

# Carmen Serra

## NO SELF CONTROL

**FIABA 3'51''**

Testo di Carmen Serra, Alessio Bonomo  
Musica di Francesco Arpino

Aprì i suoi occhi  
sorrise al sole  
aveva tanta fame ma  
Lady Pigrizia lo assediava  
in quell'alba un po', un po' da fiaba  
il piccolo genio  
ed il suo cane Volontà  
che abbaiando mise in fuga  
l'azzurra volpe Vanità  
in quel viaggio un po', un po' da fiaba

camminando camminando  
disegnarono un percorso  
e sulla via per l'orizzonte  
fronte a loro ecco fatica  
ma decisione fu più forte  
vinta la ebbe ancora  
ancora una volta

ma la strada  
si complicò  
quando signora Tentazione  
poi li avvicinò!  
ma la colomba bianca: Lealtà  
li portò via da lì in un istante  
in quel giorno un po', un po' da fiaba

e camminando camminando  
poi ripresero il percorso  
e sulla via per l'orizzonte  
fu sconfitta anche paura  
e decisione fu più forte  
e trovarono il coraggio  
di abbracciarsi la vita

e camminando camminando  
per ognuno c'è un percorso  
e una meta che raggiungi se non dimenticherai  
chi sei e il tuo, il tuo vero nome  
il suo nome è...il suo nome è...il suo nome è...e fu.....il suo nome è:  
il tuo.

Arrangiato, realizzato e mixato da Francesco Musacco  
Chitarre Massimo Fumanti  
Basso Andrea Rosatelli  
Batteria Alessandro Canini

## **CODICE DI AUTODIFESA 3'25''**

Testo di Carmen Serra  
Musica di Stefano Cenci, Francesco Arpino, Carmen Serra

Resa incomprensibile  
ho mascherato l'emozioni  
in un timido dichiararsi  
di un sorriso ad occhi bassi  
è così butti via menzogne  
su quel cuore colmo  
che vorrebbe a più non posso  
le risposte

è l'intenzione che si chiude  
è la mia autodifesa  
di un inconscio schema mio  
per una autodifesa  
son perdute e son lasciate  
ignoro ciò che sento  
e tiro a freno

travestita di certezza  
nascondo l'inquietudine  
poi spaventata  
ho esitato, poi ho falsato  
i gesti miei  
simulando la mia fiducia  
ma alimento forse solamente  
inesorabilmente  
i miei sospetti

è l'intenzione che si chiude  
è la mia autodifesa  
di un inconscio schema mio  
per una autodifesa  
son perdute e son lasciate  
ignoro ciò che sento  
e tiro a freno

ho fermato le mie mani  
per guardarti solamente  
e creavo i miei divieti  
per tutela e protezione

è l'intenzione che si chiude  
è la mia autodifesa  
di un inconscio schema mio  
per una autodifesa  
son perdute e son lasciate  
ignoro ciò che sento  
e tiro a freno, e tiro a freno,  
e tiro a freno, e tiro a freno, e tiro a freno.

Arrangiato da Carmen Serra e Roberto Guarino  
Realizzato e mixato da Roberto Guarino

# ROSSO VIOLA

3'20''

Testo di Carmen Serra  
Musica di Carmen Serra, Francesco Arpino

Rosso viola questo cielo  
solo il mio silenzio può far bene  
vento scuote questo tempo  
rosso viola lividi e pene  
inevitabilmente  
parole fragili

io chi sono già lo vedi o no  
dai ... spavento non ci credo ancora  
sotto un cielo rosso viola  
già trovata anche l'aurora  
mentre chiedo indietro lacrime  
fortunatamente perdo le parole fragili  
perché

sia quel che vuoi tu ma sì  
ma deficiente così  
avrei pensato mai credimi  
forse è meglio così  
ti sorprendi mi accenni un no  
poi ti blocchi e stai lì  
perdi tempo fingendo un sì  
e te ne infischi

mando indietro questo vento  
e con lui si ferma il mio tormento  
ho capito che sei niente ormai  
da quel cielo rosso viola  
sopravalutavo gli occhi tuoi  
sottovalutavi i baci miei  
ma fatti fottere perché

sia quel che vuoi tu ma sì  
ma deficiente così  
avrei pensato mai credimi  
forse è meglio così  
ti sorprendi mi accenni un no  
poi ti blocchi e stai lì  
perdi tempo fingendo un sì  
e te ne infischi

sia quel che vuoi tu ma sì  
ma deficiente così  
avrei pensato mai credimi  
forse è meglio così  
ti sorprendi mi accenni un no  
poi ti blocchi e stai lì  
perdi tempo fingendo un sì  
e te ne infischi

cosa ne sai tu dei miei guai  
non sai badare ai fatti tuoi  
continui a fingere coi i tuoi sì  
e te ne infischi

sia quel che vuoi tu ma sì  
ma deficiente così  
avrei pensato mai credimi  
forse è meglio così  
ti sorprendi mi accenni un no  
poi ti blocchi e stai lì  
perdi tempo fingendo un sì  
già non esisti.

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato Da Roberto Guarino

**SCUSA 3'45''**

Testo di Carmen Serra, Alessio Bonomo, Gianluca Attanasio  
Musica di Gianluca Attanasio

Di un amore che si fa  
se presto perde il suo splendore  
quando tutto ciò che dai  
(puoi rispondere)  
si perde fra le sue paure  
era un fuoco sempre acceso  
scusami se ci soffiai

sai l'istinto è verità  
che non lascia spiegazione  
e quel che sembra folle in noi  
è un altro modo di sentire  
passeranno le stagioni  
forse un giorno capirai  
questa voglia di scappare  
per tornare a vivere

scusa  
ma voglio per me un amore  
che sappia accendermi  
grande  
che superi le paure  
non voglio uccidermi per poi rinascere in te  
scusa

quanti treni prenderò  
prima di fermarmi al sole  
e dal tuo inganno fuggirò  
per orizzonti più lontani  
passeranno le stagioni  
forse un giorno capirai  
questa voglia di scappare  
per tornare a vivere

scusa  
ma voglio per me un amore  
che sappia accendermi  
grande che superi le paure  
non voglio uccidermi per poi rinascere in te

scusa  
ma voglio per me un amore  
che sappia accendermi  
lampi e scariche sul mio cuore  
di sangue elettrico  
di sangue elettrico mai

scusa ma voglio per me un amore  
che sappia accendermi e trattenermi con se.

Produzione artistica e arrangiamento Roberto Guarino, Gianluca Attanasio  
Programmazione basso acustico, batteria acustica, archi Roberto Guarino  
Piano acustico, virtual synthesizers, archi, Electronic Loops Gianluca Attanasio  
Chitarre acustiche e distorte Massimo Lidoni, Roberto Guarino

## QUANTO TEMPO ANCORA 3'41''

Testo di Carmen Serra  
Musica di Stefano Cenci

Rumore dentro una poesia  
che mi portava via  
provavo a darti tutto quello che potevo  
ma tu giocavi di follia  
e mi chiedevi quello che  
io non potevo e ne volevo darti allora  
ascoltami dai  
ritrova luce negli spazi tuoi  
poi dimmi che  
non piangi più per me lo fai

quanto tempo ancora  
sorriderai dentro ai tuoi guai  
non scherzare e non fissarmi e guarda la realtà  
quanto tempo ancora  
mi inseguirai pensando che  
non resista a questo amore che mi avvolge  
e che non molla mai

e lui fa  
na na na na na na na  
mi guardava e poi rideva  
na na na na na na a a  
mi guardava e non vedeva

silenziosa melodia  
chiudo la mente e fuggo via  
riguardo i pezzi fuori e dentro a quel suo letto  
sei luce dai  
colora quei preziosi spazi tuoi  
raccontami e poi  
ricordati come vorrai

quanto tempo ancora  
sorriderai dentro ai tuoi guai  
non scherzare non fissarmi e guarda la realtà  
quanto tempo ancora  
mi inseguirai pensando che  
non resista a questo amore che  
mi avvolge e che non molla mai

e lui fa  
na na na na na na  
mi guardava e poi rideva  
na na na na na na a a  
mi guardava e non vedeva

e mentre scappo via  
scivola tutta questa vita mia  
e i sogni che ho dentro svaniscono  
rumore dentro una poesia,  
dolore dentro questa vita mia  
e torno e ritorno giù in fondo  
nel cuore mio

na na na na na na  
mi guardava e poi rideva  
quanto tempo ancora  
na na na na na  
mi guardava e non vedeva  
quanto tempo ancora

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino

## CIAO 3'23''

Testo di Carmen Serra  
Musica di Carmen Serra, Angelo Anastasio

Cercavo un po' di pace  
di libertà  
passavo lì per caso non l'avevo fatto mai  
pensavo in un bicchiere ai fatti miei  
mi hai trovata a schiva ma poi calda come mai  
adesso no  
hai già portato disordine  
ma adesso no  
lo vuoi sapere adesso che c'è

Ciao  
stai bene dove stai  
hai fatto già i tuoi guai  
hai buttato nel cesso l'amore e il sesso  
e vai rimani dove sei  
dimentica e bye bye  
adesso

Ed io che cercavo di darti un po' di me  
ma non ho avuto il tempo e non l'hai chiesto caso mai  
e invece l'hai fatto ed hai preso il tuo posto  
l'hai avuto sputando a dritto nel piatto  
ma sei matto  
adesso no  
hai già portato disordine  
adesso no  
lo vuoi sapere adesso che c'è

Ciao stai bene dove stai  
hai fatto già i tuoi guai  
hai buttato nel cesso l'amore e il sesso  
e vai rimani dove sei dimentica  
e bye bye  
adesso

hai lasciato che tutto facesse il suo corso  
per rimettere poi ogni cosa al suo posto

adesso no  
ho già rifatto un po' d'ordine  
adesso no  
lo vuoi sapere adesso che c'è

Ciao  
stai bene dove stai  
hai fatto già i tuoi guai  
hai buttato nel cesso l'amore e il sesso  
e vai rimani dove sei  
dimenticami e vai adesso  
dimenticami e vai  
adesso

Arrangiato da Carmen Serra, Max Minoia, Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino

## LA MIA CORSA SENZA TE 3'22''

Testo di Carmen Serra  
Musica di Carmen Serra, Angelo Anastasio

Nove maggio  
il letto è ancora caldo  
e mi ritrovo già lontana  
mosso un passo  
sfilati dal cassetto  
momenti che sognavo da un'età  
che stavano aspettando  
abbraccio con lo sguardo  
ciò che mi ha cresciuta qui  
e te che ancora dormi e resti lì

Dai ce la fai che vuoi che sia  
mi ripetevo con filosofia  
è un'altra corsa e non fuggire via e sali  
è gioca di fantasia  
senza ritorno solo andata si  
ma cosa vuoi tu più di così  
reinventerò un cassetto

Tenga il resto  
consumo un pasto freddo  
la corsa è cominciata e senza te  
da quel passo  
uscita da quel treno  
milioni di persone sguardi e gli anni son passati ad oggi  
mi manchi tu e il sole che asciugava il nostro letto  
rimane dentro me chissà perchè

Dai ce la fai che vuoi che sia  
mi ripetevo con filosofia  
è un'altra corsa e non fuggire via e sali  
e gioca di fantasia  
senza ritorno sono andata si  
ma cosa vuoi tu più di così  
inventerò un cassetto ci metterò tutto  
ma che voglio più di così

ma qui corrono più che mai  
siamo fermi soltanto noi  
voglio te voglio te questo sogno non basta  
perché sogno ancora te ancora te

Dai ce la fai che vuoi che sia  
mi ripetevo con filosofia  
è un'altra corsa e non fuggire via e sali

è gioca di fantasia  
senza ritorno sono andata si  
ma cosa vuoi tu più di così inventerò un cassetto  
ci metterò tutto  
ma che voglio più di così

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino

## DA OGGI IN POI 4'04''

Testo di Carmen Serra  
Musica Angelo Anastasio

Questo lo dico a te  
che come me sei nato qui  
alta marea, sole e foschia  
scirocco vento di poesia

sembrava un'odissea  
mentre la scuola volava via  
da quel balcone, quella ferrovia  
e quella gioia era un'utopia

e oggi sto qui  
a fare i conti con il passato  
con i sorrisi messi da parte  
nel mondo perso di me bambina  
che ho smarrito lungo tempo fa

ma da oggi in poi  
e lo giuro da oggi in poi  
non permetto più al passato  
di stordirmi  
voglio luce e poi  
mani ferme e pochi guai  
e oggi fammi una promessa  
fallo anche tu

non c'era pace mai  
niente parole soltanto guai  
duro capire, duro donare  
mentre va a rotoli casa mia  
sembra legata lì  
quell'odissea che è dentro me  
di giorni vuoti di fantasia  
malinconia manca l'allegria  
ricordi che **mi lasciano a metà**

ma da oggi in poi  
e lo giuro da oggi in poi  
non permetto più al passato  
di stordirmi  
voglio luce e poi  
mani ferme e pochi guai  
e oggi fammi una promessa  
fallo anche tu  
non era colpa sua  
era l'amore era gelosia  
dare.....la colpa a chi?

ma da oggi in poi  
e lo giuro da oggi in poi  
non permetto più al passato  
di stordirmi  
voglio luce e poi  
mani ferme, pochi guai  
e oggi fammi una promessa  
fallo anche tu

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino



## ASPETTIAMO QUALCUNO 3'29"

Testo di Carmen Serra  
Musica di Carmen Serra, Francesco Arpino

Aspettiamo qualcuno  
che ci slegli le mani  
ci tiri fuori l'amore  
rinchiuso qui, qui

Di volti come il mio  
ne ho visti ardere qua giù  
stanno implorando dignità  
spenta attesa che  
oggi scivola  
nobile regione la mia isola  
io non mi arrendo  
qui aspettiamo ancora

ci nutriamo di emozioni  
ma qui c'è poca luce  
il sole poi non basta  
inconsce sofferenze  
ed ecco la protesta  
offesi da realtà che stanno ferme  
si muovono polverose e lente l'emozioni  
aspettiamo qualcuno

e c'è chi va più in là  
a cercare strade e novità  
varcando soglie instabili  
dov'è la forza  
dov'è la speranza

saggezza insegna a contenere brividi  
no io protesto  
io non aspetto ancora

ci nutriamo di emozioni  
ma qui c'è poca luce  
il sole poi non basta  
inconsce sofferenze  
ed ecco la protesta  
offesi da realtà che stanno ferme  
si muovono polverose e lente l'emozioni

e aspittauomo qualcuno  
picchè strincennu tra i renti n'illusione  
come fazzulettu n'mmucca pi strinciri chiù fotti  
ana statu cummigghiati ro fangu di volti comu u  
mio

ci nutriamo di emozioni  
ma qui c'è poca luce  
il sole poi non basta  
inconsce sofferenze  
ed ecco la protesta  
offesi da realtà che stanno ferme  
si muovono polverose e lente l'emozioni  
nooo aspettiamo qualcuno  
aspettiamo qualcuno che ci slegli le mani  
ci tiri fuori l'amore rinchiuso qui qui

Arrangiato da Max Minoia, Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino

## AFRICA

4'12''

Testo di Carmen Serra, Maurizio Bernacchia  
Musica di Francesco Arpino

Figlia della terra  
culla dell'umanità  
orfana di guerra  
vedova di libertà  
occhi magri  
han visto fin troppi massacri

madre che ha paura  
anche mentre danza  
nella sua natura  
la speranza  
un albero cerca umidità  
c'è solo una lacrima d'africa

Africa, Africa  
anime colpevoli di essere nate più a sud

Africa, Africa  
vittime facili di chi vuole sempre di più

e stanno in prima linea gli ultimi  
milioni di bambini  
un solo dottore  
strada ha una grande missione  
salvare il grande equatore

Africa, Africa  
anime colpevoli di essere nate più a sud

Africa, Africa  
vittime facili di chi vuole sempre di più

navigare via dai deserti  
per naufragare su orti  
schiene forti ma il sole le spezza  
la sola salvezza è un miraggio difficile

Africa, Africa  
anime colpevoli di essere nate più a sud

Africa, Africa  
vittime facili di chi vuole sempre di più

Arrangiato da Max Minoia, Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino

## ANCORA CI CREDO 3'49''

Testo di Carmen Serra, Raffaele Festa Campanile  
Musica di Francesco Arpino

E' come se cercassi le risposte  
sto cercando il mio respiro  
è un desiderare aria  
è un desiderare amore  
se non fossimo fragili  
come un lacrima

ancora ci credo  
quando scendo dal mio letto  
ancora ci credo  
che tutto il male sia annientato  
ancora ci credo  
che il mio inchiostro abbia un senso  
ancora ci credo  
quando entro nel mio letto e sogno  
aaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaa aaaaaaa

e come se cercassi le parole  
parole infinite parole  
di lenzuola di giornale  
e materassi di cartone  
se non fossimo fragili  
come una lacrima

ancora ci credo  
quando scendo dal mio letto  
ancora ci credo  
che tutto sia perfetto  
ancora ci credo  
che il mio inchiostro abbia un senso  
ancora ci credo  
quando entro nel mio letto e volo via

ho setacciato i miei giorni  
filtrandoli con cura  
nel buio rinascendo  
per ogni cosa che ho perso  
piangendo e distruggendo  
perdendo e poi vincendo

anche se nel mondo tregua mai non c'è  
anche se il dolore vive intorno a noi  
anche se la vita mi ha tradito già  
non mi spengo mai

ancora ci credo  
quando scendo dal mio letto  
ancora ci credo  
che tutto sia perfetto  
ancora ci credo  
che il mio inchiostro abbia un senso  
ancora ci credo  
quando entro nel mio letto e volo via  
aaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaa  
ancora ci credo.....ancora ci credo.....

Arrangiato da Max Minoia e Francesco Arpino  
Realizzato da Max Minoia  
Mixato da Roberto Guarino

# MUD 3'31''

Testo di Carmen Serra  
Musica di Fabio Costantino

As the day starts  
they can't wait already  
in the shadow in the ring they examine me  
throw mud at me workin' my way  
ignore my pains and my efforts  
i watched them as i left them there

away from that ring away - (away- away - away...)

rolling down i crawl like them - i  
hold on to my self control  
i dodge punches and stand still,  
hate the smug on their face but it stays

they throw mud and they enjoy (it)  
throwin' mud they drive you mad  
phony foxes in agony  
in the web they lay and stay (lay and stay - lay and stay)

like demons and snakes they're persistent  
in that ring full of fragile souls  
it's no use to give'em some kind of love  
deceit 's the answer to all your calls

i'm came back to face' em in the ring  
and fight them away (away away)

i bite dust and carry on  
i let go of my self control  
i hit back ignoring them  
they stumble and they fall deep down

they throw mud and they enjoy (it)  
they throw mud and mud hits back  
slimy snakes in agony  
in the abyss they sink down

they throw mud and they enjoy it  
full of spite they're drowning down  
i am there to give a hand  
they can't take it anymore... (anymore / anymore)

Arrangiato e mixato da Fabio Costantino  
Basso Pier Paolo Ranieri  
Chitarra Fabio Cerrone  
Batteria Piero Eugenio Pierantozzi  
Piano, Hammond Marco Quagliozi  
Fonico Giuseppe Ranieri  
Fonico Forward Studio Gianmario Lussana  
Operatore Pro- Tools Roberto Mezetti

**SORRY 3'57''**

Testo e Musica di Gianluca Attanasio

when you're gone  
there's no home  
losing all imaginations...

i can't face another day  
you're for me the starring one  
there's no time to cry in my soul  
why were you with me so long?...

i can feel it, my wind blowing  
can't you find the way for me...

feel you've sent my kisses back  
i know it's our last goodbye  
i would spend one more day  
but only you can judge my stay...

i don't mind staying alone  
if you are staying with me  
there's no time to cry in my soul  
please don't go, far from me...

falling in your silence  
how can you say that  
no time to think...  
time...

sorry for my tears  
if i could i'd flow  
all this your great sorrow  
all this my great sadness...

if you look inside my mind  
you will never leave my dreams  
there was something i called hope  
sound from spaces in my heart...

i can feel, my wind blowing  
can't you find the way for me  
there's no time to cry in my soul  
please don't go... far from me...

falling in your silence  
how can you say that  
no time to think...  
time...

sorry for my tears  
if i could i'd flow  
all this your great sorrow  
all this my great sadness...

all this your great sorrow  
all this my great sadness...

sorry for my tears  
if i could i'd flow  
all this your great sorrow  
my great sadness...

Produzione artistica e arrangiamento Roberto Guarino, Gianluca Attanasio  
Programmazione basso acustico, batteria acustica, archi Roberto Guarino  
Piano acustico, virtual synthesizers, archi, Electronic Loops Gianluca Attanasio  
Chitarre acustiche e distorte Massimo Liboni, Roberto Guarino

# Credits

## **Produttore esecutivo e management**

Raffaele Festa Campanile  
rfestacampanile@libero.it  
Via A. Cadlolo, 20 – 00136 Roma Tel. 06.35.40.11.56

## **Assistenza legale**

Studio legale Lombardi  
leopoldo.lombardi@leopoldolombardilex.it  
Via A. Cadlolo, 20 – 00136 Roma Tel. 06.35.40.11.56

## **Supervisione, coordinamento tecnico e realizzativo del progetto**

Roberto Guarino

## **Testi**

Carmen Serra hanno collaborato alla scrittura di "Scusa" Alessio Bonomo e Gianluca Attanasio, di "Fiaba" Alessio Bonomo, di "Africa" Maurizio Bernacchia, di "Ancora ci credo" Raffaele Festa Campanile

## **Musiche**

Carmen Serra, Angelo Anastasio, Gianluca Attanasio, Francesco Arpino, Fabio Costantino, Marco Randazzo, Stefano Cenci

## **Arrangiamenti**

Carmen Serra, Gianluca Attanasio, Francesco Arpino, Fabio Costantino, Max Minoia, Francesco Musacco, Roberto Guarino

## **Realizzazione**

Studio Roberto Guarino, Roma  
Studio GDM, Roma  
Lead Recording Studios, Roma  
Forward Studios Grottaferrata, Roma

## **Masterizzato da**

Luca Bignardi presso Big's Studio Bologna

## **Foto**

Alessio Pizzicannella

## **Stylist**

Andrea Amara

## **Make up and Hair**

Patrizia del Curatolo

## **Ufficio Stampa**

Ilaria Boccardi per Parole & Dintorni  
ilaria@paroleedintorni.it

## **Promozione Radio**

tune fit  
sandorvonmallasz@mac.com  
stefanopredolin@yahoo.it

## **Web promotion & marketing**

Acme for music  
info@acmeformusic.com

## **Progetto grafico**

Michele Peretti  
www.MURleL.it

## **CD Mastering and Replication**

Ims Manufacturing  
www.imsgroup.it



Rossodisera Edizioni Musicali sas



Distributed by EMI Music Italy S.r.l. RDS2010-3 .8027428000636

\* 2010 Raffaele Festa Campanile © 2010 Rossodisera Ed. Musicali