

MalpensaNews

Buoni propositi per il nuovo anno? Un invito a essere sinceri con se stessi

Orlando Mastrillo · Wednesday, January 7th, 2026

Un invito a smettere di correggere se stessi per imparare, invece, ad ascoltarsi con onestà. È questo il cuore della nuova puntata del podcast Occhi di riso di Radio Materia, dove la voce di Alessandra Baruffato si fa guida delicata in un viaggio tra fragilità, consapevolezza e trasformazione.

La disabilità come lente per guardare il mondo

Nel suo racconto, Baruffato parte dalle sue esperienze personali: il ricordo del nonno, uomo con disabilità, visto da bambina con timore e disagio. Una reazione che, con il tempo, ha compreso essere influenzata da un contesto di mancata accoglienza e auto-rifiuto. Quel passato si ribalta con la nascita della figlia Luna, evento che segna un punto di svolta: la disabilità smette di essere un'ombra e diventa occasione di sguardo nuovo.

«La disabilità mi ha insegnato a vedere davvero» – racconta Baruffato nel podcast – «a mettere a fuoco ciò che conta, a non inseguire l'idea di perfezione, ma ad abitare la verità dei miei bisogni».

Dal dovere all'ascolto autentico

Il messaggio centrale è chiaro: non servono buoni propositi imposti dall'esterno, né forzature verso ideali di efficienza o di forza. Serve piuttosto un cambio di prospettiva, un modo diverso di stare nel mondo, che parte da un gesto di coraggio interiore: quello di riconoscere le proprie fragilità e accoglierle, senza giudizio.

Questa proposta si riflette anche nel progetto più ampio che sostiene il podcast: uno spazio promosso da Associazione Down, pensato per dare voce a storie vere, raccontate da chi le vive. Un luogo dove non c'è bisogno di dimostrare nulla, solo di esserci, nella propria verità.

La lente dell'umanità

Il podcast si fa così strumento di riflessione su un tema spesso affrontato con approcci tecnici o pietistici. Qui, invece, si parla di disabilità come opportunità di rinnovamento umano, come terreno di crescita collettiva.

«Cambiare prospettiva è come regolare la messa a fuoco di una macchina fotografica» – suggerisce Baruffato – «quando guardiamo solo con la paura o il senso del dovere, l'immagine è sfocata. Ma

se impariamo a guardare con il cuore, scopriamo la bellezza dell'umanità autentica».

Scrivici la tua storia

Scrivici per raccontarci la tua esperienza a radiomateriavn@gmail.com, con whatsapp al 3534848857 oppure commenta la puntata qui o sul profilo instagram [occhidiriso](#).

This entry was posted on Wednesday, January 7th, 2026 at 3:53 pm and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.