

Sempre caro mi fu quest' ermo colle,  
E questa siepe, che da tanta parte  
De l'ultimo orizzonte il mondo esclude.

Ma sedendo e mirando, un immenso  
spazio di là da me, dove il mondo  
Silenzi, e profondissima quiete

Io nel pensier

Il cor

Odo

Infir

Vo

E

E viv

Inhi

a

QUADERNO N.2

# POESIE

a cura di

Tutto ciò che io sono

vento

quello

a questa voce

o: e mi sovvien l'eterno,

le stagioni, e la presente

e 'l suon di lei. Così tra questa

s'annega il pensier mio:

bragar m'è dolce in questo mare.



## INTRODUZIONE

Il primo Quaderno fu pubblicato per un Reading di poesie fatto all'Università Luiss di Roma il 31 maggio 2019, a cura del gruppo "Tutto ciò che io sono".

Mi piace ricordare come si formò questo gruppo di persone che frequentavano la Solaris e che scoprimmo avere dei talenti poetici inusuali e interessanti.

Avevamo appena fatto un Reading di grande successo alla Ex Cartiera Latina di Roma in occasione dell'Expo della Salute Mentale. Era il 9 maggio 2019.

Da allora sembra passato tantissimo tempo. L'anno di Covid che ci stiamo lasciando alle spalle ha colpito tutti noi, ma non è riuscito a fermare la poesia.

Questo "Quaderno n.2" esce a distanza di due anni dal primo. È una brevissima raccolta di 2-3 poesie di ogni partecipante del collettivo "Tutto ciò che io sono" che è riuscito nel tempo a mantenere intatta non solo la voglia di scrivere emozioni e sentimenti in versi, ma ha creato nel tempo un punto di riferimento e di amicizia per tutti noi.

Ringraziamo tutti i partecipanti e pubblichiamo con grande orgoglio le poesie che verranno lette nella prima Festa "in presenza" della Solaris.

Buona lettura

*Roma 18 giugno 2021*

---

MARCO CARAVAGGI  
in arte MarkR@v

## Gioia

Sparire, in un mondo lontano  
sparire prendendosi per mano  
Correre e volare  
verso l'oceano,  
al di là del mare.  
Guardare l'orizzonte e aprire la mente  
guardare l'infinito e non vedere niente.  
Giocare con la gioia di attimi fuggenti  
bruciarsi totalmente di rapidi sentimenti.  
La vita apre gli occhi dell'amore  
e apre gli infiniti varchi del cuore

## Il volo

Volo ad alta quota  
sopra a questo mondo.  
Volo senza meta dentro questo cielo.  
Mi fermo su una nuvola  
e penso a te.  
A quanti giorni passati insieme  
a ridere per niente  
a vivere con niente.  
La foschia e il silenzio  
mi chiudono la mente.  
Riprendo il volo e non penso più a niente

---

---

## Polvere

Polvere inquinata  
sulle mie piume  
polvere che mi impedisce di volare  
polvere che col vento vola via  
ma poi ritorna.  
Se io, corvo in questa vita,  
talvolta volassi in cieli tersi di montagna  
almeno in quei momenti sarei un uomo libero

Mark R@v 2021

---

---

## GIULIANO DI PASQUALE

### Il rumore del silenzio (aprile 2020)

Tutto tace  
tutto è quieto  
se un motivo non vi fosse  
mi sentirei anche un po' inquieto  
ma mi attira a se il silenzio  
che non sa parlare  
ma è molto bello se lo sai ascoltare  
come loro dicevano è d'oro  
e se ci pensi non ha tempo  
né fretta di andare  
e esce fuori solo quando dai rumori di città  
non si sente soffocare  
regalando attimi nascosti  
anche se si sta sempre negli stessi posti  
in un attimo poi  
in punta di piedi va via  
senza farsi accorgere  
come solo lui sa fare  
ma se hai piacere ad ascoltarlo  
la strada di sicuro troverà  
e da te saprà ritornare

---

---

## La stanza vuota (Pasqua 2020)

Non mi abituo alla tua stanza vuota  
anni sono passati ormai  
ma ci riprovo  
busso con delicatezza  
alla tua porta  
per non far troppo rumore  
ma nessuna risposta  
la porta non si apre  
eppure non è chiusa a chiave  
provo a immaginare  
cosa vi è all'interno  
mi vengono in mente ricordi  
e ricordi  
dove ci siamo persi  
non lo so  
so che la notte tu non dormi  
ti confido  
neanche io  
magari è un modo  
per rimanere in contatto  
quando tutto è fermo  
e ci siamo solo  
io e te  
ti proteggevo  
mi prendevo cura di te  
come mi hanno insegnato  
ora forse avrei bisogno io

Giuliano Di Pasquale

---

---

## ILARIA DI PIETRANGELO

### Di noi voglio avere memoria

Di noi voglio avere memoria  
di ogni respiro.  
Di tutte le giornate di sole  
in cui entrando nel cortile,  
ho attraversato un tappeto di petali rosa  
caduti dagli alberi di Giuda,  
come ad accogliermi in un silenzioso  
“Andrà tutto bene!”  
Voglio avere memoria  
di quando hai riconosciuto il dolore  
dietro una sfavillante smorfia  
e per la prima volta  
mi è venuto da piangere...  
ma mi hai vista ingoiare tutto.  
E voglio ricordare il primo sorriso,  
quello con il quale mi attendevi  
dietro una porta sconosciuta,  
e quando dopo essermi presentata sconvolta  
“in tutto il mio splendore”,  
zuppa di ricordi, confusa e senza ombrello,  
mi hai salutata con un altro appuntamento  
e in tasca una speranza.  
Di noi voglio avere memoria  
dei disegni contorti della mente,

---

---

dei sospiri mozzafiato  
e dei sogni interpretati insieme.  
Voglio avere memoria  
di ogni respiro che ci appartiene  
e del significato che gli abbiamo attribuito,  
dell'averti rincontrata quasi per caso  
nel mio passato di bambina.  
Io ero quella che piangeva sempre,  
tu la stella di un cielo rosa  
che pioveva amore e meteoriti.  
Di noi voglio avere memoria per sempre,  
di ogni frammento non detto,  
di quelle poesie dedicate  
che lasciano il segno  
e, in fondo, sono la nostra storia.

## Ho cercato fuori

È stata una notte tranquilla,  
i pensieri hanno riposato  
insieme al mio corpo,  
un'apparenza quasi pericolosa.  
Lei giaceva nel suo angolino,  
tra sofferenza e sogno idealizzante  
di un'altra giornata particolare,  
mentre tu ti giravi e rigiravi  
sotto le coperte del rimuginio,  
attenta a non farti sentire,  
dolce e premurosa fino a stanotte.  
Poche ore... e sei ancora accanto a me,  
schierata e pronta a combattere

---

---

con tutte le armi a disposizione,  
pur di farmi uscire  
dalla prigione buia e silenziosa  
in cui mi sono rinchiusa  
fin da bambina.  
Una prigioniera figlia della violenza,  
della solitudine e del vuoto,  
eppure ricoperta d'oro!  
Perché ho cercato fuori  
un amore al femminile,  
l'accudimento di una mamma,  
la confidenza di un'amica,  
la dedizione di una fidanzata,  
l'ho cercato fuori da me,  
perché non lo avevo interiorizzato...  
Faceva male, tanto,  
vagabondare tra i cuori estranei  
di anime che comunque  
si sono specchiate nei miei occhi...  
molte sono scappate via,  
spaventate da tutto quel bisogno,  
invase da tutto il mio amore inopportuno...  
Ma tu saprai gestire,  
senza essere travolta e senza abbandonare,  
il mio capovolgere ogni cosa...  
il mio attaccamento?  
Saprai accogliere le mie paure,  
i meccanismi malati,  
gli sbalzi d'umore  
se non riuscirò a tollerare  
le tue strategie?

---

---

Ho cercato fuori, sempre,  
adesso è il momento  
di scavare dentro, insieme,  
e riempire di vita  
quegli abissi colmi di lacrime...  
Se non mi lascerai  
camminare in un deserto  
fatto solo di neve,  
so che costruiremo nel mio io  
ponti di cristallo con l'esterno,  
mentre dentro fioriranno rose  
ed il profumo che ne rimane.  
Ho cercato fuori,  
ora ti prego,  
aiutami a guardare  
cosa è rimasto dentro!

Ilaria Di Pietrangelo

---

---

## FRANCESCA DE FILIPPIS

### Manca il contatto

Sicurezza d'amore  
Manca il contatto  
Questo bene supremo  
Che fa noi degli animali  
Animali  
Che stanno in branco che si spulciano come scimmie  
Manca il contatto  
Il mio corpo  
Vuole carezze  
Mano nella mano ricordo  
Questa situazione innaturale  
Sembra una chat continua  
Senza mai incontrarsi  
L'amore ha bisogno dell'incontro  
Sterile diventa  
Come sterili  
Le mie mani  
Per lavarle e indicare  
Di stare lontano  
Come un amore lontano privo di senso  
Telefono  
Sterile oggetto  
Manca il contatto  
Di te che sei vivo in me  
Ma solo in me.

---

---

## Per un nuovo amore

Mi prendesti  
Lancinata  
Io mi accompagnai  
Nelle tue fragilità  
Che erano anche  
Le mie  
Ci tormentammo  
Incapaci di una pace  
Lontani  
Incapaci di un addio.

## Caduta

È una dolce caduta  
il riflesso della mezza luna sul mare  
la bellezza innaturale di una pietra  
che sta sul gorgoglio delle acque  
fa rimembrar silenti ricordi  
in questo paradiso che tutto accoglie  
niente perdona.

## Fretta

Fretta partiture sbagliate  
Parole veloci che perdono la propria dizione....  
Non basta un vocabolario non basta  
Apri un libro che pensi a caso  
Ti dice parole  
Io le so io le conosco io so!

---

---

Torni indietro  
Avevo bisogno di questo punto esclamativo?!  
Ti fermi...ti hanno detto  
Una partitura ha bisogno di una pausa.

Francesca De Filippis

---

---

## SELENE BRUNI

### Inferno

L'anima è intrisa di sogni senza lieto fine.  
L'anima piange ma gli occhi si rifiutano di parlare.  
Il vento scalfisce la pelle,  
il Sole brucia e le cicatrici si rimarginano faticosamente.  
Il bagliore della Luna dà lieve conforto  
alle ferite sanguinanti del cuore.  
Come fiocchi di neve leggiadri,  
i ricordi sbiadiscono pian piano  
lasciando spazio ad un futuro che non c'è  
e non sembra arrivare.  
Affannosamente, cerco la strada,  
il sopraggiungere tumultuoso della luce  
affinché vinca questa lugubre realtà.  
Non c'è tempo e non c'è luogo per i sogni  
in questo viaggio folle chiamato vita.  
La vista da quaggiù è un paradisiaco inferno.  
Gli angeli li ha mangiati il cielo che ci scruta dall'alto  
padrone del fato e sovrano di ogni cosa.  
I miei artigli ormai non graffiano più,  
sono amari cimeli di un corpo stanco.  
Le lotte del passato son cibi marci e digeriti  
ma padrone di quella forza che ormai mi ha abbandonata...  
La vita è un inferno di amare verità  
che posseggono il mio corpo  
saziandolo ogni giorno ,cibandone la mente

---

---

sfiorandone la pelle avida di sensazioni, di amore, magia.  
Quella magia che ora tace silenziosamente.  
Ma io ne scorgo la presenza nel buio e nell'oscurità  
di questo non essere che ha soppresso la vera me.  
Sepolta, non si è salvata dal travolgere impetuoso  
della maledetta metafora vita per quanto meravigliosa  
possa essere per qualcuno.  
Io la amo e la amai e l'amerò per sempre

### Petali di rose

Un fruscio leggero attraversò le rose perpetue  
e i candidi petali iniziarono a riversarsi a terra  
avvizziti uno dopo l'altro, come soffice velluto.  
Al contatto delle dita quel morbido tessuto vellutato  
era più soffice del manto della neve,  
di quei leggiadri fiocchi che lentamente  
si poggiavano sulla terra bruna,  
rendendola pura e priva del peccato.  
Ogni petalo racchiudeva magicamente in sé  
l'essenza della vita ed io ero lì  
a osservare quello splendido spettacolo,  
a guardare la vita che si sgretolava di fronte  
i miei occhi imperterriti.  
Le mie calde lacrime inumidivano avido  
il volto di una bimba e la coltre biancastra  
ne cancellava ogni traccia.  
E cadde a terra appassita la rosa,  
spoglia del suo velluto.

Selene Bruni

---

---

## VINCENZO COSTABILE

### Trama di un sogno

Ho intessuto una trama di sogno  
in un quadro di un realismo disperato  
una corsa a perdifiato  
verso una luce immaginata,  
illusoria,  
ma indispensabile a guidarci nel cammino  
la magia esiste  
in quell'attimo di smarrimento dal reale  
in quella forza primitiva  
che rende tutto possibile.

### I doni degli Dei

Germogli di un fiore primaverile  
passi di danza sul crinale dei monti  
ghirlanda di colori tra le nuvole;  
gli intarsi delle nostre emozioni  
decorano la vita di pienezza e virtù

tra sensazione estatica e delirio  
il confine si perde nel tramonto dell'ideale,  
la carne bramosa ci invita a compiacerci  
della nostra condizione mondana,

---

---

l'alchimia del verbo e dei sentimenti  
ci sospinge su un sentiero di purezza

ho sognato angeli corrompersi  
e demoni pentirsi  
di fronte alla bellezza.

I doni degli Dei  
portano speranza e rovina.

### Il sublime slancio

Vorrei si dispiegasse la verità  
come uno squarcio nella trama.  
Un valzer di pallottole  
viene danzato  
di fronte a cantori muti.  
Le catene del conosciuto  
vengono abbandonate  
per le voci delle sirene.  
Il feroce giudizio è frenato  
dalle umane debolezze.  
Umile presenza la nostra  
ma capace di compiere il sublime slancio  
che fa rivoltare la terra.

Vincenzo Costabile

---

---

## SILVIA D'ECLESIIIS

### L'attimo fuggente

Forse gli attimi sono pezzi  
di eterno, o forse no:  
non lasciare che la risposta  
sia fuorviante.

Donare viene prima di ricevere  
o forse è il contrario  
per chi vede con gli orecchi  
e ascolta con gli occhi.

In questo mare di ombre  
è l'essenza stessa delle cose  
quella che ci preme sapere;

scoprirsi un attimo prima  
è meglio che rinnegarsi  
l'attimo fuggente dopo.

### SONETTO

Io vorrei abitare nel tuo cuore,  
esattamente come tu sei nel mio,  
nuotarci con le mie pinne nere

---

---

e bere il tuo amore dal boccaglio.

Neanche nello smisurato deserto  
potrei fissare lo sguardo nel tuo  
e lasciarlo per un momento  
scivolare su un altro dettaglio.

Giocando come un fanciullo,  
ebbro di speranze future,  
ho coperto il tuo seno con un petalo

Che cadrà, forse, già domani:  
è infinitamente meno forte  
della sorte che ci tiene vicini.

Silvia D'Ecclesiis

---

---

## MONICA RUGGIERI

### Voglio te

Voglio te  
Voglio te oggi,  
e poi domani,  
e poi per sempre.  
Scusa le fughe,  
i miei lontani e lunghi silenzi  
che si perdono nel mio grido di assolo,  
quando sto a casa mia.  
Sola.  
Levarti dalla mente mia io vorrei  
ma l'amore è ingiusto  
quando prima ti propone affari  
e poi sparisce, come un ladro alla stazione.  
Ho dedicato il mio cuore a questo amore,  
come piccola pianta,  
ma il fiore non vuole sbocciare.  
Vorrei tradirti un giorno sotto il sole  
con chi vorrebbe uccidere le tue mani su di me.  
Ascolto il dolce cinguettio di un uccellino  
posatosi qua sulla finestra mia,  
mentre leggo la biografia di un assassino,  
e il cielo si oscura piano piano.  
Ora io vittima di questo rosa omicidio  
mentre il vento porta presagi di sangue.  
Voglio te,

---

---

la mente me lo dice, me lo dice il cuore.  
Come due attori noi,  
che improvvisiamo la vita e poi l'amore.  
Voglio te.  
Voglio te perché resistente al tempo  
e alle invidie e ipocrisie di chi ti tradisce alle spalle.  
Amore e sangue.  
Ma quel coltello io non punterò mai,  
neanche per difendermi,  
contro di te furente amore,  
perché basterà una parola.  
Voglio te.

### Quando non ci sei

Ti ho lasciato ieri sotto al portone,  
nel tuo cappotto nero.  
Avevi freddo  
e non so più, né più ricordo.  
Ora la mente mia si distorce in un sonno  
indotto da uno psicofarmaco.  
E il cuore battendo più forte  
si perde nell'abisso di un complesso di colpa.  
I sogni stentano a venire.  
E l'immagine tua non è più nitida,  
quasi mi pare di averti lasciato per sempre.  
Vorrei dormire la mattina presto,  
dopo il sussulto del mio primo risveglio.  
Ma i peccati avanzano pronti,  
come guerrieri impavidi,  
ed il mostro che ho creato con la mia fantasia

---

mi induce a sperare in una pacata tranquillità.  
E la sofferenza si trasforma in paziente comportamento,  
come un testamento mai scritto,  
per impossibilità a dare qualcosa agli altri,  
forse per non averla propria fino in fondo.  
E allora la gente di paese,  
che ride di risate e sorrisi ingenui e grossolani,  
stimola i miei intenti di imitare chi neanche conosco,  
ma a me pare degno e al tempo stesso bravo,  
negli atti di un maestoso vivere.  
Ma poi le cantilene dolci della mia felicità  
e dei miei sogni a occhi aperti,  
segnati appena, appena appesi a una piena realtà,  
mi riportano a te, a te che mi pensi  
perché distratta da altro che non sei tu.  
Quando non ci sei mi sopporto meglio,  
e più sei lontano più accetto le inezie  
e i tarli della vita mia.  
Come se ti regalassi il mio mondo,  
regalo ben accetto per te,  
che quando non ci sei mi pensi,  
e vaghi per le strade a me note ormai da tempo.  
Un giorno mi addormenterò sulla mia vita  
sentendone lo strazio,  
e sarà come averti accanto sempre,  
anche quando non ci sei.  
Amare te è più facile,  
quando non ci sei,  
perché la gioia mi conferma ancora che mi ami,  
quando non ci sei.

Monica Ruggieri

Sempre caro mi fu quest'ermo colle,  
E questa siepe, che da tanta parte  
De l'ultimo orizzonte il guardo esclude.  
Ma sedendo e mirando, l'interminato  
Spazio di là da quella, e sovrumani  
Silenzii, e profondissima quiete  
Io nel pensier mi fingo, ove per poco  
Il cor non si spaura.. E come il vento  
Odo stormir tra queste piante, io quello  
Infinito silenzio a questa voce  
Vo comparando: e mi sovvien l'eterno,  
E le morte stagioni, e la presente  
E viva, e il suon di lei. Così tra questa  
<sup>Infinita</sup>  
~~Immensità~~ s'annega il pensier mio:  
E il naufrag  **SOLARIS** questo mare.