

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

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

Orlando Mastrillo · Tuesday, October 14th, 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

This entry was posted on Tuesday, October 14th, 2025 at 9:58 am and is filed under [Altre 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.