

Costruire il proprio benessere

“Dove sta la mia forza? Uno sguardo nella nostra pandemia e altro ancora”



- Istituto scolastico “Capirola” Leno – Ghedi
- Associazione “Il Chiaro del Bosco “ ONLUS
- ASST del Garda – Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze

Il dr. Saviotti e la dott.ssa Laura Gavelli dell' ASST del Garda – Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze - hanno incontrato gli studenti dell'Istituto Capirola di Lenoghedo per aprire un dialogo sulla Salute Mentale. Hanno proposto di superare lo schema della "lezione frontale" impostando in modo interlocutorio il loro intervento che è stato articolato in due momenti. Individuato un campione di studenti, hanno prima rivolto delle domande e ascoltato le risposte. In un secondo momento hanno "restituito" via streaming a una platea più vasta i punti fondamentali dell'indagine, soffermandosi sui seguenti aspetti:

- Il desiderio di futuro contrapposto al "buco nero", la crisi, il desiderio che tutto si fermi
- L'empatia e il contatto – ritmi di vita più lenti permettono rapporti meno superficiali, e di recuperare il tempo che altrimenti ci sarebbe sfuggito
- Il rapporto tra valore e costo – nulla e nessuno può essere dato per scontato. La verità e la bellezza delle piccole cose. Dare valore alle persone e alle esperienze
- Lo stress e la resilienza – lo stress è conseguenza di un sovraccarico che genera disagio, sofferenza. La resilienza è la capacità di guarire dopo uno stress
Le strade per il benessere psicologico vanno cercate nell'Humour, nella capacità di assumere un ruolo che permetta di interpretare la vita, nei rapporti sociali con persone di fiducia, nella capacità di fronteggiare la paura, nella capacità di dare un significato alla vita non attraverso esperienze straordinarie, ma soprattutto attraverso la quotidianità, nella capacità di misurare i desideri con la realtà, nella ricerca quotidiana del senso "positivo" del passato, dell'esperienza (Non esistono esperienze totalmente negative)
- Ricerca di novità (nella quale occorre perseverare) contrapposta alla noia.

Parlando dei cambiamenti intervenuti nel corso della pandemia, attraverso le risposte degli studenti, il dr. Saviotti e la dott.ssa Gavelli hanno sottolineato che, quando una continuità si interrompe, cambiano i nostri rapporti con il tempo (non più Kronos, ma Kairos, necessità di tempi "umani" da rispettare, tempi di Grazia), con lo spazio (che da vincolante può diventare facilitante) con gli altri (forse meno relazioni, ma più vere).

Il valore di questo intervento sta nel coinvolgimento degli studenti e nella strenua volontà di rispondere alle loro richieste.

Di questi interventi del dr. Saviotti e della dott.ssa Gavelli si è fatto tesoro anche nei laboratori di scrittura che sono stati proposti alle classi.

CAPITOLO 1 – DA GRANDE VOLEVO FARE

A. PRESENTAZIONE:

Mi piacerebbe assomigliare a ...

Sono molto diverso/a da ...

Assomiglio a ...	Ma sono diverso/a per	
Nonno materno, per coerenza e per la convinzione che la persona è il valore più importante	Desiderio di solitudine	Mariella
La mia nonna materna, per la forza con cui affronta i momenti difficili	Per l'impulsività e l'insicurezza	Irene
Maria Montessori, per l'empatia e l'intraprendenza		Maria
Mio fratello, per la timidezza	Lui è più coraggioso	Anna
Il mio papà, il mio eroe e la mia roccia. Gli assomiglio per il carattere e la sensibilità	Diverse sono la mentalità e la forza	Eleonora
Viola, per la testardaggine	Lei è più timida e permalosa	
....., per la lealtà e la disponibilità	Lei è estroversa, sicura di sé	Elisa
Il nonno paterno, per la bontà e l'affettuosità	Lui è forte, positivo e ottimista	Asia
La nonna paterna. Lei, come me, è sorridente	Permalosa?	Gaia

B. L'EROE DEI TUOI 7-8 ANNI

TESTO GUIDA

Platone (...) fa risalire il termine eroe a una parola greca con lo stesso suono, ma scritta diversamente, eros: amore. Per il filosofo non c'è eroe senza eros, la chiamata che spinge l'uomo a superarsi, e dice nel Simposio: "Non esiste uomo così codardo che Amore non riesca a infondergli coraggio e a trasformarlo in eroe". Nelle storie il protagonista diventa tale quando accetta la chiamata a lottare per qualcosa: un amore, un'amicizia, una città, una scoperta... Allo stesso modo nella vita la noia ci schiaccia se perdiamo protagonismo, se non c'è, cioè, impegno per qualcosa di più alto del divano. Credo che questa sia la causa di molte delle passioni distruttive e autodistruttive dei ragazzi (...). Non c'è eroe senza eros, non c'è super-eroe senza un super-amore: egli esce dalla vita «privata», per amore del mondo. (...).

Dobbiamo risvegliare nei ragazzi il loro istinto eroico, che nel profondo non si accontenta del benessere e della sicurezza, ma vuole «salvezza»: fare qualcosa di buono e grande, che serva anche agli altri. Solo così si può vincere la paura di vivere, che l'ansia della sicurezza non fa altro che alimentare. Quando Stan Lee presentò l'Uomo Ragno all'editore si sentì dire che i supereroi non hanno problemi personali. Come si sbaglia! Diventiamo noi, nel quotidiano, i super-eroi pieni di super-problemi, difetti e debolezze, se siamo animati dall'eros che spinge a difendere l'integrità di chi ci è affidato, uscendo dalla comoda, indifferente, noiosa vita «privata». (A. D'Avenia in "Corriere della Sera", 19/11/2018)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: Torna indietro ai tuoi 6-8 anni. Scrivi una "letterina" al/alla tuo/a eroe/eroina del momento e raccontagli/le un tuo sogno per il futuro

Ciao,

sono Anna e ho 6 anni. Non so cosa voglio fare da grande perché ho tanti sogni (*). I 3 sogni che ora mi vengono in mente sono quelli di: diventare una fotografa, per immortalare tutti i momenti belli vissuti con la mia famiglia, in modo da non dimenticarli; inoltre, sogno anche di diventare una veterinaria perché adoro gli animali, in particolare i miei due cani. Ma il mio sogno più grande e difficile è quello di diventare una scrittrice e pubblicare un mio libro perché mi piace scrivere testi e la mia maestra di italiano dice che sono brava. Mi piace scrivere testi a scuola e ho un diario in cui racconto tutto ciò che considero importante e che non voglio dimenticare (un po' come le fotografie). (Anna)

(* non sono più i "miei sogni", ma lo erano a 6 anni.

C. UN ALBERO

TESTO GUIDA

“**Q**uando pianti un albero, pianti una cosa che cresce e che non sarà mai più com'era. Ma soprattutto pianti una cosa che cresce dal fondo. Tutto comincia dalle radici. La vera crescita è verso il basso, ma nessuno lo pensa mai. Pensiamo che si cresca verso l'alto. Che idiozia! Le madri ad esempio, tu guarda come sono fiere che i loro pargoli crescano in altezza. Mia madre faceva le tacche sui muri, più o meno sei centimetri ogni anno. E invece... Invece bisognerebbe scavare sotto i piedi dei figli e vedere lì, nella terra, quanto sono cresciuti. Se no poi, da grandi, cadono. Cadono a faccia in giù, come pali mal piantati nel terreno, senza radici.” (P. Mastrocola, *Una barca nel bosco*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: Per un sortilegio di un mago sei temporaneamente trasformato/a in un albero. Hai però la libertà di decidere che albero vuoi essere (dimensioni, radici, tronco, rami, foglie, fiori e frutti). Scrivi al mago...

Sono un albero non troppo basso, anzi, sono abbastanza alto e i miei rami vanno verso il cielo, quasi per toccarlo, si espandono in tutte le direzioni, alla ricerca della luce del sole, necessaria per la fotosintesi, che rende verdi le mie foglie. A volte però è nuvoloso, c'è la nebbia o piove e i rami non riescono ad arrivare fin sopra le nuvole, dove si trova il sole. Allora non mi rimane altro da fare che aspettare che smetta di piovere, mentre le mie foglie si piegano e diventano deboli sotto queste pesanti gocce. A volte piove per un'oretta, poi smette e ritorna il sole, altre volte sembra non voler smettere più. Poi però mi ricordo l'importanza anche della pioggia, delle gocce d'acqua che cadono sul terreno e vengono assorbite dalle mie radici; nonostante tutto è fondamentale anche la pioggia.

Le mie radici si trovano sottoterra, nascoste, nessuno le può vedere, ma io so che si trovano lì. Sono profonde e abbastanza solide, tranne quando piove troppo... allora in quel momento diventano fragili, deboli, quasi come se non riuscissero più a reggere il peso del tronco.

Il tronco è dritto, forte, ma pieno di crepe, in cui trovano rifugio le formiche che riescono a risalirmi e a insediarsi in me, nelle mie crepe. Alcune crepe sono piccole, altre molto più profonde; sono il segno della mia storia e di ciò che ho vissuto. Alcune formiche, che riescono ad entrare nelle crepe più profonde, danneggiano ulteriormente il mio tronco.

Sopra il tronco si trovano i rami con le foglie.

A volte, quando c'è bel tempo, un clima caldo e il giusto equilibrio tra sole e pioggia, spunta qualche fiorellino, di un bel colore rosa. Qualche volta diventano anche frutti, grazie al lavoro fondamentale delle api, anche se devo stare attenta agli uccelli che provano a danneggiarli.
(Anna)

Non credo di potermi identificare in un unico albero, ma per un certo senso credo di poter identificare in un acero: perché proprio come da un acero si ricava lo sciroppo dopo un lungo processo, allo stesso modo affinché esca la parte migliore di me c'è bisogno di tempo.

Infatti non do subito a vedere come sono realmente al cento per cento: prima deve passare del tempo affinché possa prendere confidenza con le persone con le quali mi approccio.

Prima, quando ero più piccola, pensavo che questa cosa mi sarebbe 'passata' crescendo, ma così non è stato. Da una parte lo vedo con un'accezione 'positiva', se così si può dire, perché credo che mi aiuti a stare attenta anche da certe persone. Ma poi lo vedo con un'accezione

negativa quando noto che succede con i miei parenti e genitori. Non è che sia una persona anaffettiva, ma il mio amore e affetto lo dimostro in altre cose, nelle piccole cose, senza fare gesti o azioni che non mi rappresentino. Però comunque capisco che è anche una caratteristica che ricorre in famiglia.

Per quanto mi piacerebbe essere un albero forte, robusto, anche con crepe, che come nella vita è normale si abbiano, mi sento ancora una piccola piantina, che fonda le proprie radici in una famiglia serena, unita e sempre presente nel momento del bisogno.

Mi sento ancora piccola, forse più che piccola vuota, mi sento ancora spoglia, forse spoglia di esperienze, o forse questo mio vuoto è causato da delusioni e mille insicurezze che ancora non riesco a superare.

Come una piantina mi piacerebbe trovare il posto giusto per me, sentirmi adatta nel luogo in cui mi trovo; mi piacerebbe trovare quella persona che si prenda cura di me, che mi aiuti a crescere e che cerchi di riparare i miei piccoli rami spezzati, proprio come fa un giardiniere con le sue piccole piantine.

Vorrei lasciare indietro le mie fragilità e crescere con tante foglie e rami robusti, per proteggermi dai temporali e godermi il sole.

CAPITOLO 2 – FAR FINTA DI ESSERE SANI

IL DOLORE

TESTO GUIDA

Conosco quel dolore
si è presentato presto alla mia porta
travolge spezza frantuma
si innesta in ogni cellula del corpo
disorienta stordisce.
Senti il vuoto dentro,
come una manciata di farfalle impazzite
svolazzano nella mente i ricordi
cozzano l'uno contro l'altro
cercano di imporsi alla memoria.
Trattieni quelli che scaldano
gli attimi felici accanto a lui
cerchi consolazione
a quell'abbandono
che durerà per sempre.
(B. Tonolini, *I miei occhi, il loro specchio*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: *Qualche volta hai visto in faccia il dolore, tuo o di persone a te care. Scrivigli una lettera.*

Da bambina non sapevo realmente definire la parola “dolore”; a volte mi capitava di provare tristezza: quando non andavamo a trovare i nonni, mi sedevo in un angolino della mia cameretta e basta, nessuno poteva parlarmi, non proferivo parola per almeno una o due ore.

Fortunatamente nel corso della mia infanzia, episodi dove ho accusato QUEL dolore, quello dal quale non puoi fuggire non si sono mai verificati, o almeno non ricordo.

Crescendo, purtroppo, quest'emozione così intensa e distruttrice ha bussato alla mia porta; non si è nemmeno preoccupata di “presentarsi”, ma è piombata all'improvviso.

Quando penso al dolore, riaffiorano in me alcune vicende che hanno segnato la mia vita.

Non riuscirei mai a dimenticarne due in particolare, che ancora oggi al solo pensiero mi scombussolano. Forse perché rappresentano ancora una ferita aperta? Questo non lo so nemmeno io, ma di certo mi hanno fatto crescere e per assurdo per questo le ringrazio.

Dall'altra parte, non è stato semplice, quando il dolore, la tristezza e anche un po' di rabbia si sono affacciati alla mia finestra; non sapevo cosa fare.

Penso che almeno un episodio dove si siano provate queste emozioni sia capitato a tutti.

Purtroppo nel mio caso ha guardato in faccia una persona a me molto cara: mia mamma.

Appena scoprii ciò che era successo, la malattia che stava per affrontare, scoppiai a piangere; non ricordo precisamente le parole che dissi, ma certamente non erano piene di gioia.

Pensavo e credevo di non farcela, ma con l'aiuto dei miei familiari ho superato tutto. L'unica cosa che spero è di essere per lei, in quei mesi, una spalla su cui appoggiarsi nei momenti di più bisogno.

Ad oggi se ci ripenso, un po' di paura che possa provare ancora quelle sensazioni c'è, ma a differenza del passato, se mi dovesse ricapitare, saprei un po' più come affrontarle.

Da una parte credo che il dolore sia un groviglio che può frantumarti il cuore in mille pezzi, ti fa passare la voglia di ridere e scherzare; dall'altra invece penso che possa far crescere e donare molti insegnamenti importanti.

Ho imparato che si impara a essere più forti.

Ho imparato che il dolore porta cambiamento e che non devi né puoi ostacolarlo; quindi lascia che le tue ferite si rimarginino liberamente. (Irene)

Nella mia breve vita posso dire di aver avuto la fortuna di non aver perso qualcuno di importante della mia famiglia. Ci sono però cose che mi hanno segnata.

Parto col dire che questo dolore non è quello che mi fa più male, ma comunque ora che ho l'età per rifletterci, a volte ci penso.

Pensando al passato, a quando ero piccola, mi capita di pensare a ciò che non ho avuto. Non in senso materiale, ma nella parte più affettiva. Mi domando il perché non sia potuta crescere in una famiglia che si suol chiamare 'tradizionale'. [...]

CAPITOLO N. 3 – IL MONDO CHE NON MI ASSOMIGLIA

A. LA GUERRA

TESTI GUIDA

Cominciare da se stessi: ecco l'unica cosa che conta... Bisogna che l'uomo si renda conto innanzitutto lui stesso che le situazioni conflittuali che l'oppongono agli altri sono solo conseguenze di situazioni conflittuali presenti nella sua anima, e che quindi deve sforzarsi di superare il proprio conflitto interiore per potersi così rivolgere ai suoi simili da un uomo trasformato, pacificato, e allacciare con loro relazioni nuove... Quando l'uomo ha trovato la pace in se stesso, può mettersi a cercarla nel mondo intero. (M. Buber, *Il cammino dell'uomo*)

Oggi la pace è poco più che una convenienza politica: non è certo un sistema di pensiero e un modo di sentire veramente diffusi. Si considera la guerra un male da evitare, certo, ma si è ben lontani da considerarla un male assoluto: alla prima occasione, foderata di begli ideali, scendere in battaglia ridiventavelocemente un'opzione realizzabile. La si sceglie, a volte, perfino con una certa fierezza. (.) Una reale, profetica e coraggiosa ambizione per la pace io la vedo soltanto nel lavoro paziente e nascosto di milioni di artigiani che ogni giorno lavorano per suscitare un'altra bellezza, e il chiarore di luci, limpide, che non uccidono. E' un'impresa utopica, che presuppone una vertiginosa fiducia nell'uomo. Ma mi chiedo se mai cisiamo spinti così avanti, come oggi, su un simile sentiero. E per questo credo che nessuno, ormai, riuscirà più a fermare quel cammino, o a invertirne la direzione. Riusciremo, prima o poi, a portar via Achille da quella micidiale guerra. E non saranno la paura né l'orrore a riportarlo a casa. Sarà una qualche, diversa, bellezza, più accecante della sua, e infinitamente più mite. (A. Baricco, *Postilla sulla guerra, in: Omero, Iliade*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività - Lettera alla guerra, quella dentro, quella fuori, quella vicina e quella lontana

Lettera alla mia guerra interiore

Mi impedisce di vivere al meglio, come vorrei, occupi le mie giornate, ogni ora, minuto, secondo. Per scappare da te mi rifugio nelle cose che mi fanno stare meglio, tenendo la mente occupata, per esempio nella scuola e nello sport, anche se non sempre ci riesco. È come se mi dividessi in due parti, quella razionale, che vorrebbe che mi comportassi in un determinato modo, e quella meno razionale, non saprei neanche come definirla, che invece mi "impone" di comportarmi in un modo completamente diverso.

Tu sei questo, un conflitto tra due parti completamente opposte.

È come se la mia mente razionale sapesse, e volesse, stare bene, ma spesso prevale quella negativa, che mi fa stare male.

Questo conflitto è però interiore, nessuno dall'esterno può notarlo. È diverso dalla guerra che stiamo vedendo in questi giorni, proprio perché questa è ben visibile e sta provocando

un numero enorme di vittime, mentre un conflitto interiore è diverso, è invisibile, è silenzioso all'interno delle persone che lo stanno vivendo.

Non c'è una precisa causa per cui si scatena, possono esserci più motivi.

E non c'è nemmeno una precisa soluzione, o almeno, io non l'ho ancora trovata. (Anna)

Guerra,

oh guerra, perché esisti? Fai soffrire così tante persone, separi chi si vuole bene, distruggi famiglie, sentimenti, a volte anche case o scuole. Ti porti via tutto e alla fine rimangono solo il vuoto e il silenzio; non lasci indietro neanche odio e rabbia. Sei avida di emozioni e sentimenti. Combatterti stanca e mi lascia senza fiato, perché alla fine, anche se sembra che sto per sconfiggerti, vinci sempre tu. Probabilmente lo fai anche apposta a dare l'illusione di poterti battere; accendi quella piccola fiammella di speranza che però viene spenta subito, avvolta dalle tue tenebre. Spesso inoltre ti fai furba, e decidi di cambiare aspetto, assumendo facce diverse.

Ti puoi presentare come assassina di popoli, con carri armati e fucili; come assassina di un rapporto di amicizia o di amore, con urli, schiaffi e parole non dette per colpa dell'orgoglio. Ma la tua faccia più pericolosa e quella più difficile da combattere è quella di una guerra dentro una singola persona, poiché spesso infatti devi essere affrontata senza l'aiuto e il supporto di altri. Uccidi lentamente e prendi ogni cosa, distruggendo gli uomini e tutto ciò che c'è intorno. Quindi per favore, vattene e cerca di scappare lontano, perché ormai sono stanco e non voglio più vederti. (Chiara)

Guerra,

durante la mia vita ci siamo incontrate molte volte, ma non credo di averti vissuta a pieno.

Ti sei proiettata su di me con un bagaglio di mille ansie, paranoie, sensi di colpa...

In un periodo, sei stata sempre con me, non andava bene niente, ogni cosa che facevo o dicevo veniva distrutta o semplicemente interpretata male.

Ti ho visto e ti vedo tuttora negli occhi degli altri, sia vicini a me che lontani.

Vedo una guerra negli occhi di mia sorella quando si trova davanti ad un piatto di pasta; vedo una guerra negli occhi dei miei amici, anche se la nascondono, devo dire, molto bene: c'è chi si vede troppo magro o troppo robusto, fragile, paranoico...basta con tutto questo sai, voglio vedere più persone sorridere intorno a me.

Ritornando a prima, sappi che ho vinto io, anche se ritornerai prima o poi ne sono consapevole, ma lasciami vivere questo momento in pace e serenità.

Grazie. (Eleonora)

B. LA SCUOLA

TESTO GUIDA

La scuola che vorrei: i ragazzi de *L'appello*

2. Insegnanti, docenti e professori si chiamano Maestri. Ogni Maestro deve possedere tre requisiti: *Sapienza*, cioè amare e conoscere ciò che insegna; *Empatia*, cioè amare e conoscere le persone a cui insegna; *Passione*, cioè trovare il modo di adattare ciò che insegna a chi lo insegna.
9. Sono aboliti i banchi. Ogni aula ha un tavolo ovale con tredici posti (contro ogni superstizione): ci si guarda in viso. Il Maestro non ha la cattedra, ma siede al tavolo o passeggia intorno ad esso. I supporti tecnologici sono: la parola, i libri, i quaderni, la penna (i cellulari sono spenti).
16. Il maestro ha un quaderno per ogni alunno. Ogni pagina è divisa in due colonne: nella prima annota i punti forti e le doti, nell'altra i punti deboli, le fragilità, le fatiche nella crescita. Conta sui primi per migliorare i secondi. Sanzionando solo i secondi non si ottiene quasi nulla.
17. I Maestri indicano per ogni argomento quale aspetto della vita viene liberato da menzogne o luoghi comuni: la cultura non è un museo ma vita che aumenta la vita grazie al vero, al bello, al buono.
20. L'alunno non è mai un problema, casomai *ha* un problema, e lo risolve insieme agli altri o al Maestro. Nessuno viene lasciato solo. (A. D'Avenia, *L'appello*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: *Cara scuola, vediamo di capirci un po'...*

Cara scuola,

occupi la maggior parte delle mie giornate, sei parte integrante della vita di noi studenti. Mi sei sempre piaciuta, fin da piccola ho sempre amato conoscere ed imparare; questo sentimento è però unito all'ambizione di un buon voto, non lo nascondo. Inoltre, considero lo studio e in generale la scuola un buon metodo per non pensare, non concentrarmi su di me e sui miei pensieri.

Con il tempo ho capito che forse non era una cosa così positiva, anzi...

Forse la penso così perché alla fine è quello che mi è sempre stato insegnato, fin da piccola. Mi veniva ripetuto di essere brava, ma di cercare sempre di fare di meglio.

Non ne faccio una colpa a coloro che mi hanno sempre detto questo; probabilmente se mi fossi

accontentata, non avrei i risultati che ho oggi... anche se qualche volta avrei voluto farmi bastare un voto, nonostante fosse più basso di quello che avrei voluto, perché credo che un voto non debba condizionare né le mie giornate, né la mia vita, anche se purtroppo non è così. La mia vita è completamente condizionata dallo studio, non perché mi venga "imposto", anzi, tutti mi dicono che va bene prendere un voto più basso e che è normale sbagliare, ma per me è una soddisfazione personale, se così si può chiamare, dal momento che mi sembra sempre di non essere soddisfatta: quando raggiungo un obiettivo, la mia mente ne stabilisce uno sempre più grande. Infatti purtroppo, o per fortuna, mi sembra

sempre di non essere abbastanza e pretendo il meglio da me stessa, non mi sento soddisfatta finché non prendo il voto che desidero. Questo, da una parte, mi motiva a studiare sempre di più, ma, dall'altra, capita anche che mi faccia passare la voglia, perché mi sembra sempre di non essere o di non far abbastanza.

Credo però che la scuola non debba essere fatta solo di voti, ma anche di amicizie, emozioni e condivisione di esperienze insieme.

Con questo, non sto dicendo che i voti debbano essere aboliti, ma che non sono l'unica cosa che conta a scuola e nella vita, e sono io la prima che deve capirlo. (Anna)

Cara scuola,

Ad essere sincera mi sento abbastanza fortunata, ho sempre vissuto abbastanza bene tutti gli anni passati da te.

Sarò sincera, non posso dire che mi piaccia molto andare a scuola, ma so che è una tappa essenziale per il mio futuro, e pertanto devo farla. Fortunatamente ho scelto un indirizzo che mi piace, e, nella maggior parte dei casi, ho trovato dei bravi insegnanti che riescono a farmi pesare meno la giornata.

Ogni tanto, però, sarebbe bello poter staccare la spina, andare a dormire senza preoccuparmi di una verifica, passare un pomeriggio con gli amici senza dover correre a casa a fare i compiti, trascorrere una giornata in tranquillità, senza sentire le aspettative che gli altri ripongono su di me. Perché, per come sono fatta io, la scuola è anche questo: paura di deludere gli altri.

È vero però, che questa paura ha dei risvolti positivi: nulla è paragonabile all'orgoglio negli occhi della mamma e del papà quando torno a casa dicendo di aver preso un bel voto, o al sorriso che fanno i nonni quando mostro loro la pagella.

Quindi in fondo ti ringrazio, perché a volte, davvero, riesci a migliorarmi l'umore.

Cara scuola, vediamo di capirci un po'...

smettila di pretendere così tanto, smettila di creare ansie e di portare insicurezze; dovresti istruire le persone al meglio e non portare problemi. Eppure certe volte lo fai, imponendo e non pensando al reale stato d'animo delle persone che ogni giorno sono lì da te, alcune "obbligate" quasi, altre, invece, contente degli studi intrapresi.

Non penso tu sia una cosa negativa al cento per cento, anzi, secondo me sei parte integrante della nostra vita, come se fosse una cosa necessaria, non unicamente per lo studio, ma per le relazioni con gli altri e con noi stessi. Penso che senza la scuola io, ma come tutti gli altri, saremmo completamente persone diverse.

Grazie a te sono comunque riuscita a creare legami forti con persone totalmente diverse dal mio modo di essere e che probabilmente al di fuori del contesto scolastico, mi sarei privata di conoscere. Mi hai portato grandi amicizie, a volte piccoli amori e gioia, gioia molte volte condivisa, altre volte no, perché siamo tutti diversi, tutti con un loro passato di vita scolastico.

Allo stesso modo però, nella mia vita sei anche una parte che mi terrorizza, che mi mette sotto pressione e che mi porta ansie e paranoie, molte volte inutili e insicurezze, magari provenienti da un episodio passato, ma che mi trascino dietro tutt'ora.

Comunque cara scuola, sei diversa per tutti, tutti ti vedono in modo diverso, ma sei comunque qui e in qualche modo dobbiamo convivere.

CAPITOLO 4 – COME TI VORREI

TESTI GUIDA

Nove marzo duemilaventi (*Stralci*)

Questo ti voglio dire
ci dovevamo fermare.
Lo sapevamo. Lo sentivamo tutti
ch'era troppo furioso
il nostro fare. Stare dentro le cose.
Tutti fuori di noi.

Agitare ogni ora – farla fruttare.

Ci dovevamo fermare
e non ci riuscivamo.
Andava fatto insieme.
Rallentare la corsa.
Ma non ci riuscivamo.
Non c'era sforzo umano
che ci potesse bloccare.

...

Adesso siamo a casa.

È portentoso quello che succede.
E c'è dell'oro, credo, in questo tempo strano.
Forse ci sono doni.
Pepite d'oro per noi. Se ci aiutiamo.
C'è un molto forte richiamo
della specie ora e come specie adesso
deve pensarsi ognuno. Un comune destino
ci tiene qui. Lo sapevamo. Ma non troppo bene.
O tutti quanti o nessuno.

...

Non siamo noi
che abbiamo fatto il cielo. (*Mariangela Gualtieri*)

Sii paziente verso tutto quello che è irrisolto nel tuo cuore
e cerca di amare le domande per se stesse,
come stanze chiuse a chiave,
o libri scritti in una lingua sconosciuta.
Non cercare le risposte, che non ti possono venir date
perché non saresti in grado di viverle.
E il punto è vivere tutto.

Vivi le domande in questo momento.
Forse a poco a poco senza neanche notarlo,
continuerai a vivere, fino a ritrovarti,
un giorno lontano, dentro le risposte. (R.M. Rilke)

Marco Polo descrive un ponte, pietra per pietra. "Ma qual è la pietra che sostiene il ponte?" – chiede Kublai Kan. "Il ponte non è sostenuto da questa o quella pietra" – risponde Marco – "ma dalla linea dell'arco che esse formano". Kublai Kan rimane silenzioso, riflettendo. Poi soggiunge: "Perché mi parli delle pietre? È solo dell'arco che mi importa". Polo risponde: "Senza pietre non c'è arco". (Italo Calvino, *Le città invisibili*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività - *Lettera al tempo presente*

Caro presente,

non sei molto semplice...

oggi la società è interessata all'apparenza e all'esteriorità, ciò che conta sono i tanti like di Instagram, o un alto numero di followers: le persone si creano un'immagine dell'altro basandosi su questi dati e ignorando la personalità, il carattere e i valori dell'altro; oppure si fa la coda per avere il cellulare di moda, così da postare foto di qualità e ricevere più like; tutto questo è angosciante e triste, perché non è altro che voglia di mostrare per puro gusto di apparire, più che del condividere.

Penso che i social network costituiscano comunque uno scambio sociale, ma penso anche che debba esserci un giusto equilibrio tra "vita social" e "vita reale", ovvero penso che la vita sui social non debba sovrapporsi alla vita reale, mettendo da parte attimi della vita quotidiana fatta da piccole cose e da piccoli gesti, come un saluto, un sorriso e una chiacchierata o una semplice uscita senza per forza dover mettere una "storia" su Instagram.

Un tempo tutto ciò non esisteva, non bastava un "click" per rendere una persona tua amica, le amicizie bisognava coltivarle e bisognava prendersi cura di quel rapporto nato.

Invidio molto gli anni 50-60, li invidio senza averli mai vissuti, ma ogni volta che i miei nonni e i miei prozii mi raccontavano la loro giovinezza rimanevo sempre incantata, molti miei parenti anziani mi hanno sempre detto che per quanto riguarda le relazioni era tutto più semplice, calmo e leggero, ci si accontentava di cose semplici ma profonde, per esempio se non c'erano soldi per andare in pizzeria, ci si riuniva in una casa e si stava insieme, si rideva e si scherzava, si sorrideva alla vita perché si era lì insieme, le persone erano padrone della loro vita, e la moda veniva dopo tutto.

Oggi quando si è insieme, si è vicini ma lontani, perché ognuno è sempre seduto al tavolo con lo smartphone tra le mani, con il costante bisogno di controllare il profilo social.

Mi piacerebbe, caro presente, che si cambiasse questo modo di vivere, vorrei che si cambiasse il fatto di non essere in grado di gustarsi ogni attimo perché si ha fretta di doverlo subito mostrare agli altri, vorrei che come un tempo, si vivesse senza dover apparire.

Quindi, caro presente, puoi ridarci un po' di spensieratezza e leggerezza? (Emma)

Caro tempo presente,

A volte mi capita di perdermi e non focalizzarmi su di te, ma di pensare al passato. Sono una persona malinconica, e penso sempre a ciò che è stato, e mai a ciò che è o che sarà. Non so se sbaglio o faccio giusto, ma spesso questo mi provoca un vuoto dentro e faccio fatica ad andare avanti. Penso che inevitabilmente il presente dipenda dal passato, ma a volte il passato stesso diventa un freno, e mi provoca sensazioni che non mi va di provare. Mi sembra chiaro ora: io il presente non riesco a godermelo.

Non ci riesco perché ho tanti rimorsi, non ci riesco perché ho paura di sbagliare o di ricommettere errori che ho già fatto. Non ci riesco perché non voglio deludere gli altri, anche se questo significa rinunciare a ciò che voglio. Non ci riesco perché ho un brutto carattere: perché sono timida, impulsiva, testarda, e spesso non riesco a dire no.

Non ci riesco perché mi sembra sempre che il Mondo mi stia schiacciando, e che tutto mi stia remando contro.

Non ci riesco, perché se penso che tanta gente sta peggio di me mi sento egoista.

E mi sento egoista anche quando penso che, in fondo, se ci provo, il presente non è così male.

È bello.

È bello quando cerco di prenderla con filosofia, ripetendomi che sono un filo d'erba in un grande prato verde. È bello quando sto con i miei amici, che riescono a farmi dimenticare tutto quello che non va con un sorriso. Ed è bello quando rido, rido e rido ancora finché non mi fa male la pancia.

Insomma, lo so, sono una contraddizione, me ne rendo conto, ma che ci posso fare? Io amo e odio il presente.

Cari adolescenti, sì, parlo di noi, generazione Z e generazione futura, vediamo di riuscire a migliorare questo mondo, ancora troppo rigido e spesso crudele, cerchiamo di non commettere più gli errori di una volta e cerchiamo di sfruttare le innovazioni che abbiamo.

Abbattiamo gli stereotipi e ogni tipo di pregiudizio o discriminazione, trattiamoci tutti allo stesso modo, condividiamo con gli altri, interagiamo, aiutiamoci e conosciamoci. Iniziamo a pensare un po' di più agli altri e al prossimo e non sempre a noi stessi.

Cerchiamo di vivere in modo sereno quest'età, che, pur avendo avuto degli ostacoli, può darci ancora tanto. Il covid in primis, ci ha tolto parte di questo periodo fondamentale della vita, ma cerchiamo di recuperare, non fermiamoci ai due anni di lockdown, apriamo le porte a nuove esperienze, a uno stile di vita migliore, abbattendo la monotonia che siamo convinti di vivere e che probabilmente abbiamo anche vissuto.

Allo stesso modo la guerra ci sta aggiungendo ulteriori ansie e paure, allo stesso tempo però dobbiamo sentirci "fortunati" e aiutare le persone che si trovano dall'altra parte, in situazioni ben peggiori.

Cari compagni del futuro, diamo importanza anche ai piccoli gesti che in passato ci sono stati tolti e proviamo a convivere in questo mondo, contribuendo a renderlo un posto migliore.

Eccomi qui. Una ragazza semplice con una voglia di crescere immensa, un passato alle spalle difficile, un presente altrettanto complesso, ma un futuro ancora da scoprire. In questo tempo presente, ci sono momenti in cui mi sento forte, potrei superare qualsiasi cosa, altri dove vorrei solo sprofondare e con me anche le mille paranoie ed ansie. Insomma, spero in tempi migliori...quello che ho passato mi è servito e credo che mi abbia migliorato molto. Mi ha reso la persona che sono oggi, sorridente, pronta ad aiutare gli altri, ma con momenti no.

Vorrei dare dei consigli a me stessa, per il tempo che verrà: in primis dovresti smetterla di rispondere a un "come stai?" con "bene bene" anche se sai che è tutt'altro.

Inoltre vorrei dirti di credere più in te stessa, perché tu vali e sei importante come tutti gli altri. (Eleonora)

CAPITOLO N. 5 – LE STELLE DANZANTI

TESTI GUIDA

HO UN SOGNO

Io ho sempre davanti a me un sogno. (..) Che un giorno questa nazione si leverà in piedi e vivrà fino in fondo il senso delle sue convinzioni: noi riteniamo ovvia questa verità, che tutti gli uomini sono creati uguali. Io ho davanti a me un sogno, che i miei quattro figli piccoli vivranno un giorno in una nazione nella quale non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per le qualità del loro carattere. Ho davanti a me un sogno, oggi! Io ho davanti a me un sogno, che un giorno ogni valle sarà esaltata, ogni collina e ogni montagna saranno umiliate, i luoghi scabri saranno fatti piani e i luoghi tortuosi raddrizzati e la gloria del Signore si mostrerà e tutti gli essere viventi, insieme, la vedranno. È questa la nostra speranza. (...) Con questa fede saremo in grado di strappare alla montagna della disperazione una pietra di speranza. Con questa fede saremo in grado di trasformare le stridenti discordie della nostra nazione in una bellissima sinfonia di fratellanza. Con questa fede saremo in grado di lavorare insieme, di pregare insieme, di lottare insieme, di andare insieme in carcere, di difendere insieme la libertà, sapendo che un giorno saremo liberi. Quello sarà il giorno in cui tutti i figli di Dio sapranno cantare con significati nuovi: paese mio, di te, dolce terra di libertà, di te io canto; terra dove morirono i miei padri, terra orgoglio del pellegrino, da ogni pendice di montagna risuoni la libertà. (Martin Luther King, 08/1963)

Nessuno sa come andrà a finire,
dipende da ognuno di noi.
Dipende dalle verità
che proteggeremo,
dai sogni che proveremo a realizzare.
È ora che ognuno stenda il suo sogno
sulla tavola del mondo.
I sogni non prendono spazio,
ma lo danno. (Franco Arminio)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività - *Io ho un sogno ... Lettera al futuro*

Futuro,

non sei neppure arrivato e già ti osanniamo e ti amiamo. Non ti conosciamo eppure sei carburante della vita; viviamo cercando di immaginarti e pensarti. Ci doni speranza e con te arrivano anche i sogni, le aspirazioni, i progetti. C'è chi si è già costruito nella mente la sua vita, programmandola dettagliatamente. Immaginare aiuta a distrarsi da tutto ciò che intorno va a rotoli, una via di fuga per scappare da un presente che appare ostile. Anche io immagino molto, invento scenari che non esistono, storie che mi portano lontano, in altri luoghi, in altre epoche e in altri mondi. Però se qualcuno mi chiedesse qual è il mio sogno, così sui due piedi, non saprei rispondere. Il me di 5 anni probabilmente ne sarebbe deluso, perfino arrabbiato "ma come, e il nostro sogno di diventare cowboy?" Pensandoci è perfino comica come situazione; il me di 5 anni aveva idee più chiare di come ce le ho adesso, a 16 anni e fra poco sarò messo all'angolo con i forconi puntati addosso per scegliere un'università e il mio futuro. Di sogni realizzabili non ne ho, o meglio, li ho, ma cambiano ogni secondo, quindi non vale neanche la pena di chiamarli sogni, sono più idee. Il sogno lo vedo più come qualcosa di magico, avvolto da una nebbiolina, rinchiuso in un luogo buio e nascosto e protetto da creature mistiche che non ti fanno avvicinare a lui, pena la morte (molto stile dissennatori di Harry Potter). I sogni sono invisibili e spesso sconosciuti anche alla persona stessa; sono la cosa più intima e preziosa che abbiamo, perché il tempo può cambiare, ma loro rimangono lì, invisibili, ma sempre presenti. Se anche sembrano irrealizzabili non bisogna mai arrendersi e perdere la speranza che un giorno diventeranno realtà, poiché sogni e speranza sono la linfa vitale delle persone. E se sono impossibili, ricordiamoci che l'importante è immaginare un futuro migliore, se poi si avvererà o no lo vedremo col tempo, dopotutto, il futuro deve ancora arrivare. (Chiara)

Eh sì, anche io ho un sogno.

Io che fin da piccola mi sono sentita sbagliata, e ho sempre avuto paura perché cambiavo idea di giorno in giorno, e non sapevo cosa fare del mio futuro.

Ora, un'idea ce l'ho; e no, non è così impossibile, o almeno credo. Non voglio la pace nel Mondo (o meglio, la vorrei, ma so che è impossibile), non voglio l'immortalità, non voglio un mondo rose e fiori, perché può sembrare strano, ma io un po' di problemi li voglio. No, non sono pazza, non voglio quei problemi che ti buttano giù così forte da non riuscire più ad alzarti, voglio quei piccoli problemi, quelle incomprensioni, quelle piccole cadute, che ti aiutano a rialzarti più forte di prima, e ti insegnano come non inciampare più.

Ripeto, non sono pazza, voglio solo imparare a vivere, e non voglio la monotonia.

Ed ecco, una cosa che voglio per il futuro l'ho scritta. Ma in fondo, non sono così tante, forse potrei dirne ancora una.

Tuttavia, le domande come: "cosa vuoi fare da grande?" o "come ti vedi fra dieci anni?" mi mettono sempre in crisi, e cerco di sviare il discorso.

Vorrei cambiare, ma allo stesso tempo vorrei restare così come sono; vorrei crescere, ma vorrei anche restare la bambina spensierata che sono sempre stata.

Di una cosa però sono sicura: il mio sogno più grande è quello di essere felice. Forse è scontato, banale o troppo semplice, ma come dice Paulo Coelho "le cose più semplici sono le più straordinarie".

Mi spaventa pensare e parlare del futuro, mi crea un po' d'ansia, ansia perché è come un salto nel vuoto, un qualcosa di sconosciuto, che non conoscerò mai prima di viverlo e per quanto possa farmi idee sul mio futuro, non saprò mai esattamente come alla fine andrà.

Penso però che avere progetti, desideri e aspirazioni future sia normale, ognuno in fondo ha un obiettivo che poco a poco cerca di raggiungere.

Io sogno un futuro migliore, magari con meno mascherine e più sorrisi; un futuro più sereno.

Per quanto mi riguarda, non so ancora cosa farò da grande, però mi piacerebbe diventare maestra, comunque lavorare con i bambini, per poter insegnare loro qualcosa, come loro ci insegnano a ridere ed essere felici delle cose semplici della vita, senza mai perdere la curiosità.

Vorrei costruire una buona famiglia, diventare mamma, portando con me buoni e sani valori e le persone giuste al mio fianco.

CAPITOLO N. 6 – CON OCCHI SPALANCATI AL FUTURO

TESTO GUIDA

Perché la gente fa tanto caso ai miracoli?
Quanto a me, io non conosco altro che miracoli.
Che io passeggi per le strade di Manhattan,
o getti lo sguardo al di sopra dei tetti verso il cielo,
o sguazzi a piedi nudi lungo la spiaggia sul limitare delle onde,
o sosti sotto gli alberi nei boschi,
o parli di giorno con qualcuno che amo,
o giaccia nel letto di notte con qualcuno che amo,
o sieda a tavola a cena con gli altri,
o guardi gli estranei che mi stanno di fronte nel treno,
o osservi le api indaffarate attorno all'alveare in un mattino estivo,
o gli animali che pascolano nei campi,
o gli uccelli, o l'incanto degli insetti nell'aria
O il meraviglioso spettacolo del tramonto, o degli astri splendenti silenziosi e lucenti,
O la squisita delicata curva della luna nuova in primavera;
Queste cose con altre, ciascuna e tutte,
sono miracoli per me,
E, pur riferendosi al tutto, ciascuna sia distinta, e al proprio posto.

Per me ogni ora di luce e di tenebra è un miracolo,
Ogni pollice cubico di spazio è un miracolo,
Ogni miglio quadrato della terra è seminato di miracoli,
Ogni piede dell'interno della terra è affollato di miracoli.
Un continuo miracolo è per me il mare,
E i pesci che vi nuotano – e gli scogli – e il movimento delle acque
– e le navi e gli uomini che vi sono a bordo:
Quali miracoli più straordinari di questi vi sono?
(Walt Whitman, 1856, *in Leaves of grass*, 1867)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: È miracolo per me ...

È miracolo per me tornare bambina. A volte penso a come sarebbe la mia vita se fossi ferma a quegli anni in cui nulla era banale; vedevo il cielo pieno di stelle e iniziavo a fare domande. Chiedevo tutto ciò che mi passava per la mente in quell'istante, come se tutto fosse importante, nulla scontato. Ancora oggi quando penso a quei momenti in me riaffiorano molti ricordi: le gare di corsa in giardino, i mille giochi, le passeggiate con la

nonna per vedere il tramonto.

Ricordo il mondo come un posto migliore, forse perché a quell'età tutto era più bello, come se, visto con quegli occhi, l'universo sorrideva a me e di conseguenza io sorridevo a lui. Una bambina a cui non importava del futuro, che viveva il giorno così come andava.

Certo non mi sto lamentando del mio presente, vivo emozioni bellissime, ma è come se la mia vita fosse stracolma di insicurezze. Osservando le persone oggi credo che a volte tendono a banalizzare ciò che ci circonda; basti solo pensare a come la maggior parte di noi esseri umani vive la singola giornata, quanti riescono veramente a non sprecare il tempo? Una cosa che però non vorrei mai perdere è quella di stupirmi: stupirmi davanti alle onde del mare, di fronte ai colori del tramonto, all'abbraccio di un bambino alla propria mamma. Insomma di fronte a tutte quelle piccole cose che ci circondano, quelle che nessuno riesce a vedere, che pur essendo minuscole sono immense.

Riuscire a vivere la vita sempre felici per me è un miracolo, forse perché non penso possa essere possibile.

Credo che nessuno abbia una vita perfetta, tutti ogni giorno combattono contro ansie e paure.

Fai della vita il tuo miracolo. (Irene)

Un miracolo può assumere per ognuno di noi un significato diverso.

Per me un miracolo oltre al significato che attribuisco in chiave religiosa, è qualcosa di straordinario che accade quando ormai tutte le speranze sono andate perdute; delle volte grazie ad un miracolo si ha una rinascita, inspiegabile ma straordinaria.

Ma un miracolo non è solo questo, per me tutto lo può essere: lo può essere la vita, la salute, avere un "tetto sopra la testa", avere una famiglia, amare ed essere amati. (Emma)

È miracolo per me il mare all'alba d'estate, un miracolo che, come dice Whitman, è senza fine, immenso, sereno, capace di farmi mettere da parte per un momento le cose che non vanno.

È miracolo una giornata con gli amici o un pranzo in famiglia, con tante risate e piccoli gesti, un abbraccio inaspettato dalla persona giusta nel momento giusto, rendere fieri i miei genitori di un mio obiettivo e anche riuscire ad essere in prima persona fiera di me stessa, sentirmi bene con me, a mio agio con il mio corpo e con la mia persona.

Riconosco un miracolo nei volti diversi della gente ad un concerto, intenti a cantare e divertirsi; negli occhi dei nonni che sono sempre pronti a darmi uno sguardo e un abbraccio di conforto e a farmi sentire sempre a casa, al sicuro.

Per me miracolo sono tutte le piccole cose della vita e viverla completamente a pieno penso sia il miracolo più grande.

È miracolo per me aprire gli occhi il mattino, salutare la mia gatta e gioire del suo appetito

È miracolo per me la varietà delle forme e dei colori, le sfumature, le indefinitezze, le trasparenze, la ricchezza della luce.

È miracolo per me la natura, il suo svegliarsi nelle stagioni, il suo mutare e rivestirsi, il suo resistere alle micidiali armi di morte che la sfidano incuranti.

È miracolo per me rispecchiarmi in una foto di bimba e leggere negli occhi il desiderio di vita.
È miracolo per me la parola che mi avvicina a chiunque altro e mi dà la possibilità di toccarne il cuore.

È miracolo per me poter vivere quotidianamente l'amore con altri da me e condividere il pane, il dolore, la gioia, la coscienza.

È miracolo per me l'amicizia che lega nella libertà e in essa costruisce futuro.

È miracolo per me poter entrare nella scuola in punta di piedi e assistere allo sbocciare di cuori e di menti in grado di capovolgere il mondo dentro e fuori di sé.

È miracolo per me la musica, la letteratura, l'arte perché in esse ogni frammento di vita è bellezza, stupore, meraviglia.

È miracolo per me la guarigione dalla malattia, il primo sorriso dopo un dolore, un fiore portato per la riconciliazione.

È miracolo per me la fede in un Dio amore, in un Dio fragile, un Dio che perdona e che rinnega la potenza per innalzare l'umanità calpestata alla dignità del sacro. (Mariella)

Una parola in dono...



GRAZIE

“Speravo che qualcuno fermasse tutto”

e davvero tutto si è fermato:

con la pandemia niente più amici che si ritrovano in gruppo,
niente messe, niente convegni, niente teatri, niente cinema,
perfino niente lavoro, se non in smart working,
perfino niente scuola, se non in dad.

E per molti trionfano la noia dei giorni trascorsi in casa,
l'angoscia di sentirsi minacciati, impoveriti,
il senso di essere defraudati di qualcosa
che non tornerà più.

Col tempo però alcuni scoprono cose nuove:

lo spazio ristretto della casa diventa “facilitante”,

rende possibile pensare a percorsi futuri,

le relazioni con gli altri, anche se ridotte nel numero, sono più vere,

“il valore, la bellezza e la verità delle piccole cose quotidiane” ridà un senso più intimo al vivere,
il lusso della lentezza, che permette di dedicare più tempo a se stessi e agli interessi,
diventa un “diritto” a cui non si rinunciarebbe più.

Neanche il tempo di provare a ricavare un po' di bene anche da un male come la pandemia
e si ritorna al passato, alla cosiddetta normalità.

Dopo la prima euforia, il ritorno pretende di azzerare anche le cose positive del lockdown,
per recuperare, e con gli interessi, quel che si è “perso”:

i programmi scolastici, la produzione e i suoi ritmi, il PIL, ...

Intendiamoci, recuperare si deve, ma non rendendo più frenetici di prima
i ritmi di studio e di lavoro. Si sconfinava nell'irrealtà.

Occorre stabilire le priorità, il valore delle persone e delle cose
e su di esse misurare i tempi, tempi “umani”.

I desideri, se prescindono dalla realtà, diventano illusioni,
se si radicano nella realtà, si trasformano in volontà e forza realizzativa.

Non si fa in tempo a capire che quella non può essere normalità
che in Ucraina scoppia la guerra, una guerra contro l'Occidente
dalla quale ognuno di noi si sente minacciato
e rispetto alla quale ci si sente impotenti.

E in queste condizioni perché un laboratorio di scrittura?

Per concederci il “lusso” di una pausa,

di uno spazio per sé

in cui misurare il rapporto con il proprio mondo e con il proprio tempo.

Per ritrovare nei nostri studenti la forza di andare avanti

di percorrere insieme strade nuove

Non per inerzia, ma con la volontà di aspirare al meglio

e trovare sorgenti di senso e di speranza

Grazie, ragazze e ragazzi.

Mariella e Andreina

INDICE

Capitolo	Argomenti e attività	pagine
INTRODUZIONE	“Dove sta la mia forza? Uno sguardo nella nostra pandemia e altro ancora” del Dott. Francesco Maria Saviotti e della Dott.ssa Laura Gavelli	p. 1-2
CAP 1 DA GRANDE VOLEVO FARE	A Presentazione: Il personaggio che preferisco. Affinità e diversità	p. 3
	B Torna indietro ai tuoi 6-8 anni. Scrivi una “letterina” al/alla tuo/a eroe/eroina del momento e raccontagli/ le un tuo sogno per il futuro	p. 4
	C. Per il sortilegio di un mago sei temporaneamente trasformato/a in un albero. Hai però la libertà di decidere che albero vuoi essere (dimensioni, radici, tronco, rami, foglie, fiori e frutti). Scrivi al mago...	p. 5-6
CAP. 2 FAR FINTA DI ESSERE SANI	Qualche volta hai visto in faccia il dolore, tuo o di persone a te care. Scrivigli una lettera.	p. 7-8
CAP. 3 IL MONDO CHE NON MI ASSOMIGLIA	A. Lettera alla guerra, quella dentro, quella fuori, quella vicina e quella lontana	p. 9-10
	B. Cara scuola, vediamo di capirci un po’ ...	p. 11-12
CAP. 4 COME TI VORREI	Lettera al tempo presente	p. 13-16
CAP. 5 LE STELLE DANZANTI	Io ho un sogno ... Lettera al futuro	p. 17-19
Cap. 6 CON OCCHI SPALANCATI AL FUTURO	È miracolo per me ...	p. 20-22
	Una parola in dono	p. 22
	GRAZIE	P. 23