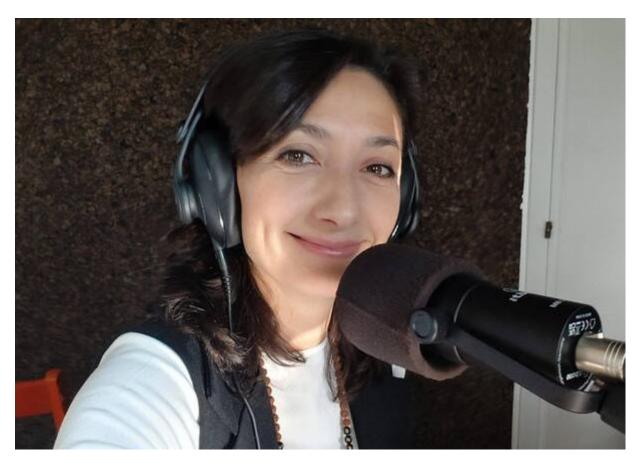
## **VareseNews**

## Alessandra Baruffato e il suo percorso con Luna: «Così ho imparato che il silenzo cura»

Pubblicato: Martedì 14 Ottobre 2025



C'è un linguaggio che non si insegna a scuola ma che può cambiare la vita: il silenzio. Nella settima puntata di **Occhi di Riso** – voci che cambiano la prospettiva, **Alessandra Baruffato** racconta come non siano le parole a curare, ma la capacità di restare accanto senza riempire ogni spazio, soprattutto nei momenti più fragili.

Attraverso ricordi del suo percorso con la figlia Luna, l'episodio mostra come il silenzio può trasformarsi in rifugio, forza e ascolto profondo. «Il silenzio non è vuoto ma lo spazio in cui le cose crescono» spiega Alessandra. Un invito semplice ma potente attraversa la puntata: regalarsi e regalare cinque minuti di silenzio condiviso, senza spiegare, senza fare, solo per esserci.

La settima puntata di Occhi di Riso è disponibile su tutte le piattaforme audio e su Radio Materia (tutti i giorni in replica alle 9, alle 15 e alle 19,10).

## ASCOLTA LA QUI

Redazione VareseNews redazione@varesenews.it