

MANIFESTO DI AUTODETERMINAZIONE EMOTIVA

* 1. IO NON SONO SBAGLIATA.

Non sono troppo. Non sono poco. Non sono fuori posto. La mia presenza è legittima. Il mio essere è completo.

* 2. LA MIA VOCE NON È UN ERRORE.

Ho diritto a dire. A dissentire. A parlare anche se tremo. A tacere quando voglio, non quando mi si impone.

* 3. IL MIO CORPO È MIO.

Non si tocca. Non si giudica. Non si addestra. Non è una vetrina. Non è una vergogna. È il mio confine. È la mia libertà.

* 4. I MIEI SENTIMENTI SONO REALI.

Non sono esagerata. Non sono instabile. Sono umana. Sono viva. La mia emozione è un diritto, non un difetto.

* 5. NON MI VERGOGNO PIÙ.

Restituisco la vergogna che mi è stata insegnata: quando ridevo troppo, quando volevo troppo, quando non volevo affatto.

* 6. NON MI RIMPICCIOLISCO PER AMORE.

Chi mi ama mi lascia spazio, non lo pretende. Mi guarda intera, non come funzione. Mi accompagna, non mi controlla.

* 7. LA MIA STORIA È MIA.

Non voglio più farmi raccontare da altri. Riscrivo le mie pagine. Mi nomino, mi ricostruisco, mi rivendico.

* 8. NON SONO SOLA.

Siamo molte. Siamo vive. Ci cerchiamo, ci chiamiamo, ci ascoltiamo. Ci liberiamo insieme.

Non sei nata per compiacere.
Sei nata per essere.