

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 Leno-Ghedi 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 N. 1 – DA GRANDE VOLEVO FARE

A. PRESENTAZIONE:

Mi piacerebbe assomigliare a ...

Sono molto diverso/a da ...

Il personaggio attuale è della mia famiglia, mia mamma. Abbiamo alcune affinità come la sensibilità e la determinazione. Siamo un po' differenti per quanto riguarda anche la visione della vita perché lei è più ottimista mentre io meno. Io sono molto frettolosa a volte mentre lei è più tranquilla e infonde tranquillità agli altri. (Debora)

Credo di riconoscermi nella mia mamma, anche se molto spesso non andiamo d'accordo, essendo due persone testarde. Fin da quando ero bambina è sempre stata per me un esempio, dimostrando a me e agli altri di non aver bisogno dell'aiuto e del sostegno di nessuno.

Lei per me è l'esempio di come nessuno debba farsi abbattere dal giudizio degli altri, rialzandosi sempre e proseguendo a testa alta. (Benedetta)

Il personaggio: David Sassoli. Affinità: coraggio di difendere sempre i deboli, neanche nelle situazioni più improbabili e difficili. Diversità: apertura totale nelle relazioni, senza distinzione di sorta. (Mariella)

Il mio eroe attuale è mio fratello Giulio. Ci rende simili la bontà d'animo. Siamo generosi e daremmo tutto per le persone che amiamo. Ci differenzia la visione della realtà: lui ha una visione diversa dalla mia perché è più grande e ha avuto esperienze diverse dalle mie. Io ho una visione della vita meno realistica, più "immaginata": io sono una sognatrice, mentre lui è più realista. (Emma)

Il mio eroe attuale è la futura me, ovvero l'immagine idealizzata nella mia mente della donna che sarò e che spero di essere in futuro. Questa immagine mi permette di andare avanti e compiere con meno fatica ogni mia azione. Io e lei siamo quasi interamente diverse in tutto, in quanto non mi piacciono molte cose della me attuale. Perciò spero che l'unica cosa a renderci simili sia il nostro aspetto. (Penda)

Non ho un punto di riferimento attualmente. I miei unici desideri sono sempre rimasti gli stessi: volare, scappare e non diventare grande. L'unico personaggio che mi rispecchia in determinati aspetti rimarrà sempre Peter Pan.

Peter Pan ha realizzato i suoi sogni, io non ce l'ho fatta; la paura verso il mondo, verso le persone che mi circondano non mi ha mai abbandonata. Peter Pan è stato coraggioso; di me non si può dire lo stesso. (Martina)

Il mio punto di riferimento in questo momento è la mia mamma, perché abbiamo un legame molto forte e mi è sempre stata vicino. Sono simile a lei perché siamo molto in sintonia e sono diversa da lei perché lei reagisce sempre e mi dice di farlo mentre io spesso, se non sempre, mi abbatto. La invidio infatti perché ha un carattere molto forte e cerca di fare di tutto per vedermi felice. Spero di essere un giorno forte come lei e di andare avanti a testa alta proprio come mi ha sempre insegnato. (Letizia)

Una figura che mi sostiene in tutto quello che faccio è la mia mamma. È l'unica persona che crede realmente nelle mie capacità e mi dà la carica per affrontare ogni situazione. Molte volte mi riprende quando faccio qualcosa di sbagliato e mi arrabbio, ma so che lo fa per il mio bene e le sono molto grato per questo. Non abbiamo molti punti in comune, ma comunque siamo sempre andati d'accordo.

Un'altra persona che stimo molto è mia morella, perché ho condiviso dei bei momenti con lei e, quando sono in difficoltà, mi aiuta sempre.

Quando ho bisogno di un consiglio, queste persone sono sempre presenti e mi sostengono in ogni cosa che faccio. (Nicola)

Le persone con le quali solitamente esprimo apertamente i miei sentimenti sono due: la mia cugina che ha venticinque anni e il mio ragazzo che ha tre anni più di me. Sono le uniche persone con le quali parlo liberamente, esprimendo qualsiasi pensiero, sentimento, perché so che non mi giudicheranno mai e che per loro sono importante. Quando ho bisogno, loro ci sono sempre per me e con loro posso sfogarmi. Il punto in comune che ho con loro è la sensibilità, il linguaggio diretto e generalmente il carattere.

Sono due persone molto importanti per me, sempre pronte a supportarmi e per le quali ho stima. (Linda B.)

Il mio attuale punto di riferimento è la mamma. Abbiamo molte caratteristiche in comune: cerchiamo sempre il nuovo e abbiamo entrambe un'intuizione veloce, notiamo ogni particolare.

Lei è estroversa e più diretta rispetto a me e ciò che riesce a infondermi è la sicurezza e l'approvazione di cui ho bisogno. Lei rappresenta la mia ispirazione e il mio punto di riferimento fondamentale, di cui non riuscirei a fare a meno. (Linda)

Adesso il mio punto di riferimento è la mia mamma. In passato non avevo un bel rapporto con lei, mentre ora riesco a confidarle tutte le cose che mi succedono e lei riesce a darmi dei consigli utili su come affrontare le situazioni. È difficile dire le cose che ho simili a lei, poiché abbiamo due caratteri opposti, ma che, quando trovano il "giusto equilibrio", vanno molto d'accordo. Forse l'unica cosa che ci accomuna è che siamo molto orgogliose. Molte volte faccio fatica a dimostrarle quanto io le voglia bene e quanto sia grata di avere una mamma come lei che mi sostiene e mi appoggia in tutto. (Sonia)

L'eroe del mio presente è mio padre che, nonostante sia volato in cielo troppo presto, sento vicino a me ogni giorno. Mi ha insegnato a non mollare davanti alle difficoltà, dato che ho molti problemi di autostima per quanto riguarda le mie capacità e tendo a mollare davanti al primo ostacolo. Spero di renderlo orgoglioso e spero ci sia una vita dopo la morte per stare insieme come avremmo meritato. Spero un giorno di diventare almeno la metà di

ciò che era lui. Ci assomigliamo per il carattere, ma lui era silenzioso, mentre io sono loquace. (Aurora)

La persona per la quale ora provo profonda ammirazione è il mio partner, che ha come un ruolo paterno nei miei confronti. Tra di noi non vi sono molti punti in comune; non riesco, quindi, a precisare che caratteristiche condividiamo. La nostra differenza la si riscontra nella maturità, data la grande differenza di età. È la persona che più tengo stretta dato che potrebbe sfuggirmi in qualsiasi momento. (Sophie)

Al giorno d'oggi faccio fatica ancora a pensare e trovare un eroe a cui affidarmi o far riferimento. È un insieme di qualità che ritrovo in differenti persone che mi circondano che mi spingono a diventare la versione sempre migliore di me stessa. Mi avete chiesto un nome, ma non riesco a trovarne uno adatto. Magari Giulia, la piccola me, che tanto sperava diventassi l'eroina stessa di me. Lei è l'unica che ha sempre creduto in me e l'unica a cui posso fare riferimento per correggere quei difetti e quei comportamenti che ritenevo errati oppure che mi sono stati fatti notare. Diventare la versione sempre migliore di me stessa è ciò che renderebbe tanto felice e fiera la piccola me. (Giulia Maria)

Il mio punto di riferimento oggi è il mio papà: lui mi trasmette molta felicità, tranquillità e soprattutto sicurezza, che è una delle cose di cui io, forse per il mio essere sensibile, ho molto bisogno. Anche lui mi ha reso una bambina molto solare e mi ha fatto passare tanti bei momenti insieme. Ciò che mi suscita più emozione e serenità è pensare che lui per me ci sarà sempre. (Sara)

Non so se ad oggi ho effettivamente una eroina a cui mi ispiro ma, se dovessi scegliere una delle persone che più mi motiva e mi porta a migliorarmi, sceglierei una delle mie migliori amiche. Siamo simili in molte cose, ma penso che quello che più ci accomuna sia che entrambe stiamo cercando noi stesse e, forse, in qualche modo, in questo processo ci stimoliamo e supportiamo a vicenda. La cosa che mi piace di lei è che fa sempre sentire le persone intorno a lei a proprio agio, come se godessero della sua presenza. Forse la cosa che più mi differenzia da lei è la determinazione e la sicurezza, che a volte io metto in dubbio, dubbio che mi porta a fermarmi senza combattere per quello in cui credo. (Lucrezia)

Il personaggio attuale che ammiro è il mio papà. Siamo simili in alcuni aspetti del nostro carattere: siamo entrambi molto selettivi con le persone e silenziosi con chi non conosciamo. Il mio papà, però, è molto più coraggioso di me, perché, quando vuole fare una cosa, la fa, mentre io rimugino all'infinito e poi rinuncio. Un'altra eroina è la mia mamma, che considero non solo una madre, ma una sorella. (Viola)

La prima persona che mi viene in mente, quando penso ad un eroe/un'ispirazione, è Marsha P. Johnson. Marsha era una donna transgender che visse nella seconda metà del secolo scorso e fu tra le figure principali dei moti di Stonewall, le rivolte che hanno iniziato il processo di rivendicazione dei diritti delle comunità LGBTQ+. Marsha è un'ispirazione, perché è sempre stata se stessa, non è mai scesa a compromessi e ha lottato per quello in cui credeva, anche a rischio della sua vita.

Mi sento simile a Marsha nel suo desiderio di lotta per quello in cui crede, ma credo che mi manchi la sua forza e la sua resilienza. (Giulia)

Sarà forse un po' scontato, ma i miei eroi ora sono i miei genitori. Abbiamo in comune, forse perché me l'hanno trasmessa proprio loro, la capacità di non arrendersi, di cercare di trovare una soluzione a qualsiasi problema. Di diverso dal mio papà c'è che io tendo a essere più espansiva, nelle relazioni con gli altri, ma non tanto come la mia mamma, che per questo ammiro. Mi trovo quindi perfettamente in mezzo a loro due. (Rebecca)

Non so se ho ancora degli eroi, almeno non in senso tradizionale. Preferisco le crepe da saldare, i vuoti da riempire, le fragilità da sostenere, gli alberi caduti da raddrizzare. Vedo tanti eroi intorno a me, a cui non so dare un nome. Forse non ho più bisogno di eroi? (Emma)

La mia persona di riferimento è la mia mamma, perché oltre ad avere in comune molte cose, come il carattere, su altre siamo in disaccordo: io tendo, per esempio, a fare tutto di testa mia, senza essere aiutata da qualcuno, anche se ho difficoltà, mentre la mia mamma cerca spesso di aiutarmi, proprio perché dice che far tutto di testa propria, a volte, può portare su una strada sbagliata. La mia testardaggine è data dal fatto che tendo spesso a pensare che l'aiuto/il farsi aiutare è un sintomo di debolezza, che la persona con difficoltà chiede. So che è sbagliato, ma non riesco e faccio fatica a farmi aiutare, perché sono sempre stata abituata a fare tutto di testa mia. (Francesca Maria)

Attualmente il mio punto di riferimento è la mia mamma. Anche se spesso tendo a sentirmi superiore, lei rappresenta la persona che voglio diventare. Una cosa che ci differenzia è sicuramente la sua costante volontà di dedicarsi agli altri, che col tempo voglio imparare. Condividiamo, invece, il modo con cui affrontare le criticità, con positività, speranza e fiducia. (Chiara)

Non scelgo questa persona perché la ritengo più importante di altre, ma perché in questo periodo della mia vita è fonte di grande sostegno ed è essenziale. La persona che scelgo è la mia mamma; forse è un po' banale, ma il nostro rapporto è qualcosa di inspiegabile, va oltre le parole. Per questo mi sento di dedicarle il titolo di eroina: perché le devo veramente tutto.

Affinità: dialogo aperto, comprensione, attenzione verso gesti e parole.

Diversità: io, a volte, le creo problemi, perché siamo empatiche e, se sto male io, sta male anche lei, ma lei non ne crea mai a me. (Rebecca)

Ora come ora, posso dire che la mia figura di riferimento è stata la mia famiglia. Grazie a tutti i sacrifici fatti, l'ho sempre considerata una super-famiglia che mi ha trasmesso dei valori fondamentali e da cui ho tratto delle mie personali visioni del mondo. L'eroe a cui faccio riferimento ora non è inventato né idealizzato da cartoni o film di fantascienza. Questa figura è rappresentata da mio padre, con cui trovo molta somiglianza dal punto di vista del carattere. Nonostante questo, ci sono molte differenze che spesso sono più delle somiglianze, che ci fanno litigare pesantemente ogni volta che si discute su un argomento. Siamo cresciuti con valori diversi e, nonostante lui abbia giustamente provato, in quanto genitore, a tramandarmi i suoi, ho sviluppato un senso critico abbastanza forte che mi

impedisce di accettare tutto passivamente. Per questo motivo, tra gli eroi a cui mi ispiro ora, trovo anche me stessa, e nonostante questa possa sembrare egoista come affermazione. (Marta)

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 sbagliava! 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

Quand'ero piccolina non avevo un vero e proprio eroe da cui trarre esempio. Mi rispecchiavo molto nel personaggio di Christopher Robin, amico fidato dell'orsetto Pooh. Una figura che mi rimase impressa e che ho riscoperto da grande. Ammiravo la sua amicizia con l'orsetto, mi ritrovavo nel carattere di questo ragazzino, vivace ma saggio, tenero ma anche spigoloso certe volte. Invidiavo, invece, se così posso dire, il modo in cui si relazionava con gli altri piccoli e teneri animaletti del Bosco dei Cento Acri. Sempre calmo, accogliente e presente per tutti, Christopher Robin era il personaggio che più mi segnò durante quella tenera età tra i 6 e gli 8 anni.

C. UN ALBERO

TESTO GUIDA

“Quando planti un albero, planti una cosa che cresce e che non sarà mai più com'era. Ma soprattutto planti 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...

Caro mago,

se proprio mi devi trasformare in un albero, vorrei che mi trasformassi nello stesso alberello che mio nonno ha piantato nel prato dietro la nostra casa in montagna quando sono nata, e cioè in una frassinella.

Apparentemente sembra un albero fragile, piccolo e poco resistente, ma io so che non è così. Ha delle radici forti, che gli permettono di sopravvivere a lungo, in qualsiasi condizione; un tronco sottile ma alto e i rami che puntano senza timore verso il cielo. Dai piccoli fiorellini bianchi che spuntano in primavera, nascono delle bacche color rosso fuoco, commestibili però solo dagli animali.

Credo che questo albero mi rappresenti, perché, nonostante sembri fragile e debole, in realtà ha una forza enorme che gli permette di superare ogni difficoltà; e così sono io, apparentemente delicata ma con un'enorme determinazione e resistenza.

Perciò mago, questo è quello che ti chiedo di diventare. Non voglio essere un enorme albero secolare, con i rami e il tronco spessi, o addirittura un albero magico, con qualche strano superpotere; ti chiedo solamente di trasformarmi nella piccola frassinella del giardino della casa in montagna.

Caro mago,

se dovessi essere trasformata in un fiore, vorrei essere un bucaneve. Questo fiore mi trasmette un sentimento di sicurezza e tenacia, perché, nonostante il freddo e i tempi bui, fiorisce comunque. Potrei avere questa determinazione e la voglia di reagire nonostante i momenti spiacevoli, cosa che solitamente non faccio.

Se fallisco in qualcosa, perdo automaticamente la voglia di riprovare e di riscattarmi perché non mi considero abbastanza capace. Sotto questo punto di vista mi considero una persona piuttosto negativa, preferisco vedere le cose con negatività perché così, se vanno male, non ricevo una grossa delusione. Mi viene in mente una frase di Dante che recita “ché saetta previsa vien più lenta”: significa che prevenire il dolore ti aiuta ad accettarlo e curarlo. Sono

consapevole che sia un ragionamento abbastanza autodistruttivo, perché mi impedisce a priori di godermi al 100% le esperienze per paura di ricevere delusioni, ma credo che sia il metodo che ho sviluppato per curare le ferite senza perdere parti di me stessa, anche se, a dirla tutta, penso che sia impossibile in fondo.

Se dovessi essere un albero, vorrei essere un ulivo: alberi centenari, imponenti, forti, belli. Gli ulivi producono le olive, con cui si fa l'olio, così potrei dare qualcosa alle altre persone e aiutarle nei loro momenti di bisogno (cosa che mi piace fare e che mi fa stare bene, più che dedicarmi a me stessa. Tendo quasi ad annullarmi per gli altri, ma questo non mi dispiace affatto.)

Una caratteristica di questi alberi è la loro forte corteccia, che sento assolutamente di avere. [...] Non so bene perché l'ho creata, semplicemente so di averla. Lo noto nella mia incapacità di esternare i miei problemi e le mie preoccupazioni per non farle pesare sugli altri.

Semplicemente archivio e curo, o perlomeno ci provo, tutto dentro di me, mostrando all'esterno quel viso e quegli occhi sorridenti che mi contraddistinguono. [...]

Le mie insicurezze sarebbero le foglie, e, come si sa, le foglie cadono, così spero un giorno di poter lasciare a terra le mie insicurezze ormai secche. Ma è altrettanto noto che le foglie puntualmente ricrescono, perciò non credo che mi libererò mai di loro.

Questo è l'albero che vorrei essere, che credo rispecchi anche ciò che vorrei essere nella vita vera, pur sentendomi a volte tutto l'opposto. A volte, invece di sentirmi un grande albero forte e resistente, mi sento una esile pianta, con radici deboli e tronco altrettanto fragile, che con un leggero soffio di vento si lascia abbattere.

Caro Mago,

le chiedo un grande sforzo probabilmente, ma questo gesto, per me, significherebbe molto.

Sono una persona molto legata alla tradizione familiare e ai valori riguardanti la mia famiglia, dunque, l'albero che mi rappresenterebbe al meglio sarebbe un albero "ideale", se così si può definire, ovvero un albero genealogico.

La mia famiglia non è composta da una grande quantità di persone, di conseguenza non vorrei essere uno di quegli alberi imponenti e giganteschi che destano stupore solo alla vista, bensì un albero con pochi rami, pochi ma buoni!

Buoni, in questo caso, significa importanti, intendo dire che la famiglia non è soltanto un gruppo di persone che hanno lo stesso sangue, ma può anche essere composta da amici, luoghi cari che possono essere personificati e qualsiasi cosa si voglia, se quella cosa è così importante da poter essere degna di far parte della propria famiglia.

Come in ogni albero genealogico, si parte dalle radici, che per me sono le mie due amate nonne, coloro che hanno messo in piedi e ben saldato a terra le basi del nostro nucleo familiare, e, proprio per questo, solo le radici più profonde.

Salendo, trovo radici leggermente più corte, ma altrettanto significative e di vitale importanza per me, senza le quali il mio tronco non esisterebbe, ossia i miei genitori. Grazie a queste due radici fondamentali e principali sono venuta al mondo e tutte le foglie che, man mano, cresceranno sui miei rami saranno anche merito loro, ma soprattutto, dedicate a loro, poiché raffigurano i miei obiettivi prefissati: per ogni traguardo raggiunto, spunterà una fogliolina verde.

Sento una grande responsabilità a dire ciò che sto per dire, appunto, ma nello stesso tempo sento anche una gran voglia di affrontarla questa responsabilità e mettermi in gioco.

A me stessa, infatti, decido di dedicare il ruolo del tronco di questo albero genealogico, un tronco non proprio dritto, anzi, alquanto storto, come lo è la mia schiena sempre gobba e piegata da mille paure, ansie, attenzioni dedicate agli altri più che a me stessa, pensieri ecc... che devo ancora imparare a gestire per raddrizzarmi per bene e diventare un alberello solido e forte.

Come tutti sappiamo, dal tronco partono i rami, che, come dicevo prima, non desidero che siano molti, ma del numero giusto per me; pochi, come lo sono anche i miei veri amici, le mie vere passioni, i miei veri posti del cuore, che mi danno già tutto ciò di cui necessito; per questo non voglio essere circondata da rami effimeri che so che non crescerebbero mai e non darebbero frutti.

Parlando di frutti, mi piacerebbe che su quei pochi rami, però, ci fossero foglie verdi e rigogliose, frutti che si producono l'uno dopo l'altro nel corso della mia crescita e nel formarsi della mia storia.

Queste foglie e questi frutti, come dicevo prima, saranno i traguardi che ho raggiunto e che mi permetteranno di raddrizzare poco a poco il mio tronco, divenendo, così, un albero più sicuro di sé, che non può essere abbattuto dalla prima forte folata di vento che lo istiga, insomma, un albero che lotta per stare in piedi.

Concludo dicendo che solo un ramo rimarrà vuoto per un certo periodo della mia vita, ma sarà il ramo a cui dedicherò tutto, ovvero quello della mia famiglia, che nel momento giusto e con la persona giusta, costruirò!

Vorrei essere un albero con radici molto profonde, che rappresentano i valori importanti nella mia vita. La mia piccola famiglia è il sostegno più grande che io potrei mai avere. Vorrei avere un tronco con una corteccia molto spessa, per proteggermi dai pericoli dell'esterno; questa corteccia rappresenta la corazza che porto sempre con me quando sono con gli altri, impedendo alle altre persone di entrare e avvicinarsi.

Caro mago,

Nella natura sono presenti tante tipologie di alberi, di differenti dimensioni, colori, tutti con caratteristiche diverse, ma è proprio la diversità che li contraddistingue. Se dovessi pensarci veramente non ho ancora idea di che albero mi piacerebbe diventare, non vorrei essere una quercia, un pioppo, per farla breve uno dei classici e monotoni alberi che si vedono in un giardino solitamente, bensì un albero diverso, più fantasioso: un albero di cioccolato.

Il cioccolato, a chi non piace? Rappresenta quella apparente durezza esterna, ma dolcezza interna che rende tutti felici anche nei momenti più tristi, dove magari non sai come affrontare le situazioni e ti riduci a mangiarne un pezzo, proprio per ritrovare la gioia perduta. Per questo vorrei che quando l'albero venisse guardato trasmetta speranza e serenità ad ogni persona. Io sono una persona che cerca sempre di pensare a far stare bene anche gli altri, a volte prima anche di me stessa.

Le radici dell'albero sono rappresentate dai valori che mi hanno portato ad essere la persona che sono oggi: ho preso molte parti del mio attuale carattere dalle persone che mi stanno vicine: la sensibilità di mia mamma, la forza di mio papà di rialzarsi dopo le cadute, l'ironia da mio fratello, la solidarietà dei miei amici e anche la loro voglia di vivere e di dedicarsi agli altri.

Il tronco dell'albero deve essere solido e forte, per poter dare un supporto che solo abbracciandolo si può ottenere. L'abbraccio, anche se io non sono una persona molto affettuosa e il mio affetto lo dimostro in altri modi, è significativo perché permette di capire la vicinanza di una persona, che spesso, soprattutto nei momenti difficili, è fondamentale.

I rami saranno molto sottili, si piegheranno facilmente ma non si spezzeranno. Troveranno sempre un modo per riacquisire la loro forma originaria.

Un albero può avere diversi gradi di importanza, che non sempre sono estetici, ma sono per la maggior parte impressi nella nostra mente e che non ci scorderemo mai.

CAPITOLO N. 2: FAR FINTA DI ESSERE SANI

A. L'OMBRA

TESTO GUIDA

È incomprensibile come ci sorprenda la fragilità. Eppure siamo intessuti di fragilità. Ci ammaliamo, anche da giovani, anche da bambini. Si cade. Ci si dimentica. Ci sbagliamo. Siamo capaci di tradire. Veniamo traditi. A volte le forze, fisiche e psichiche, vengono meno. (...) C'è questa idea, mito, folle autoconvinzione che la vita sia vita solo se si riesce a ignorare la sua fragilità. Ma la fragilità, con tutto il suo disordine, è la verità delle nostre vite. La vita è sempre fragile e disordinata. Ecco la verità. I ragazzi a scuola sono fragili e disordinati. Ce ne ricordiamo ogni giorno con la forza del loro essere nuovi, e ne abbiamo paura. (M. Veladiano, *Adesso che sei qui*)

Quando si nota che un bambino sta formando delle crepe oppure che un adulto sta andando in rovina, ci si fanno talmente tante domande che non si osa nemmeno fare i gesti più semplici: guardare con gentilezza, toccare o accompagnare ... (Tim Guénard in: B. Cyrulnik, E. Malaguti, *Costruire la resilienza*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività - Lettera alla mia ombra. Cara ombra, togli il velo della paura e mostra il tuo volto...

Vorrei essere capace di esplorare la mia ombra, quella parte oscura che sembra inesplorabile

Personalmente mi ritengo una persona molto genuina, pura, che tende a mostrarsi per come è realmente o come aspira a diventare. Nonostante ciò, ultimamente sto cercando di reprimere, di nascondere le mie fragilità e debolezze, non tanto agli altri ma più a me stessa. Voglio convincermi di essere una persona forte, sicura, audace, sempre felice. In realtà la paura di sbagliare, di non essere all'altezza, di deludere me stessa, spesso mi opprime. Ho estremamente paura di soffrire e di dare agli altri la opportunità di farlo. Cerco sempre di avere un controllo incontrastato sulla mia vita e mi spaventa tremendamente essere in balia a un destino che non posso determinare.

Cara ombra,
hai fatto scomparire il sole che era presente in me e per questo ti disprezzo. Non so bene cosa dirti perché mi hai distrutta più e più volte, quindi mi risulta difficile dialogare con un nemico come te. Ho dovuto condividere con una persona il nostro ultimo "appuntamento" perché da sola non sarei riuscita a non ascoltarti. Non voglio sentirti, sei più forte di me, mi manipoli e mi fai pensare a cose che, se tu non ci fossi, non immaginerei nemmeno.

Cara ombra,

ormai ho la sensazione di essere fatta solo di te. Ovunque mi giri e qualsiasi cosa faccia vado a sbattere contro il muro che mi hai costruito attorno. Mi soffochi ed io lo accetto. Forse perché ho paura. O forse sono solo codarda e cerco in te una protezione, la quale più che difendermi mi danneggia.

Spero di riuscire un giorno a sconfiggerti, mia spaventosa ombra, e che tu non possa più offuscare la mia luce, in modo che gli altri vedano la vera me, e non più la maschera che indosso sempre

Non è facile mostrare tutti se stessi agli altri, anche dopo anni di amicizia o di relazione. Tendo a nascondere, a nascondermi prima di tutto. La mancanza di autostima sicuramente influisce. Spesso, col passare degli anni, viene demolita da prese in giro oppure dai docenti stessi che, però, hanno solo intenzione di farci notare e, di conseguenza, correggere difetti che magari non abbiamo mai considerato. Prima di tutto la sicurezza in se stessi. Mi nascondo perché evito il confronto, non mi ritengo all'altezza della persona che mi sta di fronte, dunque non parlo spesso delle mie opinioni, soprattutto in gruppo. A questo si collega il mio modo di esprimermi. Da qualche anno, ormai, sto cercando di correggere questo mio errore, ma non vedo mai miglioramenti, faccio fatica a farlo. Mi trovo in difficoltà nell'intraprendere un discorso, in quanto mi blocco a cercare le parole adatte. Non solo vi sono sicurezze a livello mentale, ma anche a livello fisico. Non mi voglio soffermare troppo, ma dal busto in giù non mi sento sicura, non mi piaccio e sto cercando di migliorare ogni giorno sempre più, voglio essere felice e non soffermarmi sempre su ogni singolo dettaglio.

B. 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.*

Il dolore mi ha paralizzato; ero ferma alla stazione, incapace di risalire sul treno della vita, e allora mi limitavo a guardarlo sfrecciare davanti agli occhi. Mi sentivo sconnessa, come se fossi anestetizzata, come se la mia mente fosse uscita dal corpo e lo guardasse vivere. Non ero più capace di provare emozioni pure e genuine; impassibile alla felicità o alla tristezza, tutto aveva perso valore. Sono grata, però, durante questo percorso di crescita nel dolore, che mi ha rivoluzionato, di aver incontrato una persona che mi ha insegnato che è giusto anche stare male, che non bisogna essere felici per forza. Fermarsi, metabolizzare e imparare a convivere con la parte spiacevole di noi. Perché infondo il dolore fa male ma fa crescere, lascia dei segni indelebili sulla pelle, ma ti rivoluziona, ti migliora. Così, il dolore che mi paralizzava, è come se avesse riacceso in me quella luce, la speranza di ritornare a vivere, per ritrovarmi e riscoprirmi la mia identità e la persona che ero diventata.

Quando ci si alza la mattina, ci si guarda allo specchio e si vede il proprio viso privo di vitalità. Quel momento in cui vuoi stringere i denti, soprattutto per le persone a te più care, ma ti ritrovi a ritornare al confortante pensiero di non risvegliarti mai più. Quando questo pensiero, contro la tua volontà, trova sempre una fessura nella tua mente nella quale intrufolarsi in qualsiasi momento della giornata. Allora, porta al viso uno specchio e vedrai riflesso il tuo dolore.

Ho visto il dolore sul tuo viso e questo mi ha fatto più male di qualunque altra cosa.

Caro dolore,

io e te è da tempo che siamo vicini e lontani, amici e nemici che provano a convivere nello stesso corpo, imparando ad accettarsi a vicenda.

Posso dire con certezza che tu nasci dentro di me, nel profondo, quando il mio animo di bambina ha cominciato a lasciare spazio a qualcosa di più complesso da capire. Sono sempre stata io stessa l'artefice del mio dolore, che in un modo o nell'altro si insediava dentro di me impedendomi di tornare ad essere quell'innocua bimba di prima, felice e spensierata. Credo che crescere sia una cosa che addolora, poiché ti permette di riflettere a fondo su ciò che ti circonda, e spesso pensare molto può ferire l'animo e renderlo consapevole di ciò che è e dei suoi limiti, che spesso non piacciono. A volte mi sento in colpa per questo mio dolore interiore, dato che tutti attorno a me sembrano donarmi amore e comprensione senza che io nemmeno gliene chieda. Nessuno nella mia vita mi ha mai fatto mancare nulla, eppure questa malinconia e tristezza di pensieri mi affligge quasi ogni giorno e, nonostante abbia tutto, sembra non mi possa bastare nulla. Ciò mi fa sentire profondamente egoista e ingrata. È per questo che ho cominciato a guardare il mio dolore, il mio senso di vuoto e la mia paura di essere felice, osservando tutto ciò. Ho cominciato ad analizzare il mio lato buio e ad accettarlo, ad assimilarlo nelle viscere più profonde.

So che io non sono il mio dolore, ma so anche che questo farà comunque parte di me per sempre, perché, in un modo o nell'altro, esso è qualcosa che mi definisce e mi rende quella che

sono. Ciò l'ho capito plasmando il mio dolore in forme diverse e rendendomi conto di quanto in realtà questo processo mi avesse arricchito.

La cosa più difficile per me è, quindi, convivere con me stessa, e questo mi mette alla prova ogni giorno, dato che so di avere dentro di me questa fragilità che spesso vedo come qualcosa da nascondere o negare, quando è veramente qualcosa di bello e di cui prendersi cura.

Il dolore, che terribile sentimento, entra dentro di te come un filo spinato e percorre i vasi sanguigni dal capo ai piedi, facendoti perdere i sensi. Si manifesta, purtroppo, in moltissimi modi; l'empatia, soprattutto, a parer mio, è un tipo di dolore, difficile da comprendere ed abbracciare. Si tratta dell'immersione totale del proprio corpo nel dolore altrui, facendosi far descrivere in dettaglio ogni spina del filo di cui parlavo prima che sente trapassare il suo corpo. A chi vogliamo bene capitano cose spiacevoli, alcune gravi, altre meno, altre cambiano la vita stravolgendola e schiacciandola fino a farla diventare un foglio di carta compresso, talmente sottile da non vederlo quasi. Il dolore, si presenta davanti a noi quando meno ce lo aspettiamo. Non sto parlando della morte, che venisse a bussare alla mia porta è un conto, non ne ho paura, che mi venisse anche a cercare, mi lascerei coccolare, è pace, se andasse a farlo a qualcuno che mi sta a cuore è altra cosa, morirei di conseguenza. Quello della morte è uno dei dolori più forti in assoluto che, per fortuna, non ho ancora sperimentato, ma mi tengo comunque pronta a farlo, perché è imprevedibile, potrebbe presentarsi qui anche in questo momento. Dicevo, non sto parlando della feroce morte, sto parlando di una malattia purtroppo non rara che ha colpito la mia figura di riferimento, colei che mi ha tenuto in grembo per nove mesi e che mi ha modellato durante i primi anni di vita, facendomi diventare ciò che sono ora. L'ho vista soffrire, rimanere a letto con dolori lancinanti, piangere, disperarsi, mangiare a fatica, e di nuovo, piangere. Fa male, sia psicologicamente che fisicamente, è difficile, ci sono troppi ostacoli da superare e spesso non si sa nemmeno se si riuscirà a farlo.

Ho provato moltissimo dolore negli anni e tutt'ora lo provo. Mi sono ritrovata sempre sola nella mia stanza a piangere a causa di questo immenso dolore che è sempre stato con me. Ci sono stati momenti della mia vita in cui il mio dolore non è stato creduto, in particolar modo dai miei genitori e forse è stata una delle cose più difficili da superare.

Non è il massimo soffrire, essere così dannatamente disperati e rendersi conto che le persone che ti circondano non ti credono, nemmeno la tua famiglia, specialmente quando il dolore psicologico arriva a trasformarsi in fisico e ti paralizza letteralmente.

Anche a scuola tutti erano a conoscenza di ciò che accadeva, tuttavia sono stata lasciata sola, in disparte, in un angolino, abbandonata a me stessa e alla mia sofferenza.

Mi sentivo terribilmente in colpa e provavo un'immensa vergogna.

La mia famiglia è stata la prima responsabile di questo dolore, non mi ha mai capita, non mi è stata vicina nei momenti in cui avevo bisogno di aiuto, di qualcuno che mi dicesse <Non è colpa tua>.

È difficile vivere con la consapevolezza di essere un fallimento e motivo di vergogna per i tuoi genitori; sarà forse difficile da capire, ma il loro comportamento, le loro parole taglienti, le loro azioni mi hanno portata per la prima volta a desiderare la morte. Non mi sono mai sentita all'altezza delle loro aspettative, hanno sempre desiderato la figlia perfetta, ciò che io non sono e mai sarò. Hanno contribuito al mio dolore, hanno contribuito alla creazione di un mostro.

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

Anche se sono fortemente convinta che senza alcun conflitto, scontro, non ci sia una progressione e uno sviluppo, condanno ogni tipo di guerra, che si nasconde in ogni angolo e si dirama come un parassita nei vicoli bui e malati del mondo. Non possono esistere guerre giuste, poiché uccidono e penalizzano i più deboli. Il prezzo della vita degli uomini non ripaga il risultato della guerra, sia se si esca da essa in maniera vittoriosa o meno. Dopo secoli di sofferenze, però, l'uomo non ha ancora capito che la guerra, in ogni sua forma, è sbagliata.

Ci sono alcune persone che senza essere laureate mi fanno sentire leggere nei momenti di difficoltà. Una di queste è complicata come me ma non lo ammette mai. Credo che lei sappia di

essere così importante per me da sentire la necessità di parlare e vederla costantemente. Nei momenti bui ho bisogno di Lei e poche altre persone, perché sono dei modelli da seguire e mai vorrei vedere uno di loro triste e senza speranza, quindi cerco di alzarmi e superare le difficoltà.

Nessuno ha idea della mia guerra interiore, di tutte le insicurezze che a volte mi tolgono il respiro.

Cara guerra, oggi più che mai mi graffi la pelle con le tue unghie affilate. Basta pensare al dolore che stai provocando in Ucraina, tra l'altro vicino al paese dove abitano i miei nonni. Attenta a come ti muovi; ti rendi conto della bellezza che stai distruggendo? Le città, le persone, talenti nascosti, meraviglie culturali restate in piedi per così tanti anni? Cosa pensi di fare? Portarci alla distruzione totale? È veramente questo il tuo obiettivo?

E non solo operi all'esterno, ma anche all'interno di ognuno di noi, metti a confronto idee, persone e altri fattori che provocano in noi un senso di smarrimento incredibile. Queste analisi dettagliate del mondo esterno che porti all'intero di me, facendole confrontare con i piccoli dettagli che possiedo io, non mi porta altro che dolore.

Il conflitto, cara guerra, non serve a niente, perché dovresti usare la violenza?

Ah, dici che dentro di me non usi armi concrete come coltelli o pistole o altre armi più potenti? Le sensazioni che mi fai provare sono molto più forti di un semplice graffio o un colpo di pistola, quelli sono momentanei. La costante ricerca del perfetto mette in lotta le capacità che possiedo, facendole combattere. E, guerra, questa lotta non è iniziata da poco, va avanti da un po', lo sai bene.

Sei negli animi di tutti, provochi dolore, sfinimento, angosce, malori, graffi, lacerazioni, pensieri, magoni; perché è questo che fai: metti a confronto due o più cose, idee o persone che siano, portando all'uso della violenza.

Che c'è? Ti piace? Ti dà soddisfazione? Ti ammalia vedere milioni di persone che cadono per terra e riescono a stento a pronunciare la parola: "aiuto"? Ti fa ridere? Ti piace? Sei dietro ogni angolo, persisti, sei dappertutto, prenditi una vacanza, cessa di esistere, porti solo male e distruzione. Non ti stufi ogni giorno di sentire sempre la stessa richiesta d'aiuto? Non li vedi i bambini che soffrono per colpa tua? O la gente che prende medicine affinché tu esca dal loro corpo una volta per tutte?

Fai male, mi fai male.

E non lo dico solo io, guarda questa classe, sta scrivendo contro di te, così come tutti. Nessuno è in tuo favore, ti prego, ti supplico, esci da me, esci dal mondo, dal mio e da quello di mia mamma, da quello della mia famiglia, dei miei amici, delle persone a me care, non porti buono, fai male. Metti a confronto troppe idee, non ti sto dietro, corri troppo, mi sbuccio le ginocchia cadendo per cercare di raggiungerci, fermati, vai piano, cerca la pace, abbracciami, calmati, stenditi, smettiti di diffondere male. Non capisco perché tu sia ostinata a continuare, basta, stai anche sprecando le tue energie, riposa, vieni, abbracciami, calmati, guardami. Hai gli occhi neri come la pece, pieni di dolore e lacrime, riesco quasi a specchiarmi dentro da quanto sono scuri. Rallenta. Fermati. Basta. Riposa.

Dentro di me la maggior parte delle volte mi sembra di essere in un continuo conflitto con me stessa, una sfida che non trova mai pace.

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 supportitecnologici 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'...*

Abbiamo avuto i nostri alti e bassi, i nostri periodi di luce e quelli di ombra.

Ci sono momenti in cui andiamo d'accordo ed altri un po' meno. Questi ultimi anni sono stati sicuramente i più difficili, anche se mi hanno anche regalato soddisfazioni.

C'è voluto molto tempo per capirti, ma finalmente credo di essere riuscita a creare un equilibrio tra te e me, tra il tempo che in un certo senso "mi porti via" e il tempo che posso impiegare in altre attività.

Certo, sono sempre pienissima di cose da fare, sempre stanca perché la mia vita in questo ultimo periodo è programmata al minuto, tanto che se qualcosa cambia io impazzisco, ma mi va bene così, perché sto riuscendo a fare tutto quello che mi piace e voglio fare.

A volte penso che, forse, ti trascuri un po', che potrei impiegare più tempo sui libri e ottenere risultati migliori. Poi ci rifletto bene e realizzo che sì tu sei importante, ma lo sono anche le mie passioni e le persone che mi circondano, e quindi mi accontento di quello che ottengo, con l'obiettivo di migliorare sempre un po' di più.

Sai a volte mi fai stare male e mi redi triste, però cerco sempre di vedere i tuoi lati positivi, così da poter "convivere" pacificamente con te.

La scuola italiana, quando ce la fa, istruisce, ma non educa. Aiuta a sviluppare e individua principalmente l'intelligenza logica-matematica e mnemonica, tralasciando tutti gli altri tipi di conoscenza che continuano a esistere, come quella artistica, musicale, psicologica, emotiva. Per esempio, ho sempre ritenuta la punizione della sospensione priva di senso. Se la scuola vuole educare, non deve lasciare a casa, ma tenere a scuola il doppio e condurre un processo di crescita. Così negli anni, siccome l'impatto che la scuola ha su di noi non cambia, ho cercato di modificare la mia concezione di essa. Soprattutto in questi ultimi due anni difficili, caratterizzati dalla pandemia, la scuola è rimasta l'unico luogo sicuro, l'unica certezza in un mondo che oramai è diventato irricognoscibile.

Da un lato, le persone uniche che abbiamo incontrato in questi anni, tutte in costante cammino di ricerca della propria identità ed equilibrio. Mi guardo attorno e vedo 22 ragazzi, che come me, stanno maturando, cambiando, cadendo e si stanno rialzando. Per la maggior parte di loro, rappresento una piccolissima parte della loro storia, che tra qualche anno si trasformerà in un ricordo offuscato. È sempre bello, però acquisire un frammento dell'essenza delle persone che mi circondano, che in qualche modo hanno plasmato la mia personalità e il mio punto di vista sul mondo e sulla vita.

Dall'altro lato c'è la bellezza incontaminata della cultura. Io non vado a scuola per imparare un lavoro concreto, io non vado a scuola per imparare a fare qualcosa. Io voglio andare a scuola per apprendere la cultura, per aprire la mia mente, per sviluppare uno spirito critico e studiare pensieri diversi dai miei.

Cara scuola,

Io e te non abbiamo un rapporto facile anzi mi provochi più bene che male.

Mi provochi sempre molta ansia, ma allo stesso tempo mi dai anche tante soddisfazioni.

Mi metti alla prova ogni giorno e questo, nonostante mi faccia male, mi dà la carica allo stesso tempo.

Negli anni mi hai sbloccato una nuova paura: la paura di fallire. Già, questa penso sia una delle mie paure più brutte. Ogni giorno mi trovo a "combattere" con me stessa per dare il massimo e la maggior parte delle volte tendo sempre a sottovalutarmi rispetto agli altri.

Ciao Scuola,

dico "ciao" con un tono di confidenza che credo, ormai, tra noi due ci sia dopo 12 anni che ci conosciamo; tuttavia, ci tengo a precisare che non mi rivolgo a te con un tono colloquiale perché non percepisco la tua importanza, ma anzi, sono fiera di poter parlare con te in questa maniera, poiché ti ritengo una Signora, con la S maiuscola.

Inizio col dirti che più ti conosco, più mi piaci.

Alludo, così dicendo, ai 5 anni delle elementari, che in realtà, non ho ancora ben capito se mi siano piaciuti o meno, se mi rimandino a ricordi più negativi o più positivi, per poi passare ai 3 anni delle scuole medie, brevi ma intensi.

E infine eccoci qua, Istituto Vincenzo Capirola, Leno, liceo linguistico, che non ho ancora terminato e che, in realtà, non vorrei terminare mai.

Questo breve riassunto è per dirti che ci sei sempre stata per me e in tutto questo tempo hai lasciato, e lasci tutt'oggi, un segno indelebile.

Più si cresce e più aumenta la consapevolezza, proprio per questo, cara scuola, devo ammettere che questi ultimi 4 anni hanno avuto, per me, un sapore magico e mi rimarranno per sempre impressi nel cuore, non li dimenticherò mai... Capisci, ora, la tua importanza? In poche righe ti

ho già confessato 2 tuoi aspetti soggettivi di estrema importanza e profondità: lasci il segno e crei ricordi.

Grazie, ecco, poi volevo dirti anche grazie. Sei, per me, un'infinita lista di cose, persone, luoghi che ritrovo tutti in te:

- D. sei casa: quasi ogni giorno della mia vita trascorro del tempo nella tua umile dimora, cara scuola, proprio come fossi un'enorme casa pronta ad accoglierci, sempre;
- E. sei famiglia: tu mi hai dato l'opportunità di trovare delle persone incredibili, che son certa rimarranno con me tutta la vita, come fossero componenti della mia famiglia;
- F. sei educazione: ci arricchisci ogni giorno facendoci uscire dalla porta della classe con qualcosa in più, sempre;
- G. sei sfogo: almeno per me, sfogo perché, quando qualcosa non va, mi butto sui tuoi libri chiusa nelle 4 mura della mia stanzetta, quasi come fossi una certezza che mi rimane, o forse l'unica, permettendomi di scacciare i pensieri maligni e concentrarmi su qualcosa che è positivo per forza, sul sapere che so che mi fa bene, che so che mi sarà utile per il mio futuro e che so che mi fa crescere nel modo corretto.
- H. Sei soddisfazione: ho sempre avuto un bel rapporto con te, un rapporto che non fa altro che regalarmi, appunto, soddisfazione, come nessuno mai.

Scuola, costi anche molta fatica.

Nonostante la nostra relazione sia qualcosa di incredibile, ce ne è voluto di tempo per arrivare ad ottenere questo gran risultato che tu nemmeno ti puoi immaginare; a volte, tutt'ora, non ti capisco, sembra che non mi lasci margine d'errore, proprio come se fossi un robot programmato per non sbagliare mai, e che dopo un errore viene accantonato perché "non funziona come dovrebbe".

Eh sì cara scuola, sei anche lacrime, sudore, sforzo... ci siamo capite, no?

Però sai, ti sono talmente grata che penso sia stato un mio dovere passare tutto questo tempo con te.

Ho realmente capito quali sono le mie vere passioni, quali sono i miei punti deboli e quali quelli di forza; mi hai sempre dato la libertà di esprimermi, anche in momenti difficili, in cui ero chiusa nella mia cameretta per mesi e l'unica persona accanto a me eri tu.

Mi smuovi qualcosa dentro, qualcosa che nessuno mai era stato in grado di smuovermi. Non ho ancora capito come fai, ma mi fai talmente bene che non mi importa nemmeno capirlo.

So solo che ho un legame talmente forte con te e ho ricevuto così tanto da te, che mi sento in dovere di mettermi a tua totale disposizione, per sempre.

Non ti voglio lasciare, ma voglio essere una parte di questo ricordo, segno, casa, famiglia, educazione, sfogo, soddisfazione, fatica, lacrime, sudore, sforzo.

Visto che ancora non ci conosciamo da tutti i punti di vista, ti dico che vorrei continuare ad esplorare il tuo mondo, ma dall'altro lato dell'aula, ovvero dietro alla cattedra!

Con Affetto.

Cara scuola,

non mi piaci e ti dico il perché. Innanzitutto durante tutti questi anni, intendo da quando sei nata, non sei cambiata, sei sempre la stessa, se non peggio. Non stai progredendo, affatto. Stai diventando una parte di società che ha forse troppo peso. "Quanto hai preso?" si dice pensando a "spero di essere stato più bravo di te". Brutto, veramente brutto, terribile. Si entra in questa bolla di competizione, totalmente in contrapposizione con l'etimologia stessa della parola, che non porta a niente di buono, se non a cattiveria. Cattiveria verso se stessi, perché si vuol far

sempre meglio di qualcuno, ma anche verso gli altri, perché non mi sembra giusto confrontarsi con una compagna solo per sapere il voto e di conseguenza provare un senso di invidia, che però traspare, si vede dall'espressione, piuttosto che rivolgersi a quella stessa compagna per chiederle del sabato sera. Dall'essere un posto bello dove imparare era un privilegio, sei diventata un secchio acido o addirittura uno strumento di tortura. Dimmi, che senso ha valutare attraverso un numero lo studio di una persona su un argomento che nemmeno le interessa? Che soddisfazione ti dà? Non dovresti essere un posto in cui la curiosità gioca un ruolo fondamentale? Non è più bello sapere che qualcuno studia per la volontà di farlo e perché un determinato argomento desta stupore nel suo animo, piuttosto che fargli ripetere tutto a macchinetta?

Ciò che veramente m'interessa di te è conoscere ed apprendere nuove realtà che da sola non riuscirei a fare. E poi che cos'è sta cosa che un bambino di 14 anni deve decidere una facoltà in particolare che lo accompagnerà per i prossimi cinque anni? Cosa ne sa un bambino a quell'età di ciò che veramente gli interessa? Si "sprecano" anni preziosi a studiare cose che dopo un po', forse, ti rendi conto che non ti piacciono. E questo perché? Perché quando sei piccolo gli adulti ti modellano come vogliono. "Studia e porta a casa bei voti", "Non mi piace il sei, so che puoi fare di meglio", "Impegnati di più, sei più brava di così, io lo so". Ma sapere cosa? Ok, sono brava, ho più capacità di quanto io ne dimostri nel contesto scolastico, ma, raggiunta una certa età, nel mentre la mente di una bambina di 14 anni si sviluppa e capisce cosa vuole fare, viene meno la voglia di studiare, perché spesso si capisce che ciò che si fa, non piace, semplicemente. "Ma perché hai voti più bassi in questo periodo?", "Eh certo, stai sempre lì ad oziare, non fai mai niente", perché giustamente, se vado male a scuola, non faccio niente, ma se imparo un brano al piano e ci metto tutta la passione e la buona volontà che possiedo, non sono nessuno, faccio sempre schifo. Ovvio, ovvio. Sei il 90% della vita di tutti, se vado male, non so cosa fare perché vengo reputata "svogliata", ma, se m'impegno e nel mentre crollo a terra a pezzetti, allora va bene, anzi benone.

Ormai il "9" vale più dei miei sentimenti e mi devo meritare di star bene o qualcos'altro solo se ho voti belli. Giusto, va bene. Ma non sono d'accordo. Per questo, cara scuola, ti dico che sei diventata una delle cose più brutte che mi sia mai capitata, ma mi hai fatto conoscere la matematica, dove tutto ha senso, dove effettivamente posso trovare sicurezza.

La scuola non è mai stato un luogo sicuro per me, un luogo che mi trasmettesse un senso di protezione. È stata causa di grande sofferenza e dolore. La scuola ha rappresentato moltissime cose: è stata un incubo, un'umiliazione continua, dolore, paura, malvagità, morte, violenza fisica quanto psicologica. La scuola è stata un vero e proprio mostro e anch'io a mia volta lo sono diventata.

Sono un piccolo grande mostro lacerato, distrutto; sono un mostro che si sente in colpa per tutto quello che è successo.

Nonostante oggi non sia più vittima di bullismo, non credo riuscirò mai a cambiare idea sulla scuola. Vivo nella costante paura che possa succedere di nuovo; tuttavia anche se non dovesse più accadere quelle immagini si proiettano costantemente nella mia mente.

Mai potrò dimenticare il male subito e ricevuto dai miei compagni di scuola e dai miei insegnanti. Speravo di potermi fidare dei professori, sfortunatamente, però, non è stato possibile. Ogni giorno mi sveglio ansiosa, tremo dalla paura, faccio un'immensa fatica ad uscire di casa la mattina, il solo pensiero di andare a scuola mi fa stare male.

Non ho mai trovato persone disposte ad aiutarmi, hanno preferito non intervenire e lasciarmi morire lentamente giorno per giorno.

Sono convinta che esista qualcosa di più importante, qualcosa che va al di là dei voti, qualcosa di molto più doloroso come ad esempio il dover andare a scuola senza sapere a cosa andrai incontro, quale tortura o umiliazione dovrai subire, quali violenze sarai costretto a ricevere, senza che nessuno faccia qualcosa; l'unica cosa di cui sarai consapevole sarà la devastante sofferenza che proverai, quel senso di vergogna e di colpa lacerante che mai ti abbandoneranno. Ti ritroverai solo, spererai con tutto il cuore di ricevere aiuto, che qualcuno venga in tuo soccorso mettendo una fine a questo dramma.

Tremerai dalla paura al solo pensiero di dover oltrepassare il cancello della scuola; la paura non ti abbandonerà e sarà la tua unica amica.

Questo è ciò che ho provato nei miei anni di scuola. È stata una delle cause principali che mi ha spinto a desiderare la morte, uno dei motivi per i quali ho deciso di tentare di fermare la mia vita.

CAPITOLO N. 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)*

CAPITOLO 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*

Caro futuro,
Ogni volta che penso a te mi sale un senso di inquietudine e angoscia per quello che mi accadrà.
Vorrei riuscire a realizzare i miei obiettivi: finire le superiori, andare all'università e laurearmi in

psicologia. Mi auguro di ritrovare quella felicità e quella spensieratezza che tanto sto cercando nel presente e che per il momento non riesco a raggiungere.

[...] Io non so cosa vorrei fare nel mio futuro, o forse voglio fare troppe cose.

[...] Non so se riuscirò mai a sentirmi realizzata, perché appena ottengo qualcosa ne voglio subito un'altra e non sono mai soddisfatta di me stessa.

[...] Mi tormenta il fatto di dover dipendere dai miei genitori se dovessi continuare a studiare e quindi spero di trovare un lavoro e guadagnare qualcosina per conto mio. Già ora mi sento sempre in colpa nel chiedere il permesso per fare qualcosa, e quindi spesso evito direttamente di chiedere per non risultare un' approfittatrice o qualcosa di simile.

[...] Non so bene cosa voglio fare da grande, ma so sicuramente che persona voglio diventare. Spero di restare sempre la me di oggi, magari un po' meno insicura e troppo credulona. Non voglio sgomitare per arrivare ai miei obiettivi, solo passeggiare avendo fiducia in me e in ciò che posso fare, e poi arrivare di fronte a una porta, aprirla e trovare tutto quello per cui ho camminato tanto tempo.

"Io ho un sogno", non saprei come completare questa frase, perché non ho ancora un'idea precisa in mente. Viaggiare è l'obiettivo che ho fin da piccola; voglio conoscere il mondo, le culture e catturare ogni piccolo istante in una fotografia.

Essendo incerto, il futuro mi spaventa. Proprio questa paura innalza di fronte a me muri altissimi e tante insicurezze s'insidiano in me. Non so nemmeno che cosa scrivere, non so cosa desiderare. Il desiderio è la domanda aperta di una verifica, posso rispondere di tutto, ruota attorno a mille risposte, non ne posso scegliere una già impostata.

Mi trovo in difficoltà a chiedere e desiderare qualcosa per me stessa, piuttosto preferisco donare ciò che posso agli altri, a chi sta male, ai miei cari. Desidero salute e fortuna per tutti coloro che bene non stanno. In Romania, ogni volta che ci si congeda si dice: "Sa fi sanatoasa si sa ai grija de tine", "Abbi cura di te".

Il senso di umanità che prevale mi emoziona. Al di là di essere parenti, desiderare salute e felicità o fortuna all'altro, trasmette un grande e bellissimo senso di tranquillità e serenità.

Anche quando ci si riferisce ai morti si pronuncia una frase simile: "Dumnezeu sa il ierte/Dumnezeu sa o ierte", "Che Dio lo perdoni/Che Dio la perdoni", come se s'invocasse Dio e gli si chiedesse di comunicare con il defunto, di dirgli che colui che sta sulla Terra, sta pensando a colui che si trova tra le nubi. Non sto cercando di fare un discorso teologico, sto cercando di trovare in queste parole che cosa realmente desidero.

Ho tutto: una casa, una famiglia che mi vuole bene, amici che mi supportano, una dolce metà che mi sta affianco e che sento vicina anche quando non presente fisicamente, e delle passioni che posso coltivare grazie a disponibilità economiche. Effettivamente non penso di desiderare qualcosa per me. Vorrei, però, che la mentalità di coloro che stanno al potere s'ampliasse e volesse conoscere altre realtà, altre sfaccettature dell'umanità che sono emerse dalle ultime generazioni e che, soprattutto, accettassero senza esitazioni.

Non so per quale motivo mi risulti così difficile desiderare qualcosa per me. Ritengo non sia opportuno chiedere a non so chi di porre tra le mie mani qualcosa che poi andrò ad usare solamente io.

Collettività, forse è questo che desidero. Desidero che la gente sia disponibile e aperta a

conversazioni difficili, senza lasciare in sospeso niente, senza reprimere rabbia o, comunque, sensazioni che mettono l'animo in subbuglio, che potrebbero probabilmente diventare dolore. Non chiedo la pace del mondo, perché sarebbe molto difficile mettere d'accordo tante teste che hanno opinioni diverse, se non contrastanti, chiedo e desidero un senso di umanità maggiore, che coinvolga più gente possibile.

Mi sembra di aver fatto un discorso banale, niente di concreto, quasi inutile, mi sembra di non aver detto niente, non so cosa dire né cosa fare, sono immersa nell'infinito, che dichiaro incerto, e di cui parlava Leopardi.

Non chiudermi in me stessa: è questo il mio sogno del futuro. Contribuire alla bellezza del mondo o solo provare ad assaporarne il gusto, non smettere mai di cercarla, non dichiararne la inutilità, non lasciarmi sopraffare dalla stanchezza o dal senso di vuoto.

Il mio sogno è avere sempre progetti, ma che non riguardano me stessa, così sarebbe un avvolgermi a spirale e soffocare. Progetti che si muovono al di fuori di me, che coinvolgono altre persone, che producono benessere condiviso, sorrisi scambiati, aiuti chiesti e donati. Forse il mio vero grande sogno è raggiungere l'autenticità vera, che il mondo la raggiunga: la vera autenticità non è fatta dalla ricerca di cose, ma di valori, di sentimenti che permettano anche agli altri di diventare migliori.

Per me il futuro è "cercare dentro l'inferno quello che inferno non è": dargli luce, dargli vita, non lasciare che soffochi per mancanza di ossigeno, per mancanza di attenzione, per mancanza di ascolto. Finché avrò vita, finché avrò possibilità di operare.

CAPITOLO N. 6: CON OCCHI SPALANCATI AL FUTURO

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 splendidi 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 ...

-Prima pensavo che il miracolo fosse qualcosa di irraggiungibile ora ho capito che per me miracolo è alzarmi ogni giorno e sentire l'affetto delle persone a me care
Vivo con la costante paura che un giorno tutti mi possano abbandonare
Mi dispiace non saper cogliere i piccoli gesti e accorgermene troppo tardi.

È miracolo per me... quando tutti dicono che poverà e invece poi compare improvvisamente il sole, che scalda e irradia tutto e tutti, portando felicità e spensieratezza.
È miracolo per me... quando è una "giornata no" e una persona, una qualunque, fa un piccolo gesto spontaneo ma carino, che risolve il morale.

È miracolo per me... quando dopo tanto tempo rivedo una persona speciale, e tutto sembra migliore.

È miracolo per me... quando vedo l'arcobaleno splendere nel cielo dopo un temporale, quando osservo l'orizzonte dalla cima di una montagna dopo una lunga e faticosa passeggiata, quando sento il rumore del mare e del vento che si infrange sulle onde.

È miracolo per me... quando d'estate osservo cielo stellato nel buio più totale della campagna. Sono miracoli per me... gli abbracci, quelli che mi avvolgono fino a togliermi il respiro, ma che mi fanno sentire protetta e nel posto giusto.

È miracolo per me... tutto ciò che mi fa provare sentimenti contrastanti, crea in me una "confusione positiva", una specie di "farfalle nello stomaco" che mi fanno stare bene, tranquilla e in pace con tutti. Questi sono i miracoli per me.

Ogni giorno per me è un miracolo.

Miracolo è andare d'accordo con i miei genitori, vedere le mie amiche felici, il mare, le giornate estive, andare a ballare, stare con i miei nonni, i giri in bicicletta, fare discorsi sul senso della vita e tante altre.

Molte volte le persone non si rendono conto che tutto quello che ci circonda è un miracolo, si fermano solo alla superficie delle cose, ma io ho imparato ad apprezzare ogni singola cosa.

È miracolo per me poter coltivare la mia passione più grande, avere il tempo e uno spazio dove poter cucinare, ma soprattutto avere delle persone con le quali condividere il tutto. Il cibo è sempre stato importante per tutto il corso della mia vita e sono così grata di aver avuto e di avere come "insegnanti" le donne più importanti della mia vita: la mamma, la nonna Luci e la zia Nadia.

Considero un miracolo poter stare seduta a tavola con la mia famiglia e condividere ciò che per me è la cosa più importante: l'amore.

L'amore è l'ingrediente segreto che è presente in tutte le mie ricette e mi sento grata perché fortunatamente lo vivo tutti i giorni.

[...] **Se** penso a ciò che mi circonda, è un miracolo per me il mare. Il contatto con l'acqua è sempre stata per me una costante grazie allo sport che ho praticato. Quella sensazione di leggerezza, che si prova quando si è immersi e ci si lascia trasportare dalle onde, è per me un miracolo.

Durante l'estate necessito del mare per stare bene, per rilassarmi e per lasciare questa dimensione almeno per un po'.

Il mare all'alba, questo è per me un miracolo. Sentire la sabbia ancora umida e fredda, e l'acqua congelata ma allo stesso tempo rilassante. Vedere le impronte delle zampe dei gabbiani ancora impresse sul bagnasciuga. Vedere gli anziani che piantano gli ombrelloni per essere i più vicini all'acqua, vederli chiacchierare, giocare alle parole crociate, fare i castelli di sabbia con i propri nipotini.

[...] Ai giorni d'oggi, il rispetto è sicuramente un miracolo, così come la sensibilità, il tatto, l'empatia, l'amore. È un miracolo per me, chi mi guarda negli occhi quando mi parla, chi mi chiama per nome, chi mi tiene testa, chi sa cogliere i piccoli dettagli, chi riesce a farmi scordare le mie preoccupazioni. Sono miracoli gli abbracci, le carezze, il solletico, i complimenti inaspettati, i "ti voglio bene" detti con il cuore, il silenzio di due complici. È tutto un miracolo, e forse dovrei apprezzare tutto di più.

È miracolo per me rendermi conto di avere tante cose che mi rendono felice: una famiglia che sarà sempre al mio fianco e a cui posso appoggiarmi quando qualcosa non va, due persone speciali che amo e che non mi hanno mai deluso, la possibilità di potermi costruire un futuro e seguire i miei obiettivi. Secondo me, dovremmo tutti essere sempre grati di tutte quelle cose che consideriamo “miracoli”.

Miracolo: qualcosa di immenso, irrealizzabile e magico, che tutti noi menzioniamo ogni volta che qualcosa di negativo accade, sperando una svolta improvvisa e terribilmente positiva appaia nelle nostre vite.

Specialmente negli ultimi due anni, in cui, forse, sarebbero serviti miracoli ben più grandi, di quanto ognuno abbia mai sperato, per scappare, risolvere ed evitare drammi e catastrofi, ho imparato ad apprezzare le piccole cose, i brevi istanti, quelli che in fondo sono i veri miracoli. Miracolo è raggiungere gli obiettivi, crearsene di nuovi e realizzare i piccoli sogni, forse effimeri, da sempre riposti nel cassetto ormai colmo e quasi impossibile da chiudere.

Miracolo è sentirsi amati, importanti anche solo per un persona, sentirsi leggeri, felici e incapaci di rimanere senza un sorriso.

Miracolo è, per me, condividere la vita, non rimanere sola, scegliere le persone giuste per le esperienze più forti ed indimenticabili, quelle persone di cui non puoi fare a meno, che se anche non ti accompagneranno per una vita intera, almeno sai che di una piccola parte di essa ti lasceranno il felice ricordo, che, come fanno nonni e genitori, racconterai ai figli con una certa nostalgia.

Miracolo è l'estate, per cui spero di non smarrire mai l'amore che da sempre provo, l'amore per: la libertà; la semplicità; l'abbronzatura; la pelle sporca di sabbia, che, seppur fastidiosa, rimpiangerai per l'intero inverno; i tramonti, dove il cielo si colora di giallo, rosso, azzurro, arancio ed il sole si immerge nel mare calmo e rilassante.

Miracolo è vivere senza troppe aspettative sugli altri, ma credendo solo in sé stessi, per godere degli istanti inaspettati con stupore, soddisfazione e meraviglia.

Miracolo è rimanere vicini senza allontanarsi da coloro che colmano il cuore di gioia genuina, rimanere uniti, insieme, senza lasciarsi abbattere da ogni tipo di distanza.

Miracolo è mangiare una pizza con le persone del cuore in riva al lago osservando il miglior paesaggio scacciapensieri; guardarsi negli occhi e senza toccarsi abbracciarsi col cuore.

Miracolo è trascorrere la vita con un cane, la cui dolce anima non ti tradirà mai, se non per un boccone di cibo; il mio miracolo è, quindi, la mia piccola cagnolina: furba, intelligente e tremenda, che mai avrei pensato di ritenere più importante di qualsiasi altra cosa. La tenera bambina a quattro zampe che ti accoglie scodinzolando al tuo arrivo a casa, ti guarda con occhi imploranti ogni qual volta che desidera qualcosa e consola meglio di chiunque altro.

Mai mi sono resa conto di quanto questi istanti, questi particolari, non siano scontati, di quanto, in realtà, questi attimi così brevi e forse gocce in un mare di avvenimenti, siano miracoli, che vorrei congelare nel tempo, per non dimenticarli mai, per non smettere di sognare momenti tanto profondi e non smettere di vivere delle piccole cose.

È miracolo per me il mio corpo. Il cuore ed i polmoni che, in qualche modo, continuano ad estendersi e restringersi. Il mio corpo che si differenzia da quello di miliardi di persone, ma che continua perennemente a svegliarmi. Ultimamente, mi ritrovo spesso ad ammirare la natura che mi circonda. Ne rimango affascinata. Per qualche motivo, la vista mi riempie sempre cuore, anima e mente. Perciò, sono miracoli per me quella farfalla bianca che vola quando mi siedo in terrazza a leggere un libro, le stelle, le quali punteggiano il cielo di notte e che mi ricordano una

mia cara amica con una passione per le costellazioni, le montagne nell'orizzonte che scorgo la mattina dalla mia fermata, l'azzurro degli Occhi della Madonna che inonda i prati e i vasti campi vicino casa mia su cui qualche volta vedo pascolare un gregge. Sono un miracolo tutte le persone a me più care, la mia famiglia ed i miei amici. Sono miracoli per me i colori, le melodie, i profumi ed i sapori che rendono ogni giorno diverso dall'altro ed un'esperienza che vale la pena vivere. È un miracolo per me vedere il sorriso di un'altra persona causato da qualcosa che dico o faccio. Sono miracoli per me la neve, la quale rende così felici i bambini, la pioggia, che mi fa sentire a casa, il sole, che mia madre ama così tanto e l'ombra sotto un grande albero durante una giornata d'estate. Sono un miracolo per me la rabbia, la gioia, la tristezza, il dolore che mi permettono non solo di vivere ma di sentirmi viva. Sono miracoli per me i libri, gli infiniti mondi e le infinite storie in cui si viene catapultati, quando, a volte, i miracoli nel mio mondo sono un po' meno evidenti.

È miracolo per me essere membro della mia famiglia, e poter abbracciare le persone che amo. Esistono moltissimi miracoli a cui siamo così abituati da darli per scontati

È miracolo per me avere ogni giorno di fronte gente cara e tramonti colorati. La gente che mi circonda, mi rallegra, sempre e miracolo è ciò che provoca in me: gioia, piacere, felicità, serenità, speranza. Proprio sabato sera uscii con la mia dolce metà a cena. Parlammo a lungo di come ci siamo conosciuti, delle esperienze passate, dei bei momenti passati assieme e di quelli passati con gli amici. La conversazione si prolungò molto e divagò, tanto da arrivare a parlare delle nostre passioni. Cominciai a parlare con talmente tanto entusiasmo che vidi il suo delicato viso illuminarsi, i suoi occhi verde smeraldo brillare. Pensai a quanto bello fosse vederlo così felice e, nonostante io non capisca niente di aerei, lo lasciai parlare e gli feci anche qualche domanda, per entrare nell'ottica. Dovevate vederlo, sembrava un bambino felice al parco che, ad un certo punto, trova o vede qualcosa che vuole condividere con la mamma. Questo per me è un miracolo. La luce nei suoi occhi quando parla delle sue passioni.

È miracolo per me vedere un gruppo di amici ridere assieme, parlare di cose serie, risolvere problemi che sono sorti, perché significa che ci tengono.

È miracolo per me avere mia sorella accanto, vederla sorridere ed illuminare la casa anche durante un temporale. Vederla giocare con la nostra cagnolina, che scodinzola ogni volta che la vede.

È miracolo per me la compagnia delle belle persone che consigliano libri da leggere, canzoni da ascoltare, insomma, è stupenda quella sensazione che si prova a vedere la felicità negli occhi altrui che desiderano condividere ciò che piace.

È meravigliosa l'anima di ognuno di noi che, pur essendo lacerata da dolori provati in passato e che ancor ricorrono, trova ago e filo per ricucire la ferita in qualcuno che trasmette gioia o in qualcosa che rincuora: un peluche, un libro, un film, un personaggio immaginario di un cartone, una poesia, una frase o altro ancora.

È miracolo per me riuscire ad andare oltre il dolore, ma non sorvolandolo, ma trapassandolo, facendogli scambussolare mente e corpo, mettendo in subbuglio la vita. I problemi non vanno messi come polvere sotto il tappeto, prima o poi s'inciampa; bisogna affrontarli, non importa quanto male faranno, si troverà sempre una soluzione a tutto.

È miracolo per me vedere la luce in fondo al tunnel ed è miracolo per me vederla negli occhi di coloro che conosco, poiché riflettono la speranza che, in fondo, si trova nell'anima di ognuno di noi.

Infine, è miracolo il tramonto colorato che rispecchia la bellezza che si cela nello spirito dell'umanità.

È miracolo per me poter viaggiare, poter conoscere, stare in famiglia.

Miracolo è viaggiare perché, visitando luoghi nuovi a me sconosciuti, trovo affascinante apprendere la vita e gli usi di quel posto immaginando di farne parte.

Miracolo è conoscere, apprendere cose nuove per ampliare le mie conoscenze, ma soprattutto per crescere maturare come individuo.

Avere delle risposte ad ogni domanda che mi pongo è per me fondamentale, l'apprendere mi dà soddisfazione ed appaga appunto il mio desiderio di sapere.

Miracolo è stare in famiglia che non deve necessariamente essere composta dai parenti stretti: il termine famiglia indica anche un gruppo di persone che si amano. Famiglia è mia madre, mio padre ed i miei nonni, ma lo sono anche le mie amiche, il mio ragazzo ed il mio cane.

Miracolo è per me l'estate, il mare, osservare le stelle con chi amo.

È un traguardo che mi prefiggo di raggiungere perché so che sarò felice e spensierata.

È miracolo per me l'estate che è stare con gli amici, con la mia famiglia in serenità, è ridere fino alle lacrime, è restare seduta su sedie di plastica con la nonna fino a tarda notte oppure, quando ancora c'era il nonno, giocare con lui a carte in piscina. Estate è mangiare i frutti appena colti dall'albero, è il mare, è stare al sole fino a scottarsi, ballare e festeggiare... Potrei dire ancora tante altre cose, ma queste sono le più significative.

Miracolo è il cielo stellato, ogni stella per me rappresenta una persona e credo che ognuno abbia la propria. La mia, per esempio, è una di quelle che brilla ad intermittenza. E' piccola ed indifesa, distante da tutte le altre, ma altrettanto vicina ad alcune altre, poche, che insieme formano una piccola costellazione che per me rappresenta la famiglia, come la intendo io.

Miracolo è il mare, che con la sua potenza, ma allo stesso tempo la sua delicatezza, ti sostiene nella sua immensità. Il mare è rilassante, risveglia la vera Francesca che durante l'intero anno non sente di essere veramente se stessa.

Miracolo sono i piccoli gesti, una lettera scritta dalla persona che ti ama, un fiore ricevuto inaspettatamente.

Tutto questo è miracolo.

Non ho mai creduto di vedere miracoli nella mia vita, confesso che non li ho mai neppure cercati, che non mi sono mai ritenuta degna di riceverli. Non ho mai messo nei miei occhi innocenza e purezza per vederli, non ho mai sentito questa "ingenuità" nel mio sguardo. Sempre molto impegno, molta pesantezza, molto prendere tutto sul serio. Invece, per vedere miracoli serve togliere, strato per strato, come in una cipolla, tutte le sovrastrutture che regolano la vita, ed io ne ho assommate molte. Un "orticello", direbbe Voltaire, che ho coltivato troppo, con troppi sensi di colpa, troppo senso di responsabilità. E il "troppo" fa male, per chi lo dona e chi lo riceve. Dunque, niente miracoli, non positivi almeno, cioè di quelli che ti riempiono l'animo di vento, ti illuminano gli occhi di bagliori di luce, ti colmano il cuore di quella serenità che ti senti già in Paradiso. Per cogliere il miracolo, insomma, serve la capacità di fare il vuoto dentro di sé, allontanare pensieri, figure, volti, parole, tradimenti, delusioni. Avere lo stupore di un bambino, la leggerezza di un volo di farfalla, la purezza di un corso d'acqua di montagna.

Purtroppo, adesso, solo nella natura vedo miracoli. Qualcosa che non appartiene al genere umano, ma ad un mondo "altro", migliore del nostro, non contaminato dai nostri egoismi, dalla nostra violenza. Sì, il miracolo deve avere la leggerezza di una piuma. Tutto quello che

appartiene all'umano, anche se ispirato dai sentimenti più nobili, passa attraverso un pensiero, un progetto. Un miracolo della natura, no. Arriva e basta. Un colpo d'ala. Un raggio di sole. Uno scroscio d'acqua. Una benedizione. Forse sono questi i soli miracoli che riconosco e sanno davvero stupirmi.

È miracolo per me continuare a vivere, attimo dopo attimo, giorno dopo giorno. È miracolo per me essere ancora viva. È miracolo per me resistere, continuare a lottare ogni istante della mia vita, proprio come se fossi un soldato. È miracolo per me non essere riuscita a togliermi la vita, aver fallito miseramente nei miei tentativi perché troppo fragile e debole, come la Mirra di Alfieri, o forse perché troppo codarda.

Il pensiero della morte non mi ha mai abbandonata, ha sempre fatto parte di me; ci sono giorni in cui mi risulta molto più difficile combattere contro questi pensieri che si insidiano nella mia mente senza alcun permesso. Si aggrappano violentemente a me senza lasciarmi andare, senza lasciarmi una via di fuga.

Questi sono i miei miracoli e, onestamente parlando, non so quanto possano essere definiti positivi. Credo fortemente che la vita sia un dono estremamente prezioso e che io non sia all'altezza, non sia degna di tale regalo. Credo sarebbe stato meglio morire e abbandonare questa terra. Non so nemmeno quanto questo miracolo possa durare: cinque minuti? un'ora? un giorno? una settimana? un mese? un anno?

Potrebbe durare per sempre o quanto un battito di ciglia.

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)

LA “NUVOLA” DELLE EMOZIONI

Con quali emozioni avete terminato questi incontri?



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. Saviotti e della Dott.ssa Gavelli | p.1- 2 |
| CAP 1 DA GRANDE VOLEVO FARE | A Presentazione: Il personaggio che preferisco. Affinità e diversità | p. 3-7 |
| | 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. 7 |
| | 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. 8-11 |
| CAP. 2 FAR FINTA DI ESSERE SANI | A. Lettera alla mia ombra. Cara ombra, toglì il velo della paura e mostra il tuo volto... | p. 12-13 |
| | B. Qualche volta hai visto in faccia il dolore, tuo o di persone a te care. Scrivigli una lettera. | p. 13-15 |
| CAP. 3 IL MONDO CHE NON MI ASSOMIGLIA | A. Lettera alla guerra, quella dentro, quella fuori, quella vicina e quella lontana | p. 16-17 |
| | B. Cara scuola, vediamo di capirci un po' ... | p. 18-22 |
| CAP. 4 COME TI VORREI | Lettera al tempo presente | p. 23-24 |
| CAP. 5 LE STELLE DANZANTI | Io ho un sogno ... Lettera al futuro | p. 25-27 |
| Cap. 6 CON OCCHI SPALANCATI AL FUTURO | È miracolo per me ... | p. 28-33 |
| | EMOZIONI | p. 34 |
| | GRAZIE | P. 35 |