



Centro Sociale Fiorenzo Malpensa
Via C. Jussi 33
San Lazzaro di Savena



Martedì 25 novembre 2025 ore 16:00

In occasione della

'Giornata internazionale contro la violenza sulle donne'

la Biblioteca organizza il

Laboratorio di Scrittura Espressiva

"Stai zitta! O no?"

liberamente ispirato al libro "Stai zitta!" di Michela Murgia

Condurrà l'incontro Cristina Gubellini



L'incontro si terrà nella sala al primo piano

E' gradita la prenotazione all'indirizzo e-mail:

bibliomalpensa@gmail.com

www.centrofiorenzomalpensa.it

Facebook: [CentroSocialeFiorenzomalpensa](https://www.facebook.com/CentroSocialeFiorenzomalpensa)

Stai zitta! Ho la sensazione che mi sia stato detto, ma non ho davvero un ricordo. Invece la frase: “Vuoi sempre avere ragione” mi è stata detta più volte in famiglia. Avendo la tendenza a mettermi sempre in discussione, dopo mi sono sempre chiesta se fosse vero, se il mio insistere, incalzare avesse una base di presunzione, mi ha portata a domandarmi se non avessi esagerato; non sempre ma spesso questo non mi ha fatta sentire bene, come una privazione del diritto di far valere le mie idee.

Elisa

Quando da bambina sentivo “certe frasi”, dirette a me o ad altre bambine, mi sembrava ci fosse qualcosa che stonasse, ma non riuscivo ad afferrare cosa. Erano frasi con un intercalare che nella mia infanzia ho sentito spesso, più frequentemente nell’ambito scolastico, ma anche in famiglia. Era il famigerato “sono cose da maschi”. A scuola era frequente sentirlo grazie al binomio istituto religioso-classi miste per cui veniva ritenuto necessario differenziare le attività ricreative maschili da quelle femminili e non erano previste incursioni reciproche. In casa era un po' meno frequente, ma non ero completamente esentata dal ricevere quando meno me l’aspettavo tale limitazione.

La reazione a quelle “esclusioni” era la ricerca, nella mia mente, del perché esistessero cose da maschi e cose da femmine e, sinceramente, non riuscivo a spiegarmelo. Le rare spiegazioni ricevute non miglioravano la situazione. Ovviamente crescendo ho capito e ho smesso di cercare il perché ... dato che non c’è.

Letizia

Ho lavorato per oltre un quarantennio in una realtà dove gli uomini hanno sempre avuto la gestione del potere decisionale e la prerogativa di poter accedere alle opportunità migliori, dove le donne, seppur con la loro intelligenza e la loro spiccata competenza, sono sempre state considerate “esseri utili, ma inferiori ...” In questa realtà io mi sono sempre trovata a navigare con la mia intraprendenza, la mia capacità organizzativa e la mia lungimiranza, tra un mare spesso in tempesta, dove le onde arrivavano spesso violente e dove rischiavo, se non fossi stata un abile nuotatrice, di essere sommersa. Ricordo un episodio che è restato impresso nella mia memoria e che ancora riferisco a donne che hanno esperienze poco edificanti con gli uomini. Lavoravo in una filiale, mi occupavo della gestione della clientela privata. Il mio titolare di filiale mi convocò nel suo ufficio al primo piano e incominciò immediatamente ad inveire su di me, disconoscendo il mio impegno professionale e ogni mia caratteristica di Donna, dicendomi chiaramente che si era pentito di avermi segnalato all'azienda che ora mi retribuiva. Di fronte a quell'ondata verbale di violenza gratuita e senza fondamento io restai come incapace di elaborare quelle tristi parole. Ad ogni mio tentativo di illustrare le mie facoltà e la mia competenza il suo tono diventava sempre più aggressivo e violento, cosicché io mi chiusi in me stessa e decisi di non proferire più parola dicendogli “Mi permetto di dissentire su quanto hai detto. Non mi merito una sola parola di quanto mi hai detto e ti invito a riflettere”. Poi aprii la porta del suo ufficio, scesi le scale con la sua voce urlante e impetuosa che continuava a gridare, mentre i colleghi al piano terra erano sbigottiti e immobilizzati. Per oltre un mese non rivolsi più la parola al mio titolare e mi limitai alla gestione minima della relazione professionale, appoggiata dai colleghi che seguirono la mia scia. A distanza di mesi, una sera in cui uscimmo tardi insieme, il mio titolare mi chiese “scusa” e io replicai che, se fosse accaduto un'altra volta, l'avrei denunciato per mobbing al servizio competente della nostra azienda. Nei lunghi anni che seguirono di lavoro, non ha mai più osato prevaricarmi o farmi violenza verbale. E io ringrazio di essere stata quella che sono stata una donna e me stessa.

Lorena

Sono andata indietro nel tempo, esattamente ho ricordato il mio periodo adolescenziale, quando incominciavo a reagire all'atteggiamento autoritario di mio padre che non voleva essere contrastato. Era un padre molto severo, purtroppo violento e soprattutto mia madre era sottomessa al suo comportamento di padre-padrone. Io non accettavo il suo modo autoritario di agire ed anche se ero timorosa obiettavo quello che lui diceva. Ricordo che in tante occasioni ho preso anche le botte ma, era più forte di me, non riuscivo a stare zitta ed a farmi comandare. Naturalmente al compimento della maggiore età (18 anni) sono andata via di casa e mi sono finalmente sentita libera.

Lucia

Mi è capitato di sentir dire “STAI ZITTA”.

Vado indietro nel tempo anni 70 ho conosciuto un amico del mio defunto marito che esercitava la professione del pompiere e della sua giovane moglie insegnante di scuola materna.

E spesso quando lui si esprimeva era sempre negativo rispetto la compagna e l'additava come l'intellettuale che leggeva, scriveva e partecipava alle riunioni scolastiche che lui non capiva cosa mai c'era da dire in questi incontri di interessante, era a suo dire una perdita di tempo e nulla più.

Luisa

Non ho ricordi particolari di episodi che mi hanno ferito per parole dette.

Ho sempre vissuto e vivo le discussioni che ci possono essere fra coniugi con sopportazione ed ottimismo. Quando i toni si scaldano ci possono essere parole che possono ferire. Come ci si sente quindi? Sicuramente non bene, perciò io tendo ad alzare il tono dello scontro, non voglio essere sopraffatta. E poi voglio fare sentire le mie ragioni, giuste o sbagliate.

Dopo ci si sente come un poco svuotate, eppure piene di forza. Invece mi ricordo ancora di un episodio che ancora adesso mi colpisce al cuore.

Anni fa al lavoro avevo come vicina di scrivania una collega che aveva fatto scelte per me ed altre colleghe non condivisibili.

Un giorno per caso mentre beveva un bicchiere d'acqua ha avuto una smorfia di dolore e dopo qualche domanda ha ammesso che il suo compagno l'aveva picchiata.

Absolutamente non ha voluto fare nulla, sono rimasta impotente di fronte a questa sua tragedia, che dopo poco per fortuna sua è terminata con la rottura della relazione.

Che disperazione traspariva dalla sua voce. Dopo del tempo è riuscita ad essere serena e cambiare il timone della sua vita.

Luisa

Quando ero piccola in famiglia, essendo l'ultima di quattro figli, quando c'era qualche riunione con presenti tutti i miei fratelli e sorelle, non potevo mai dire la mia opinione perché ero la più piccola e non contava niente, da parte di mio padre, quello che avrei detto. Mi sono sentita umiliata, non calcolata.

Purtroppo non me la sono sentita in quel momento di reagire. Ma andando avanti nella vita ho invece poi imparato a parlare davanti al mio interlocutore, che cercava magari di farmi tacere, e dire la mia senza nessun problema e/o rabbia.

Marisa

Anno 1972: finita la terza media era il momento di iscrivermi alle scuole superiori. Nei test di orientamento fatti in terza media, per far emergere per lo meno un minimo di attitudine degli studenti, per quanto mi riguarda era risultato che la mia era un'indole artistica.

A casa quando si parlava della scelta dell'indirizzo di studio (mio fratello, il primogenito, il figlio cadetto, frequentava il liceo scientifico) io esternai il mio desiderio di frequentare l'Istituto d'Arte.

Cadde il silenzio come un macigno e mio padre sorridendo mi disse: "Ma la mia piccola, e cosa pensa di fare alla fine degli studi? La madonnara?"

Rimasi talmente gelata da non riuscire minimamente a ribattere, ma come sempre avveniva con mio padre la rabbia si trasformava in lacrime. In quel caso repressi.

Ma per una ragazzina di 14 anni con le idee confuse quale poteva essere mai la scelta? Ragioneria! Con il passare del tempo e ripensandoci sono arrivata alla conclusione che mio padre con la sua mentalità molto pratica e figlio del suo tempo era sicuramente in buona fede.

Ma lo scrupolo di non avere seguito la mia indole mi ha sempre posto una domanda: avrei avuto un'altra vita, sarei stata una persona diversa?

Marzia

Solitamente sono una persona silenziosa, sto "zitta" già per conto mio, fino a quando non mi sento a mio agio nel gruppo o nelle situazioni.

Ciò non vuol dire che non abbia le mie opinioni ma tendo ad aspettare il momento giusto per esporle. Forse dipende dall'educazione ricevuta?

Sono l'ultima di tre sorelle, in famiglia si viveva con la nonna e mio padre era l'unico di sesso maschile in casa.

Non l'ho mai sentito dire "stai zitta!" né a me, o a mia mamma o alle mie sorelle, ma era come se fosse una cosa "scontata", radicata nella famiglia, che tutte le decisioni spettassero a lui.

Il capo famiglia. Lo scontro è arrivato da adolescente quando si è nella fase "ribelle" per natura e ha creato una frattura conflittuale con la figura paterna che ancora oggi ne è doloroso il pensiero. Pensiero ... non ci si pensa più tanto: papà non c'è più da tanti anni, c'è stato certo il momento della riconciliazione, sono diventata adulta, moglie, madre, ora pensionata ... ogni volta però che vedo un padre severo mi domando dove finisce l'amore e inizia il possesso.

Paola

Spesso mi sono sentita da mio marito, da amiche e da qualche conoscente “stai zitta”. Parlo con un’attrice per dirle guarda io cambierò questa frase perché c’è un errore nel copione che ti avevo mandato. Stai zitta, parli sempre. Io mi sono sentita umiliata e a volte mi è venuto da piangere.

Ho detto fra di me, che burbero, fosse bello, cosa crede di essere, attore più bello del mondo, il più bravo, vecchissimo! Però quando ho inventato in cinque minuti la trasformazione di Kafka ti ho lasciato stupito, sbalordito eh! Stai zitta!

Quando un mio amico mi ha detto così, perché io avevo ragione e lui dato che ero donna mi dice stai zitta maestrina, ma torna a Mantova. Dato che io l’ho sempre aiutato per sbrigare pratiche importanti, l’ho aiutato in tutto, mi scocciava sempre per consulenze di condominio, mi è caduto il mondo addosso e il mio animo si è violentemente intristito.

Dato che io sono sempre felice, sono rimasta delusa, ho sempre sorriso però ho sempre il dispiacere di questo amico insensibile. Mi sono detta, poverino ha dei problemi grossi. Mi dispiace per lui.

Teresa