

«La mente mente»: terza puntata del podcast Occhi di Riso di Alessandra Baruffato su Radio Materia

Pubblicato: Martedì 16 Settembre 2025



Dopo aver raccontato l'impatto dello sguardo sulla disabilità e il momento della diagnosi, Alessandra Baruffato torna su Radio Materia con la terza puntata del suo **podcast Occhi di Riso – voci che cambiano la prospettiva**, un progetto dell'**associazione DAUN**.

Il nuovo episodio, dal titolo «La mente mente», affronta con sensibilità e chiarezza un tema universale: la tendenza della mente a costruire scenari di paura e pregiudizio davanti a ciò che non conosciamo, come la fragilità e la disabilità.

Alessandra racconta come, alla nascita di sua figlia Luna, la sua mente iniziasse a riempirsi di **timori e immagini catastrofiche**, mentre la realtà — fatta di piccoli gesti, sorrisi e presenza — era molto diversa. «Mentre io costruivo muri, Luna intanto costruiva ponti», dice con fermezza.

L'episodio invita a mettere in pausa i giudizi automatici, respirare e guardare davvero, per scoprire la vita vera che spesso si nasconde dietro le etichette e i preconcetti. Il messaggio finale è semplice e potente: **«La mente mente. Ma il cuore vede»**. La terza puntata di Occhi di Riso è disponibile su tutte le principali piattaforme audio e su Radio Materia.

ASCOLTA IL PODCAST

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it