuo respiro in  
concordia con la notte, tra  
lenzuola bianche  
il padrone sinistro ha fermato la mia guardia.

Disarmata la cautela  
mi immergo nel magma rovente, nella  
marea scarlatta  
non domando, obbedisco agli ordini  
sento soltanto, senza pensare, anche se  
piango al risveglio.

## **LUBINITA O ALBERO DELLE CAMPANE**

Alla nascita avevo una corporatura piuttosto robusta, così disse mia madre, e quindi a mio padre venne l'idea di darmi un nome poco comune, cercando di farlo coincidere con il mio aspetto fisico. Così nacque Lubinita (Suzuki in coreano). Un nome che fin da piccola mi ha attirato prese in giro, perché, secondo loro, non era adatto al contesto messicano. Alcune persone, nel tentativo di essere gentili, dicevano: è strano, ma non suona così male.

Più tardi, ormai mamma, le mie figlie mi chiedevano:

“Mamma, perché quel nome?” I nostri compagni ci prendevano in giro per questo, e noi ci sentivamo in imbarazzo.

A me non piace chiamarmi pesce, altre traduzioni dicono che Suzuki è un albero di campane.

## **STRANO MODO DI VOLERMI BENE**

Appena riuscivo ad arrivare ai fornelli quando notai che i miei piedi erano più piccoli di quelli di mia sorella, più giovane di me di tre anni, lei non andava ancora all'asilo, ma portavamo le stesse scarpe. Man mano che crescevo, i miei piedi si rimpicciolivano, dissi Dio, allora non crescerò!

Presto smisi di usare le sue scarpe per non rovinarle. A scuola ero la più bassa, i miei fratelli mi prendevano in giro, mi chiamavano Pollicina, i miei genitori, per consolarmi, dicevano “nella botte piccola c’è il vino buono”. Mio padre addirittura davanti a persone estranee mi chiamava “palloncino”, finii per normalizzarlo e capii che era il suo modo di volermi bene.

## **SCELTA**

Ho il diritto di non esercitare la mia sessualità se così desidero, perché credo che la felicità non risieda nel coito. Non mi interessa nemmeno essere accettata da certe persone attive, difendo con tenacia quel meritato libero arbitrio, smettere di praticare sesso non mi rende meno o più donna, la pratica è per convinzione rispettando la diversità di pensiero.

## **DECLINO**

Fin dai miei ricordi più vaghi mi chiedo perché debba essere sempre l’uomo ad avere l’ultima parola su come devo esercitare il mio genere. Quando ho registrato le mie figlie mi hanno chiesto l’atto di matrimonio, in assenza del padre l’ho presentato io e tutti felici. Che importa se lui è presente o no, le ho partorite io. Lo stesso succede nel mio lavoro, i servizi peggiori toccano alle donne, se ci lamentiamo, la responsabile della supervisione risponde: “accetta o lascia”... l’elenco è lungo, mi provoca amarezza, gli oltraggi che mi ha causato la figura maschile, ma so anche che la sua inquisizione e il suo potere sono in declino.

## **IMMAGINE DIVINA**

Ho paura di esistere senza sapere se qualche volta ti ricordi di me... forse hai perdonato i miei errori. Ti vedo nei sogni, mentre mi consoli, devo abituarli alla tua assenza, accontentarmi di accarezzare le ceneri della mia nostalgia, mi terrorizza offrire l’amore a qualsiasi passante che rifletta il tuo volto. Ho paura di chiamarti e che la mia voce diventi eco. Dove sei?, perché non vieni nei miei momenti di veglia? Sei silenziosa, hai smesso di sentire sete e fame, affetto.

Non mi avvolgono più le tue braccia, non sento più la dolcezza nella tua voce, temo di svegliarmi e non poter baciare quella fronte rugosa.

Sappi allora, signora millenaria, che sei reincarnata in me.

## **NOSTALGIA**

Ho dimenticato di essere mortale, nei sogni aspetto ogni 24 giugno per pianificare il tuo arrivo.

Si avvicina il giorno, attendo l'arrivo dell'essere amato, come la donna incinta conto le ore per potermi rivedere nei tuoi occhi, quegli occhi che mi mostrano i tuoi difetti. Ho trascurato gli errori, ho perdonato.

Sotto il riparo della tua ombra si illuminano le mie orbite. Ho dimenticato che ti sei portato via il mio alito. Mi hai lasciata nelle tenebre, respiro senza vita, credo di sentire quella voce vellutata che mi comanda, ma non mi vedo più nella tua figura. Perle amare scivolano sul mio volto, sembra non avere fine e... di nuovo la melodia del tuo grembo mi conforta. È iniziato il conto alla rovescia, si accorcia la distanza sulla cima che ti imprigiona e io, alla caduta delle mie catene, attraverserò il fiume verso la tua destra.

## **NOI RINATE**

Siamo rinate per un bene comune, abbiamo lasciato andare il fardello patriarcale, ci uniscono i nostri lutti, siano essi filiali o fraterni. Ci riconosciamo come un'unica cuerpa, recuperando i nostri diritti e valori rubati dal dittatore patriarcale, disimpariamo la dipendenza economica totale dal marito, ci prendiamo cura di noi stesse, riconquistiamo l'autonomia di noi stesse in completa sorellanza. Parliamo per essere condotte ai nostri atti consapevolmente, senza profilo basso, come donne consapevoli del nostro libero arbitrio. Disimparare le norme inoculate dal sistema, apprezzare la solitudine e scartare la desolazione, insubordinate al misogino, abbiamo davanti a noi il reto di educare la nostra discendenza da altri valori, altri sogni e altre utopie.

## **CENZONTLE**

Ciao amica (o) lettrice, ti racconto: scrivo per fuggire dai miei ricordi, tuttavia questi non escono

dalla mia mente. Prima mi causavano amarezza, oggi li abbraccio con reverenza, perché mi hanno dato la capacità di tessere parole d'inchiostro su carta, senza paura di affrontare i fantasmi del passato. Convergono tra loro e il mio rinascere, la malinconia che ha smesso di inseguirmi. Attraverso le lettere ho rafforzato, ho dato potere a questo spirito decadente, le mie paure si sono ridotte in cenere, con cautela ma con tenacia, aggiungo anelli verso i miei sogni, la salata apatia svanisce e il cenzone canta annunciando una nuova vita

## **SFINGE**

Sulla riva della mia solitudine, incontrai quella lupa di ghiaccio, notai il suo aspetto imponente e lo sguardo. Mi invita a camminare al suo fianco, lungo il cammino l'ululato del vento si mescolò con i battiti del mio cuore, la mia compagna si fermò un attimo per dirmi: ferma i battiti, la vita è una sola, lascia andare i fantasmi che tormentano il tuo spirito, inizia a respirare, sono l'essere che ti accompagna sempre, se me lo permetti, ti aiuto a reincarnarti in una donna viva, a emergere dalle sabbie della tua coscienza. Sii libera.

Con affetto sottile, la tua Nahuala.

## **METAMORFOSI**

Ricordo da bambina che, guardando il mio petto liscio mentre mi cambiavo, una volta mi chiesi "a cosa servono quelle palline con punti scuri sulla pelle?" A mia madre vidi nello stesso punto due masse che sosteneva con qualcosa chiamato reggiseno, man mano che crescevo i cosiddetti seni aumentavano di dimensione, causandomi fastidio, chiesi e come risposta mi dissero: "è normale bambina, sei in pieno sviluppo." Mia madre mi spiegò con dovizia di particolari: "Non spaventarti se un giorno uscirà sangue dai tuoi genitali, significa che il tuo corpo si sta preparando a dare la vita, allo stesso modo ti causerà qualche fastidio ma, quando arriverà quel momento, cambierà." Odiavo mettermi quegli assorbenti così grossi e scomodi, finii per detestare il ciclo mestruale, ma grazie a esso ho potuto, più tardi, dare la vita alle mie figlie.

## **EMOZIONI**

L'emozione di vederti mi ispira pace, l'energia che emana dalla tua aura è imprescindibile per la forza motrice nella mia austera esistenza, dietro di te il mio amore educato, per bere la tua essenza, senza preamboli, senza contratto, femminile infine, priva di misura davanti al sonetto che flagella la mia desolazione.

## **MULTIPLA**

Le donne che mi abitano si ribellano contro il patriottismo dalla doppia morale, stai cercando tra la spazzatura sociale qualche residuo di virtù. Il deserto Sahara anela incessantemente ad abbeverarsi alla sorgente della sincerità, l'Antartide sterile con scenario mai partorito. La donna amante della natura, una lupa solitaria, colei che separa gli atti dalle persone, l'oscurità corre dietro di me, io corro verso la fragrante sorellanza.

## **MUTAZIONE**

Se io fossi uomo non abbandonerei l'essere che è l'asse centrale di una famiglia.

La corteggerei con fiori, poesie, mettendo in risalto le sue virtù, farei dei suoi difetti errori microscopici, non eserciterei mai violenza contro l'immagine che dà la vita, l'unica capace di piangere per gioia dopo il parto, sarei il suo aiuto adeguato nelle mansioni educative dei figli e nella crescita. La ascolterei con pazienza senza limitarla nei suoi sentimenti, senza sminuirla, la considererei per sempre attraente, bella per me, perché questa donna è stata la compagna incondizionata, come io con lei, fino alla fine del cammino.

## **POESIE DEL PENSIERO**

Ho lasciato andare l'essere amato per attaccamento alla mia solitudine.

Mi tormenta restare nella desolazione, non importa quanto abile sia l'incantatore, le mie paure sono lo scudo contro l'amore. Tuttavia la passione fugge in complicità con l'epicentro dei miei pensieri, ho messo un sigillo alla mia corazza, secca, fredda, senza desiderio corporeo, sono

Regina Ape senza fuoco.

## Cecilia Lobato



## LE DONNE STRANE

Sono sempre stata la strana, la strana che da bambina indossava berretti multicolore e bermuda invece delle gonne, quella che voleva sempre i capelli a scodella.

Ricordo che una volta, Don Chava, il barbiere, mi guardò attraverso lo specchio e digrignando i denti mi disse quanto stavo bene perché sembravo un maschietto, io me ne uscii con la trovata di chiedergli se allora avrei potuto fare pipì così, imitando il modo in cui i bambini fanno pipì in piedi. Sono stata anche la strana a scuola, innumerevoli volte mi sono sentita a disagio quando mi chiedevano dov'era mio papà e perché non vedevano mia mamma, che teoricamente era quella che avrebbe dovuto accompagnarmi a scuola invece di mia nonna. Sono stata la strana quando sono entrata nella squadra di calcio, ero il fenomeno del momento, quella che preferiva uscire a calciare palloni invece di coccolare le bambole. Infatti, ricordo benissimo il giorno del mio settimo compleanno: me ne regalarono una e la prima cosa che feci fu toglierle la testa e trasformarla in un pallone. Le mamme dei miei compagni risero con una risata nervosa e mia mamma, più divertita che imbarazzata, giustificò il mio comportamento tremendamente inappropriato.

Per tutta la mia infanzia sono stata l'unica bambina strana della squadra di calcio del quartiere, tutti gli altri erano maschi. Lì mia madre, credo, si rese conto anch'essa che ero "la strana" perché era l'unica a permettere a sua figlia di uscire tutto il giorno con il "Club di Toby". Le mamme del palazzo tre parlavano sempre di queste cose: che se mia mamma non era preoccupata che potessi farmi male, che se non pensava che quello non fosse un ambiente adatto a una signorina, che magari sarebbe stato meglio mandarmi a lezione di danza nella scuola del quartiere, e così via...

Per molti anni ho resistito e mi sono arrabbiata, mi sentivo insicura, fuori posto, completamente sbagliata, ma qualche anno fa ho scoperto che amo essere "la strana", che amo la mia storia, tutto ciò che non sono stata, amo i miei capelli a scodella, le mie scarpe da calcio, i miei anni con la nonna e con la mamma, i miei gusti da "maschio"; amo tutte le diverse forme in cui non rientravo in ciò che "dovevo essere".

Questa donna che mi abita la devo alle mie antenate, che hanno scelto anch'esse di essere "le strane", di vivere vite coraggiose, affrontare le paure, scoprire il mondo a modo loro.

Sono tutti i passi coraggiosi delle mie nonne, il fiume dalle correnti violente in cui hanno navigato ha costruito la mappa della mia anima. Sono tutti i battiti che hanno solcato i campi, le terre incerte, a volte fertili, a volte completamente aride. A loro, che con il calore delle loro mani hanno trasformato in fuoco i ghiacci, che hanno rotto i venti con le loro vele ferme e tracciato l'orizzonte con lo sguardo, devo ciò che sono oggi.

Rinasco innumerevoli volte, ogni volta che le penso, ogni volta che onoro la loro memoria con i miei stessi passi, loro tracciarono il cammino, attutirono l'impatto schiacciante delle onde e mi portarono fino alla riva per scoprire davanti ai miei occhi le sfumature del moto ondoso, il suo fluire costante e insistente, anche se a volte incerto. Oggi voglio continuare a essere "la strana", quella che abbraccia la paura e la trasforma in rabbia, quella che vola con le ali della libertà e i sogni della resistenza, quella che anche se a volte si sente smarrita, si sente sempre orgogliosa di essere in cerca.

## **DENTRO DI ME ABITA IL MIO UNIVERSO**

Sono la donna luce e la donna oscurità, la rabbiosa, la svergognata, quella piena di colpe, sono la donna energia infinita, da cui traboccano mondi immaginari, quella che ha molti dubbi e nessuna certezza. Sono quella donna coraggiosa che ci prova, anche l'insicura, quella che pensa male, da cui sgorgano parole infinite e silenzi interminabili.

Sono quella che balla sfacciatamente come se nessuno la stesse guardando, la pudica, anche quella che prega che nessuno la veda. Mi abita la donna piena di paure, di rancori profondi, di solitudine, di angoscia, di ombre lunghe e pronunciate.

Sono anche quella che ascolta, che guarda negli occhi, che volta pagina, che non sta zitta, quella scomoda, l'intensa, la pazza, l'orrenda, la tremendamente bella.

Sono ciò che non mi piace di mia madre e le sue più grandi virtù, sono la rabbia delle mie nonne, la donna delle sfumature, dei pianti ciechi e delle risate esplosive.

Sono il calore delle mie sorelle, i loro gridi forti e vibranti, sono il mare impetuoso delle donne che accompagno e che mi accompagnano, le loro voci ardenti e resistenti, sono tutte le morte e la loro memoria, le vive e le loro incessanti ricerche, quelle che non sappiamo

dove sono. Sono furia, calore, pioggia, cielo, acqua, terra, sono un turbine violento e travolgente, sono volontà e cuore. Sono la donna che non sa dove sta andando e quella che si ritrova in ogni passo, in ogni cammino, in tutti i cieli e gli abissi.

Sono colei che non aspetta, quella della fede, quella della speranza, quella che si volta indietro e onora il cammino.

## **DISABITATA D'AMORE**

Sono stata meno da Silvio Rodríguez e più da Luis Miguel, più da TVyNovelas e meno da Virginia Woolf, da sofferenze a tarda notte, da drammi in macchina e depressioni da divano, decisamente più da ancore che da vele, da silenzi che da parole, più da bugie e meno da verità. Più di una volta ho messo da parte i miei desideri e ho abbracciato quelli di qualcun altro, ho dissolto il mio tempo, sparso la mia energia in tutti gli spazi in cui non c'era posto per me, mi sono disabitata.

Ho lasciato le mie ricerche al caso, come orfane, per accogliere quelle di altr\*. Ho sopportato e ho taciuto, ho sorriso per non dare fastidio, ho soffocato il fuoco in me, l'intensità e la rabbia del mio cammino. Ho messo in pausa ciò che meritava movimento e paura in ciò che meritava libertà. Mi sono rinunciata, mi sono dimenticata, ma mi sono anche scoperta e mi sono meravigliata, ho estratto dalle profondità quella forza inerente a me, la coscienza del mio essere, della mia cuerpa e del suo potere.

## **I MIEI OCCHI**

Nei miei occhi stanno tutti gli orizzonti del mondo, sta uno spettro multicolore di cento dimensioni, lì, nelle loro profondità, abitano tutti i miei ricordi, le luci

dell'autunno, i viaggi sul mare. Sono stati guida, testimoni, ancora e cammino. Loro, come portavoce della mia anima, hanno accolto tutta la mia tristezza, la mia malinconia, le mie battaglie, le esplosioni di gioia, allegria e pienezza.

I miei occhi si sono connessi innumerevoli volte dal loro centro al mio cuore, e da lì hanno fatto sorgere una collezione di istanti, di sensazioni profonde, uniche, vitali. Attraverso di loro scopro il

mondo e lo racconto agli altri, mi riconosco negli altri, conservo i loro volti nella mia memoria e comprendo un po' di me ogni giorno di più.

## **LE DONNE CHE MI ISPIRANO**

Le donne che mi ispirano hanno i piedi di ferro, portano il cuore in mano, si guardano negli occhi e da vicino, si abbracciano i dolori e l'anima, i sogni, le gioie e tutte le vittorie. Le donne che mi ispirano non hanno scelto i loro cammini, ma hanno deciso di percorrerli nella rabbia dignitosa e nella resistenza amorosa. Camminano mano nella mano, in orizzontale, alzano la voce per chi non c'è più. Le ho viste con la stanchezza nei pori e il tempo accumulato nei piedi, infrangibili, sfidando l'ingiustizia, cercando i loro desideri più preziosi e profondi. Le ho viste inarrestabili, incrollabili, coraggiose, vulnerabili, umane. Le donne che mi ispirano guardano lontano e in profondità, hanno occhi di nostalgia e malinconia, di desiderio e compassione. Nelle loro battaglie va l'ultimo raggio di luce, con loro tutto, senza di loro niente.

## **PICCOLI ESEMPLARI**

Grandi e succulenti, così si riferivano i miei compagni di scuola ai seni di Ilse, una delle mie amiche più strette alle elementari. La vedevano come l'oggetto del desiderio, non così le altre, che non eravamo state abbastanza "fortunate" da essere osservate da loro con smisurata ambizione. Ricordo che un pomeriggio mi guardai allo specchio e la sensazione era ambivalente, mi sentivo così fortunata ad avere un paio di tette piccole che mi permettevano di muovermi senza difficoltà e correre con più leggerezza in tutte le mie partite di calcio. Allo stesso tempo, mi sentivo mal fatta, un po' meno donna, forse anche per l'insieme di caratteristiche che mi facevano assomigliare di più a quelli che si gustavano i seni di Ilse: i capelli corti, gli stivali, la passione per il calcio. Stavo appena scoprendo chi ero, ma in quella scoperta, decine di volte mi sono pensata incompleta, insufficiente, strana, fuori posto. Essere la bambina con il seno piccolo mi rendeva profondamente felice, in superficie, un raro esemplare poco comune nel mondo.

## IL FEMMINISMO STANCA

Mi sono seduta con un amico a prendere un caffè al mattino, parlavamo del perché il femminismo stanca. Lui prediceva la perpetuità del patriarcato, pensava che noi donne siamo così increduli e libere, che tutto ci offende, che tutto ci sta stretto, che un giorno guarderemo indietro e avremo allontanato ogni figura maschile dai nostri ambienti, cosa che poco a poco ci porterà ad aver bisogno, in modo irreversibile, della presenza patriarcale abituale della mascolinità nelle nostre vite.

Sfinita dal dover dimostrare l'indiscutibile, risposi: no, in realtà siamo così nostre, così splendidamente inconfutabili che dovremo ricordare questo momento della storia, queste conversazioni in cui, con la poca energia di una mattina senza caffè, ci siamo ritrovate nell'estenuante e titanica impresa di argomentare perché non abbiamo bisogno delle forze soprannaturali della virilità goffa, tiepida e torbida delle mascolinità arcaiche.

Perché, con una marea di difficoltà davanti, scegliamo di sfidare, di resistere, di pretendere. Perché, con migliaia di voci rozze che lanciano risate poco meditate, in toni sarcastici e da commedie scadenti tendenti al patetico, continuiamo a credere nella splendida idea di aspettare il caffè del mattino con la certezza nei pugni e stanche di spiegare, di aspettare, di ribattere, nauseate dal passato, tappezzate di presente e affamate di futuro, sentire che non siamo più sole, che andiamo tutte, anche se il femminismo stanca.

Karina Morales



## **DONNE GUERRIERE**

Confesso che mi piacerebbe sapere di più delle mie antenate, perché della più anziana so poco. Siamo molte donne guerriere nella mia famiglia e quando le definisco tutte, o la maggior parte, con questo aggettivo è perché l'ho visto. A cominciare da mia nonna, una donna forte e non solo di salute, ma di spirito, ma so che non è la prima né l'ultima...

Ho ricordi della maggior parte di loro, in particolare di mia madre. Fin da piccola è andata in guerra, certo, non tutti lo sanno, forse nemmeno lei, ed è per questo che la ammiro ancora di più. A vederla penseresti che è di cristallo, non solo perché sembra fragile e delicata, ma perché è trasparente, ma se la guardi in controluce ti abbaglia. Ha molte qualità e solo pochi difetti, non tutti le appartengono, ma so che non è facile lasciarsi alle spalle, in più si trasforma e si adatta come se fossero azioni semplici da compiere.

Poi c'è lei, sì, quella donna che mi è mancata tanto e che è stata così assente per anni, non la incolpo, ma certo che mi manca. Lei mi ha insegnato, anche con la sua assenza, l'importanza di amare. È, è stata e continua a essere una maestra e nonostante la sua assenza ci abbia portato molta oscurità, quando la ricordo mi riempie sempre di luce.

Ci sono molte grandi donne nella mia famiglia, ma nessuna come queste due, perché in un certo senso sono come le mie due gambe.

## **LE CREATRICI DEL DIRITTO**

Sono sicura che donne come me potrebbero conquistare il mondo. Lo so, sembra una pazzia, vero?

Ma in realtà sarebbe folle che noi, le grandi e potenti donne, ci appropriassimo di ciò che di diritto ci appartiene.

Donne come me, siamo sognatrici, sì, ma siamo anche il sogno — e non di chiunque. Siamo donne creatrici, perché crediamo nel cambiamento, lo abbracciamo e lo creiamo.

## SE IO FOSSI UOMO...

Fin da piccola mi piaceva essere più maschio che femmina, perché mi divertivano di più i giochi “pesanti” che giocare con i bambolotti o alla cucinetta. Preferivo arrampicarmi sugli alberi, andare in bici, pattinare, correre e sporcarmi. All’epoca non capivo molto bene la grande differenza, solo che non vedevo i bambini indossare vestiti come me... e quanto odiavo i vestiti e farmi pettinare con codini e mezzo litro di gel, mi faceva male la testa e mi si stringevano gli occhi.

Crescendo ho iniziato a notare sempre di più le differenze tra essere donna ed essere uomo. Non solo quelle fisiche, perché ancora ricordo tutti quei cambiamenti ormonali e come è cambiato il mio corpo, ma anche le differenze sociali che ci venivano imposte man mano che crescevamo.

Ho sempre vissuto più tra donne, fino a quando è nato mio fratello minore.

Credo che quella sia stata la prima volta che ho notato la differenza anatomica più evidente tra uomo e donna. Avevo circa cinque anni quando portarono il mio fratellino appena nato a casa, vidi mentre gli cambiavano il pannolino, mi avvicinai e vidi qualcosa che chiaramente non avevo mai visto in me. Non ricordo esattamente perché feci quel confronto, ma chiesi a mia madre se quello fosse il suo cervello. Ora che sono grande lo ricordo e penso che forse non ero poi così lontana dalla verità.

Crescendo ho notato un altro tipo di differenza: più privilegi per loro, e ricordo che a volte dicevo: mi sarebbe piaciuto essere un uomo.

Pensavo: se fossi un uomo, avrei potuto difendermi dai colpi di mio padre, sarei stato il cocco di mamma e sarei stato molto più geloso e protettivo con mia sorella maggiore, così che nessun altro uomo approfittasse di lei.

Se fossi un uomo, avrei uno stipendio migliore senza sentirmi molestata dal mio capo o che pensassero che ci vado a letto.

Se fossi un uomo direi parolacce e griderei senza che nessuno mi guardasse con delusione o vergogna.

Se fossi un uomo indosserei i vestiti che voglio e uscirei per strada senza sentire fischi e grida moleste.

Se fossi un uomo so che forse godrei di più privilegi, ma so anche che mi perderei tante altre cose.

Ho imparato ad amare il mio genere, a capirlo e ad accettarlo, perché grazie a questo so che non è il sesso debole, ma il più forte e mi sento orgogliosa della donna che sono.

## **LETTERA ALLE MIE MANI**

Cara cuerpa, so che per tanto tempo ti ho trascurata e non ti ho dato l'attenzione che meritavi, e ti chiedo perdono per questo.

In particolare a una parte molto importante: le mie mani. Non perché le altre parti non siano importanti, ma perché loro sono il mio strumento di lavoro, sono le prime ad aiutarmi quando ho bisogno di sostenere qualcosa, sono fondamentali nella mia vita e quasi mai do loro l'attenzione che meritano.

Normalmente mi concentro e ringrazio di più altre parti e mi dimentico di quanto siano importanti voi: le mie mani. Le ho ricordate ora più che mai perché sorreggono questa penna e mi aiutano a trasmettere e comunicare queste parole, hanno così tante funzioni: come sentire e toccare non solo oggetti, ma anche altre pelli e anche il mio stesso corpo, che ringrazia ogni volta che lo accarezzo o semplicemente quando applico qualche prodotto.

Manine, voglio ringraziarvi per tutto quello che fate per me, per essere integre, forti e sane e anche per essere così belle.

## **TRIBÙ DI DONNE RESILIENTI**

Questo laboratorio mi ha lasciato una tribù di donne resilienti, combattive, donne forti e invincibili.

Mi ha lasciato grandi insegnamenti di sorellanza, affidamento e amore. Mi ha aiutato nel processo di disimparare molte pratiche maschiliste e mi ha insegnato ad amarmi di più, a riscoprire quanto mi appassiona la scrittura e soprattutto a sanare parti ferite in me e con persone che amo, come mia madre.

Questo laboratorio è una terapia per il mio cuore e un promemoria che il sesso femminile è il più forte e potente. Grazie!

## **VIOLENZA PER “AMORE”**

Posso assicurare che tutte noi abbiamo vissuto violenza —di diversi tipi— per “amore” e, certo, io non faccio eccezione. Ma prima di cominciare a scrivere questa storia, vorrei chiarire che ciò che ascolterete di seguito non è amore, anche se in quel momento non lo percepivo così.

Da un po’ di tempo mi trovavo in una relazione, che all’inizio in realtà non mi interessava davvero, come molte altre. La differenza con questa fu che mi sentivo molto sola, e chiaramente lui contribuì a questo, e da lì gli fu più facile manipolarmi e usarmi violenza. Non ricordo con esattezza quale fu la prima volta, o meglio il primo segnale, di violenza fisica, perché ovviamente ci dev’essere stato, e certo, non era l’unico tipo di violenza che esercitava su di me, ma fu quello che mi aprì gli occhi.

La prima scintilla di realtà accadde una notte. Come spesso accadeva, lui era ubriaco. Arrivammo in camera e cominciammo a discutere, sinceramente non ricordo nemmeno bene il motivo. Cominciò ad alzare la voce e io anche. Mi diede le spalle e io gli afferrai il braccio perché si girasse, e nel farlo, mi spinse sul letto. Mi spaventai e uscii subito dalla stanza. Dopo un po’ di tempo ne parlammo, perché fui io a chiederlo. Gli dissi che non volevo che accadesse di nuovo o altrimenti la relazione sarebbe finita.

Ma no, non fu l’ultima volta. Ce ne fu una seconda, e ultima, ma quella volta non scappai, lo affrontai e gli urlai, mi difesi e allo stesso tempo sentii tutto quel potere dentro di me e dissi Basta!

So che avrei potuto farlo prima e allo stesso modo fingere che non stesse succedendo e restare lì, ma mi sono sempre promessa di prendermi cura di me e non permettere mai che un uomo mi usasse violenza fisica.

Ringrazio quella promessa che mi ha tirata fuori da lì.

## **ACCETTANDO IL MIO COLORE**

Ricordo che da piccola non ero mai timida, parlavo molto ed ero molto affettuosa.

Col tempo, ho visto cambiamenti nel mio corpo e da lì ti insegnano che devi nasconderti: usare il reggiseno, non toccarti, anche se ti prude.

Ricordo che mia madre ha sempre detto che non sono pudica perché in casa o quando mi cambio mi piace stare libera. Non ho mai capito molto bene quella parola, quindi ho deciso di cercarne il significato: “Una donna pudica è naturale, perché la naturalezza nell’essere umano è il pudore. Quando diventa vanitosa, comincia a dipendere da altre cose, si disarticola, diventa maniaca. La persona è un essere che si manifesta, che si esprime ma non si esibisce”. Quest’ultima frase è l’unica in cui mi riconosco: il fatto di non nascondere il mio corpo non significa che lo esibisca. Per molto tempo mi sono sentita a disagio per il mio colore di pelle, cercavo di nascondere dal sole e dalle persone, non mi piaceva avere un tono diverso da quello della mia famiglia o avere un tono scuro molto “comune”, ma con il tempo ho imparato ad accettarlo e ad amarlo.

Non è stato facile, perché viviamo in una società razzista. Ha cominciato a piacermi solo da poco, ho capito che ci sono persone molto bianche che sono attratte da chi non è del loro colore, che lo vedono come qualcosa di bello e lo associano alla salute. Fu lì che ho cominciato a capire e accettare molte cose del mio corpo, soprattutto il suo colore.

## **LA RAGAZZA DAL SORRISO TRISTE**

Non è che fosse una ragazza triste, perché a lei piaceva sempre sorridere, sentirsi viva, allegra, felice e folle.

Amava essere se stessa, viaggiare, lavorare, studiare, scoprire cose nuove...

Ma in una fase della sua vita si perse, si dimenticò di chi era e smise di sorridere. C’era qualcosa dentro di lei che era cambiato e che lei non riusciva a recuperare.

Era cresciuta con una farfalla che l’accompagnava sempre ovunque, non sapeva stare senza di lei perché la amava. Un giorno la farfalla scomparve e non tornò più.

Da allora non si sentì più la stessa e cercava di capire perché quella farfalla non c’era più.

Passarono gli anni e pian piano comincio a ritrovarsi, ma stavolta il suo sorriso non fu lo stesso, perché la tristezza lasciata dall'assenza della farfalla la rese la ragazza dal sorriso triste.

## **CHI GUARDO ALLO SPECCHIO?**

La guardo, quella giovane con tanti attributi e un bel sorriso, la guardo e penso a tutte le parti che le appartengono, perfette e ben fatte, ma vedo anche che non tutte quelle parti le piacciono, che preferisce lasciarle andare e ignorarle, come se non le appartenessero o come se volesse negarle.

La guardo e so che in fondo cerca di cambiarle e che le costa più accettarle che farlo davvero, e per questo le omette, le nasconde...

La guardo di nuovo e riconosco anche che sono molto poche quelle parti, che le altre invece le mostra, le cura e le guarda, perché quelle parti sono quelle che la fanno sentire più sicura, più bella, più donna, più se stessa.

## **POESIA PER LA MIA FARFALLA**

Sentirle la mancanza, aver bisogno di lei,  
ricordarla, vivere senza di lei...  
È un costante mare di lacrime, un  
dolore incessante nel petto,  
un'infinita incertezza,  
una lotta quotidiana tra la voglia di non andare avanti e il  
sapere che continui a respirare.  
Una tristezza profonda, un risveglio soffocante e  
sapere che non c'è.  
I giorni più lunghi e difficili,  
la ferita più profonda nel mio cuore,  
è sapere che ogni giorno muori un po', senza  
rendertene conto.

## **DA ME, PER ME**

Mi mancano ancora molte delle cose che voglio essere, ma so bene quali sono quelle che non sono più.

Cara e nuova donna, vorrei iniziare col ringraziarti, sì, ringrazio questa grande decisione di saper dire addio. Addio a quella donna che si sentiva piccola, e non solo di statura,

che si sentiva e si sapeva non degna di cose belle e di amore per sé.

Addio a quella donna che pensava di non poter essere capace di cambiare, a quella bambina spaventata che è diventata donna.

Le dico addio non solo perché non la voglio più, so che non ne ho bisogno e inoltre non la sento più. Sarà forse morta?

## **PER LE MIE DESAPARECIDAS E I MIEI DESAPARECIDOS**

Dove sono? Ogni giorno la stessa domanda... Ho camminato, ho percorso tanti sentieri, montagne, fiumi, burroni, boschi e luoghi dove la terra sembra non avere fine. Ho visto tanti volti, tanti visi.

Ho letto più e più volte rapporti, documenti e indagini.

Li ho cercati con il mio corpo, le mie mani, i miei occhi e la mia anima. Non li trovo, ma li so e li sento:

nell'aria che accarezza i miei capelli, nel mare che lava le mie lacrime, nel sole che scalda la mia pelle,

nella terra che calpestano i miei piedi

e in questo cuore che batte forte ogni volta che grido i loro nomi: Viridiana, Oswaldo, Diana Melissa, Omar, Francisco, Jessica, Delfino, Rubit, Juan

Manuel, Israel, Armando, Emilio, Adelfo,  
Erick, Juan Carlos e Moisés.

Fino a trovarli!



## **LETTERA DI PERDONO E ADDIO PER LORE**

Grazie, Lore, per tutto ciò che abbiamo fatto e vissuto in tutto questo tempo. Ho imparato tanto, ma mi sono anche molto disillusa, mi sono stancata di fare sempre quello che gli altri volevano, di aiutare altre persone dimenticandomi di me stessa e della mia essenza.

Ho sempre creduto di dover fare ciò che ci si aspettava da me, senza importarmi di ciò che sentivo, perché mi dicevano che una donna deve sempre essere obbediente: oggi mi rendo conto che non ero padrona della mia vita.

Cerco di capire perché ho accettato di ferirti per così tanto tempo.

Perdonami, per essermi dimenticata di quanto sei bella e importante, avresti potuto essere quella grande maestra di taglio e cucito, quella sarta che desideravi diventare e che è rimasta un sogno non realizzato, per aver sempre fatto quello che i tuoi genitori dicevano: “A che serve studiare, se tanto ti sposerai e ti manterranno...”.

Ed eccoci qui oggi, cara Lore, a riconoscere tante, tantissime cose che ci hanno ferite. Lavoro giorno dopo giorno per ritrovare la vera Lore, quella che pensa, sente e agisce per sé stessa, e mette il cuore dove ha la testa.

Mi perdono... Tutto il cammino percorso e tutto ciò che abbiamo imparato ci rende ciò che siamo, qui e ora... Possiamo sempre cominciare una nuova pagina della nostra vita.

## **DAVANTI ALLO SPECCHIO**

Mi guardo allo specchio, mi riconosco, vedo ogni dettaglio del mio viso, ogni millimetro della mia pelle. È già da un po' che mi prendo del tempo per guardarmi con calma, con pazienza, con amore: è meraviglioso poter ammirare ogni parte del mio corpo e ringraziare per tutto ciò che fa insieme a me, anche le mie lentiggini sono bellissime.

Mi piace anche vedere come il mio corpo cambia con il passare degli anni, forse iniziano a comparire le bellissime rughe, i capelli bianchi, che sono il riflesso della mia voglia di vivere.

## **DI INVIDIE E RINGRAZIAMENTI**

Alcuni anni fa sì, invidiavo alcune donne, le vedevo libere di prendere decisioni e pensavo: “come faranno queste donne a vivere così?”. E certo che le ammiravo, e desideravo cambiare il mio modo di vivere, ma non sapevo come farlo, perché mi avevano insegnato a obbedire sempre agli altri, senza importare la mia opinione.

Ma tutto questo è passato. Non so se qualcuno invidi qualcosa di me, quello che so è che Dio mi ha benedetta molto, mi ha resa una donna forte, mi ha dato la benedizione di unirmi a donne forti, di valore, e mi ha permesso di imparare da ognuna di loro. Ora so che sono una donna bellissima, che valgo molto e che non invidio niente... al contrario, ammiro e ringrazio.

## **NOSTALGIE PATERNE**

Gli uomini della mia famiglia sono stati molto importanti nella mia vita, a cominciare da mio padre, il mio “Mil Máscaras”, soprannome che ha ereditato nel mondo della lotta libera. Così come ha lottato sul ring, ha lottato tutta la vita per la sua famiglia. È stato un uomo molto intelligente, molto forte... per amore della sua famiglia ha smesso di bere, è stato un gran lavoratore. Ricordo quando ha iniziato a lavorare come poliziotto giudiziario e quasi non lo vedevo, ma quando tornava a casa ero felice, ad ascoltarlo raccontare tutte le sue avventure. La cosa più difficile per mio padre è stata quando è scomparso mio fratello, è stato terribile quando chiese perdono a mia madre per non poter continuare la ricerca.

Mio padre diceva: “Io che ho sempre aiutato tante persone nel mio lavoro, ora non riesco a cercare mio figlio”. La salute di mio padre ha cominciato a peggiorare dopo la scomparsa di mio fratello. Negli ultimi anni della sua vita ho avuto l'onore di prendermi cura di lui e conoscerlo molto di più, siamo sempre stati insieme, fino a quel pomeriggio del 30 settembre 2015 in cui è morto tra le mie braccia. Mio padre è l'uomo che più mi ha amato.

## TRE GRAVIDANZE CON DOLORI E GIOIE

Delle mie tre gravidanze ho ricordi meravigliosi e dolorosi. Meravigliosi perché vivere e sentire i cambiamenti nel corpo è qualcosa di inspiegabile, meraviglioso, ma porta anche cambiamenti nella salute. Ricordo che nel mio corpo cominciò a succedere qualcosa di strano, il medico disse che erano varici nell'utero, nella vagina, nelle labbra e nelle gambe, oltre a un'ernia all'inguine. Preeclampsia. Gli otto mesi delle mie tre gravidanze sono stati molto difficili. Essere quasi tutta la gravidanza a riposo o ricoverata. Averle dentro di me, sentirle crescere, ha portato molte gioie, ma anche incertezza, paura e dolore. Tutto questo è valso la pena, perché ho tre figlie meravigliose. Tre donne belle e coraggiose a cui voglio insegnare, con l'esempio, a non avere paura della vita.

## SIAMO SCOMPARE TUTTE

Basta ascoltare la parola *desaparecidos*, per sentire un grande vuoto nell'anima, un vuoto che si sente ovunque: in casa, al lavoro, nelle nostre vite.

Tutte e tutti ci mancano, ormai niente è più lo stesso. Vorrei che sapessero che li stiamo cercando, non solo mio fratello, ma tutti e tutte.

Ci dobbiamo mille abbracci, chiacchierate infinite, camminare insieme al tramonto.

Quanto sarebbe bello se potessero vedere come sono cresciuti i loro figli, com'è il loro marito o moglie, genitori, fratelli, sorelle... ma purtroppo non è così, perché qualcuno ha deciso di farli sparire.

Hanno portato via la nostra pace, la nostra tranquillità. Insieme a voi, siamo scomparse tutte.

## IMPARANDO A VIVERE SENZA PAURA

Pensavo di aver già superato tutte le mie paure, quelle che mi assalivano di notte e che di giorno mi paralizzavano, ma non è così, sono ancora lì, mi abitano e riaffiorano di tanto in tanto... “Ricordo un anno fa quando ci stavano estorcendo denaro, era evidente, per le informazioni che avevano, che ci conoscevano molto bene, perché i loro messaggi, oltre ad essere aggressivi, menzionavano i nomi delle mie figlie e molte altre cose... Quella voce sconosciuta, che seminava paura con le sue minacce, ancora oggi colpisce profondamente una delle mie figlie”.

Alle mie figlie sta toccando crescere nel Messico della paura, il Messico delle violenze, il Messico dei e delle desaparecidas, il Messico delle fosse comuni. È orribile vivere con la paura. Ma come si fa a esorcizzare la paura dalla propria vita quando hai un fratello scomparso, un altro assassinato e un altro torturato?

Siamo state anche vittime di furto. Degli sconosciuti sono entrati in casa e oltre a portare via tante cose, compresa l'auto di mio marito, si sono portati via la pace, la tranquillità della mia famiglia. È vero che da questo mondo te ne vai senza niente... ma che ti tolgano la tranquillità e ti seminino la paura è un'esperienza difficile da superare.

Dobbiamo trovare la forza “non so dove” e andare avanti, come sempre.

Un anno fa, nell'aprile 2021, il COVID quasi mi portava via la vita. È stato molto difficile superarlo, tre settimane attaccata all'ossigeno senza riuscire nemmeno a fare due passi. Lì ho scoperto la paura della morte, guardarla in faccia e sentire che tutto può finire da un momento all'altro sconvolge tutte le tue paure.

Ora stiamo lottando contro la malattia delle mie tre figlie, Andrea, Estrella e Carolina. Forse non è nulla di grave, ma è estenuante vederle soffrire per qualcosa. La fragilità della loro salute mi causa un altro tipo di paura: la paura che soffrano, che non possano godersi la giovinezza o vivere pienamente. Imparo molto da loro e prendo solo ciò che è buono, il resto lo lascio andare, perché non siamo perfette.

Ma ho imparato “poco a poco” a superare le paure. Ogni giorno cerco di connettermi con ciò che mi dà gioia o mi fa sentire pienamente viva. Se ho voglia di una birra, me la prendo. Se sono malata, riposo. Se voglio piangere, piango. Se voglio ballare, ballo anche con la scopa.

Semplicemente sono una donna che sta imparando a vivere senza paura, a godersi il presente, il qui e ora, ogni giorno.