

Alessandra Baruffato e il suo percorso con Luna: «Così ho imparato che il silenzio 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

