**Se volessi parlare della mia passione per la poesia**

Davvero non ricordo quando ho scoperto il fascino della poesia**.** Devo dire che essa è stata in me sempre presente. In ogni cosa che facevo cercavo la poesia.

Con la mia poetica affronto tematiche ricorrenti e diverse e soprattutto cerco di farlo in modo profondo e variegato. Le mie opere sono un intreccio di riflessioni personali, sociali e filosofiche. Tramite la poesia ho esplorato diverse aree tematiche, per esempio la natura è una presenza ricorrente e, spesso, la utilizzo come simbolo di una realtà più profonda e universale. La natura rappresenta per me un mezzo per esplorare emozioni intime e per entrare in contatto con le dimensioni più misteriose dell'esistenza. Mi aiuta a esplorare temi come il senso della vita, la solitudine, la ricerca di sé e il destino umano, oltre ad essere fondamentale per creare accostamenti, quindi immagini.

Con la poesia, spesso, mi interrogo sul significato dell’esistenza e sul nostro posto nell’universo, ma non mi sono mai limitata a esplorare temi personali, ho cercato di farmi anche portavoce della lotta alle ingiustizie sociali. Credo che la poesia possa essere anche un atto di denuncia contro l'oppressione e la disuguaglianza, pertanto, ho cercato di veicolare le mie parole per difendere cause sociali, con una particolare attenzione alla difesa delle persone più vulnerabili, come i bambini, le donne e le minoranze. A volte la poesia per me diventa un cammino interiore, dove trovo gomitoli arruffati di un lupo che si trovano a fluttuarmi dentro, come in una stanza del bosco. Questa immagine potrebbe rappresentare la mia incertezza, la confusione e la solitudine, ma anche la forza e l’indipendenza, che ho dovuto ricavarmi con le mie stesse forze. Il lupo e il gomitolo arruffato in un bosco sono metafore potenti per indicare la mia lotta interiore e il confronto con le difficoltà della vita, che ho incontrato. Un altro tema ricorrente nella mia poetica è il bisogno di rallentare, di prendere il tempo per osservare, pensare e sentire. In un mondo frenetico e spesso alienante, cerco di suggerire come ricavarci spazi di "lentezza" come resistenza e riscoperta di sé stessi, che ci porti a una maggiore consapevolezza su ogni aspetto dell'esistenza.

**La mia ultima raccolta *Di un’altra voce sarà la paura*** **un grido contro la violenza sulle donne. Approccio e decisione di parlarne.**

Mi sono approcciata a una tematica così profonda e delicata, come quella della violenza sulle donne, dopo diversi studi e lunghe riflessioni interiori. Ho studiato e approfondito le varie sfaccettature sociali, psicologiche e culturali di questo fenomeno, visto che in precedenza avevo intrapreso un percorso di ricerca multidisciplinare per comprendere appieno la sua complessità e poter aiutare le donne. Io ho lavorato per tanti anni nel consultorio familiare di Bologna. Per professione sono venuta in contatto con diverse donne che avevano subìto violenza. Il mio approccio è stato influenzato dalla comprensione profonda dei traumi psicologici causati dalla violenza sessuale. Anni fa, mi sono avvicinata allo studio di Burgess e Holstrom del 1974 sul trauma da stupro, e questo è stato fondamentale per scrivere questo libro. Infatti, all’interno del libro offro una visione degli aspetti emotivi, psicologici e comportamentali che le vittime di stupro possono vivere, come il senso di colpa, l'isolamento e la difficoltà a parlarne. La consapevolezza di queste dinamiche mi ha aiutata a rendere le esperienze delle vittime autentiche e a creare una narrazione che le rispecchiasse con rispetto. Per esplorare il ruolo sociale della violenza, ho fatto, anche, riferimento alla teoria dei sistemi di Luhmann, che ci aiuta a capire come la violenza sulle donne non sia un atto isolato, ma un fenomeno strutturato che è radicato nel funzionamento della società. Luhmann suggerisce che le violenze non sono solo espressione di atti individuali, ma riflettono anche una logica sociale che può essere intrinsecamente disfunzionale. Questo approccio mi ha aiutata a inserire la violenza in un contesto più ampio, mostrando come essa possa essere riprodotta e legittimata da strutture sociali, politiche e culturali. Il modello ecologico, che considera le interazioni tra l'individuo e l'ambiente circostante, è stato per me essenziale per comprendere le dinamiche di potere che contribuiscono alla violenza e trasmettere anche questi elementi. In passato ho esplorato come diversi livelli di interazione (familiare, sociale, culturale) possano influenzare il comportamento violento, con un'attenzione particolare ai fattori che amplificano la vulnerabilità delle donne, quindi nel mio libro sono presenti vari fattori che contribuiscono alla vulnerabilità, alla fragilità. Mary Wollstonecraft (1759-1797) e Olympe de Gouges (1748-1793) sono figure emblematiche nel contesto della lotta per i diritti delle donne, e il loro pensiero ha influenzato la mia visione della violenza sulle donne come una questione legata alla disuguaglianza sociale. Entrambe le pensatrici hanno affrontato il tema della donna come essere umano completo, dotato di dignità e diritti. Questi spunti mi hanno guidata nella costruzione di una narrazione che non solo denunciasse la violenza, ma anche le disuguaglianze strutturali che la alimentano. Con il libro «*Di un’altra voce sarà la paura*» sono riuscita, almeno credo, a consegnare ai lettori immagini, a entrare nella carne delle parole e per fare questo, mi è stato molto utile lo studio di Paul Ekman sulle microespressioni facciali, così ho potuto non solo analizzare come la violenza possa essere prevista o anticipata osservando segnali sottili nel comportamento umano, ma ho potuto rendere le immagini che rappresentano le storie vere in chiave poetica, creare la mimesi e dare perfino volto, occhi, braccia a ciascuna storia.

Ho utilizzato queste conoscenze per illustrare come la violenza non sempre si manifesta in modo palese, ma può essere preceduta da segnali non verbali che tradiscono emozioni nascoste come rabbia, disprezzo o paura. Questa prospettiva sta diventando per me un altro punto di partenza per educare il lettore alla capacità di riconoscere i segnali di allarme prima che diventino manifestazioni violente, per riconoscere alcuni aspetti della comunicazione non verbale, la gestualità, la prossemica. Quindi tutte queste conoscenze che mi hanno guidata durante la scrittura del libro, stanno diventando parte del mio progetto itinerante, nel quale accompagno la presentazione del libro a veri e propri interventi educativi. Cerco così, agendo su vari fronti, a creare rete, coinvolgendo anche altre figure professionali, di affrontare la complessità di questa problematica, in modo di lasciare messaggi precisi, come per esempio quanto sia importante l'analisi paraverbale (tono di voce, volume, ritmo) e prossemica (uso dello spazio) per comprendere come la violenza possa anche manifestarsi attraverso la comunicazione non verbale. Poi, come non dire, che è stata la realtà a portarmi a scrivere un libro simile, dato che i fatti di violenza sono realmente aumentati negli ultimi tempi e rappresentano una problematica trasversale.

**Emozioni e la gestione quando si scrive un libro come questo, che parla di violenza sulle donne**

Scrivere su temi come la violenza di genere richiede un equilibrio tra sensibilità, ricerca scientifica e impegno sociale, con l’obiettivo di denunciare e stimolare una riflessione critica sul fenomeno. Dopo anni di studio e riflessione personale, ho imparato a gestire la rabbia e il dolore derivanti dalle ingiustizie, trasformandoli in un motore di cambiamento. La scrittura, per me, è diventata uno strumento di liberazione e terapia, che permette di esprimere la rabbia in modo sicuro e costruttivo. Invito chi ha subito violenza, a usare la scrittura per canalizzare le emozioni, trasformandole in un’opportunità di riscatto e analisi, evitando che la rabbia diventi paralizzante. La catarsi arriva quando la scrittura consente di dare forma e distanza al dolore, puntando a un cambiamento positivo.

**Parlare di un progetto itinerante contro la violenza alle donne, propositi e intenzioni**

Dal punto di vista intellettuale, una scrittrice che si occupa di violenza di genere come me, deve padroneggiare una serie di strumenti teorici che permettono di analizzare il fenomeno in profondità. Il mio progetto itinerante usa il libro «*Di un’altra voce sarà la paura*» come strumento. Lo chiamo itinerante perché lo sto portando in diverse associazioni, scuole, comuni e manifestazioni, che stanno toccando diversi luoghi d'Italia. Sto sfruttando anche mezzi potenti come la televisione e la radio per parlare del fenomeno violenza donna e di come si potrebbe ostacolare attraverso l’arte e la cultura. Per esempio il 21 gennaio sarò a presentare il libro in Real Team Tv, il 10 febbraio sarò ospite di Casa Sanremo Writers, il 15 gennaio sarò ospite dell’Associazione Anghiari Centrostudi, il 22 febbraio sarò alla libreria del Convegno di Cremona, il 4 marzo sarò ospite di Casa Dante a Firenze, il giorno 8 marzo ho un doppio appuntamento, farò una conferenza sull’argomento violenza di genere, relazioni equilibrate e nuovo maschile al Centro Culturale San Bartolomeo di Bergamo e al CERT di Bergamo, il 16 marzo sarò a Dozza, Comune di Imola, Provincia di Bologna negli incontri dozzesi, il 23 marzo sarò alla Fiera del libro di Cremona e il 27 marzo sarò ospite dell’Università della Libera età a Teramo, il giorno 11 e 12 presenterò il libro a Gorizia. Questi sono solo alcune delle mie prossime tappe. Durante tutte queste presentazioni, non sarò solo una poetessa che parla del suo libro, non mancherà l'approccio sociologico, psicologico e filosofico per affrontare il fenomeno, non mancherà il dialogo e adotterò come sempre un atteggiamento di ascolto ed empatia, così da costruire incontri in cui con il sistema dei vasi comunicanti, ciascuno dei presenti si possa sentire importante per contrastare il fenomeno.

**Ingredienti fondamentali per costruire e vivere una relazione equilibrata tra uomo e donna**

Sono convinta che una relazione equilibrata tra uomo e donna si fonda su principi di rispetto reciproco, uguaglianza,comunicazione sana e un impegno condiviso a promuovere l'autonomia e il benessere di entrambi i partner. È una relazione che sfida le tradizionali dinamiche di potere e promuove l'integrazione e l'emancipazione della donna, così come una nuova definizione di mascolinità. Ho letto diversi studi per modulare il mio approccio, uno di essi è quello che riguarda la comunicazione positiva, che rappresenta, secondo me, uno degli elementi fondanti di una relazione di coppia sana. Uno degli studi che ho approfondito è stato quello dello psicologo JohnGottman**,** che con le sue ricerche ha approfondito aspetti fondamentali della dinamica delle relazioni. Secondo Gottman, una comunicazione efficace non solo aiuta a risolvere i conflitti, ma è anche la chiave per creare e mantenere una connessione profonda e duratura. In effetti, in una relazione sana, i partner sono in grado di rispettare e validare le emozioni dell'altro. Questo implica l'accettazione dei sentimenti, senza giudizio o minimizzazione. Credo che le emozioni non debbano essere percepite come debolezze, ma come una parte naturale e fondamentale dell'esperienza umana. Le coppie che riescono a navigare con successo le difficoltà, tendono ad essere quelle che creano uno spazio in cui ogni emozione è riconosciuta e rispettata. Il discorso si può approfondire da diverse prospettive, nelle relazioni equilibrate sono cruciali le strategie efficaci per affrontare i conflitti, tra cui l'uso della "soft startup" (iniziare una discussione in modo non accusatorio), evitare la critica (che può minare l'autostima del partner) e la pratica di un dialogo aperto. È necessario, inoltre, affrontare le disparità in modo equo, cioè riconoscendo e rispettando le differenze e cercando soluzioni che non penalizzino né uno né l'altro, ma che tengano conto delle esigenze di ciascuno. La donna, poi, deve essere riconosciuta e rispettata al di fuori di ruoli tradizionali o subordinati. Il valore della donna non deve essere determinato dal suo ruolo all'interno della famiglia o della società, ma dalla sua interezza come persona. Non si devono manifestare squilibri e dipendenze emotive, affettive ed economiche. Io, che mi riconosco come una donna sensibile e romantica, immagino l'amore in una relazione sana, lo immagino costruito sulla connessione reciproca, sulla capacità di vedere e apprezzare l'altro nella sua unicità. Credo che non solo bisogna essere consapevoli dei talenti, delle esperienze e delle emozioni dell'altro, ma bisogna evidenziarle dal punto di vista comunicativo. Bisogna creare uno spazio in cui entrambi si sentano visti, ascoltati e rispettati. In questo contesto, l’amore non è solo un sentimento, ma una scelta consapevole di crescere insieme. Durante i miei incontri per presentare il libro, molte donne e uomini hanno manifestato di “non sentirsi ascoltati”. L'ascolto attivo implica non solo sentire le parole dell'altro, ma comprenderle a fondo, mettersi nei suoi panni e riflettere i suoi sentimenti attraverso risposte che mostreranno comprensione**.** La comunicazione assertiva è fondamentale per esprimere i propri bisogni e desideri senza sminuire od offendere l'altro. Questo significa saper dire "no" senza colpa, ma anche dire "sì" con entusiasmo e consapevolezza. Poi, infine, credo che una relazione sana sia caratterizzata dall’empatia, che si manifesta nel cercare di comprendere profondamente i desideri, i bisogni e i disagi del partner. L’empatia se è vestita anche dalla gentilezza**,** diviene uno degli ingredienti essenziali in una relazione equilibrata. Essa favorisce un ambiente sicuro e affettuoso, in cui i partner possono essere vulnerabili senza temere di essere giudicati o ridicolizzati. Ci tengo anche a sottolineare l’importanza che i diritti di ogni partner siano riconosciuti senza competizione. Entrambi i partner devono sentirsi liberi di esprimersi, di prendere decisioni e di vivere la propria vita, senza sentirsi superiori o inferiori. La competizione tra partner non ha spazio in una relazione basata sulla collaborazione e sul rispetto reciproco, ed è senz’altro una delle cause maggiori di conflitti, così come la condivisione dei compiti domestici. I partner si dovrebbero adoperare insieme per gestire le necessità quotidiane. Una relazione sana si basa sull'idea che entrambi i partner abbiano il diritto di crescere e svilupparsi come individui. Il concetto di abnegazione, secondo cui uno dei partner sacrifica continuamente le proprie esigenze per l'altro, è dannoso. Un aspetto di riguardo, poi, è la tutela del setting. Bisogna parlare nelle relazioni. La comunicazione, anche se in certi casi può sembrare del tutto inutile, è fondamentale. Anche se si ha fatto l’esperienza di non essere ascoltati o capiti troppe volte, bisogna provare a dire, comunicare. Penso che l’annullamento del linguaggio, sia tipico delle famiglie disfunzionali (sempre che esistano quelle funzionali, sempre che si possa dare una definizione di funzionalità familiare senza semplificare, fino all’appiattimento questa questione quasi indirimibile). Non bisogna abituarsi alle minacce o alle ritorsioni, ai ricatti affettivi e alle blandizie. La comunicazione articolata e argomentata, il dialogo va protetto e privilegiato. Se un dialogo non esiste, non può esistere nemmeno la premessa di una relazione equilibrata. I componenti delle relazioni devono poter addentrarsi negli argomenti, dare e ricevere attenzione. Le relazioni equilibrate dovrebbero innescare il tennis di botta e risposta, questa possibilità di essere pari, di confrontarsi, anche di cambiare idea, ma senza costrizione, senza frustrazione e impotenza, perché tracotanza e prepotenza non sono ammesse, pena la squalifica. Dialogare fa parte del gioco.

Questa vertigine che senti è solo lo sbilanciamento in avanti necessario al camminare,

ma per una come te, abituata all’immobilità,

ogni passo contiene una caduta.

**L’importanza in una società che si definisce civile la solidarietà al dolore degli altri esseri umani**

La solidarietà è fondamentale per affrontare le sfide sociali, promuovendo un cambiamento positivo attraverso l’empatia, la consapevolezza e l’azione collettiva. Non è solo un valore astratto, ma si traduce in comportamenti concreti che alleviano la sofferenza altrui. La nostra interconnessione come esseri umani rende il benessere degli altri essenziale per il nostro stesso benessere. Per non essere indifferenti al dolore, è necessario sviluppare consapevolezza emotiva, empatia e un'educazione che promuova il rispetto, l'uguaglianza e la comprensione, costruendo una società che si prenda cura dei più vulnerabili.

**Come è a Cuba la situazione della discriminazione verso il genere femminile?**

La situazione della discriminazione verso il genere femminile a Cuba ha conosciuto delle evoluzioni negli ultimi decenni, ma permangono ancora sfide legate alla mentalità patriarcale e alla violenza di genere. Sebbene il governo cubano abbia compiuto passi significativi verso l’emancipazione delle donne, ci sono ancora barriere culturali e sociali che limitano pienamente la parità di genere. Nel 2020, Cuba ha adottato una nuova costituzione, che ha rappresentato un passo importante in direzione dei diritti delle donne. La riforma costituzionale ha incluso il riconoscimento della parità di genere e della non discriminazione come principi fondamentali. Questo ha segnato un cambiamento significativo, in quanto ha sancito l'impegno del paese a promuovere uguaglianza e diritti per le donne. Un aspetto fondamentale della nuova costituzione è il riconoscimento della famiglia come unità fondamentale della società, con un focus sulla protezione dei diritti delle donne e dei bambini. Tuttavia, nonostante queste modifiche formali, c'è ancora una disparità di fatto in termini di accesso delle donne alle posizioni di potere, la disparità salariale e la violenza domestica, che richiedono un cambiamento più profondo e strutturale. Il maschilismo è una realtà culturale e sociale persistente a Cuba, nonostante gli avanzamenti legislativi. Le tradizioni patriarcali sono radicate nella cultura cubana, e questo influenza il comportamento e le aspettative nei confronti delle donne. Le aspettative familiari, che richiedono alle donne di essere principalmente madri e mogli, insieme a un forte legame con il concetto di onore familiare, limitano la piena autonomia delle donne cubane. Come si può dedurre, per contrastare questo modello patriarcale sono richieste azioni concrete su più livelli.

**La situazione culturale italiana nei confronti della violenza sulle donne in poche righe**

Il panorama legislativo, istituzionale e culturale italiano sulla violenza di genere è in evoluzione, con progressi significativi ma ancora molte sfide da affrontare. Leggi come la legge 15/2022 e il Codice Rosso (2019) hanno introdotto misure per tutelare le vittime e accelerare le indagini, ma l'applicazione pratica resta insufficiente, con problemi legati alla mancanza di risorse e alla lentezza del sistema giudiziario. Le istituzioni hanno creato Centri Anti-Violenza (CAV) e la linea telefonica 1522 per il supporto, ma è necessario un impegno maggiore a livello educativo, soprattutto nelle scuole. La mentalità patriarcale e i pregiudizi culturali continuano a ostacolare il cambiamento, con la violenza spesso minimizzata o giustificata e la vittimizzazione delle donne. Tuttavia, la società civile sta compiendo progressi con campagne di sensibilizzazione e l'adozione di un linguaggio non sessista che contribuisce a creare maggiore consapevolezza.

**Cosa potremmo fare per arginare questo problema?**

Innanzitutto, tutti noi dovremo sentirci autori di questo cambiamento. Dobbiamo educare allaparità di genere fin dalla scuola, insegnando il rispetto reciproco, l'uguaglianza e la consapevolezza emotiva. Bisogna creare o incentivare programmi educativi che promuovano relazioni non violente e il riconoscimento dei segnali di abuso. È fondamentale promuovere il rispetto nei media e nei linguaggi, usando un lessico che non giustifichi o minimizzi la violenza, sensibilizzare sui temi della violenza domestica, sessuale, psicologica, e sulle disuguaglianze di genere attraverso campagne pubbliche. Bisogna destinare risorse per incentivare l'empowerment femminile, promuovendo l'accesso delle donne a opportunità economiche, educative e professionali, agire con strategie che promuovano l'indipendenza economica, valorizzare il ruolo delle donne nella società, incoraggiando la parità nei luoghi di lavoro, nella politica e nelle famiglie, e abbattendo i pregiudizi che vedono la donna in ruoli subordinati. Infine, ci sono moltissime azioni e cambiamenti che potrebbero contrastare il fenomeno. È necessario favorire la cultura del dialogo e del rispetto nelle relazioni. Le relazioni devono essere basate sull’equità, il rispetto reciproco, e la comunicazioneaperta. Bisogna creare più associazioni maschili che si adoperino nel riconoscere e contrastare i comportamenti possessivi e manipolatori, nell’insegnare modelli di mascolinità positivi, che promuovano il rispetto delle donne e la consapevolezza delle emozioni. L’investimento in età precoce è fondamentale, così come coinvolgere gli uomini come alleati nel contrasto alla violenza di genere. Uomini e donne devono collaborare per cambiare la cultura patriarcale, promuovendo il rispetto reciproco e il diritto delle donne a vivere libere da violenza.

*Yuleisy Cruz Lezcano*