

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Noi e Luna non siamo soli”. Alessandra Baruffato racconta cosa c'è oltre la diagnosi della sindrome di Down

Orlando Mastrillo · Monday, September 29th, 2025

Cosa succede dopo una diagnosi difficile? È la domanda che attraversa la quinta puntata del podcast **Occhi di Riso**, realizzato dall'associazione Daun insieme a Radio Materia. Il titolo è “Non siamo soli”, ed è la voce di Alessandra Baruffato, guidata dalla regia di Orlando Mastrillo, a portarci dentro questo tema delicato e universale: la solitudine e la ricerca di una rete che possa reggere il peso di un momento così.

ASCOLTA LA NUOVA PUNTATA

La stanza vuota della diagnosi

Alessandra racconta quel tempo sospeso che si apre subito dopo una diagnosi: ci si sente in una stanza vuota, ovattata e assordante, fermi a metà respiro mentre il mondo continua a correre. Mille domande affollano la mente, ma non si sa a chi rivolgerle. Non bastano le frasi di circostanza: ciò che si cerca davvero è sentirsi visti, accolti, meno invisibili.

“Una madre,” dice, “si ritrova con una creatura appena nata e un mondo che non sa più decifrare”.

Guardare con il cuore

La disabilità, per Alessandra, è entrata nella vita in due momenti diversi. Da bambina, con il nonno in carrozzina, e da adulta, con la nascita di Luna, figlia con sindrome di Down. Due esperienze che hanno lasciato segni differenti: disagio e paura da piccola, uno sguardo nuovo e profondo da madre.

“Con Luna ho imparato a guardare il mondo con il cuore”, confessa. È questa la chiave del progetto: cambiare prospettiva, imparare davvero a vedere.

Le frasi che non aiutano

Dopo la nascita di Luna, Alessandra ha ascoltato molte parole che suonavano come rumore: “Vedrai che andrà tutto bene”, “Sei una mamma speciale”, “Ci sono tante terapie”. Frasi spesso dette per imbarazzo o gentilezza, che però non riempiono il vuoto.

Quello che avrebbe voluto sentire era semplice: “Sono qui. Non sei sola. Possiamo camminare

insieme.”

Il valore di una presenza

Il vero conforto, ricorda, è arrivato da una ragazza incontrata in ospedale. Non le dava consigli, non parlava troppo. Si sedeva accanto a lei, sorrideva e chiedeva come stesse. Quella presenza silenziosa e sincera l’ha fatta sentire di nuovo vista.

Una rete che si costruisce insieme

Il messaggio che arriva forte dall’episodio è che ognuno di noi può essere quella persona. Non servono titoli, protocolli o ruoli: serve solo esserci. Guardare, ascoltare, restare.

Un messaggio, un silenzio condiviso, un gesto piccolo possono fare la differenza. Una tazza di tè insieme può diventare un punto di appoggio. Così nasce una rete, “una storia alla volta, una presenza alla volta”.

Non siamo soli

“Non siamo soli. Ogni parola condivisa è un filo che unisce”, conclude Alessandra. E immagina un futuro in cui nei reparti maternità o negli ambulatori ci sia sempre un genitore pronto ad accogliere chi riceve una diagnosi. Non un manuale, ma una voce viva, una mano tesa.

Come seguirlo

Il podcast Occhi di Riso fa parte del progetto “Occhi di Riso, voci che cambiano la prospettiva” e si può ascoltare su tutte le principali piattaforme audio.

Per entrare in contatto con l’associazione Daun o seguire il progetto:

Instagram: @Occhidiriso

WhatsApp: 353 484885

Email: radiomateriavn@gmail.com

This entry was posted on Monday, September 29th, 2025 at 11:24 pm and is filed under [Salute](#). 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.