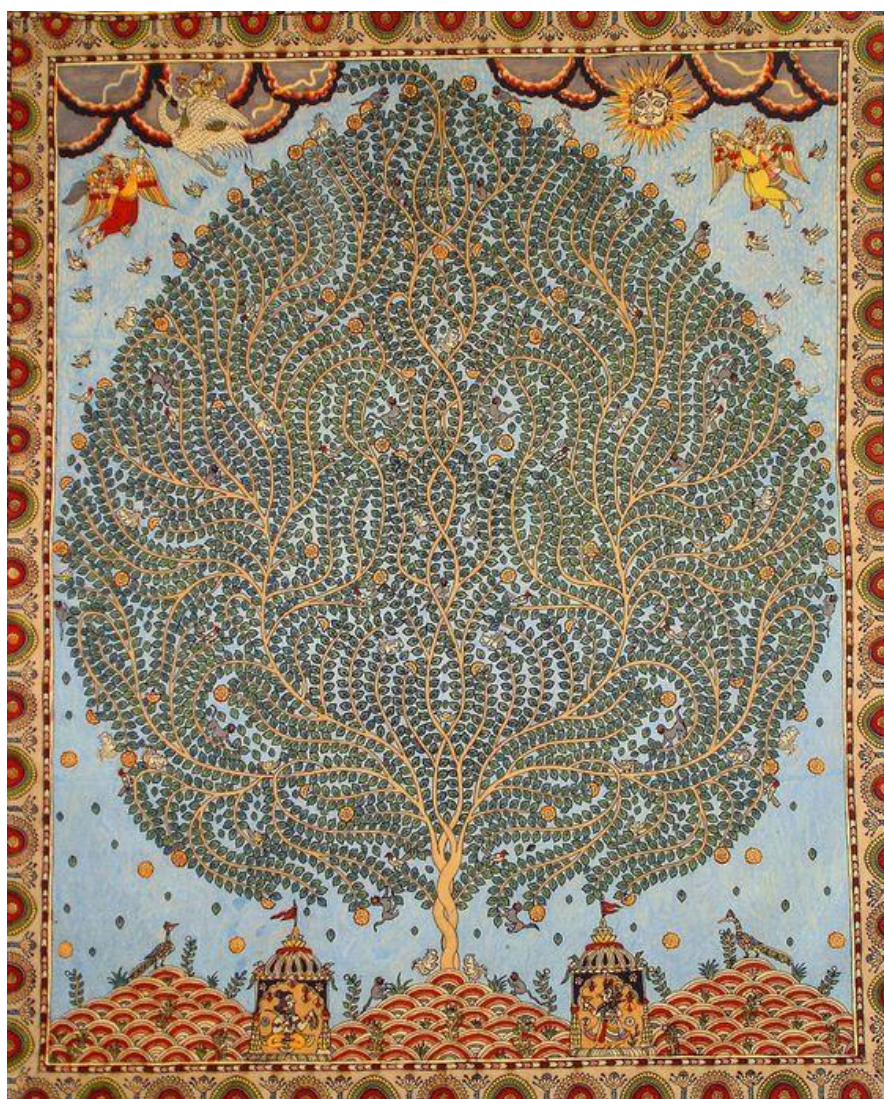


Il respiro della terra

Laboratorio di econarrativa



Université Paul-Valéry
Montpellier



Il respiro della terra

Laboratorio di econarrativa

Testi a cura di

Angela Biancofiore

Valentina Villani

Alice Lucarelli

Indice

Introduzione di Angela Biancofiore.....	5
Il confinamento	10
Il mondo di oggi e quello di domani.....	11
Stretti	12
Il primo confinamento	14
Paura e tensione.....	15
I valori fondamentali	16
L'amore	18
Natura e pandemia	19
Libertà, natura e confinamento	20
La pandemia e la natura.....	22
La natura al centro.....	23
La pausa della Terra.....	24
La nostra casa.....	25
Pandemia: natura e consapevolezza	26
Il parco e le piccole abitudini.....	27
Il cuore della terra	29
Natura.....	31
Natura soffocata	32
Solidarietà e ambiente	34
Il telelavoro durante il Covid-19	35
I rituali della pandemia	37
Riti personali e quarantena	38
I riti collettivi durante la pandemia:.....	40
Covid-19 e il confinamento.....	40
I rituali della pandemia	42
Le emozioni	43
Andrà tutto bene.....	44
Sonetto confinato.....	45
Stati d'animo.....	46
Tra città e montagna.....	47
Le mie incertezze.....	48
La libertà è sacra come il pane	50
Libertà	52
Le trasformazioni	53

Libertà	54
La salute mentale durante il Covid-19.....	55
Io sono la pandemia	57
Il corpo.....	58
La via da seguire	59
Guardo dalla finestra	60
Uccelli.....	61
L'assenza dell'uomo	62
La fine del mondo storto.....	63
La libertà	66
Le relazioni	67
L'Italia unita.....	68
Volti disumanizzati	69
Penso a te	70
“È difficile avere vent'anni nel 2020”.....	71
Fratelli d'Italia.....	72
Lettera del Covid-19.....	73
La resilienza	77
Confinamento psicologico	78
Testimone della mia vita	80
Resilienza	81

Progetto *Econarrativa*, un'esperienza condivisa : riflessioni intorno ad un laboratorio di scrittura su ecologia e pandemia

Introduzione

di Angela Biancofiore

Université Paul-Valéry, Montpellier

Quando, nel gennaio 2021, abbiamo cominciato il laboratorio di scrittura, si era da poco concluso il secondo confinamento dovuto alla pandemia di coronavirus in Francia. Tuttavia, i corsi all'università continuavano a svolgersi a distanza; vivevamo tutti - studenti e docenti - in un tempo dominato da un senso d'incertezza : l'incertezza dei medici sulle modalità di cura per i malati affetti dal coronavirus che continuava ad avere effetti devastanti sul corpo e sullo stato mentale di moltissime persone, l'incertezza economica in quanto moltissime imprese avevano sospeso le loro attività, incertezza sulle modalità di insegnamento perché eravamo - e lo siamo tuttora - legati all'evoluzione della pandemia.

Le notizie sul vissuto degli studenti, in Francia e nel mondo, erano davvero preoccupanti : i giovani vivevano spesso confinati nello spazio esiguo delle loro stanze nelle residenze universitarie, oppure rinchiusi in piccoli appartamenti in città, erano inoltre colpiti dalla perdita del lavoro a causa della chiusura di molte imprese. Si registrava un forte aumento dei suicidi e tentativi di suicidi a causa della solitudine, dell'isolamento sociale, della disperazione, e, più globalmente, a causa della perdita del senso.

Eravamo tutti atomizzati, frammentati, rinchiusi : in queste particolari circostanze, la proposta del laboratorio di scrittura on line (in una prima fase) e in modo ibrido (in presenza e on line) in una seconda fase, è stata accolta dagli studenti positivamente e con una certa sorpresa : era la prima volta, hanno affermato nelle interviste della nostra inchiesta, che potevano esprimersi all'università sul proprio vissuto e sulle loro emozioni.

Si tratta del corso di *Expression écrite et orale : analyse de documents* seguito da un gruppo eterogeneo composto da 35 studenti iscritti in tre indirizzi diversi : terzo anno di laurea triennale in Lingua e cultura italiana (LLCER in presenza), Licence LLCER a distanza (EAD) e corso di Laurea in Mediazione linguistica (LEA italien).

Sono stata affiancata in questo esperimento didattico da Soukhaina Tadilioui, una giovane insegnante stagista, iscritta nel corso di Laurea magistrale (Master) Etudes italiennes. Per noi, la questione essenziale era : in che modo creare uno spazio adeguato nel quale la parola degli studenti potesse liberarsi ed emergere, allo stesso tempo, in modo orientato e spontaneo.

Il vantaggio era che i partecipanti di ciascun gruppo si conoscevano già da tre anni: in effetti, questo tipo di esercizio richiede innanzitutto un senso di fiducia e un rispetto reciproco. Io e Soukhaina abbiamo proposto, per ogni tappa del laboratorio, diverse tematiche incentrate sulla relazione tra pandemia ed ecologia.

Abbiamo affrontato la questione dell'ecologia interiore e dell'ecologia della mente nel senso di Gergory Bateson e in riferimento ai saggi di Michel Maxime Egger. Uno degli obiettivi del laboratorio di scrittura era quello di sviluppare lo sguardo rivolto verso l'interiorità (« come ho vissuto la pandemia, il confinamento ? » « Come vivo la relazione con la terra, gli animali e le piante ? »...)

Generalmente, lo sviluppo dello sguardo interiore attraverso la scrittura contribuisce ad aumentare la stabilità della persona ; se questa attenzione viene poi sviluppata nell'ambito di un gruppo, la pratica rafforza la coesione del gruppo e la risonanza emotiva che emerge dalla condivisione della narrazione delle esperienze vissute. Durante il laboratorio di scrittura abbiamo in effetti rivolto l'attenzione verso ciò che avviene dentro di noi in un periodo assolutamente inedito per i partecipanti e per gli insegnanti.

Abbiamo imparato ad osservare ciò che emerge in noi senza giudicare, senza bloccare l'esperienza. Ecco le diverse fasi del nostro lavoro sull'esperienza interiore :

Riconoscere

Accogliere

Esplorare

Trasformare

Queste diverse azioni possono svolgersi solo se riusciamo a creare uno spazio di accoglienza della parola, evitando di applicare rapidamente un'etichetta al racconto dei vissuti - unici e insostituibili - di ogni partecipante.

Nel corso dei vari laboratori settimanali, tra gennaio ed aprile 2021, abbiamo proposto alcune tematiche che orientavano la scrittura degli studenti :

1. Come è stata vissuta l'esperienza del confinamento ?
2. Come definiamo la libertà in questo nuovo contesto ?
3. La sofferenza degli animali e della Terra
4. Io sono il coronavirus (cambiamento di punto di vista)
5. I rituali della pandemia
6. Gli scrittori e la pandemia : Erri De Luca, Mariangela Gualtieri, Paolo Di Paolo, Franco Arminio, Mauro Corona.

Una delle missioni centrali del nostro laboratorio - per me e per l'insegnante stagista - consisteva nella creazione di uno spazio che permettesse l'emergenza della scrittura, ovvero una sorta di zona protetta in cui lo sguardo dell'altro (e in particolare del docente) non diventasse fonte di « autocensura ».

Il lavoro cruciale - e più delicato - è stato quello di incoraggiare le prime timide forme di scrittura autobiografica. La situazione di grande incertezza in cui eravamo immersi era fonte di timore ma era pure un'occasione unica per ripensare alla situazione di ognuno di noi : un momento propizio al cambiamento di prospettiva (reappraisal).

Le varie fasi di attività durante i laboratori si articolavano in questo modo :

- Lettura di un testo, video o film ;
- Esercizio di scrittura, creazione di un testo in relazione ai documenti proposti dalle insegnanti ;
- Pubblicazione da parte degli studenti dei testi da loro scritti all'interno di un blog collettivo che abbiamo creato su moodle (piattaforma del corso on line accessibile solo al gruppo) ; esperienza della risonanza derivante dalla condivisione delle esperienze narrate ;
- Ricerca documentaria : gli studenti potevano condividere articoli su vari argomenti, anche articoli scientifici sulla relazione tra ecologia e pandemia, sugli effetti del lockdown sull'ambiente, sulla salute mentale delle persone e sugli animali...

Il laboratorio di scrittura è stato, in un certo senso, anche un momento intenso di apprendimento sia per i partecipanti che per i docenti :

-*per gli studenti* è stato importante imparare ad avere fiducia nelle proprie capacità di narrazione, scrivere per imparare a conoscere se stessi grazie alla pratica di auto-esplorazione, auto-narrazione.

-*per i docenti* : è stato essenziale imparare ad ascoltare, migliorare la qualità della presenza all'altro e a se stessi, riconoscere la vita affettiva degli studenti e il suo impatto sulla dimensione cognitiva, sia nell'apprendimento che nella crescita personale di ogni studente.

La narrazione di sé è un modo per esplorare l'interiorità tramite l'elaborazione del vissuto : si tratta, in effetti, di un'attività in cui entriamo in contatto con vari livelli di coscienza. La scrittura e la lettura sono stati considerati da alcuni studiosi come veri e propri eventi psichici (vedi su questo argomento Cometa, Caracciolo, Von Mossner, Oatley).

Il lavoro collettivo del laboratorio e la pubblicazione settimanale dei testi nel blog collettivo hanno creato una sorta di risonanza (emotiva, cognitiva, stilistica) all'interno del gruppo degli studenti. In tal modo, abbiamo potuto creare uno spazio eco-logico, qui intendiamo 'eco' come risonanza e non solo come oikos.

Abbiamo lavorato sulla qualità dell'attenzione dei partecipanti concentrandoci su tre livelli : attenzione a sé, all'altro, all'ambiente.

E' stato possibile mettere in relazione queste diverse forme di attenzione all'interno della scrittura e nell'ambito della condivisione della pratica narrativa.

Il laboratorio di econarrativa può essere quindi considerato come l'intreccio di attenzioni individuali all'interno di un'attenzione collettiva orientata sulla relazione tra pandemia ed ecologia.

In un certo senso, condividere la narrazione ha favorito l'emergenza dell'empatia : ecco le parole di una studentessa : « ho potuto rendermi conto delle mie emozioni attraverso il racconto di un'altra studentessa, non ero sola a provare quei sentimenti, quelle emozioni ».

Attraverso i testi del laboratorio e analizzando le interviste di esplicitazione che abbiamo realizzato insieme a Soukhaina, abbiamo osservato che il nostro dispositivo aveva messo in evidenza alcune tendenze presenti nell'esperienza degli studenti :

1. Prendersi cura di sé : la prima reazione all'annuncio del confinamento
2. Prendere coscienza della crisi sanitaria ed ecologica a livello planetario
3. La questione del trauma collettivo
4. Dire la perdita, dire la collera, la paura per il futuro
5. Esprimere l'incertezza, la perdita del senso
6. Creare un legame di solidarietà fondato sulla comprensione profonda dell'esperienza dell'altro,
7. Racconto delle esperienze positive : conoscere i vicini, esplorare il boschetto dietro casa, essere solidali, comprendere la propria vocazione grazie al tempo di riflessione su noi stessi che il confinamento ha permesso.

Per noi insegnanti, il lavoro di lettura, correzione linguistica e commento dei testi prodotti è stato intenso e quotidiano : in effetti, le nostre osservazioni sono state trasmesse individualmente via mail per non intaccare l'atmosfera di fiducia che si era istaurata durante i corsi.

I laboratori sono diventati per molti partecipanti una sorta di rituale : ogni giovedì mattina da gennaio ad aprile 2021, per due ore gli studenti si sono impegnati in questo esercizio collettivo : esplorare la propria esperienza attraverso la scrittura e analizzare i documenti forniti da un punto di vista personale ; condividere i testi prodotti individualmente nello spazio collettivo tramite la lettura ad alta voce e attraverso il blog.

Una studentessa mi ha anche domandato ad un certo punto: « possiamo continuare a scrivere sul blog anche dopo la fine del corso ? »

Insomma, questo appuntamento settimanale è stato un momento di verità, nel senso di Foucault, è stato un'attività di lavoro sul sé, non in senso individualistico, ma come costruzione di un sé esteso, un Sé ecologico in grado di comprendere la prospettiva dell'altro, del gruppo, dell'ecosistema (vedi su questo punto Arne Naess).

L'analisi qualitativa delle interviste e dei testi ci ha portato ad elaborare alcune riflessioni sul laboratorio :

- a) E' stato un dispositivo che ha permesso di comprendere le emozioni legate alla crisi sanitaria, nell'ambito di una metodologia fondata sulla teoria dell'apprendimento socio-emotivo o SEL (Social emotional learning, vedi Lantieri, Goleman, Schonert-Reichl) ;
- b) Il laboratorio ha permesso di rafforzare la coesione del gruppo in un momento in cui gli studenti soffrivano particolarmente dell'isolamento sociale ;
- c) Il laboratorio ha permesso di considerare il fenomeno della pandemia come trauma individuale e collettivo e, da questo punto di vista, come fenomeno assolutamente degno di interesse per docenti, ricercatori e personale amministrativo, ovvero tutti coloro che possiamo considerare come facenti parte della comunità di cura (vedi il concetto di « caring community » in Schonert-Reichl e Alex Shevrin Venet).

L'educazione consapevole del trauma (trauma-informed education) è oggi diventata nelle grandi università come Stanford, Harvard o Berkeley, un elemento centrale della ricerca educativa.

Nella pratica, il trauma non può restare 'miracolosamente' al di fuori dalle mura delle scuole o delle università, questo è importante riconoscerlo, soprattutto nella fase attuale della pandemia e della crisi ecologica ; quest'ultima costituisce un importante fattore di ecoansia presso moltissimi bambini, giovani ed adulti.

La comprensione del trauma nell'educazione attuale è un elemento fondamentale all'interno delle strutture scolastiche.

Gli studenti erano liberi di non partecipare al laboratorio, alcuni (1,7 %) infatti hanno optato per un'analisi più universitaria dei documenti proposti dagli insegnanti, quindi non erano obbligati creare un testo narrativo. Noi insegnanti abbiamo accolto il racconto di ogni studente senza pregiudizi, senza mettere delle etichette : questo è stato il commento più frequente che abbiamo registrato durante le interviste con i nostri studenti.

Per noi è stato essenziale poter fondare la relazione pedagogica sull'equanimità per fare emergere uno spazio di libertà di espressione, libertà di ricerca, libertà di creazione (vedi su questo punto il volume *Trauma-informed and Equity-centered education* (Alex Shevrin Venet).

Questo sentimento di libertà è davvero cruciale per la riuscita di un tale esperimento didattico altrimenti i partecipanti non avrebbero potuto esprimere i loro pensieri più profondi nei loro testi ; inoltre, tramite la condivisione, la loro narrazione è diventata fonte di senso per loro e per gli altri partecipanti.

Nelle interviste agli studenti la risposta più frequente che abbiamo incontrato è la seguente: « è la prima volta che un'insegnante si interessa alle nostre emozioni, alle nostre esperienze ». In realtà, con il laboratorio abbiamo osato rompere quella barriera tra studenti e docenti che ci impedisce di fare *l'esperienza essenziale di una comune umanità*.

Prima ancora di essere insegnanti siamo esseri umani, siamo esseri senzienti : il nostro corpo è una sorta di soglia attraverso la quale facciamo l'esperienza del mondo (vedi David Abram). In tal senso, è possibile considerare la nostra coscienza come una delle forme in cui la terra esprime se stessa.

Abbiamo voluto pubblicare i testi degli studenti in un volume collettivo intitolato *Il respiro della terra : un laboratorio di econarrazione*, allo scopo di far conoscere la nostra esperienza e le nostre riflessioni su questo dispositivo pedagogico nel contesto della pandemia. In effetti, il laboratorio può essere realizzato non solo all'università o nelle scuole, ma anche in diversi spazi come ospedali, associazioni e imprese. L'econarrazione, a partire da un corpus di documenti scientifici e letterari, offre inoltre la possibilità di riconnetterci con le diverse forme di intelligenza presenti in natura dalle quali dipende la nostra sopravvivenza : ad esempio, un albatros è capace di orientarsi al disopra dell'immensa distesa dell'oceano, un salmone è capace di risalire la corrente, un'ape danza delle cartografie... un'alga è capace di produrre ossigeno...

Il senso di meraviglia di fronte alla diversità della nostra biosfera porta alla riverenza per ogni forma di vita : secondo un proverbio amerindiano possiamo prevedere l'impatto di ogni azione che realizziamo su sette generazioni ; i giovani studenti che hanno « vent'anni nel 2020 » come ha detto il presidente francese, hanno compreso che le loro azioni saranno decisive per l'avvenire della terra e dell'umanità.

« Siamo la prima generazione a subire gli effetti del cambiamento climatico e l'ultima a poter agire », ha scritto Vishaka, una studentessa che ha partecipato al laboratorio. In un certo senso, la scrittura dei giovani è piena di timore, apprensione e lucidità ; vulnerabili e robusti allo stesso tempo, gli studenti dimostrano il loro coraggio e il loro bisogno di verità nell'ambito di una società che continua a nutrire l'illusione che tutto ritornerà come prima.

Secondo Arundhati Roy, le pandemie nel corso dei secoli hanno sempre portato un profondo cambiamento : malgrado la presenza di un sentimento di frustrazione, di perdita e di crisi, possiamo fare di questo evento straordinario un portale per il nostro cambiamento adottando chiaramente la prospettiva di una educazione trasformativa.

Il confinamento

Alexia Georges

Il mondo di oggi e quello di domani

Il confinamento ci ha insegnato che sono le azioni comuni che possono far cambiare le cose.

Quando tutti siamo costretti a rimanere chiusi a casa, lontano dalla famiglia, dagli amici e dalle interazioni sociali, è la solidarietà di tutti che viene messa alla prova.

L'aiuto generale, di cui si ha bisogno, riguarda tutte le generazioni, tutte le estrazioni sociali e tutte le persone senza distinzioni di razza, cultura o religione.

Questo è ciò che renderà possibile un reale cambiamento tra il mondo di oggi e quello di domani.

Da un punto di vista personale, questo periodo mi ha permesso di riflettere e di mettere al centro me stessa. Mentre eravamo costretti a stare da soli o in un piccolo gruppo chiusi nelle nostre case, ho capito le piccole cose che prima davo per scontate e che oggi non sono più possibili e ho realizzato l'importanza di vivere il momento.

Chiara Falco

Stretti

È passato un anno dall'inizio del primo lockdown, un anno dall'arrivo del virus, un anno da quando quella che per noi era la normalità è cambiata completamente.

Da un giorno all'altro ci è stato detto che non potevamo uscire di casa, non potevamo vedere i nostri amici, anche solo andare a prendere un caffè al bar era proibito. Eravamo confusi e arrabbiati.

Ricordo bene la sensazione di impotenza che ho provato quando mi è stato detto che non potevo uscire e fare quello che più desideravo. Mi ricordo di quanto è stato difficile vivere insieme ad altre persone negli spazi di casa che, non potendo più uscire, dovevo condividere per tutto l'arco della giornata ed erano diventati così stretti.

Mi sentivo come un uccellino in gabbia, che guarda fuori e vede il sole splendere e i fiori sbocciare, e intanto canta e sogna di volare.

Però, da tutto ciò, qualcosa abbiamo imparato: abbiamo imparato a non dare per scontate le piccole cose come gli abbracci o le carezze, abbiamo imparato a conoscerci meglio, visto il tempo passato con noi stessi e con i nostri soli pensieri. Abbiamo ritrovato un senso di comunità con i vicini che non sapevamo di avere e con le persone che suonavano o cantavano dal balcone di casa o con chiunque si mettesse a disposizione per poter aiutare gli altri e anche con tutti coloro che condividevano le nostre sensazioni.

E poi, abbiamo visto la natura riprendersi i propri spazi e tornare a splendere e siamo diventati più sensibili nei suoi confronti, vedendo quanto ci mancava quando eravamo chiusi in casa.

Guardando ai mesi passati, mi rendo conto che è stato un periodo duro, ma ci ha trasmesso lezioni importanti, ed è proprio da qui che possiamo ripartire.



Harmonie Cauneille

Il primo confinamento

Marzo 2020: Primo discorso del presidente sulla pandemia del Covid-19.

Immaginavo che la notizia non sarebbe stata buona, ma non fino a questo punto!

Quando è stata pronunciata la parola « confinamento» ho avuto una strana sensazione, come se fossi stata condannata ad un mese di prigionia e molte domande mi giravano per la testa: come farò senza vedere la mia famiglia? come farò senza vedere i miei amici? come resisterò rinchiusa tutto il tempo?

Ho deciso di trascorrere questo confinamento con i miei genitori, per non restare da sola e, poco a poco, questa scelta non si è rivelata così terribile.

Tutto questo grazie ai piccoli semplici piaceri della vita che prima mi sembravano quasi insignificanti, come il solo fatto di uscire per un'ora che, durante il confinamento, ci dava un'immensa sensazione di libertà.

Con la mia migliore amica che abita in Belgio, ed è anche lei in confinamento, ci chiamiamo cinque volte al giorno e fa sembrare tutta questa situazione meno pesante.

Anche oggi, guardando indietro, penso che anche litigare con i miei genitori dava piccoli attimi di felicità durante questa pandemia.

Léa Gaborit

Pauro e tensione

16 di marzo 2020 : Annuncio del confinamento francese.

Come mi sento? strana.

Ieri ho visto per l'ultima volta una mia amica, non sapevo che non ci saremmo potute più vedere per due mesi. Tutto è caotico, aspettiamo notizie della facoltà ma non riceviamo nulla e c'è paura e tensione nell'aria.

Il tempo passa e piano piano inizia a vedersi il sole, così si presenta l'occasione di prendere il sole per abbronzarci e io decido di coglierla, grazie al mio balcone posso approfittarne.

Sono stata fortunata ad avere un balcone nella mia camera e infatti, ad oggi, è il mio ricordo più bello del confinamento poiché posso prendere il sole e godere del momento seduta o in piedi con il viso rivolto verso il sole.

Anche rimanere tutto il tempo sola è diventata un'abitudine, passo il tempo leggendo un libro e come un girasole mi muovo verso l'esterno in cerca del sole.

Ho passato il tempo ascoltando la musica e decidendo di prendermi cura di me stessa, decido di fare dei trattamenti al viso per passare il mio tempo, e per la prima volta, ho sentito la voce dei miei vicini di casa.

Il sole sta per tramontare, lascia colori affascinanti nel cielo ed è uno spettacolo bellissimo e mi rilasso guardandolo bevendo un aperitivo.

Concludo la giornata, che sta per finire, telefonando al mio ragazzo così gli augurerò la buonanotte.

Maëli Barthélémy

I valori fondamentali

Ci è stato detto che siamo confinati, che l'università chiuderà e non riesco ancora a rendermi conto che resterò confinata per alcuni mesi.

Esco per la prima volta per fare la spesa, mi guardo intorno e vedo il panico generale: tutte le persone hanno una parte del volto coperta dalla mascherina, tutti discutono per il cibo e io mi sento oppressa ed esco dal supermercato.

La situazione è brutta, sembra di essere in un episodio di *Black mirror* o in un film tragico e poi imparo a convivere.

Il primo confinamento si svolge bene perché sono in pace con me stessa, che gioia essere tranquilla a casa perché ho tutto il tempo per me e il sole che mi riscalda.

Fortunatamente c'è un parco nella mia residenza universitaria, si può prendere aria fresca e leggere un libro al sole.

Io penso che quello che mi ha salvato è stato avere una splendida vista dalla mia camera con il sole e la natura, faccio sport ogni mattina poi rivedo i miei corsi, cucino e approfitto del momento, rilassandomi.

Capisco Sartre quando diceva che l'inferno sono gli altri (è uno scherzo, parlo con i miei amici ogni giorno) ci sono anche momenti di angoscia esistenziale ma, in generale, conservo un buon ricordo del primo confinamento.

Poi è arrivato il secondo confinamento, all'inizio lo vivevo male e mi sentivo bene una giornata su due, mi capitava di sentirmi bene in un particolare momento della giornata poi improvvisamente mi prendeva lo sconforto e il mio stato d'animo era come uno « yo-yo ».

Durante il primo confinamento non avevo niente che mi preoccupava, nessun corso da seguire e pensavo che l'estate era vicina e potevo godermi il tempo con i miei amici.

Ora è diverso, perché sono per me dei mesi decisivi per il futuro, sono alla ricerca di un tirocinio, di un master, di nuovi corsi da seguire e ho provato, quindi, l'angoscia totale.

In quel momento dormivo molto male, il tempo non era buono e non c'era il sole e mi sono chiesta come sono riuscita, durante il primo confinamento, ad avere la motivazione per fare sport. L'estate era così lontana ed ero molto stressata per il futuro.

Da un certo punto di vista mi sento bene a casa e non ho voglia di ritornare in facoltà perché ho

trovato un buon ritmo e mi sento a mio agio studiando a casa, ho ormai perso l'abitudine di andare in facoltà.

Ho piano piano ritrovato un buon ritmo di vita, mi sveglio presto la mattina (cosa che non facevo durante il primo confinamento), studio per i corsi e faccio delle cose che mi piacciono.

Oggi va meglio, ho sempre l'angoscia per la scelta del tirocinio, del master ecc ma, va bene, mi sento bene e penso che dove siamo oggi è dove dovremmo essere domani.

Penso che il confinamento ci ha insegnato i valori fondamentali della vita e ci ha insegnato che siamo noi che dobbiamo adattarci al pianeta e, non il contrario perché esso ci salva, ci protegge dalle difficoltà e dobbiamo proteggerlo per proteggerci.

Abbiamo imparato che senza gli altri la vita non è la stessa e che, come diceva Aristotele, l'uomo è un animale sociale, e che c'è un momento in cui l'inferno non sono gli altri ma noi stessi, la vita non ha più senso senza la condivisione.

Il confinamento ci ha anche insegnato a rifocalizzarci su noi stessi perché ogni cambiamento inizia con un cambiamento interiore e possiamo cambiare noi stessi e le nostre abitudini.

Io sono una grande sognatrice e penso che il potere dell'immaginazione mi ha molto aiutata perché ho usato la mia immaginazione, come i prigionieri che sono rinchiusi, per evadere.

La libertà viene dalla mente, puoi essere libero ovunque e mi viene in mente questa citazione di Frédéric Lenoir:

“chacun porte le monde dans son regard, un homme heureux quelque part sera heureux partout, un homme malheureux sera malheureux partout”.

La mia speranza è che questa situazione abbia provocato una presa di coscienza per tutti noi e spero che le persone, d'ora in poi, possano agire per costruire un mondo migliore.

Spero che questa situazione abbia provocato una presa di coscienza per alcuni e so che ci sono delle persone che agiscono per un mondo migliore.

Thémis Theisen

L'amore

Come mi sono sentita durante il primo confinamento ?

Onestamente mi sono sentita più fortunata rispetto ad altri, ho la fortuna di vivere con i miei genitori in una casa con un giardino. Durante il primo confinamento a marzo il tempo era piuttosto soleggiato, e all'inizio abbiamo preso questo periodo come un periodo di vacanza. Ci sedevamo su un grande materasso gonfiabile a leggere romanzi, sia al sole che sotto l' ombrellone, a volte solo per riposarci, sorseggiando un bicchiere di succo di mela, con i gatti che ci tenevano compagnia.

Anche ad aprile c'era spesso il sole, quindi per un mese abbiamo preso il sole e rimanevamo sempre all'ombra per rilassarci, praticare la lettura o fare il barbecue. Queste occasioni mi aiutavano a dimenticare il fatto che non ero più libera.

Non potevo più incontrare nessuno dei miei amici e i miei nonni che abitano a duecento metri di distanza. Avevo la fortuna di vederli e di parlare con loro, ma solo da lontano quando passeggiavano nel quartiere senza alcun contatto, sentivo che mi mancavano e che io mancavo a loro.

Cercavo di distrarmi sempre di più per dimenticare la mancanza di vita sociale che aumentava giorno dopo giorno, ma non riuscivo a smettere di pensare al mio ragazzo. Pensavo a lui ogni giorno, a lui che abitava a più di 70 chilometri di distanza da casa mia, senza la possibilità di incontrarci mentre facevamo la spesa o passeggiavamo con l'animale domestico.

Il primo confinamento è durato diversi mesi, e ho maledetto il governo così come l'ho maledetto al secondo confinamento per una sola cosa: il fatto che non sia stato considerato l'amore un motivo abbastanza valido per l'autorizzazione di circolazione.

Festeggiare il nostro secondo anniversario, siamo in coppia a 70 chilometri di distanza l'uno dall'altro, è stato deprimente.

Benché il confinamento abbia permesso alla natura di rifiorire e alla Terra di respirare aria sana, la durata è stata troppo lunga. Non sono contro un mese di confinamento all'anno, se significa per la Terra salvare la biodiversità e limitare il più possibile le emissioni di gas a effetto serra, ma al di là di questo, la mancanza di legami sociali e la tensione all'interno di una casa diventa pesante.

Amo i miei genitori ma averli in casa 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 è diventato presto una fonte di tensione.

È solo quando siamo privati della libertà che ci rendiamo conto di quanto sia importante e preziosa per tutti noi.

Natura e pandemia

Alessia Barbieri

Libertà, natura e confinamento

Da quando siamo confinati, rifletto spesso sul concetto di libertà e se conosciamo davvero il vero senso di questa parola.

Nel mio caso, non ero consapevole della fortuna che avevo, ripenso nostalgicamente a tutti quei momenti di pura libertà, senza nessuna restrizione e capisco quanto sia importante vedere le persone, non rimanere soli con il rischio di rinchiudersi in se stessi, in una solitudine distruttiva e in una fragilità crescente.

E più ci ripenso, più mi rendo conto di quanto questa libertà sia preziosa per me, mi permette di stare bene e di avere un buon equilibrio. In fondo anche un piccolo momento nella natura mi procura benessere sia a livello fisico che mentale.

Trovo che è triste realizzare tutto ciò solamente il giorno in cui abbiamo delle regole da rispettare e che ci ritroviamo privi di questo privilegio. Questa crisi sanitaria ha completamente cambiato la mia percezione della vita e, in effetti, ha avuto un impatto importante nella mia famiglia. Una persona della mia famiglia è finita in coma per varie settimane. Ho realizzato l'importanza di approfittare anche dei momenti più semplici della nostra vita quotidiana.

Ma in fin dei conti, se continuo la mia riflessione, posso constatare che il confinamento è benefico per la natura perché ha avuto un impatto positivo sulle condizioni ambientali in quanto la Terra sta rivivendo. Utilizzerei addirittura un concetto chiave, la Terra sta vivendo una vera Rinascita.

Perché parlo proprio di una Rinascita? Perché siamo noi la causa principale dell'inquinamento e siamo noi ad impedirle di fare il suo corso!

Confinarsi evita alle persone di uscire e quindi di produrre degrado nell'ambiente, cosa che prima facevamo quotidianamente e alcuni, forse, anche senza rendersene conto. Abbiamo potuto nuotare in acque molto più limpide, c'è stata la riapparizione di alcuni animali e una diminuzione importante di biossido di azoto (gas tossico).

Questi punti dovrebbero dimostrarci quanto sia importante cambiare il nostro stile di vita ma purtroppo, possiamo notare che, attraverso l'uso delle mascherine, contribuiamo comunque all'inquinamento. Prendo l'esempio nelle grandi città in cui le possiamo trovare ovunque, per terra invece che nei bidoni delle spazzatura. Addirittura nella città di campagna in cui vivo ritrovo delle

mascherine nel parco vicino casa. Gettare la mascherina negli appositi rifiuti dovrebbe essere un gesto automatico!

Anche se ho molti dubbi, spero che questo periodo segnerà e influenzerà la mente delle persone e che alla fine di questa situazione, faremo tutti molta più attenzione all'ecologia per cercare di lasciar respirare la nostra Terra che ci permette di vivere.

Insomma, dobbiamo fare di tutto per proteggerla!

La pandemia e la natura

Da un punto di vista ecologico, la pandemia ha avuto effetti positivi poiché ha permesso ad alcuni animali di trovare luoghi protetti e non minacciati dalla presenza umana, in particolare durante il primo confinamento nel marzo 2020.

In effetti, non era raro vedere apparire specie animali nelle città o anche in nuove aree naturali.

La pandemia ha anche permesso di mettere in evidenza il traffico illegale di alcune specie animali, come ad esempio il pangolino, un animale selvatico che vive in Cina e di cui abbiamo molto sentito parlare durante questa pandemia.

Per quanto riguarda la natura, la riduzione del traffico (auto, treni, aerei...) ha avuto un impatto positivo perché c'è stato meno sfruttamento della natura da parte dell'uomo (ad esempio la deforestazione) e si è verificata anche una riduzione dell'inquinamento.

Un altro problema, già esistente, che si è verificato durante questo difficile momento, è stato l'inquinamento a causa della plastica. Abbiamo potuto notare come le persone gettavano a terra le mascherine dopo averle utilizzate e procurando inquinamento.

Carla Salci

La natura al centro

Penso che il confinamento ci ha privati della nostra libertà senza volerlo e penso anche che è riuscito a liberare la natura, l'ambiente.

Se, da un lato, noi siamo privati della nostra libertà, dall'altro gli animali e la natura non sono più imprigionati.

Direi che il confinamento ha portato molte cose, sia positive che negative: ha rallentato l'attività umana e non è più l'uomo ad essere al centro di tutto ma è la natura ad essere centrale, quindi i ruoli sono invertiti.

Oggi viviamo quello che gli animali vivono da sempre, ossia il confinamento, ed è solo ora che l'uomo può prendere coscienza di questo problema, altrimenti sarà condannato a rimanere egoista, per sempre.

Clara Pozo

La pausa della Terra

Il mondo andava troppo veloce e nessuno prendeva il tempo per fermarsi un attimo solo per ammirare la terra.

L'uomo aveva dimenticato dove viveva, non prestava più attenzione a niente, alla sua famiglia, ai suoi colleghi.

Ad un certo punto la terra fece una pausa, era triste e stanca di dover sopportare l'uomo.

Nel momento in cui l'uomo si è ricentrato su di sé, tutto è diventato più tranquillo, la gente ha cominciato ad aprirsi di più agli altri, i rapporti umani sono diventati più semplici.

La gente cominciò a sentire la natura fino ad unificarsi con essa e diedero l'essenza del mondo.

Dunia Dahhak

La nostra casa

Prima dell'arrivo del Virus le nostre vite erano diverse, per alcuni la vita era migliore, per altri no. Quando parlo degli "altri", mi riferisco alla natura, all'ecosistema che soffriva e che soffre tutt'ora.

Ci hanno tolto la nostra libertà, un diritto che abbiamo fin dalla nascita, ed è lo stesso diritto che noi abbiamo tolto alla nostra terra, alla nostra casa, al pianeta che ci ospita.

Durante la prima quarantena la natura ha iniziato ad essere libera, i fiumi, i mari, l'aria, la terra, si sono purificati come per magia questo vuol dire che stanno meglio senza di noi, noi che abbiamo torturato la nostra stessa terra, per così tanto tempo.

La terra è colei che ci dà da mangiare, da bere, da vivere e il problema è che noi esseri umani anche dopo aver visto il cambiamento del nostro pianeta, non siamo cambiati di una virgola, una volta che la libertà ci è stata riconcessa, siamo tornati alle nostre abitudini che distruggono la libertà dell'ecosistema.

Ci sono persone che si battono per questa libertà, altri invece che pensano solamente al denaro che possono guadagnare torturando la terra che ci offre la sua ospitalità.

La nostra libertà ci è stata tolta, è stato straziante, la natura ci mancava eppure la facciamo soffrire, come abbiamo sofferto noi.

Elodie Guiboud

Pandemia: natura e consapevolezza

Prima della pandemia potevamo fare tutto, quando lo volevamo, infatti prima della pandemia non conoscevo il vero senso della libertà.

Durante il primo confinamento, mi sono resa conto che la pandemia ha “rubato” la nostra libertà, il nostro modo di vivere, l'incoscienza che spesso avevamo, le riunioni all'ultimo minuto. Tutto è finito lo scorso marzo.

Per gli uomini questo è stato un cambiamento sofferto, la natura, al contrario, ha ricominciato a vivere proprio da marzo.

Per quanto mi riguarda, durante il primo confinamento io e la mia famiglia abbiamo deciso di cambiare le nostre abitudini quotidiane, ad esempio, abbiamo deciso di fare a mano il nostro bucato, è più ecologico per il pianeta e costa meno!

La natura ha sofferto da tanti anni e da marzo sembra che stia migliorando: l'inquinamento è diminuito così come i rifiuti e ciò ha portato alla rinascita del pianeta.

A Venezia le acque della laguna sono più limpide e si possono anche vedere cigni e pesci.

A Cagliari, i delfini si avvicinano al porto deserto, una volta era molto raro poterli vedere.

La pandemia ha sicuramente degli aspetti negativi, ma ci permette di riscoprire la natura da punti diversi e mai visti prima.



Il parco e le piccole abitudini

A mezz'ora da casa, precisamente a Lione, mi attende ancora quel tavolino in quel piccolo ma grazioso bar di città, mi manca uscire oltre il confine della mia piccola città quasi di campagna, oltre i campi che delimitano il cielo. Mi manca ritrovare le radici dell'infanzia in quel bel quartiere cittadino della Croix Rousse, tipico, originale, pieno di vita, dove si respira anche bene, rispetto alle altre parti della città, perché situato in collina.

La collina della Croix Rousse viene chiamata a Lione "la collina che lavora", quella invece di Fourvière, viene denominata "la collina che prega", i "Canuts" che lavoravano la seta da una parte, e la cattedrale di Fourvière dall'altra.

Sento il bisogno di uscire di casa, abbandonare lo schermo del computer, e non ascoltare più il ronzio del radiatore.

Magari, tra qualche mese, potremo ammirare i sorrisi, mentre il sole batte sul marciapiede, vivere la città, accettarla anche con i suoi difetti, mentre il vento sfiora il fogliame dei poveri platani che sopravvivono in mezzo all'inquinamento.

Mi piacerebbe anche immaginare il quartiere cambiare, vedere magari sorgere nuovi giardini là dove c'erano solo parcheggi.

Vivo il confinamento da due punti di vista:

- a) Confinamento del corpo perché la mia vita è stata sconvolta da una malattia che mi ha obbligata a rivedere il mio stile di vita, e ad accettare un rallentamento un po' precoce, temporaneo o definitivo;
- b) sottostare a quello che è un confinamento generale, dal nome "Covid".

Questa situazione non mi rende tranquilla, non mi fa piacere che anche gli altri sono confinati, chiusi in se stessi perché la disgrazia degli altri non contribuisce affatto alla mia felicità, mai!

Primo confinamento:

la gente è costretta a stare rinchiusa, oltre la finestra si può notare la gente che esce solo per un'ora di passeggiata, infatti non avevo mai visto così tanta gente passeggiare e passare davanti al mio portone; di solito, passano soltanto le macchine o i trasporti scolastici.

Anche io ho la possibilità di passeggiare nel piccolo bosco vicino casa mia. Ho potuto osservare che alcune persone hanno scoperto questo bosco solo durante il confinamento anche se vivevano qui da anni. Eppure, è un posto bellissimo, rilassante e a due passi dalle abitazioni.

Ogni persona incontrata sembra non essere mai tranquilla anche quando passeggia. Ad esempio un uomo corre senza la mascherina e respira forte nello sforzo che gli procura la corsa oppure una donna che passeggia e ti saluta senza aver indossato la sua mascherina, tutto questo ti provoca angoscia e temi il peggio.

Sono state costruite tante piccole capanne di legno intorno agli alberi durante questo primo confinamento primaverile infatti i bambini escono per giocare felici, e il bosco splende sotto il sole che riesce a farsi strada tra i rami, l'aria sa di zucchero e sembra che ci siano più farfalle e api in confronto agli anni passati.

Mi metto comoda anche io nel parco, ammiro la bellezza della natura, sotto un coro di uccelli e sento che gli alberi mi accarezzano il viso allungando i rami e le foglie verso me.

Secondo confinamento:

Un anno fa era tutto diverso, tutti durante la passeggiata si incontravano e si salutavano, ora pochi rispondono al saluto e noto che c'è molta aggressività nell'aria, cosa molto strana perché la mia piccola città è di solito apparentemente tranquilla.

Mi aspetta ancora il mio tavolino nel piccolo bar lionese, un thé, un libro e intorno i rumori della città. Mi manca incontrare gli amici e vedere la vecchia Huguette che parla a voce alta di tutto e di niente, del tempo, ascoltarla mentre chiede una terza tazza di thé, discutere delle notizie sul giornale con il padrone del bar. Vedere entrare i bambini con i loro padri o le madri durante il doposcuola: risate, sguardi dolci o giocosi, c'è chi vuole una menta, chi prende il latte dal biberon.

Perché non ho saputo passare più tempo spensierato con i miei figli quando erano piccoli?

Così come fanno loro? Casa e lavoro, lavoro e casa.

Ancora mi aspetta il mio tavolino nel piccolo bar per andare a bere un thé e poi, dopo, di solito andare all'incontro con gli autori durante le serate in libreria o assistere a qualche spettacolo. Questa mia piccola libertà, così preziosa, così importante per me, aprirà di nuovo quel bar? Ce la farà il padrone a riprendere la sua attività? Era uno dei rari posti rimasti semplici e tipici della Croix Rousse, dalla mia infanzia.

Poco caro e molto semplice, dove nessuno fa caso alle apparenze, dove si discute con semplicità e gentilezza anche con gente sconosciuta.

Continuo spesso le mie passeggiate nel bosco, importanti per la salute del corpo e della mente. Anche se per ora l'arrivo dell'inverno ha portato con sé il freddo e la nebbia, eppure si sentono canticchiare gli uccelli in un modo insistente rispetto a qualche settimana fa, quando la neve è scesa e ha ricoperto tutto, posandosi dappertutto nella natura, in silenzio e in tutta la sua bellezza.

Rebecca Degregori

Il cuore della terra

Se ci pensiamo, l'uomo non ha mai rispettato davvero la Natura, ha sempre inquinato in un modo o nell'altro l'ambiente.

Basta pensare a tutte quelle mascherine che vediamo ogni giorno buttate per terra, anche se metterle in una pattumiera non è poi così complicato, basta pensare a tutta la plastica che c'è negli oceani, all'inquinamento dovuto ai motori delle macchine o delle fabbriche; basta pensare alle sigarette buttate per terra, agli imballaggi.

Durante l'estate, quando lavoravo al LIDL, mi ricordo che il parcheggio somigliava ad una discarica, la gente buttava di tutto per terra ed eravamo noi impiegati, una volta alla settimana, a doverlo ripulire da cima a fondo. Sembrava che la gente non vedesse che fuori c'era una pattumiera enorme, era più semplice buttare la spazzatura per terra e di questo, la Natura ne risente.

Abbiamo sfruttato per troppo tempo il pianeta, l'uomo si è sempre sentito il Re del mondo, ma il problema è che la Natura è più forte di noi e prima o poi si prende la sua rivincita. Siamo degli esseri talmente piccoli di fronte ad essa!

Infatti, pensiamoci: durante la prima quarantena, al telegiornale ci hanno mostrato delle immagini relative all'inquinamento prima/dopo il confinamento: il prima era catastrofico, una grossa nube di smog circondava il pianeta e il dopo era impressionante, perché questa nube era quasi sparita e la Natura respirava di nuovo.

La mia casa si trova di fronte al porto e mi ricordo che senza il motore delle barche, l'acqua era diventata limpida, non aveva più quel colore nero, non era più sporca, si vedevano i pesci, si poteva anche osservare il fondo talmente l'acqua era trasparente. Si sentiva il cinguettio degli uccelli, i pesci che uscivano dall'acqua saltando per poi rientrarci, le saline piene di fenicotteri: la Natura era più felice quando noi non c'eravamo, aveva ricominciato a vivere senza che l'uomo la distruggesse. Vedendo questo spettacolo mi dissi che d'ora in avanti avremmo tutti rispettato l'ambiente, il problema è che alla fine della quarantena, l'uomo ha ricominciato a mettere la sua impronta. L'inquinamento è tornato, i rifiuti sono sempre per terra e purtroppo mi rattrista vedere che nulla è cambiato, anzi, l'atteggiamento nei confronti della Natura sembra pure peggiorato...

Qualche mese fa ho letto un articolo che mi ha colpita molto, in cui il 2020 è stato paragonato al diluvio universale. Nell'articolo c'era scritto che il diluvio universale durò quaranta giorni e che $20+20$ è uguale a 40. E secondo questo testo, siamo in una specie di "punizione divina" per tutto ciò che la Terra ha subito per colpa nostra ed è come se si stesse prendendo la sua rivincita. Non so fino a che punto questo paragone possa essere vero, ciononostante, ci porta ad interrogarci sulla Natura e sull'impatto dell'uomo su di essa e mi dico che questo paragone con il diluvio universale può avere una buona parte di verità!

Concludo con una citazione sulla Natura di Henry David Thoreau, che mi piace molto: "grazie a Dio gli uomini non possono ancora volare e sporcare i cieli così come fanno con la terra!"

Rebecca Degregori

Natura



Questa bellissima foto è stata scattata da una mia amica, subito dopo la prima quarantena finita dopo maggio e raffigura le Alpi, ed è il risultato dell'assenza dell'uomo per due mesi.

Notiamo la bellezza della Natura e solo guardandola, questa foto, ci trasmette la purezza dell'aria in quel momento e anche quel fiume così limpido.

È grazie a questa foto che capiamo che la Natura, per brillare, non ha bisogno dell'uomo.

Come espresso benissimo da Erri de Luca “Natura è lo spazio della nostra assenza” e quindi proviamo ad immergerci nei panni della Natura, immedesimandoci in uno dei pini presenti nella foto.

Rebecca Degregori

Natura soffocata



L'inquinamento causato dalle fabbriche, dalle automobili, ma anche da tutti i rifiuti che ogni giorno vengono buttati per terra, ha colpito la Natura che lotta per la sua sopravvivenza, un po' come coloro che lottano quando vengono colpiti dal COVID.

Le grandi città sono avvolte da una nube di smog, nel mare i pesci mangiano la plastica che noi umani ci permettiamo di buttare.

Mi ricordo che nelle notti d'estate si sentivano degli spari vicino casa e i gabbiani scappavano, ma spesso qualcuno di loro non riusciva a scappare e veniva colpito da uno di quei proiettili. Certo, questo non è inquinamento, ma è maltrattamento verso una specie animale che ha bisogno di vivere, il maltrattamento è qualcosa di ancora più forte dell'inquinamento e la Natura deve reagire e proteggere i suoi cari, come noi proteggiamo la nostra famiglia.

Cosa ci ha insegnato davvero tutto questo? Io credo proprio il nulla più totale, lo zero assoluto: le mascherine per terra, gettate in ogni angolo di strada, la gente che ti passa davanti senza la mascherina e tossisce ridendo. Sentiamo al telegiornale che la gente viene ammazzata solo perché ha tagliato la strada ad un'altra persona, ci sono anche le baby-gang, che si divertono a picchiare gente a caso per strada, ma ci ha resi peggiori questo virus allora? Dove sono le belle parole di quando si diceva che saremo stati tutti uniti, vicini, che avremmo cambiato il nostro comportamento

verso l'ambiente ma anche verso la società?

Purtroppo, nulla è cambiato, anzi, il mondo è peggiorato ancora di più e sarebbe così semplice migliorare il nostro comportamento verso il prossimo, ma anche verso la Natura, basterebbe un po' di rispetto. Prendere la bici invece della macchina, quando è possibile spostarsi a piedi, privilegiare le macchine a benzina quando non possiamo permetterci l'elettrica, buttare l'immondizia in una pattumiera o tenerla nella borsa il tempo di rientrare a casa invece di gettare il tutto per terra.

Se ci pensiamo, la busta di plastica ci mette vent'anni per degradarsi, il pannolino o la bottiglia di plastica ci mettono quattrocentocinquant'anni, la degradazione della bottiglia di vetro è stata stimata a "tempo indeterminato", le sigarette ci mettono tra i sei e i dodici mesi per degradarsi, e le mascherine che vagano ovunque per terra, per le strade, ci mettono tra i quattrocento e i quattrocentocinquant'anni.

Non ho citato tutti i rifiuti che possiamo trovare per terra, ma già è sufficiente per capire che le tonnellate di immondizia che troviamo per terra ci impiegano anni a degradarsi e ciò significa che per tutto questo arco di tempo la Natura viene soffocata e maltrattata.

È un circolo vizioso, perché ogni giorno ci sono nuovi rifiuti per terra, le vecchie spazzature non hanno il tempo di degradarsi e quindi, l'inquinamento aumenta giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno.

Sarebbe così facile cambiare il mondo e il nostro comportamento, sarebbe così semplice rispettare la Natura perché siamo noi ad avere bisogno di Lei, ed è Lei che ci fornisce l'ossigeno necessario al nostro benessere, non è Lei ad avere bisogno di noi.

La Natura è in grado di salvarci, ma dobbiamo rispettarla più di ogni altra cosa.

Sarah Thinon

Solidarietà e ambiente

Siamo tutti a casa confinati, non c'è più interazione sociale e come ben sappiamo, le interazioni sociali sono la cosa più importante, lo sono ancora di più quando ci troviamo di fronte ad un evento come questo. Le interazioni sociali uniscono un popolo.

Ora abbiamo molto tempo a disposizione quindi utilizziamolo nel migliore dei modi per pensare e rallentare, chiediamoci: qual è lo scopo di tutto questo e di noi sulla terra? cosa ci unisce?

Potremmo renderci conto che siamo tutti qui nello stesso momento, stiamo tutti vivendo la stessa cosa e penso che questa sia una ragione sufficiente per restare uniti e andare avanti, insieme.

Non siamo niente senza gli altri, abbiamo bisogno del contadino che coltiva il grano che mangiamo, del medico che si occupa dei nostri figli, dei nostri nonni. Quindi, invece di dividerci, se ci mettessimo insieme e trasformassimo l'aiuto reciproco in un'arma potremmo andare avanti.

Ma dobbiamo anche tornare all'origine delle cose: prendiamo una boccata d'aria fresca, riscopriamo il paesaggio che non abbiamo avuto il tempo di ammirare prima, possiamo ammirare un albero centenario, un nido con un uccello dentro. Ci rendiamo conto che, mentre la nostra vita si è fermata, si è messa tra parentesi, la vita fuori continua ed è grazie ad essa che siamo qui, dopo tutto.

Prendersi cura della natura è un compito che ci è stato affidato, la terra si prende cura di noi ma in cambio noi la maltrattiamo: la sradichiamo, bruciamo i suoi alberi e attingiamo il suo petrolio per alimentare le nostre fabbriche per far sì che tutti possano avere la maglia alla moda, scarpe da ginnastica nuove o l'ultimo smartphone.

Non facciamo nulla per far bene alla terra ed infatti, essa trema e migliaia di case vengono distrutte, o fa scatenare un uragano e una città non esiste più.

Sarà meglio occuparsene prima che si arrabbi ancora di più contro noi uomini, ora prendiamoci il tempo per prenderci cura della nostra terra come essa si prende cura di noi.

Il telelavoro durante il Covid-19

La crisi del Covid-19 ha cambiato le nostre vite, soprattutto i nostri modi di studiare o di lavorare.

Negli ultimi mesi, una nuova parola è entrata nel nostro quotidiano: il telelavoro!

A partire da qui, due tipi di telelavoratori si sono distinti. Il primo è il tipo serio: quello che prova a mantenere una routine per non lasciarsi andare, questa persona vuole assolutamente garantire la qualità del suo lavoro assicurando uno stile di vita sano, identico al precedente, senza il Covid. Questo studente o lavoratore si alza almeno un'ora prima dell'inizio della conferenza per avere il tempo di fare colazione, fare la doccia e vestirsi e appare davanti al computer come se fosse in ufficio.

Il secondo è il tipo che non fa molto: è lo studente o l'impiegato nella didattica a distanza o nel telelavoro che prenderà la situazione quasi come un periodo di vacanza in cui è permesso rilassarsi. Per mancanza di supervisione, mancanza di autorità sufficientemente presente per incitarlo a mantenere una routine, o semplicemente mancanza di volontà.

Questo tipo di persona generalmente farà il minimo indispensabile e non farà alcuno sforzo in più. Inizia la giornata alzandosi cinque minuti prima dell'inizio della giornata lavorativa o della lezione online con il pretesto che può approfittare del tempo risparmiato non dovendo andare a lavorare o a lezione, per dormire. Questo è il tipo di persona che non accenderà mai la telecamera o scriverà qualcosa o userà il microfono a meno che l'insegnante o il datore di lavoro non lo chiami direttamente, collegandosi solo per fare presenza, lasciando l'insegnante fare la sua lezione o i clienti chiamare quando ne hanno bisogno, mentre lui mangerà accanto, accenderà la TV, guarderà un programma o sarà occupato a fare tutto tranne che lavorare.

Questo tipo di persona può finire per diventare sedentaria.

Tuttavia, sia che apparteniamo al primo o al secondo tipo, ci sono molti vantaggi e svantaggi in queste situazioni:

per i vantaggi, il tempo che risparmiamo è indiscutibile.

Il tempo passato nei trasporti può essere utilizzato per prendersi cura della famiglia, giocare con i figli, o ancora fare i lavori di casa.

Si può organizzare la giornata come ci pare, e alternare il lavoro con altri compiti e questo è un

ottimo modo per essere più produttivi.

Questa pandemia genera anche un risparmio di denaro: sono stati eliminati gli abbonamenti per i trasporti, il cibo quando si mangia fuori, ad esempio, o tante altre attività che si svolgevano fuori casa ed erano a pagamento.

Il maggiore vantaggio è stato quello di aver lasciato la natura rigenerarsi e di capire e vedere ciò che conta davvero per noi.

Nondimeno, gli svantaggi di questa pandemia e di questo modo di lavorare sono importanti perché il rischio di vedere il benessere diminuire è elevato.

In effetti, questo modo di vivere incoraggia la gente a non svolgere un'attività fisica e a diventare sedentaria.

Il fatto di essere fuori dal mondo senza vedere né sentire nessuno ci fa sentire tristi e favorisce l'abbandono scolastico e la dipendenza dalle reti sociali.

Le sole relazioni che si vivono sono a distanza con la domanda ricorrente: «quando ci incontreremo di nuovo?» e il telelavoro non può sostituire il vero lavoro perché è fatto con il minimo necessario, e molte persone sentono che il loro proprio posto di lavoro è in pericolo.

Adesso che abbiamo potuto osservare i vantaggi e gli svantaggi che sono emersi con il Covid 19, possiamo capire che l'impatto di questi cambiamenti nel modo di lavorare e di insegnare dipendono da cose che non necessariamente controlliamo. Ma c'è anche una parte di questi impatti che dipendono solo da noi e dal modo di affrontare questa crisi sanitaria, possiamo avere il controllo delle nostre scelte per quanto possibile e quelle che facciamo definiranno noi stessi in un modo o nell'altro.

I rituali della pandemia

Greta Palladino

Riti personali e quarantena

L'obbligo della quarantena ha fatto scaturire in noi la voglia di organizzare le giornate e di creare delle abitudini in modo da permetterci di sentirci bene.

Il primo passo per me è stato seguire tutte le lezioni universitarie dedicando così molto tempo allo studio, poi le passeggiate con il mio cane e mio fratello erano all'ordine del giorno e quell'ora d'aria quotidiana mi permetteva di entrare in contatto con la natura e mi regalava sempre tanta spensieratezza e felicità.

Sin dall'inizio mi sono ritagliata un'ora la mattina in cui avevo una sorta di rito: doccia seguita da olii e creme e una buona colazione per affrontare al meglio la giornata.

Aspettavo il weekend con ansia perché sapevo che papà avrebbe fatto la pizza e che le mie amiche mi avrebbero videochiamata per simulare un'uscita al bar, tutte insieme.

È risaputo che la routine porta alla monotonia ma in questo frangente è stata proprio essa a “salvarci”.



Marzia Inzirillo

I riti collettivi durante la pandemia: il Covid-19 e il confinamento

Il rito della camminata individuale, ad un certo punto, si è trasformato in una sorta di rito collettivo. Durante il primo confinamento, quando si poteva uscire solo un'ora al giorno e quando il telelavoro era ultra generalizzato, vedevo passare davanti casa mia delle vere e proprie processioni di persone. Invece prima non passeggiava quasi nessuno e passavano solo macchine o trasporti scolastici, tranne una volta all'anno per le processioni religiose c'è chi si reca a piedi presso il Curé D'Ars, che si trova a qualche chilometro dalla mia cittadina.

Il rito di questa passeggiata individuale, anche se faticosa, ci ha fatto riscoprire collettivamente il nostro "territorio". C'è chi non conosceva addirittura il boschetto dietro casa anche se non gli era mancato il tempo per scoprirlo prima.

Forse quel rito della passeggiata, fino ad ora quasi "riservato" o piuttosto eseguito dalla popolazione meno giovane, è stato riscoperto ed è diventato più intergenerazionale: abbandonare gli schermi (perché stanchi di essi) per assaporare anche durante un'ora il beneficio di una semplice passeggiata silenziosa e senza un preciso fine, riscoprendo se stessi pur camminando insieme agli altri.

I miei riti personali durante il confinamento totale sono stati: camminare in mezzo alla natura, tentare di meditare dieci minuti al giorno ascoltando tutti i diversi suoni intorno a me.



Foto personale del "boschetto dietro casa".

Sarah Thinon

I rituali

I rituali possono essere importanti perché impongono una sorta di routine a cui aggrapparsi.

Sono così importanti quando sono collettivi perché ci legano e perché condividiamo qualcosa con persone che non conosciamo, quindi siamo parte di un tutto.

Durante il confinamento avevo un rituale alle 18:00: chiamare la mia amica e insieme seguire una sessione sportiva che veniva trasmessa in diretta sui social network.

Abbiamo aspettato questa sessione sportiva tutto il giorno perché ci ha liberate dalla routine quotidiana, abbiamo trovato un legame sociale, ci siamo allenate, ci siamo schiarite le idee.

Il fatto che diverse persone seguano lo stesso rituale ci permette anche di coltivarlo, è fonte di motivazione e mi riferisco soprattutto allo sport.

In un periodo di reclusione a volte è difficile motivarsi, il morale non è proprio in forma e quindi i rituali collettivi ci permettono di mantenere questo legame sociale, è una boccata d'aria fresca.

Le emozioni

Alessia Barbieri

Andrà tutto bene

Rinchiusi, vulnerabili
e sofferenti noi siamo,
di fronte a questa situazione in cui ci ritroviamo.
La nostra voglia di correre e di vivere,
non deve cessare
al fine di poterci riabbracciare.
Speranza,
afferriamo quest'occasione per ammirare lo splendore, di cui siamo l'unico vero spettatore.
Ci sarà una fine, nonostante tutte queste atrocità,
ritroveremo una vera libertà.



Camille Sultana

Sonetto confinato

Come questa ragazza
Che aspetta
Che osserva
Che si interroga,
Siamo degli uccellini
Rinchiusi
Tristi e stanchissimi.
E tu, come sopravvivi?
“Attenzione la mascherina!
Attenzione le feste sono proibite!
Attenzione è ora di tornare a casa!”
Ma dicono:
Continuare a sperare
Vedremo presto la fine



Camille Sultana

Stati d'animo

Il mio umore, sinceramente, dipende dai giorni. A volte mi sento bene, mi dico che sarà finito tra poco, cerco di avere speranza, ma spesso sono triste ed esausta a causa di questa situazione.

Sono di natura ansiosa quindi non è facile per me affrontare questa chiusura perché, anche se ora possiamo uscire, siamo in realtà ancora nella prigione del coronavirus. Ma sono consapevole che è la stessa cosa, se non peggio, anche per gli altri.

Cerco di essere positiva provando a rendermi conto della fortuna che ho di avere una famiglia e degli amici in buona salute.

Tra città e montagna

L'affermazione di Mauro Corona sul fatto che c'è una differenza tra città e montagna mi ha fatto riflettere e mi sono resa conto che, in un certo senso, quello che afferma è vero. Quando per esempio vado a trovare i miei nonni che abitano in un paesino in montagna, non so perché ma mi sento più in forma perché l'aria è più fresca, più sana ed inspiegabilmente mi sveglio alle 7 o 8 del mattino. A volte addirittura alle 6, cosa davvero insolita per me quando sono in vacanza, dato che mi sveglio come minimo intorno delle 11.

Inoltre, quando sono da loro, anche se c'è la TV e internet, preferisco uscire e passeggiare nei boschi o anche solo rimanere in giardino. Fin da piccola, ogni volta che ero in vacanza dai nonni, passavo ore e ore in giro nei boschi, vicino al fiume o anche solo al campetto di calcio.

Devo ammettere che quando sono in città questa sensazione, questo stato d'animo, mi manca un po'. Come tutti adoro guardare film, serie TV o anche solo navigare su internet, ma in fondo, mi rendo conto che non si ha la stessa soddisfazione.

In realtà, anche vivere in città mi piace, le città non sono tutte uguali, in ognuna si vive in modo diverso. Per quanto riguarda Palermo, ad esempio, adoravo viverci perché è una grande città dove mi sento libera. Durante l'estate le due vie principali erano piene di gente che usciva per godersi il sole e divertirsi la sera e i weekend nei diversi quartieri c'erano spettacoli, concerti e feste.

In più, se si camminava sul lungomare ci si poteva sdraiare e guardare le stelle, una cosa che adoro ma che è difficile quando si abita in città per via delle forti luci e dei grandi edifici.

Lucille Dequin

Le mie incertezze

Ciao, paura mia,
Buongiorno solitudine,
E grazie a te, pandemia,
Ciao, pianeta mio,
Buongiorno natura,
E grazie a te, confinamento.

Pandemia,
A causa tua, non sono più sicura di niente,
Ma gli animali sono più sicuri,
Perché gli uomini che devono restare a casa,
Non hanno più la possibilità di avere un'influenza sulle loro vite,
O sul loro ambiente naturale.

Pandemia,
Io, al contrario,
Temo di non avere un futuro decoroso,
Di non potere fare quello che voglio,
Di non potere andare dove voglio, quando voglio,
Mentre gli animali, la natura, i fiori, gli alberi e tutti gli altri elementi naturali sono liberi.

Pandemia,
Per causa tua,
Mi sono fatta molte domande sulla mia vita.
Oggi non voglio più le stesse cose che volevo prima.

Pandemia,
Malgrado il mio entusiasmo,
Il fatto di non vedere i miei amici o la mia famiglia come avrei voluto,
Mi ha fatto molto male,
Un male psicologico,
Come il male che gli uomini fanno al pianeta.

Pandemia,
Soffro di solitudine,
Odio essere sola, perché quando sono sola, sono triste,
Come il pianeta odia essere distrutto o trascurato,
Ho bisogno di stare con qualcuno,
Come il nostro pianeta ha bisogno di respirare.

Rebecca Degregori

La libertà è sacra come il pane

Il 16 marzo 2020 ci hanno annunciato l'inizio della quarantena, che poi è durata due mesi.

Chi l'avrebbe mai detto, il 31 dicembre 2019 festeggiavamo l'anno nuovo e di colpo la situazione è cambiata, mi ricordo la felicità di quel 31 dicembre, durante il brindisi di mezzanotte mi ero detta che il 2020 sarebbe stato il mio anno e che mi sarei molto divertita e invece altro che anno felice, mi ero completamente sbagliata.

È stato un anno pieno di ostacoli, prove, paura, tristezza e solitudine e dall'oggi al domani il nostro modo di vivere è cambiato: durante la quarantena bisognava firmare un foglio per uscire e durante il coprifuoco la stessa cosa.

Sinceramente, chi se lo sarebbe mai aspettato che un giorno, per uscire, avremmo dovuto firmare un foglio? Questo è un ostacolo alla nostra libertà perché, in tempi normali, saremmo usciti quando e dove volevamo, le nostre uscite non sarebbero state limitate solo alle spese al supermercato o ad andare in farmacia e dal dottore.

La nostra vita, ora, si limita al lavoro, allo studio, poi rientriamo a casa ed è la stessa routine ormai da un anno.

Tutto ciò è fatto per combattere un virus che continua ad uccidere tante persone, a contaminare migliaia di persone e ci sembra di non vivere più perché ci manca quella libertà che avevamo prima e in un certo senso, non ce ne rendevamo conto, perché libertà è andare in un bar, libertà è mangiare in pizzeria e ancora è andare a fare sport anche alle 22h dopo una giornata di studio/lavoro, libertà è andare a fare shopping, andare a casa dei parenti, degli amici, libertà è abbracciarsi, baciarsi, ridere insieme, libertà è viaggiare da un paese all'altro senza dover fare i tamponi di controllo sia all'andata che al ritorno.

La libertà ci dà le condizioni per pensare, esprimerci ed agire senza costrizioni e anche di scegliere, senza porsi dei limiti.

Ormai, purtroppo, non possiamo più agire senza costrizioni, siamo obbligati a rispettare le regole e sinceramente, questa non è libertà.

Quest'anno è stato difficile, non solo per me, ma per tutti noi, adulti, giovani, anziani poiché essere confinati a casa e non poter più uscire è stato difficile, penso che tutti noi abbiamo avuto dei crolli emotivi. Durante l'estate abbiamo potuto sfogarci perché i ristoranti e i bar erano aperti ed era

quindi un modo per godersi le vacanze dopo il lavoro, anche se molti di noi avevano paura di prendere il virus e contaminare la nostra famiglia, quindi le uscite erano limitate.

Sembrava andare tutto bene durante l'estate e sembrava che la libertà ci fosse stata ridata in parte ma, ad ottobre, ci hanno annunciato una nuova quarantena e sinceramente è stato un duro colpo. Per quanto mi riguarda, questa mancanza di libertà mi ha resa passiva e infatti non sono più attiva come prima. Spesso fisso il vuoto senza rendermene conto, non sono più motivata per andare a fare la mia corsa quotidiana all'aria aperta e questo credo sia perché sono, siamo, tutti stanchi mentalmente di tutto ciò e spesso, la stanchezza mentale è peggiore di quella fisica, perché ci rinchiudiamo in noi stessi, nella nostra solitudine.

E mi chiedo, ma quando ci sarà concesso di tornare a vivere come prima, avremo la voglia di andare al ristorante, andare al bar o uscire la sera, oppure saremo troppo abituati a questa vita e continueremo a stare chiusi in casa?

Anche se oggi non siamo più liberi come prima, anche se per quanto mi riguarda ne soffro e guardo le vecchie foto di quando si poteva uscire, spero che presto tutto questo finirà. L'unica cosa che ho capito in questo periodo, è l'importanza delle piccole cose, cose che prima ci sembravano banali, come un sorriso, un abbraccio, un bacio e che ora sono importantissime e che ci rendevano felici senza che ce ne rendessimo conto.

Rebecca Degregori

Libertà

Se avvicini la tua mano
E con un gesto l'allontano
Ti avvicini col tuo braccio
Perché vuoi darmi un abbraccio.

Con la mascherina e l'amuchina noi viviamo nella solitudine,
Questa solitudine è inquietudine, inquietudine è quest'abitudine.

Ah, la libertà!
si allontana lentamente,
e non è più di questa gente.

Siamo come pesci fuor d'acqua,
siamo in un tunnel senza fine,
la fine è così lontana e irraggiungibile.

Le trasformazioni

Gaia Luna Rosso

Libertà

Come ha affermato il professore Massimo Recalcati abbiamo sempre pensato che la libertà è una proprietà di ciascuno di noi, ma durante questo periodo di epidemia globale, ci siamo resi conto che il nostro concetto di libertà personale, cioè fare e dire sempre ciò che si vuole, rappresenta solo un modo egoistico di comprendere ed intendere il vero senso della libertà.

Durante questi tempi difficili dobbiamo ammettere che abbiamo bisogno l'uno dall'altro per poter sopravvivere semplicemente perché se ognuno facesse bene la sua parte ogni giorno, rispettando tutte le regole come la regola dell'obbligo di indossare la mascherina o quella di utilizzare il disinfettante, o ancora quella di rispettare le distanze di sicurezza e il coprifuoco sono sicura che ci sarebbero meno casi di covid-19.

Sono sempre stata una ragazza che difendeva la libertà sessuale, di espressione, di genere etc. ma, durante questo periodo di confinamento, capisco che ci sono persone che non ce la fanno più a rimanere chiuse in casa ed altri che non rispettano le norme ed altri ancora, come me che, nonostante tutto, vivono abbastanza bene nonostante il periodo.

Sono convinta che non si possa utilizzare la libertà come scusa per comportamenti irrispettosi o menefreghisti perché durante questa pandemia ho sentito la gente inventare tante scuse pur di non accettare e rispettare le regole che ci sono stata imposte.

Rispettare le regole sanitarie, anche se non è ciò che preferiamo, non significa rinunciare alla propria libertà, ma pensare agli altri e all'impatto che un nostro non rispetto delle regole può avere sugli altri e al contrario il fatto di rispettare le regole può avere un impatto positivo e magari salvare qualche vita, evitando di uscire anche se si può interpretare come un atto contro la nostra libertà, ma in realtà ci impedisce di essere contaminati e/o di contaminare altre persone che magari sono più fragili rispetto a noi.

Quindi, come dice il professore Massimo Recalcati :« la libertà implica sempre la solidarietà perché questa epidemia ci insegna che nessuno si può salvare da solo.»

Jessica Bentivegna

La salute mentale durante il Covid-19

La salute mentale, durante la pandemia del coronavirus, è stata influenzata in tutto il mondo.

Il Covid-19 sta avendo effetti sui posti di lavoro e sui redditi delle persone, modificandone anche le capacità sociali, la fiducia riposta negli individui e nelle istituzioni, causando così anche un lungo periodo di ansia e preoccupazione.

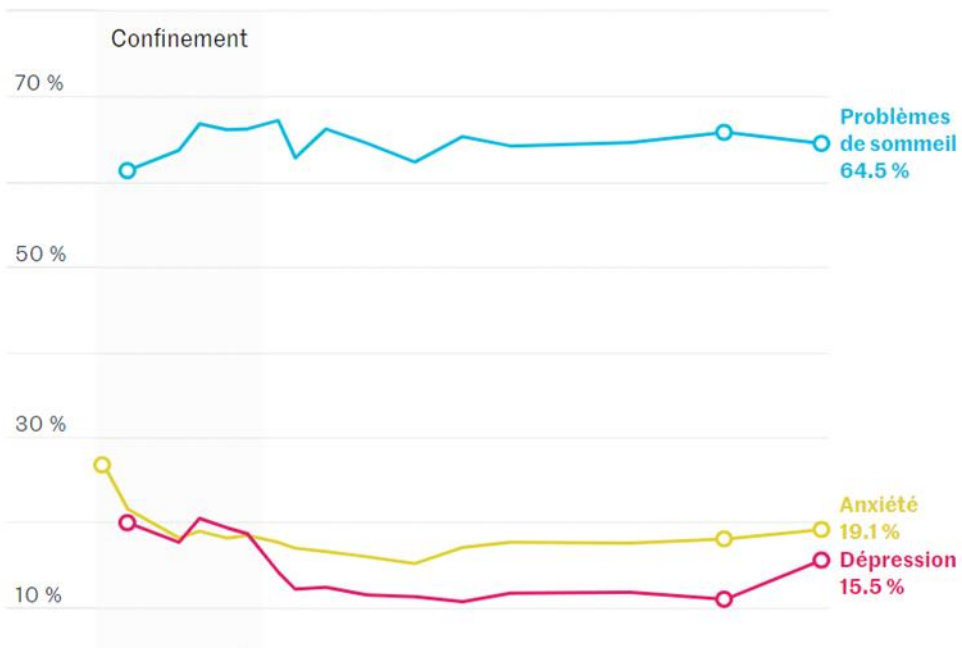
Un altro problema è l'impatto che il covid 19 ha sulle malattie respiratorie.

Mentre la pandemia si diffondeva attraverso l'emisfero settentrionale, l'epidemia annuale di influenza terminava bruscamente nell'emisfero meridionale, non c'è stata praticamente alcuna epidemia di influenza nel 2020 durante l'inverno meridionale (giugno-settembre).

È stata osservata anche una forte diminuzione dei casi di infezione da virus respiratorio sinciziale: le cause non sono chiare, ma sono attribuite alla diminuzione del traffico internazionale di passeggeri, all'uso di maschere e alle misure di distanziamento sociale.

In primavera, fino a 4,6 miliardi di persone sono state confinate nelle loro case nel mondo, quasi il 60% degli abitanti del pianeta; le conseguenze sanitarie ed economiche dell'epidemia sono evidenti, ma questa crisi ha anche ripercussioni psicologiche sulle popolazioni colpite, sono più difficili da mettere in evidenza, ma non sono meno importanti, ed hanno conseguenze sulla salute mentale delle popolazioni, preoccupando sempre più i professionisti.

«Una delle principali caratteristiche di questa pandemia è la massa di informazioni associata a una progressività ineguale delle informazioni, sia da parte di esperti scientifici, medici, decisori o tra paesi», annota un gruppo francese di ricercatori in psichiatria sulla rivista *L'Encéphale*.



Jessica Bentivenga

Io sono la pandemia

Sono questa cosa,
questo veleno,
questo virus che ti fa male.
Questa pandemia potrebbe essere definita in mille modi,
Sono lontano, ma sono qui
Non mi vedete,
io invece vedo tutti voi,
da mesi ormai sono qui.
Conseguenza della vita sono,
conseguenza della natura, vivo
Oh nostra terra, di uomini e delle sue ripercussioni,
Le nostre specie in via d'estinzione,
il nostro universo in depressione
La terra è stata abbattuta e dovete comprendere
Spazi degradati, inquinamento disperato e senza alcuna speranza.
Sarete mascherati a vita,
Respirate finché è possibile.

Julia Pallarès

Il corpo

Quest'oggetto fatto di carne, sangue e ossa, indispensabile all'umano.

Il corpo è l'involucro della nostra anima. In tempi di pandemia mondiale, pensiamo di proteggerci di nuovo contro il virus esterno. Questo virus si sta moltiplicando e si trova su tutte le superfici dei nostri oggetti, nei nostri luoghi preferiti anche nelle persone che amiamo. Ci chiudiamo all'incontro, allo svago, alla condivisione e anche al mondo ma soprattutto alla nostra libertà, la libertà di agire e pensare.

Tuttavia eravamo già costretti prima di questa pandemia perché avevamo già tutti lo stesso virus: noi stessi. La nostra generazione stava già abusando del proprio corpo perché quando soffriamo fisicamente soffriamo anche mentalmente.

Il pensiero è sempre più forte, il corpo è solo il messaggero di ciò che nascondiamo nel profondo della nostra anima, le nostre ferite mentali rappresentano una rottura, una partenza, una perdita, l'angoscia, un'assenza o le nostre paure.

I virus sono onnipresenti nelle nostre vite, prendiamoci cura delle nostre anime e dei nostri corpi che saranno più forti per affrontare il mondo esterno.

Julia Pallarès

La via da seguire

La pandemia, un momento di pausa mondiale, l'uomo troppo veloce, angosciato, collerico, negativo. Tutto si ferma, l'orologio fa una pausa, una pausa che non ha finalità, una pausa nella vita umana. Ma che facciamo allora?

Siamo persi, girando come leoni in una gabbia.

Un giorno con un raggio di sole che ci accarezza la faccia siamo appagati e la natura ci mostra la via da seguire. Lei domanda di interrompere tutte le attività negative, vuole fare la pace, vuole ricominciare una relazione. Un momento al di là del tempo attuale forse non reale, una fusione di pace è la pienezza del mondo.

Maria Inzirillo

Guardo dalla finestra

Guardo dalla finestra,
L'albero si muove e mi parla del vento viaggiatore a viso scoperto
Fuori c'è un mondo chiuso,
Perché mi avvelena questo mio pensiero?
Così dolce però dolcemente amaro, così tenace
Perché mi interroga questo mio brivido caldo?
Guardo dalla finestra,
La neve mi accarezza lo sguardo
Sono presente ma, piccolissima
nel mondo aperto.

Maria Inzirillo

Uccelli

Uccelli, Alberi, Api, Formiche,

Mostrateci com'è bello essere presenti al mondo senza quell'aria di superiorità che l'essere umano ha posato sul proprio viso purtroppo, quasi da sempre. Uccelli, voi che state disperatamente cercando il cibo nel cuore dell'inverno, e Voi, Alberi, privi di fogliami, nudi sotto la pioggia, mostrateci la grandezza dell'umiltà.

Voi, che sapete quanto duro sia sopravvivere con poco, voi che sapete rinascere quasi in silenzio
Api, troppo rare, vi aspettiamo, sappiatelo.

Dobbiamo batterci il petto ; distruggendo le vostre danze profumate ci siamo castigati da soli.

Formiche, perdonateci se i nostri passi liberati vi schiacceranno. Siamo essere umani
così "perfetibili".

Rebecca Degregori

L'assenza dell'uomo

Senti la purezza dell'aria che ci circonda,
il respiro mio abbonda
tra queste immensità.

Punto i miei rami all'insù
E ti vedo, o cielo, così blu
E con te, le tue nubi lassù.

Lo senti anche tu?
Il cinguettio degli uccelli, il vento tra i miei rami,
il rumore dei ruscelli, tra tutti questi fiori.

Oh, uomini,
da quando non ci siete, liete sono le mie radici,
lieti sono gli uccelli, lieto è questo ruscello,
respiriamo finalmente l'aria che ci avete rubato.

Questo è l'incanto della mia terra,
la bellezza del mio paesaggio,
la nostra rivincita contro la vostra guerra.
Non vi resta che osservare con coraggio ciò che ci avete rubato,
stando sottoterra.

Oh, uomo, la tua assenza
Non è la nostra essenza.

Rebecca Degregori

La fine del mondo storto

Prima di iniziare a scrivere qui di seguito il mio testo, vorrei dire che il testo di Mauro Corona estratto dal libro *la fine del mondo storto*, mi ha toccata molto.

Nella lettura ho avuto un sentimento di angoscia, mal di pancia, per quanto questo testo sia attuale, seppur parli di un argomento diverso dalla pandemia che stiamo vivendo, lo stile usato dall'autore è molto vicino alla realtà, tocca il lettore e certi passaggi lo fanno riflettere sul mondo in cui vive. Il mondo di cui si parla è un mondo che in un certo senso abbiamo distrutto, un mondo in cui domina lo stress e la paura di vivere il momento, senza sapere che cosa succederà domani.

Iniziamo dall'inizio: un anno fa, ci siamo svegliati e abbiamo scoperto che il mondo era cambiato, la pandemia da COVID 19 stava distruggendo il nostro mondo, bisognava prendere le misure necessarie per evitare le contaminazioni e la morte delle persone più fragili.

Nessuno avrebbe definito quei giorni come i più duri della nostra vita, non c'era più libertà, all'inizio la penuria di mascherine ci ha fatto paura; se fossimo usciti senza mascherine, ci saremo presi il COVID? E se fossimo stati contaminati, saremmo stati abbastanza forti fisicamente da poterne guarire?

È proprio per questo motivo che prima dell'annuncio della quarantena, la gente ha cominciato a correre nei supermercati, file interminabili all'entrata dei negozi, le persone cercavano di comprare più cibo che potevano, ma le scorte si esaurivano rapidamente.

Ci dissero di non precipitarci così nei supermercati, che sarebbero stati riforniti giornalmente, ma la paura dell'uomo verso una situazione sconosciuta ha fatto in modo che svuotassimo i supermercati e quelli che arrivarono dopo, si ritrovarono a comprare poco e niente, a causa di chi era passato prima.

Tutti credevano che questo incubo sarebbe finito presto e invece, eccoci qua, un anno dopo e sempre chiusi in casa, sempre a fare attenzione, sempre a portare la nostra mascherina, a mettere l'amuchina che ci "rovina" le mani e a cercare di far passare il tempo come si può.

Con la quarantena ci si chiede, come si fa a trascorrere il tempo senza uscire? Che cosa faccio il sabato sera? Quando rivedrò i miei amici? È così che si cominciano a trovare altre distrazioni, c'è chi si chiama via Skype, chi invece trascorre le serate a leggere o a guardare una serie su Netflix.

Conosco anche gente che prima non leggeva mai e si può dire che, “grazie” al COVID e alla quarantena, ha iniziato a comprare libri su libri, per trascorrere il tempo, per allontanarsi dalla realtà presente immergendo i propri pensieri nella lettura di un libro. Perché sì, un libro può salvarci la vita, prendiamo una certa distanza dalla realtà durante le due, tre, quattro ore che passiamo a leggere e la nostra mente si allontana. Ci immaginiamo mondi in cui regna la felicità, ci immaginiamo la nostra futura storia d’amore e non ci resta più che sognare.

Siamo obbligati a occupare le nostre giornate in un modo o nell’altro, perché altrimenti il tempo non passa mai e finiamo per deprimerci, piangere o dormire.

E chi ci pensa a coloro che vivono da soli? se abitiamo col nostro compagno o con i nostri genitori il tempo è meno tiranno, abbiamo qualcuno con cui parlare, qualcuno che ci aiuta, perché abbiamo bisogno del prossimo. Chi vive da solo, parla da solo, a voce alta e dopo un po’ inizia a dare di matto, perché ha bisogno di qualcuno che lo ascolti, la solitudine è bella fino a un certo punto.

Per questo, al telegiornale abbiamo visto immagini di gente che prendeva i treni per raggiungere la famiglia, perché la solitudine ammazza e solo chi amiamo può salvarci da questa paura.

Gli studenti bloccati nelle città universitarie hanno perso il loro lavoro, faticano a comprarsi da mangiare perché a un certo punto i soldi finiscono, se l’affitto non è stato sospeso bisogna pagarlo e tutto questo ci fa capire che la libertà, il lavoro, la famiglia sono dei beni rari, si scopre la vera importanza delle cose e le inutili superficialità del passato vengono messe da parte.

Passano due settimane ma va sempre peggio perché cominciano a morire le persone e i decessi avvengono negli ospedali. Infatti, la crescente presenza di persone in terapia intensiva porta i medici a porsi una domanda, un interrogativo che li distrugge: chi salvo tra questo paziente X e quel paziente Y? Quello più giovane o quello più vecchio? Quello che è in migliore salute e quindi ha più possibilità di guarire? Cosa fare?

Infatti, a morire per primi sono i malati che hanno bisogno di ossigeno artificiale per vivere, ai telegiornali vediamo delle riprese fatte negli ospedali dove la gente nei corridoi attende di essere curata dai medici, ma sono lì, ad aspettare, perché i posti sono pochi, non si può più mettere nessuno in terapia intensiva e bisogna aspettare che un posto si liberi.

In fin dei conti, per non star male durante questa situazione, bisogna spegnere la televisione e non guardare immagini che distruggono e ci fanno pensare: “ma se mi prendo il COVID, ci sarà un posto per me in ospedale?”. In questi casi, la prima cosa a farci ammalare o guarire è la paura, perché grazie alla paura possiamo farcela oppure no, tutto dipende da che tipo di paura si tratta.

I morti dopo un mese iniziano ad essere troppi e un’immagine che mi ha toccata al telegiornale italiano è stata quando, a Milano, a causa dei troppi morti da COVID, hanno iniziato a portare i cadaveri sui camion militari per poterli cremare e i funerali non si facevano più a causa della

pandemia. Le famiglie non potevano dire per l'ultima volta "addio" ai loro cari, e non sono stati fatti funerali degni di questo nome per tutti coloro che sono deceduti per questa pandemia.

"Ah signore benedetto, perché hai mandato questo castigo?" "Ve lo siete costruito voi" dice il Signore "non l'ho mandato io".

Niente di più vero in questa frase scritta da Mauro Corona, ce lo siamo costruiti noi questo castigo, per troppo tempo abbiamo maltrattato la Natura, l'abbiamo inquinata ed essa si è ribellata, ha dovuto allontanare l'uomo per poter rinascere.

Eppure, lo sapevamo che stavamo distruggendo la Natura con le nostre stesse mani, ma nessuno ha mai fatto niente per impedire che l'uomo lasciasse un'impronta indelebile su di essa.

Sarah Thinon

La libertà

Durante questo periodo la nozione di libertà è cambiata.

In effetti la popolazione, essendo stata confinata, ha perso, ad esempio, la libertà di uscire di casa per vedere gli amici, perché era necessario motivare lo spostamento anche durante il coprifuoco che proibisce di uscire oltre una certa ora. Ancora una volta, le nostre libertà sono state messe in discussione, per esempio abbiamo ancora accesso all'istruzione, ma anche in questo caso in un modo speciale, poiché le lezioni sono garantite a distanza e questa privazione di libertà rende la popolazione sempre più sola.

Penso che noi siamo fatti per le relazioni sociali e questa situazione di isolamento può diventare un problema per relazioni umane perché con il virus tutti hanno paura del proprio vicino, o del mondo esterno, e quindi si isolano in casa, ma è importante essere ancora in grado di mantenere un legame con la propria famiglia, pur stando attenti.

Le relazioni

Alessia Barbieri

L'Italia unita

La pandemia è arrivata,
il governo è cambiato,
l'Italia si è unita
Ma il coabitare a volte si è avverato complicato,
Ci ha aperto gli occhi,
Ha dato luogo ad una solidarietà senza precedenti,
L'occasione di riscoprirci
E di vivere la vita altrimenti.
Allora, affrontiamo questa situazione complicata,
mano nella mano,
restando un'Italia unita.



Elsie Salavain

Volti disumanizzati

Ogni giorno, vedo una moltitudine di occhi.
Occhi “cadenti” castani, occhi a mandorla verdi, occhi tondi azzurri,
occhi grigi con rughe
e anche occhi di colori diversi.
Sono tutti unici e propri di ciascun viso.
Da un anno è l’unica cosa che rende il volto umano.
Da un anno, siamo disumanizzati dalla mascherina.
Com'è il naso di questo ragazzo? Ha un naso dritto?
O forse un naso aquilino?
Non lo posso sapere.
E la bocca di questa donna, come potrebbe essere?
Ha le labbra sottili o carnose?
Il mento è sporgente? È truccata?
Tante domande attraversano il mio pensiero
ogni volta che incontro un viso.

Elsie Salavin

Penso a te

Sono di fronte a te
Ma non posso toccarti
Sento la tua voce
È bellissimo udirti.

Sono di fronte a te
Ma avverto la tua mancanza
Coltello nel torace
È vitale la tua presenza.

Mi confronto con la realtà
Non sei qui
Non sei qua.

Non sono di fronte a te
Sono di fronte al computer
E non faccio altro che aspettare.

“È difficile avere vent'anni nel 2020”

“È difficile avere 20 anni nel 2020”: questa frase, pronunciata dal Presidente della Repubblica francese Emmanuel Macron il 21 ottobre 2020, risuona ancora nella mia testa.

È quando sentiamo i nostri genitori e nonni parlare, che capiamo che i vent'anni sono il periodo migliore della vita, il fiore dell'età, dove ci si trova, si scopre, dove si ama, si balla, si ride, dove si vive semplicemente.

“Semplicemente” è una parola che oggi assume tutto il nuovo significato perché oggi più che mai, niente è semplice, nemmeno uscire per godersi un caffè all'aperto e al sole o divertirsi guardando una commedia al cinema.

È diventato complicato tutto anche perdersi in un museo o dimenticare i problemi andando in discoteca a ballare fino all'alba, con la musica che accompagna i nostri gesti. Niente di tutto questo è semplice oggi, perché ci è stato tolto quasi tutto, strappato violentemente e per un periodo di tempo ancora indeterminato.

Il tempo, il famoso tempo. Ho l'impressione che oggi siamo solo dei poveri soldati che obbediscono agli ordini e alle regole che ci sono stati dettati, o burattini con cui giocare, tenuti in sospenso per un periodo di tempo indefinito.

Forse domani tutto questo sarà finito? Forse, al contrario, questa situazione durerà altri tre mesi? Sei settimane? Un anno? Chi lo sa? Nessuno, oggi siamo nel regno dell'incertezza.

Parlo e scrivo come una giovane di vent'anni, e oggi più che mai l'unica cosa che so per certo è che non so, non so cosa mi porterà il domani, non so come andranno i miei studi, non so se potrò divertirmi normalmente, se potrò uscire. Non so se riuscirò a trovare un lavoro, a realizzarmi, non so se incontrerò persone, non so come sarà il futuro.

Quindi sì, penso che Emmanuel Macron abbia ragione, non è facile avere vent'anni nel 2020, e per essere onesti i vent'anni visti così non sono i migliori della nostra vita, penso anche che siamo i più colpiti da questa situazione, mentalmente, moralmente e fisicamente, le nostre vite ci sono state tolte, ma siamo anche quelli che vengono ascoltati di meno, e questo è tutto il paradosso della nostra società.

Rebecca Degregori

Fratelli d'Italia

Noi italiani siamo così divertenti,
noi italiani siamo così legati alla nostra patria,
noi italiani siamo così legati alla nostra cultura,
noi italiani siamo così solidali.

Tutti ci conoscono perché siamo rumorosi,
tutti ci conoscono perché siamo un po' villani,
tutti ci conoscono perché mangiamo la pasta e la pizza,
tutti ci conoscono perché gesticoliamo parlando.

Nessuno sa che ci amiamo,
nessuno sa che cantiamo alle finestre per sentirci vicini,
quando siamo così lontani,
quando siamo così soli.

Noi italiani siamo come dei fratelli,
Noi italiani siamo tutti amici,
noi italiani apparteniamo alla stessa Terra,
siamo fratelli, fratelli d'Italia!

Rebecca Degregori

Lettera del Covid-19

Se questa fosse una presentazione, vi direi che mi chiamo SARS-CoV-2.

Alcuni di voi, si riferiscono a me con il soprannome “coronavirus”, per altri sono il COVID-19.

Vi ricordate di come sono entrato nelle vostre vite? Il 31 dicembre 2019 stavate festeggiando tutti l'arrivo dell'anno nuovo, nessuno di voi avrebbe mai pensato che io, un virus, avrei distrutto la vostra esistenza.

Sono nato in Cina, a Wuhan, e non avete mai capito se sono un virus creato in un laboratorio o se sono, invece, di origine animale e se arrivo a voi grazie ad animali come pipistrelli e pangolini e riesco facilmente ad infettarvi tutti.

Chi erano quelli che dicevano che sarei rimasto a Wuhan e che voi europei non avreste avuto problemi con me?

Non ho bisogno di un passaporto per viaggiare, alle frontiere la dogana non mi controlla, io vado dove voglio, quando voglio.

Il 30 gennaio ho raggiunto l'Europa e ho iniziato a farvi del male.

In ognuno dei vostri paesi sono arrivato più o meno rapidamente e, alla fine, grazie a me siete finiti tutti in quarantena, due mesi senza uscire, senza vedere nessuno, perché vi stavo facendo morire piano piano.

Mi attacco ai vostri polmoni, vi rubo l'ossigeno e faticate a respirare, vi provo una tosse secca e la vostra gola vi fa malissimo,

riesco a procurarvi la febbre, così avete freddo e caldo e poi tremate.

Vi stanco, vi faccio venire dei dolori muscolari e male alla testa.

Con il tempo sono riuscito ad impossessarmi anche di alcuni dei vostri cinque sensi:

non sentite più il gusto di quello che mangiate, perché sono io ad impedirvelo.

non sentite più l'odore della crostata in forno, perché vi ho preso l'olfatto, alcuni di voi riescono a sconfiggermi, altri si fanno sconfiggere da me.

Dopo un anno, che sono qui, continuate a essere messi in quarantena, poi potete di nuovo uscire, poi si ricomincia da capo.

Siete entrati in un circolo vizioso tra quarantena e fine della quarantena, non ce la fate più, ho colpito anche i vostri nervi.

Vi vedo che non riuscite più a dormire e a ridere, vedo che molti di voi stanno prendendo dei calmanti per rilassarsi, lo vedo che i soldi iniziano a mancare e non riuscite più a vivere, non riuscite a pagarvi da mangiare, l'affitto, le bollette.

A causa mia i vostri ristoranti stanno fallendo, i vostri negozi di abbigliamento non aprono più, i vostri amici non li vedete più e non potete abbracciarli, vi sto prendendo tutto quello che avete e state diventando matti.

Avete iniziato a portare delle mascherine e a riempirvi le mani di amuchina per evitarmi il più possibile. Dopo un anno, avete trovato dei vaccini per combattermi, ma le sorprese non sono finite.

Avete iniziato a vaccinare con Pfizer-BioNtech, poi con Astrazeneca, ma avete sospeso per qualche giorno le vaccinazioni a causa degli effetti collaterali del vaccino. Io, dopo il vostro vaccino, mi sono adattato e non è finita.

Ho iniziato a mutare per essere più forte di Pfizer e Moderna. Infatti, avete trovato casi di variante inglese, attraverso la quale vi contamina ancora di più, ma per ora il vaccino riesce ancora a combattermi.

In seguito, sono arrivato con la variante brasiliana, grazie alla quale entro più facilmente nei vostri polmoni e attraverso questo mutamento diminuisco l'efficacia dei vostri vaccini.

E poi, eccomi con la variante sudafricana, ancora più contagiosa, ancora più resistente ai vaccini,

che tenete sotto controllo in tutti i modi possibili.

Lo vedete che non riuscite a sconfiggermi?

Io mi adatto alla scienza, più le vostre ricerche avanzano, più io riesco a mutare e diventare più forte di voi.

Sono così piccolo di fronte a voi ma, allo stesso tempo, più grande di voi.

Dopo un anno, ho cambiato le vostre abitudini di vita, magari vi siete resi conto dell'importanza delle piccole cose.

Vi siete resi conto di quanto amate la vostra famiglia e i vostri amici, vi siete resi conto che siete degli esseri fragili e facilmente condizionabili.

Dopo un anno, avete constatato che la Natura è cambiata perché quando eravate in quarantena l'inquinamento è diminuito, avete riscoperto l'importanza di camminare invece di prendere la macchina, avete notato che si respirava aria più pura.

Gli animali, da quando state più tempo a casa, hanno ricominciato a vivere nel loro habitat naturale con l'aria pura, e infatti ora si sente di nuovo il cinguettio degli uccelli, anche i pesci hanno ricominciato a farsi vedere e i delfini a saltare nell'oceano, perché non c'è l'inquinamento di prima causato dall'olio dei motori delle vostre barche nel mare. Tutto è più bello senza di voi.

Da quando vi hanno rinchiusi in casa, avete smesso di far male alla Natura, Natura che vive finalmente felice e cerca in tutti modi di risanarsi e voi Umani, spero che ora stiate capendo l'importanza delle piccole cose e la bellezza del mondo in cui vivete, mondo che avete solo pensato a distruggere.

Non so dirvi quando me ne andrò, magari non ritroverete mai più una vita normale, forse dovrete sopportarmi per molti anni ancora. Magari, invece, diventerete più forti di me e mi sconfiggerete, ma avrò lasciato un'impronta indelebile nelle vostre vite.

Infatti, quando me ne andrò, sarete ancora depressi e dovrete guarirne, quelli che saranno sopravvissuti, avranno ancora difficoltà respiratorie, fatterete a risollevarvi economicamente,

la mia impronta sarà ancora presente... E lo resterà per sempre.

Dopo queste parole, vi saluto cari Umani, il mio lavoro mi aspetta e
devo terminarlo
prima di essere sconfitto... Forse.

La resilienza

Nordine Id Lahcen

Confinamento psicologico

Dall'inizio di questa pandemia abbiamo perso un anno che non riavremo mai più, un anno della nostra gioventù.

Ci siamo trovati faccia a faccia con la dura realtà: animi così pieni di sogni e di desideri si sono visti spegnere, alcuni hanno ritrovato l'ardore, altri no, alcuni hanno dovuto prendere decisioni complicate, fra cui cercare un supporto finanziario come nel mio caso, in quanto, sono stato obbligato dagli eventi a fare una scelta tra il lavoro e gli studi.

Ho deciso di scegliere entrambi, anche se sapevo che sarebbe stato difficile perché lavoravo e allo stesso tempo seguivo, da solo, i corsi a cui i miei compagni di classe avevano potuto partecipare in diretta e io li avevo, invece, persi per via del mio lavoro.

La pandemia ci ha fatto diventare adulti, c'è stata una scissione tra la nostra gioventù e la nostra maturità, perché ci siamo ritrovati a dover fare delle scelte importanti, abbiamo subito spesso la mancanza di motivazione cosa che, se usata al meglio, può permetterci di combattere i danni causati dal virus e non solo.

Questo è un pensiero che riguarda i miei coetanei e gli studenti, come me, che non ce l'hanno fatta. Molte sono state le perdite, molte sono state le difficoltà, tutto questo, però, non deve farci demordere, dobbiamo andare avanti, correre se ce n'è bisogno, raggiungere l'obiettivo che ci siamo prefissati dal giorno zero e, con o senza virus, dobbiamo farcela.

Questo è anche un pensiero per i professori e le professoressa che hanno percepito e ascoltato le emozioni degli studenti, professori con cui abbiamo condiviso la classe e sono diventati fonte di motivazione per noi.

Ci sono, ad esempio, delle professoressa con cui ci scambiavamo delle email, che iniziavano sempre la mail scrivendo frasi così piene di gentilezza che ci hanno fatto ricordare che il mestiere del professore è un mestiere sacro e loro sono riuscite ad infonderci la forza di cui avevamo bisogno, un immenso grazie va a loro.

Arriverà il giorno in cui questo virus sarà solamente un lontano ricordo di cui parleremo alle generazioni a venire. Magari a volte con un'esagerazione per farci apparire come degli eroi, o magari no, perché sinceramente quello siamo, infermieri, studenti, medici, professori, dal primo all'ultimo,

siamo tutti degli eroi.

Più che un confinamento fisico è stato un confinamento psicologico: il primo è stato il più duro, 55 giorni di lockdown, passati in un appartamento di 20 metri quadri, senza amici e parenti, non è stato facile.

Non lo sarebbe stato per nessuno ma, dovevamo farlo, dovevamo essere dei cittadini esemplari perché è anche questo uno di quegli obiettivi che ci siamo fissati dal giorno zero e continueremo a rincorrere il nostro obiettivo, se necessario.

Pierre

Testimone della mia vita

Mi sembra di essere in qualche fessura temporale fin dall'inizio del primo confinamento.

È già passato un anno, eppure ho l'impressione di essere in stasi, ho l'impressione che il tempo si sia fermato e ho l'impressione che sta passando molto velocemente e molto lentamente allo stesso tempo.

Non è chiaro quello che scrivo? Non lo è neanche per me.

È una strana sensazione, essere immobile nel tempo e vedere la propria vita andare avanti in modo forzato, in questo momento e da quasi un anno sono come un testimone della mia vita.

Ho perso il mio legame con la natura, che era tanto prezioso per me.

Le lezioni? Lo farò più tardi.

Lo sport? Lo farò più tardi.

Il cibo? Lo farò più tardi.

Posso alzarmi un'ora più tardi oggi, ho lezione alle dieci, due ore di più forse?

Durante alcuni mesi ho avuto un ritmo di vita catastrofico, incarcerato nel mio appartamento, per forza o per pigrizia, per mancanza di voglia.

Adesso sto cercando una qualsiasi forma di motivazione che mi spinga a studiare, o semplicemente a fare qualcosa.

Il confinamento mi ha tolto la mia sola fonte di motivazione: studiare all'estero. In questo momento dovrei essere in Irlanda, a studiare con il programma Erasmus ma la realtà non è questa. Non ho più neanche un reale legame con la natura, questo legame che mantenevo andando regolarmente in mountain bike e mi piaceva esplorare la regione nella quale vivo, ma oggi non ho più neanche voglia di uscire.

L'anno scorso credevo di essere abbastanza forte per non perdere la motivazione, ma devo ammettere che la realtà è differente. Non ce la faccio più, sempre rimanere rinchiuso, sempre a chiedermi se ho il diritto di uscire o no, sempre parlare di Covid e sentire parlare di Covid.

Vincent Bouvy

Resilienza

Da più di un anno viviamo in una situazione complicata ed abbiamo dovuto affrontarla.

Questa situazione ci ha messo duramente alla prova e ci ha costretti a rinunciare ad alcune delle nostre abitudini, ad alcuni dei nostri hobby, e persino ad alcune delle nostre libertà e questo può aver avuto un effetto negativo su molti di noi, giovani e meno giovani. Il telelavoro, i corsi a distanza, la cancellazione di alcune attività ed eventi, ma è necessario rimanere saldi ed andare avanti.

Non dobbiamo cedere, e dobbiamo continuare a lottare contro la stanchezza di questa situazione, dobbiamo relativizzare, invece di farci innervosire dalla situazione dobbiamo sfruttarla a nostro vantaggio.

Alcune attività che sono state abbandonate in favore di una società tutta digitale possono aiutarci a tornare alla vera natura delle cose ed a ciò che una società dovrebbe essere. La lettura, ad esempio, è una di queste, non possiamo più uscire agli orari che vogliamo, siamo a volte confinati?

Questo è un'opportunità per iniziare o riprendere la lettura, che è un'attività rilassante e che permette lo sviluppo intellettuale.

Le sale sportive con gli attrezzi sono chiuse? È l'occasione per fare sport più "naturali": jogging, esercizi liberi. L'isolamento è difficile, ma comunicare non è mai stato così facile: è l'occasione per riconnettersi con gli amici più cari o i conoscenti che sono un po' troppo lontani.

Il mio punto di vista è che questa situazione ci colpisce per la maggior parte in modo negativo: alcuni giovani si sentono "zombificati".

Dobbiamo volgere questa situazione, con i suoi difficili vincoli, a nostro vantaggio per rafforzarci e usare questi momenti difficili per sviluppare la nostra resilienza. Dobbiamo imparare da tempi difficili come questi per prepararci ad un futuro durante il quale incontreremo senza dubbio altre brutte avventure.