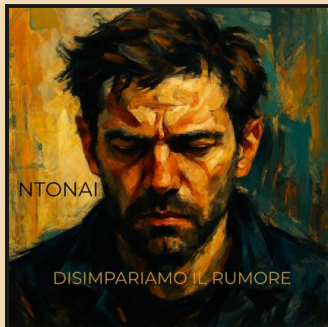




NTONAI · NOVEMBRE 2025

DISIMPRIAMO IL RUMORE

ASCOLTA SU

SPOTIFY

APPLE MUSIC

AMAZON MUSIC

YOUTUBE MUSIC

Non sentiamo il dolore che facciamo,
ripetiamo le azioni imparate da chi
veniva prima.

“È sempre stato così”
vi consumiamo il fegato.
“È sempre stato così.”

*Non è più “è sempre stato così”.
Non è più “non l’ho fatto apposta”.
Siamo noi il rumore,
siamo noi il silenzio,
siamo noi che dobbiamo cambiare.*

È il patriarcato che ci abita dentro,
ci dice “state fermi, è così che si fa”.
Ci dice che valiamo di più,
che comandare è nel genere,
che capirci è un lusso delle altre.

Abbiamo costruito muri con le
abitudini,
e li abbiamo chiamati casa.
Abbiamo creduto
che essere uomini voleva dire non
piangere mai.

*Non è più “è sempre stato così”.
Non è più “non l’ho fatto apposta”.
Siamo noi il rumore,
siamo noi il silenzio,
siamo noi che dobbiamo cambiare.*

Non è un testo per sentirci migliori.
È un pugno, non un abbraccio.
Pretendiamo di cambiare.
Non chiediamo il perdono.

È il patriarcato che ci abita dentro,
ci dice “sfruttate, senza chiedere mai”.
Ci dice che non serve ascoltare,
che urlare è potere.

Non è scusa, è eredità.
Ma non ci basta saperlo.
Ci togliamo il privilegio,
lasciamo entrare la vergogna.

*Non è più “è sempre stato così”.
Non è più “non l’ho fatto apposta”.
Siamo noi il rumore,
siamo noi il silenzio,
siamo noi che dobbiamo cambiare.*

Sappiamo di farvi male,
non ci difendiamo,
studiamo,
impariamo,
impariamo a parlarne tra noi uomini.

È il patriarcato che ci abita dentro.
È colpa, è eredità.
Ma possiamo rifiutarlo.

**AZZERIAMO IL PRIVILEGIO.
DISIMPRIAMO IL RUMORE.**