



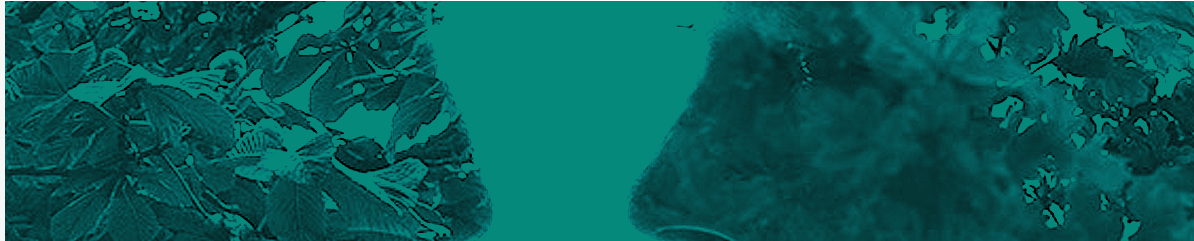
Il “Dolore minimo” di Giovanna Cristina Vivinetto

L'altra nascita portò con sé
la distanza degli alberi
– la verde solitudine dei tronchi.
A noi parve – per così tanto tempo –
di non toccarci mai, mai raggiungerci
– per quanto ci protendessimo
l'uno fra i rami dell'altra –,
mai poterci dolere con foglie
solamente nostre – e che la tempesta
non rendesse indistinguibili.

Ci vollero diciannove anni
per prepararsi alla rinascita,
per trasformare la distanza tra noi
in spazio vitale, il vuoto in pieno,
il dolore in malinconia – che altro
non è che amore imperfetto. Aspettammo
i nostri corpi come si aspetta
la primavera: chiusi nell'ansia
della corteccia. Capimmo così
che se la prima nascita era tutta
casualità, biologia, incertezza – l'altra,
questa, fu scelta, fu attesa, fu penitenza:

fu esporsi al mondo per abolirlo,
pazientemente riabilitarlo.

Da *Dolore minimo* (Interlinea, 2018)



C'è una rinascita che non ha nulla dell'evento improvviso, epifanico. Non esplode: a fatica matura. In *Dolore minimo* ho provato a stare dentro questa maturazione, a seguirne il ritmo lento, quasi vegetale, come se il corpo e la lingua dovessero prima imparare a sopportare, a restare chiusi nella propria corteccia.

La prima nascita ci accade. È un gesto del mondo su di noi: casuale, biologico, imperfetto. Arriviamo alla luce senza averla scelta, senza sapere se sapremo abitarla. L'altra nascita, invece, è una decisione che si costruisce nel tempo. Non coincide con un giorno preciso, né con un solo evento. È un processo che attraversa profondamente il corpo, la memoria, il linguaggio. È come se ritornassimo alla realtà dopo un brusco scollamento da essa – come se fossimo vissuti per molto tempo dietro un vetro opaco.

Forse, per questo, in *Dolore minimo* il dolore non è mai gridato. È qualcosa che, al contrario, si deposita lentamente, scavando una nicchia in noi. Un dolore che crea distanza tra ciò che siamo e ciò che potremmo essere, tra ciò che siamo stati e le possibilità future d'essere. Questa distanza, all'inizio, ci appare in tutta la sua insormontabile minacciosità: come un vuoto incolmabile. Ci si protende, si tenta di ricongiungersi, ma ogni gesto sembra restare sospeso nell'aria.

La rinascita comincia proprio lì, in quella zona di apparente immobilità. Non è un rifiuto del passato, ma una lenta riappropriazione di esso. Trasformare il vuoto in spazio, la ferita in margine abitabile, la sofferenza in malinconia. La malinconia, a mio avviso, è una forma imperfetta e bellissima di amore: perché non potremo mai ritornare perfettamente dentro la forma che abbiamo lasciato e qualcosa si ostina a ballare, in un disincastro che ci ricorda di continuo che diventiamo ciò che non siamo più.

Rinascere significa anche imparare ad aspettarsi, a coltivare il ritmo della lentezza. Nello stesso modo in cui si aspetta la primavera. L'attesa non è passività, è discesa nel profondo di sé stessi, verso un terreno più fertile perché più innocente. È accettare la penitenza del tempo, il suo lavoro lento, a volte crudele, ma intimo e necessario.

L'altra nascita è una scelta che comporta una fragile esposizione. Esporsi al mondo dopo un grande dolore significa rischiare di essere visti, nominati, feriti di nuovo. Ma è anche l'unico modo per restituire al mondo una possibilità diversa di esistere. In questo senso, rinascere è un gesto che insieme abolisce e riabilita: mette in crisi ciò che sembrava naturale, inevitabile, e allo stesso tempo ricostruisce un patto fragile, paziente e bellissimo, con la realtà.

Dolore minimo nasce da qui: dal tentativo di dire che la luce non arriva al termine del dolore, ma lo attraversa, prima a stento, flebilmente, poi con intensità sempre maggiore finché la luminosità che questo dolore sprigiona coincide finalmente con il nostro nome. Il dolore è finalmente nostro e, allora, diventa finalmente abitabile. Rimettersi al mondo non significa cancellare la propria storia, bensì darle un luogo – tra gli spazi, nell'anima di altre persone, dentro le parole. La rinascita è insomma una forma poetica di consapevolezza. È il momento in cui si accetta di essere stati spezzati e, proprio per questo, si sceglie ponderatamente di fiorire.



*Giovanna Cristina
Vivinetto*

Dolore minimo

Interlinea, 2018



foto di Dino Ingani

Giovanna Cristina Vivinetto (Siracusa, 1994) vive a Roma, laureata in Filologia moderna all'Università La Sapienza e insegnante di ruolo nella scuola secondaria. Con *Dolore minimo* (Interlinea, 2018), primo libro poetico italiano ad affrontare in versi il tema della transessualità (prefazione di Dacia Maraini), ha ottenuto un ampio riconoscimento di pubblico e critica, vincendo il Premio Viareggio-Rèpaci Opera Prima. Il libro, tradotto in spagnolo e in inglese, ha vinto negli Stati Uniti il Malinda A. Markham Translation Prize ed è stato semifinalista al PEN America for Poetry in Translation; ha inoltre ispirato la serie televisiva *Prisma* (Prime Video), vincitrice del Nastro d'Argento 2023. Nel 2020 ha pubblicato *Dove non siamo stati* (BUR Rizzoli), vincitore di numerosi premi letterari e attualmente in corso di traduzione per la pubblicazione negli Stati Uniti. I suoi testi sono apparsi sulle maggiori testate nazionali e in importanti antologie scolastiche e letterarie.

Ascolta il podcast:
La mia normalità trans

con *Giovanna Cristina Vivinetto*

Guarda su Youtube



APF Newsletter - gennaio 2026



Accademia di Psicoterapia della Famiglia



[Gestisci la tua iscrizione](#) | [Cancella iscrizione](#)

Ricevi questa email perché ti sei registrato sul nostro sito e hai dato il consenso a ricevere comunicazioni da parte nostra.
Accademia di Psicoterapia della Famiglia S.r.l., 34 Via Antonio Bosio 00161 Roma (RM), Roma, 00161 IT RM
06 44 233 273

Messaggio inviato con **MaiUp**[®]