

“Appartengo dunque sono”: Marta Zighetti e il coraggio di riconoscersi nel noi

Pubblicato: Mercoledì 29 Ottobre 2025



«**Appartengo dunque sono**». È la frase che **Marta Zighetti** sceglie per tenere insieme il senso di un libro e di una serata. **Martedì 28 ottobre**, dialogando con **Michele Mancino** e accompagnata dalle letture di **Elisa Carnelli**, la psicoterapeuta ha presentato a **Materia**, lo spazio libero di Varese News, ***Non c'è io senza noi*** (Deste Edizioni): ventiquattro esperienze che attraversano il tema dell'appartenenza, tra psicologia, relazioni e vita quotidiana.



Zighetti parte da un'idea semplice e radicale: **nessuno esiste da solo**. «Il senso di me nasce da un noi che mi ha contenuto», spiega citando **Edgar Morin** e la sua teoria del doppio software, quello individuale e quello collettivo. **L'appartenenza, dice, è ciò che costruisce l'identità**, ma può diventare anche una gabbia quando la paura di restare soli pesa più della libertà.

A dare voce al libro è **Elisa Carnelli**, che legge alcune storie: il bambino diviso tra due case e due genitori; l'adolescente che nel reparto di cura trova una "famiglia" sbagliata prima di incontrare la cooperazione; la donna che dopo la morte del padre impara a riconoscersi e a dire "io" senza rinnegare il "noi". Racconti diversi, uniti dalla stessa tensione: **cercare un posto dove sentirsi visti**.

Nel confronto con il vicedirettore di Varese News **Michele Mancino**, Zighetti intreccia pratica clinica e riflessione sociale. Cita **Judith Herman** e **Jack Saul** per ricordare che **la guarigione è anche un fatto comunitario**: «Serve una società che riconosca il dolore e lo ripari». Da questa idea nasce il progetto di **terapia sospesa**, promosso dal centro *Essere Esseri Umani*, che permette di offrire sedute psicologiche a chi non può sostenerle. «Se tocchiamo un punto del sistema e aiutiamo una madre, staranno meglio anche i suoi figli», spiega.

Il discorso si allarga poi ai luoghi dell'appartenenza. Zighetti cita **Tempelhof**, [l'aeroporto di Berlino trasformato in parco dai cittadini](#), e il **Macrìco** di Caserta, ex area militare restituita alla collettività. «Abbiamo bisogno di spazi liberi aperti alla diversità dove far atterrare la domanda e l'offerta di futuro» sottolinea Michele Mancino, citando il **sociologo Filippo Barbera**.

A chiudere la serata è **Elisa Carnelli**, con un frammento di realtà: il suo lavoro di teatro nel carcere di Busto Arsizio con l'associazione **Oblò**. «Quando un detenuto esce piangendo e ringrazia per ciò che ha trovato, significa che lì dentro si è creato un legame vero». L'appartenenza come forma di resistenza alla solitudine, come gesto che restituisce al pronome **"noi" la sua parte più umana**.

RIVIVI LA SERATA

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it