

# VerbanNews

Le news del Lago Maggiore

## Buoni propositi per il nuovo anno? Un invito a essere sinceri con se stessi

Orlando Mastrillo · Wednesday, January 7th, 2026

Un invito a smettere di correggere se stessi per imparare, invece, ad ascoltarsi con onestà. È questo il cuore della nuova puntata del podcast Occhi di riso di Radio Materia, dove la voce di Alessandra Baruffato si fa guida delicata in un viaggio tra fragilità, consapevolezza e trasformazione.

### La disabilità come lente per guardare il mondo

Nel suo racconto, Baruffato parte dalle sue esperienze personali: il ricordo del nonno, uomo con disabilità, visto da bambina con timore e disagio. Una reazione che, con il tempo, ha compreso essere influenzata da un contesto di mancata accoglienza e auto-rifiuto. Quel passato si ribalta con la nascita della figlia Luna, evento che segna un punto di svolta: la disabilità smette di essere un'ombra e diventa occasione di sguardo nuovo.

«La disabilità mi ha insegnato a vedere davvero» – racconta Baruffato nel podcast – «a mettere a fuoco ciò che conta, a non inseguire l'idea di perfezione, ma ad abitare la verità dei miei bisogni».

### Dal dovere all'ascolto autentico

Il messaggio centrale è chiaro: non servono buoni propositi imposti dall'esterno, né forzature verso ideali di efficienza o di forza. Serve piuttosto un cambio di prospettiva, un modo diverso di stare nel mondo, che parte da un gesto di coraggio interiore: quello di riconoscere le proprie fragilità e accoglierle, senza giudizio.

Questa proposta si riflette anche nel progetto più ampio che sostiene il podcast: uno spazio promosso da Associazione Down, pensato per dare voce a storie vere, raccontate da chi le vive. Un luogo dove non c'è bisogno di dimostrare nulla, solo di esserci, nella propria verità.

### La lente dell'umanità

Il podcast si fa così strumento di riflessione su un tema spesso affrontato con approcci tecnici o pietistici. Qui, invece, si parla di disabilità come opportunità di rinnovamento umano, come terreno di crescita collettiva.

«Cambiare prospettiva è come regolare la messa a fuoco di una macchina fotografica» – suggerisce Baruffato – «quando guardiamo solo con la paura o il senso del dovere, l'immagine è sfocata. Ma

---

se impariamo a guardare con il cuore, scopriamo la bellezza dell'umanità autentica».

### **Scrivici la tua storia**

Scrivici per raccontarci la tua esperienza a [radiomateriavn@gmail.com](mailto:radiomateriavn@gmail.com), con whatsapp al 3534848857 oppure commenta la puntata qui o sul profilo [instagram](#) [occhidiriso](#).

This entry was posted on Wednesday, January 7th, 2026 at 3:53 pm and is filed under [Bambini](#). 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.