

26 maggio

*Tu che gattoni nell'aiuola,
dietro il muro
i cespugli di rose, l'ultimo raggio di sole della sera, l'erba secca secca
ti fermi all'improvviso
spalanchi gli occhi
no, non piangi ma
ti pieghi e cerchi nella terra
me lo mostri
un rametto secco
le spine
le guardi, me le indichi
è quello che volevo dirti
le rose
intorno a te*

*non sono ancora fiorite
le rose quest'anno
boccioli chiusi
attesa*

*eppure
le sere di maggio
identiche a se stesse, sempre
la luce intensa fino a tardi
il giorno che non si stanca
di giocare
la voglia*

26 maggio '21

Fiori di primavera: trifoglio rosso

“Trifoglio rosso” o “trifoglio violetto”, ha sfumature accese come un piccolo sole all'alba. Il trifoglio dei prati, *Trifolium pratense*, annuncia la primavera perché è tra i primi fiori a spuntare sui prati alla fine dell'inverno.

Succhia i suoi petali e sentirai un sapore dolce dolce. Puoi raccogliarlo e unirlo all'insalata, darà colore e ricchezza al piatto. Oppure impasta un formaggio caprino fresco con un cucchiaino di olio, aglio, una manciata di foglie tritate e i petali di qualche fiore di trifoglio: la ricetta di primavera per una crema da stendere sulle bruschette.

Fra gli effetti benefici del trifoglio rosso l'azione antiossidante degli isoflavoni, fitoestrogeni in grado di agire positivamente sulla salute della prostata, abbassare il colesterolo, alleviare i dolori mestruali e i sintomi della menopausa. Di questa piccola pianta dei prati i druidi conoscevano le proprietà calmanti e disintossicanti. Il *trifolium pratense* aiuta la respirazione e lo stomaco allontanando disturbi gastrici e malanni come la tosse. Sotto forma di impacco, calma la pelle.

Trifolium, tre foglie: inconfondibile la sua forma. La pianta si sviluppa rapidamente ed è usata nelle rotazioni agrarie per rigenerare il terreno. Il trifoglio può rimanere dormiente persino anni e poi all'improvviso sbocciare, quasi su qualsiasi terreno. Raccolto durante la bella stagione, diventa profumato foraggio per l'alimentazione delle mucche.

Plinio il vecchio nella sua opera “Storia naturale” racconta che le foglie del trifoglio si alzano leggermente quando sta per arrivare la pioggia. Chi si addormenta su un prato di trifoglio potrebbe incontrare un elfo, narrano le leggende nordiche. E se indossi un quadrifoglio, dice la tradizione inglese, potresti riuscire a trovare l'ingresso per il magico regno delle fate.

Trefoil è uno dei simboli dell'Irlanda, shamrock, in gaelico *seamróg*, trifoglio giovane. Con i fiori di trifoglio fra i capelli si brindava per poi gettare il fiore nell'ultimo sorso di whisky e lanciarlo dietro la spalla sinistra: *drowning the shamrock*, rito beneaugurante. Nel Settecento il trifoglio diventa simbolo della lotta per l'indipendenza irlandese.

Una delle specie più comuni è il trifolium repens: trifoglio bianco, noto come trifolium ladino o rampicante, amatissimo dalle api. Usa i suoi fiori nella frittata oppure lasciali macerare nel vino. Anticamente, i petali di trifoglio venivano seccati, polverizzati e uniti alla farina.

dalla “Flora dell’apicoltore lombardo”, pubblicata sulla rivista “L’Apicoltore” nell’anno 1873.

“Fra le moltissime specie di trifoglio l’apicoltore deve conoscerne tre che tanto per la loro diffusione, come per la quantità di miele che somministrano riescono d’una importanza non comune. Le tre specie sono: il Trifoglio pratense, o di Lombardia, o di Stiria, il Trifoglione, o incarnato, ed il Trifoglio ladino, o cavallino, o domestico”

Inizio d’estate

La luce di maggio e giugno
l’estate vera, diceva la nonna.

Lei che puntava il dito
misurare il tempo delle stagioni in spazio,
quello che il sole impiega
per andare da un crinale all’altro
il viaggio della luce
la montagna, da marzo a ottobre.

Inconfondibile il sole delle mattine di giugno
arriva sulle spalle e fa spalancare gli occhi.
Lucertole stese sui sassi dove l’acqua evapora in fretta
immobili
ci beviamo ogni goccia di luce

all’improvviso
è comparsa una rosa

sul muro.

Sono in ritardo quest'anno,
i fiori di questa primavera scompigliata

ogni nuova nascita si prende il suo tempo per arrivare,
suo e di nessun altro.

È la stagione in cui il cancelletto di casa si trasforma in un'illustrazione,
diventa passaggio
una porta sonora
fra i rami delle cotonastre
il ronzio di mille api
la scia
dolce dolce
mille minuscoli fiori bianchi
fitti fitti

Tu che le api non le avevi mai sentite
pieghi la testa e fai una faccia pensosa
poi scoppi a ridere e non ci fai più caso

4 giugno

*Il cielo azzurro forte
tu che dormiamo scombinati da due notti
i premolari
ruvida la superficie prima liscia
gengiva inquieta*

*far colazione vagabondi
le chiacchiere sparse
la luce della mattina
i caffè
venerdì, ultimo giorno della settimana*

il sapore dell'inizio di giugno

*l'ultimo giorno di scuola
si sente nell'aria.*

*e poi i sorrisi
ritrovarsi con un bicchiere al tramonto
il tuo primo ovetto di cioccolato regalato dalla barista
sorridente sotto la mascherina
l'orto e la luce di fine giornata
tu
seduto in mezzo
sulla terra
gli scarponi di Piero che pianta fagioli
i tuoi due primi passi stamattina
con un mestolo in mano
a sfidare la gravità*

14 dicembre

*Le luci da arrotolare sulla scala
La luce che arretra
Odore di legna e
Cose buone
Abbracci al mattino
Aria che pizzica
Pensieri di neve*

L'inizio di tutte le mappe

Arriva solcando il mare, **arriva su una nave e vola nell'aria**, passando di bocca bocca, fra i peli della barba folta di quegli uomini, naviganti e marinai, che arrivavano dall'altra parte del mare. E noi lì a guardarli, prima con curiosità, poi con sorriso fraterno che ormai ci si conosceva.

E **si scambiavano parole come monete**, suoni segreti di una lingua sconosciuta. E si scambiavano oggetti, di mano in mano, dita ruvide e abbronzate, contro altre dita. E poi ci si scambiò pensieri, idee, teorie.

Tutto inizia qui, da una mappa.

Racconta Quintiliano che **la parola mappa l'avevano portata i fenici**.

Nella loro lingua "mappe" erano i tovaglioli, quelle pezze di lino con cui ci si avvolgevano gli avanzi e si portava via la fine del pasto prima di alzarsi da tavola. La mappa **si teneva in tasca e si estraeva all'occorrenza**, magari un po' unta e stropicciata. O ancora nuova, ben piegata. Mappe di tutti i tipi e di tutti i colori.

Bizzarro pensarci adesso, a questa nascita popolana delle mappe, che poi per secoli se ne sono state ben **arrotolate nei cassetti delle navi**, spiegate dai capitani di vascello intenti a scrutare la rotta. Dopo altri secoli ancora, mappe di carta stampata appese sui muri di ogni aula scolastica e ora? **Mappe immateriali digitali**, satellitari, geografiche, politiche, mappe da consultare e modificare con un dito ballerino.

Il tessuto è stato uno dei primi fogli su cui scrivere, lo sanno gli antichi Egizi e il popolo cinese.

Le prime mappe dello spazio erano una mappa del tempo: si misuravano i luoghi con il metro della distanza, osservando il sole e le stelle.

Immagina tu, di essere nella notte profonda sul mare.

Il silenzio come una macchia blu che si allarga su tutto e tu ci sei dentro.

Tutto è immobile in mare. Tranne il sole, tranne le stelle.

Alzi gli occhi e li vedi, con il caldo che ti scioglie la pelle di giorno e il freddo glaciale che ti entra nelle ossa appena il sole è inghiottito dall'orizzonte.

Poi arriva uno che immagina una linea.

Chissà da dove gli viene l'idea, è una linea che inizia dalle colonne d'Ercole, **lì nel segreto di quella porta sulla fine del mondo**, che poi sarà chiamato stretto di

Gibilterra da marinai temerari che non si erano arresi a che il mondo finisse o forse erano curiosi di come andava a finire.

Dicearco, geografo degli esordi e antico filosofo, era nato **nel 350 a.C. a Messina** e se il nome non ti dice nulla sappi che in questo stretto di mare della Sicilia, che poi trasformerà la “e” nella “i” di Messina, abitavano i mostri marini Scilla e Cariddi, racconta la storia popolare attraverso la bocca del cantore Omero. Attraversa il mare questa linea fin dove l’occhio del sapere può arrivare, in Asia Minore, e si incrocia con un’altra linea, come uno spillo puntato da Assuan, in Egitto, tende **il filo di una direzione** fino lassù, alla città di Lisimachia, Turchia, l’arcipelago delle tre isole nel golfo di Saros.

Le linee immaginate da Dicearco, che a lungo aveva passeggiato per la Grecia e a braccetto del maestro Aristotele, attraversano il Mediterraneo per intero, che allora era tutto il mondo conosciuto. È la prima volta che si disegna **una mappa con due linee di riferimento**: latitudine longitudine.

Due linee, una croce.

Moltiplicata, una croce che diventa una ragnatela dove cercare **il proprio posto nel posto**.

“Quando sono di umore scherzoso, uso i meridiani della longitudine e i paralleli della latitudine come una grande rete da pesca, e con questa setaccio l’Atlantico a caccia di balene.

Mark Twain, Vita sul Mississippi

Una mappa, un nodo al fazzoletto della nostra memoria.

Nei secoli le mappe sono state dito indice con cui puntare verso isole del tesoro, annotare limiti e proprietà, (ri)trovare direzioni e commerci. Mappe per **ritrovarsi prima di perdersi di nuovo**, che a perdersi ci si perdeva spesso e volentieri. Ci si perde ancora, nella geografia del tempo e fra le strade della vita.

Ogni mappa è **un atto della memoria** contro l’oblio, a dirlo è quello scampolo di stoffa da tenere lì, come le mamme che da piccini ce lo infilavano nella taschina di una giacchetta. Per conservare e custodire.

Ritrovare la via.

Nascita

La nascita è un passaggio come è un passaggio la morte

Il viaggio di Annemarie Schwarzenbach

Sono passati ormai due mesi o due mesi e mezzo, e già appartengono al passato. Eppure è sempre la stessa estate, di cui sto vivendo ora la fine a Kabul, la capitale dell'Afghanistan, ed è sempre lo stesso viaggio che mi ha portato fin qui **attraverso innumerevoli frontiere, capitali e stazioni** di ogni genere. La targa dei Grigioni e la piccola croce bianca svizzera sulla mia Ford mi ricordano che tutto si è svolto come da programma e nel modo in cui l'ho descritto nel mio diario. E a volte è utile. Forse il mio senso della realtà non è molto sviluppato, forse mi manca il sicuro e tranquillizzante istinto per i fatti tangibili della nostra esistenza terrena, non sono sempre in grado di distinguere i ricordi dai sogni e spesso scambio i sogni, che tornano a ripresentarsi in **colori, odori, associazioni improvvise**, con l'inquietante e familiare certezza di un passato dal quale il tempo e lo spazio mi dividono come e non più di un leggero sonno, nelle prime ore del mattino.

“La nostra vita assomiglia a un viaggio...” e così il viaggio mi sembra, più che un'avventura e un'escursione in luoghi insoliti, **un'immagine concentrata della nostra esistenza**: residenti in una città, cittadini di un paese, vincolati a una posizione o a una classe sociale, appartenenti a una famiglia e a una stirpe, e legati agli obblighi di una professione, alle abitudini di una “vita quotidiana” intessuta da tutte queste circostanze, ci sentiamo spesso fin troppo sicuri, crediamo di aver costruito la nostra dimora fissa, siamo facilmente portati a

credere a una stabilità che agli uni rende problematico invecchiare, agli altri fa apparire catastrofico ogni cambiamento del mondo esterno. Dimentichiamo che si tratta del corso della vita, che la terra è in perpetuo movimento e che l'alta e la bassa marea, i terremoti e gli eventi lontani dalla nostra realtà visibile e tangibile toccano tutti: mendicanti, re, figure dello stesso, grande gioco. Lo dimentichiamo, apparentemente per amore della pace della nostra anima, la quale però è costruita su granelli di sabbia. **Lo dimentichiamo per non sentire la paura.** E la paura ci rende ostinati; chiamiamo realtà solo ciò che possiamo toccare con mano e ci riguarda direttamente e neghiamo la violenza del fuoco quando è in fiamme la casa del vicino, ma non la nostra. C'è la guerra in altri paesi? A dodici ore o a dodici settimane appena dalle nostre frontiere? Dio ce ne guardi, l'orrore che talvolta ci assale, lo percepiamo anche leggendo i libri di storia, e resta immutato, qualsiasi cosa ce ne separi, nel tempo o nello spazio.

Il viaggio, però, svela un poco del mistero dello spazio. Una città dal nome magico e irreali, Samarcanda la dorata, Astrakhan o Isfahan, la città dell'olio di rosa, diventa reale nel momento in cui entriamo e **la rendiamo viva con il nostro respiro.** Il selciato di Damasco riecheggia dei nostri passi, le colline di Erzurum brillano nella luce della sera, i minareti di Herat si elevano in fondo alla pianura. Ma un'epidemia di colera ci trattiene in Iran e quel che un attimo prima era fuggevole visione, una pausa per riprendere respiro, diventa un episodio, un periodo di esistenza vissuta. A Kabul facciamo amicizie, mettiamo su casa, incontriamo un russo che cuoce il pane all'europea e il Gulam Haidar, che vende stilografiche, buste per posta aerea e Veramon. Abbiamo già le nostre abitudini quotidiane, **ritroviamo la strada di casa al buio**, e forse dipende solo da un caso se non passiamo il resto della nostra vita qui: qui o altrove, sulle rive del mar Caspio, per esempio, dove il clima è infernale, il caviale costa quattro soldi e la malaria è gratis.

Annemarie Schwarzenbach, *"Dalla parte dell'ombra"*

il Saggiatore, Milano 1990

pp. 223-224

27 marzo

La tua mano
Piccola e morbida,
Nella mia.

Un gufo nella notte,
Ormai un vecchio amico.
Fuori, fra i rami del vecchio noce

giù in strada
il suono d'acqua della fontana che scroscia
nel silenzio
La luna che illumina tutto
27 marzo '21

21 marzo

*Primo giorno di primavera,
Il sole forte giallo limone
L'aria ancora fredda*

*Le coccole in tre, il caffè con la pizza di ieri sera, il mercato dei fiori
È domenica mattina*

*Rose rosse cascanti, anemoni e una peonia rosa. I raggi di sole che entrano
dalla finestra e ci abbracciano gli occhi,
Tortellini in brodo per pranzo*

*La malinconia lieve dopo il caffè della domenica.
Tu che mi vedi dalla finestrella della soffitta, io che sono giù in strada e mi
stupisco
La tua faccina tonda e intensa, emozionata
Picchi sul vetro per attirare la mia attenzione*

*Mi hai visto, lo so
Anche io tu vedo, ora lo sai
Agitiamo le bracci. Dietro di te,
compare papà. L'amore
ha fili che tessono la distanza*

*Candelotti di ghiaccio sui rami del noce,
Albero giovane nato fra le case, potato all'improvviso. Tornare a casa in fretta, i
piedi nudi e freddi. La cucina vuota.
Il vento forte fuori e noi a giocare sul letto*

*Preparare per il dopo cena la crema dolce come quella fatta dalla nonna,
le luci che si accendono nella sera.
Anche la fine dell'inverno ha una sua malinconia
21 marzo '21*

La primavera del signor Kuroki



Il signor Kuroki era sposato con la signora Kuroki da cinquantasei anni. Ma Yasuko Kuroki un giorno si ammala e nel giro di una settimana diventa cieca. Cade nella depressione. La vita senza vedere il mondo perde il suo senso e la gioia.

Allora il signor Kuroki decide di trasformare il mondo per sua moglie. Pianta alcuni semi di shibazakura, quello che in Europa chiamiamo muschio rosa, che del muschio non ha nulla se non l'effetto di una magica distesa di soffice colore. I nativi americani Mahuna usavano il "moss phlox", che i botanici conoscono come "Phlox subulata" per curare i reumatismi.

È una pianta perenne, capace di sopravvivere tutto l'anno, anche d'inverno quando fa molto freddo perché è molto tenace. Ma è quando arriva la primavera che dà il meglio di sé. Allora, si sveglia e fa mille piccoli fiori. E ogni fiore parla. Sì, perché le piante non hanno parole uguali alle nostre.

L'alfabeto delle piante è fatto di colori e profumi. I piccoli fiori di shibazakura hanno un profumo dolce-dolce. E allora non importa se Yasuko Kuroki non può vedere il loro colore meraviglioso, lei si siede sulla panchina del suo giardino insieme al suo vecchio ragazzo, Toshiyuki Kuroki. E respira.

Quando arriva la primavera a Shintomi-cho, nella prefettura di Miyazaki in Giappone tutti vanno nel giardino dei signori Kuroki, negli anni la voce si è sparsa così tanto che arrivano tante e tante persone, anche dalle regioni vicine.

A RESPIRARE IL ROSA perché il bello di questi prati è che sono tutti rosa. È stato studiato che il colore rosa calma la mente, aiuta chi soffre di cuore, ci rende più ottimisti. Forse sarà per questo che associamo questo colore all'amore, all'amicizia, all'ottimismo e alle cose belle che ci fanno sorridere. Alla felicità. Il signor Kuroki lo sa, la felicità per crescere ha bisogno di cura, pazienza. E tanto amore.





Sentirci connessi ci rende meno soli

Il senso di CONNESSIONE è uno dei fattori protettivi che sono stati considerati di supporto per la vita delle persone durante la pandemia.

In tanti modi diversi. Attraverso la voce, la presenza a distanza, la rete internet. Sentirci connessi ci rende meno soli.

Questo include attività che ci fanno sentire GRATI, capaci di aumentare il nostro CORAGGIO e la nostra DETERMINAZIONE.

Attività che ci fanno sentire “NEL FLUSSO”, hanno scritto nel Report 2021 sulla Felicità.

“Essere nel flusso”, flow, è un concetto meraviglioso a cui ha dato forma lo psicologo ungherese dal nome impronunciabile Mihály Csíkszentmihályi.

È lo stato in cui siamo **pienamente, totalmente immersi** in un'attività.

È il primo gol di Pelè quando segna all'età di 17 anni segna nei quarti di finale ai Mondiali in Svezia contro il Galles, il 19 giugno 1958.

Di quel momento dirà: era come se non fossi io, non sentivo la fatica...

semplicemente, volavo attraverso il campo da gioco”.

Il flow è quello degli sportivi e degli artisti, ma lo sperimentiamo anche noi. È un concetto antichissimo, in verità

Il momento in cui **la mente si svuota e siamo lì**

presenti-assenti

pura presenza

secondo Csikszentmihaly il flow, «flusso», è uno stato mentale correlato ad attività che assorbono la nostra piena CONCENTRAZIONE e stimolano il nostro PIACERE e OTTIMISMO.

Immergersi e lasciarsi andare alla corrente...

[WorldHappinessReport2021](#)

Meditazione Tonglen

“dare e ricevere”, *tonglen*, o come scrive qualcuno *Tong-Len*: la meditazione che **ci allena nel dare e prendere**. Ricevere e dare, così è il flusso della vita.

Una corrente instancabile.

Come alberi,
respiriamo
ogni istante

prendo,
inspiro

espiro,
do,
(ri)lascio

Lascio andare,
alla terra all'aria

(Ri)prendo
dall'aria, dalla terra
il mio nutrimento
respiro
mangio
bevo

La particolarità del tonglen è assomiglia a un capovolgimento.
Esistono visualizzazioni che aiutano a ricaricarsi di energia immaginando di
inspirare luce, pace, forza.

Qui no, nel tonglen
inspiri la tua paura, l'oscurità, il caos
ti ci fermi
dentro

un attimo

poi espiri,
e allora
esce luce, leggerezza, colore
guarigione

Ti accorgi che
è in quel passaggio
sottile, unico
la fessura
fra due rocce millenarie
lì
accade

il passaggio

fra dentro e fuori
la trasformazione

accade dentro di noi
e tu non fai proprio nulla.
Solo,
lasci che passi

che tu sia
filtro del tè

immobile,
senza far nulla

inspiro
buio, confusione, disordine
espiro
esce luce, armonia, arcobaleno

qualcosa accade
è l'umile magia del filtro da tè
che trasforma l'acqua
in silenzio

in silenzio
la vita
ci passa attraverso
e noi
la respiriamo

il respiro che
ci fa vivere
trasforma la vita che
respiriamo

Il cervello non smette mai di imparare

“La neuroplasticità è come la neve fresca su una collina. Quando scendiamo con la slitta da una collina, possiamo essere flessibili perché nella neve soffice abbiamo la possibilità di compiere percorsi ogni volta differenti. Ma se

scegliamo lo stesso percorso due o tre volte, le tracce cominceranno ad approfondirsi, e ben presto tenderemo a rimanere bloccati in una rotaia - il nostro percorso ora è abbastanza rigido, così come i circuiti neuronali, una volta stabiliti, tendono ad autoconsolidarsi. Poiché la neuroplasticità può avere come risultato sia l'elasticità sia la rigidità mentale, tendiamo a sottovalutare il nostro potenziale di flessibilità, del quale la maggior parte di noi ha un'esperienza molto limitata"

Norman Doidge, "Il cervello infinito"

Ponte alle Grazie 2016, p. 259

Dopo una notte di tempesta usciamo di casa e davanti a noi c'è un mondo immacolato come un foglio bianco, intatto. È la magia del **puro momento di scoperta**. Esploriamo. Eccitati a ogni età. Affondare i piedi nella neve fresca e tracciare il proprio sentiero di passi è un atto di affermazione: lascia sempre un po' attoniti e in uno stato di meraviglia. Andiamo avanti, come nella vita: passo dopo passo. C'è il solitario veloce sugli sci che ama i fuoripista, un gruppetto a ridere fra slittini e palle di neve, uno che medita con le ciaspole ai piedi.

C'è il tempo. E ora dopo ora, accade che le nostre azioni registrano i mutamenti del cambiamento. La geografia compatta dell'inizio lentamente scompare, non c'è già più. Mucchi di neve da una parte, terra grattata via e riemersa là ai bordi, dove la neve è scomparsa e torna a lasciare il posto all'asfalto. Se guardassimo da lontano, vedremmo la linea disegnata e netta delle piste. Questo è **il senso profondo della neuroplasticità**: un mondo che si riscrive costantemente.

Noi (ri)scriviamo le mappe del mondo in cui ci muoviamo. **Passiamo attraverso le esperienze**, le viviamo: loro tracciano un segno dentro di noi e noi inesorabilmente cambiamo insieme a ciò che viviamo. Il nostro vissuto accade continuamente e il cervello apprende, ogni istante. Mentre là fuori il mondo cambia, lo stesso accade nel nostro mondo interno: **il cervello non smette mai di imparare**. Questa è la grande rivoluzione osservata dai neuroscienziati, raccontata all'inizio con un sussurro sommesso e incerto. Ancora non ne siamo pienamente consapevoli, eppure sappiamo che è così. Quello che avevamo creduto verità non lo era.

Forse anche tu durante l'ora di scienze hai studiato il triste destino delle cellule nervose, destinate a spegnersi anno dopo anno: i neuroni, che durante la vita

fetale e nei primi mesi dopo la nascita si moltiplicano a velocità impressionanti, lentamente **rallentano per poi invertire il senso di marcia**. Mentre andiamo avanti con la nostra vita, migliaia di milioni di neuroni così scomparirebbero, invisibili galassie di lampadine bruciate, buchi neri che si allargano in cervelli un tempo nuovi di zecca e splendenti: è **l'autunno neuronale dei dendriti stanchi**, foglie secche che cadono fino a lasciarci spogli di ogni memoria e intelligenza.

No, non è affatto così.

Questa storia non mi ha mai convinto nemmeno quando veniva considerata una verità scientifica: oggi sappiamo che non lo è. Salta fuori che in effetti una **nota aggiuntiva ai vecchi libri di scienze** sarebbe d'obbligo, perché non è affatto vero che perdiamo miliardi di miliardi di cellule nervose, implacabilmente, fino a ritrovarci un bel giorno vecchi, incapaci e rincoglioniti. **Il nostro cervello cambia, si evolve, si modifica**: giorno per giorno, ogni istante. Non ne siamo ancora pienamente consapevoli, eppure questa scoperta è la nostra rivoluzione.

“Plasticina, mi spiega Pascual-Leone, è il termine spagnolo per « plasticità ». Oltre ad avere una certa musicalità, la parola coglie qualcosa che sfugge all'equivalente inglese. Plasticina, in spagnolo indica anche la « plastilina », e descrive una **sostanza fundamentalmente malleabile**. Per Pascual-Leone il cervello è così plastico che, anche quando facciamo la stessa cosa giorno dopo giorno, le connessioni neuronali interessate sono di volta in volta leggermente diverse, a causa di **ciò che abbiamo fatto nel tempo** intercorso fra un'azione e l'altra.

« Immagino » dice Pascual-Leone « che **l'attività cerebrale sia come giocare in continuazione con la plastilina** ». Tutto ciò che facciamo plasma questo grosso pezzo di plastilina. Ma, aggiunge, « se iniziamo con un pacchetto quadrato di plastilina, e poi ne facciamo una sfera, è possibile tornare alla forma del quadrato. Ma non sarà lo stesso quadrato con cui abbiamo iniziato ». Risultati che sembrano **simili non sono identici**. Le molecole nel nuovo quadrato sono disposte in modo diverso rispetto al quadrato originario. In altre parole, comportamenti simili, messi in atto in momenti diversi, utilizzano circuiti differenti. « Il sistema è plastico, non elastico » dice Pascual-Leone con voce tonante. Un elastico può essere tirato, ma torna sempre alla forma originaria, e in questo processo la disposizione delle molecole non cambia. Il cervello plastico viene **perennemente alterato da ogni incontro e interazione**” (DOIDGE, 2016 : 224-225).

Questa estrema malleabilità che dà forma a un **cambiamento incessante** è anche ciò che sta dietro al « paradosso plastico ». Il termine è stato chiamato così da Norman Doidge per riferirsi alla proprietà della neuroplasticità di produrre comportamenti più flessibili o (paradossalmente!) più rigidi.

“Pascual-Leone spiega questo aspetto con una metafora. Il cervello plastico è come una collina coperta di neve in inverno. Le caratteristiche di quella collina - il fianco, le rocce, la consistenza della neve - sono date, proprio come i nostri geni. Quando scendiamo dalla collina con una slitta, possiamo dirigerla fino ai piedi della collina seguendo un percorso definito sia dalla nostra guida sia dalle caratteristiche del rilievo. È difficile prevedere il punto esatto in cui andremo a fermarci, poiché i fattori in gioco sono molti. « Ma » prosegue Pascual-Leone, « ciò che accadrà sicuramente la seconda volta che scenderemo dalla collina è che sarà molto più probabile ritrovarci in un altro punto, in un punto che comunque è in relazione con il percorso della prima discesa. Non sarà esattamente lo stesso percorso, ma sarà più vicino al primo di qualunque altro. E se passeremo tutto il pomeriggio a risalire la collina a piedi e a scendere con la slitta, alla fine avremo alcuni percorsi che sono stati utilizzati molte volte, altri pochissimo... e sarà difficile non seguire le tracce create di volta in volta. E d'altra parte quelle tracce non sono geneticamente determinate»

È l'abitudine. L'abitudine è la traccia di una pista battuta. Lascia una traccia.

Ricordiamocelo. La neve cancella ogni forma e **riscrive ciò che conoscevamo**.

Quando siamo in mezzo alla neve all'improvviso si apre un mondo nuovo. È quello che spiamo con magica attesa alla luce dei lampioni, mentre la nevicata imperversa nella notte e tutto si fa silenzio. È la magia senza età di uscire al mattino e stupirsi sempre un po' di fronte a questo che vediamo fuori dalla porta, non è lo stesso di ieri. Un passo dopo l'altro, è l'emozione infinita di esplorare ciò che non ha ancora una traccia: dentro, ha l'abbraccio di ogni via possibile. Immaginazione non ancora toccata dalla realtà.

La scoperta è sempre un atto di pura meraviglia.

E allora ricordiamocelo, di cercare la meraviglia, la scoperta, il nuovo.

L'inesplorato.

Di andare dove la neve è fresca, anche se il passo è faticoso e il piede affonda.

I primi mesi di vita

*su un fianco,
in braccio:
da qui vedo il mondo,
mi sporgo,
allungo e proietto
esercito la presa,
braccia e gambe,
esercito la curiosità*

*vedo il mondo
attorno a me
i colori*

sfioro le foglie con la pelle

Il viaggio

*Anche un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo.
Lao Tzu*

Dieci mesi di vita

*Il tempo si misura in giorni.
O forse in sonnellini: ogni volta che
ti svegli
hai uno sguardo nuovo sul mondo.*

*Questa è la settimana del “me me me”
indichi tutto e lo ripeti:
me! me! me!*

*me come meraviglia
ogni nuovo oggetto
un puro atto di stupore*

osservi

incantato

*ami da sempre il soffitto
a testa in su
allunghi le braccia
nel vuoto
urli
eccitato*

*i pesci di ceramica colorata e
quelli di legno, le farfalle attaccate
filo di cotone ormai ingarbugliato
le cose appese,
la lampada che di sera crea grandi ombre*

meraviglia

*domenica 21 febbraio
ti sei svegliato con la punta bianco luccicante di
un nuovo dente, incisivo sinistro.
Messo sul water l’hai guardato perplesso ma solo per un attimo-
E poi, adesso ogni volta tiriamo lo sciacquone*

(e facciamo una corsa per arrivare in tempo)

*Dieci mesi fra dieci giorni
martedì 9 marzo ti svegli con un dente in più
il quarto, incisivo destro.*

*Adesso hai ben quattro denti
puoi afferrare la vita a morsi. Oggi, 9 marzo
un anno fa iniziava il lockdown*

*nel frattempo voi, i pandemic boys
da un'idea vi siete trasformati in realtà
siete nati e ora gattonate
alla scoperta del mondo,
abituati a chi vi sorride in mascherina*

*e mentre il mondo ancora si preoccupa e corre affannato
la primavera spunta
affacciandosi
timida
fra violette e primule
nei prati umidi e proibiti*

Il mondo ha bisogno di bellezza

*La bellezza,
che non è ricerca del bello, ma
sentimento di stupore
assoluta meraviglia
incanto*

*La parola incanto
ha le radici di una quercia millenaria
affonda nella terra madre da cui tutto nasce,*

*è bosco, luogo dove la paura
invisibile, ti osserva*

inconscio

*istantanea di un momento che è
qui e ora: apparizione, incanto
tutto si ferma*

*incanto,
nelle fiabe antiche
il canto delle sirene,
la malìa che congela l'agira e
ci consegna a un altro potere
il fuori da noi,
oltre i limiti*

*nella bellezza
mi perdo*



[View this post on Instagram](#)

A post shared by Maddalena De Bernardi (@maddalenatebernardi)

La bellezza di quando mi prendi per mano guarisce il mondo dalla mancanza di dolcezza della vita

Ritorno

Odore di casa,
la porta d'ingresso che si spalanca sul corridoio troppo buio.
Generazioni di giovani ragni negli angoli più impensati.
L'arrivo nella sera, le luci di nuovo accese
acqua che bolle, una manciata di sale e il profumo di
olio umbro, aglio che sfrigola, peperoncino fresco non ancora seccato:
nel vaso di vetro sulla mensola della cucina
spaghetti in attesa di
tuffarsi.

Avanti e indietro, la spola
dal baule aperto all'ingresso, smistamento

di pacchi, zaini ancora chiusi, sacchetti

oggetti accumulati in viaggio.

Un barattolo di petali di rosa in gelatina dalla Provenza,

la bottiglia di vetro tonda con la fascetta blu e gialla Ricard che ci piaceva tanto
un regalo del barista del bistrot di Digione con il sorriso simpatico dietro gli
occhiali,

i sacchi a pelo da lavare e ritirare, il borsone con i vestiti e quelli sparsi

i giornali presi qua e là per farsi un'idea della vita che attraversi,

che quando ti capita di passare in una nuova città ti chiedi

chissà qui che si fa, dove si va, cosa succede.

Un mazzolino di rose prese da una vigna e messe a seccare,

Il cane che aspetta che la sua ciotola sia di nuovo al solito posto.

La menta strappata e infilata con le radici in una bottiglia di plastica,

trasportata per tutto il viaggio

mentre diffonde il suo aroma forte:

domani la planterò in giardino.

Il tempo dell'imparare

Alle elementari mi sono ben presto resa conto di imparare in modo differente rispetto agli altri compagni di classe. Il mio obiettivo primario è sempre stato uscire a giocare il prima possibile. Sapevo, pertanto, di dover sbrigare tutti i compiti nel modo più rapido - e comunque anche imparare qualcosa - se volevo evitare noie. Fin dall'inizio ci sono riuscita abbastanza bene. In terza, poi, ho smesso di fare i compiti relativi a argomenti che già conoscevo - mi sembrava un'inutile perdita di tempo. In effetti sono riuscita a cavarmela in questo modo fino alla maturità. Oggi, a posteriori, non riesco a spiegarmi come sia riuscita a farla sempre franca. Al liceo, nei primi due anni, ho frequentato una scuola a tempo pieno. Per me è stato ovviamente un problema dato che lì mi veniva imposto un metodo di studio ben preciso - per esempio, dovevo avere un quaderno apposito per i compiti a casa. Il tutto mi infastidiva parecchio, mi sentivo limitata e anche bloccata. Quando ho avuto di nuovo la possibilità di studiare nel modo a me più congeniale, tutto è tornato a posto. Ripensando ai

tempi della scuola posso dire che, ovviamente, avrei potuto ottenere risultati migliori, ma a me non è mai interessato dedicare più tempo allo studio per prendere voti più alti. Per uscire dalla maturità con un voto superiore a 70/100 che ho portato a casa essendomi preparata per circa otto ore, avrei dovuto studiare un'enorme quantità di tempo in più, ma per me non ne valeva davvero la pena. Ovvio, di tanto in tanto provavo rimorsi di coscienza e pensavo di dovere effettivamente sforzarmi maggiormente. Tuttavia, è stato proprio l'accettare di essere una persona che impara in modo minimale a essermi di grande aiuto.

Felicitas Komarek

Dopo tutto **Felicitas Komarek** è riuscita a sopravvivere bene agli anni di scuola. Ha frequentato la Facoltà di Scienze sociali e comportamentali all'Università di Leiden, Germania, e ha scritto un libro proprio su questo. **Essere una persona che impara in modo minimale** significa che non c'è un unico metodo di studio da seguire: non solo se ne possono seguire di alternativi, ma soprattutto, spiega lei, dobbiamo smettere di sentirci in colpa e diventare consapevoli del semplice fatto che... **Ognuno è fatto a modo suo, ognuno studia a modo suo.**

Al di là del contenuto (se sei interessato ai metodi di studio salta qualche riga più giù e qui sotto troverai il titolo) ho trovato interessante che le autrici del libro sono Felicitas e Iris. Felicitas è la **figlia di Iris Komarek**, esperta in processi di apprendimento, studiosa di pedagogia e sociologia della formazione.

A proposito, chi cerca **ispirazioni su metodi di studio** classici e alternativi può consultare il **libro di Iris e Felicitas Komarek "Guida allo studio per pigri" (Feltrinelli, 2019).**

... Perché ogni studente è una persona unica e particolare

7 mesi e un giorno

Come pane e marmellata,
tu che dormi disteso dal mio collo all'ombelico
pancia su pancia, i nostri respiri

sono
ritmo di vita nel tempo eterno della notte di luna. Fuori,
rintocchi di campane e il solito barbagianni, fra i rami del noce. Mese dopo mese,
le foglie
verdi
si tingono
al tramonto.

Albero nudo,
pelle sulla pelle,
mese dopo mese,
l'impronta calda dei tuoi pied
adesso si appoggia alle cosce.

Ci ascoltiamo respirare,
tu dormi, io ti guardo

La tua testolina dorata e lo sguardo assorto, corrucciato come la prima volta che
ti ho visto

Attimo prezioso,
indelebile

il tuo odore
profumo di latte e velluto morbido
il collo, le pieghe
dove ti faccio il solletico
con la punta del naso.

Non dimenticherai mai
quando in una mano sta tutta la sua schiena,
il vicino Roberto e noi sull'aia al sole,
appena arrivati dall'ospedale.
Adesso non è più estate, fuori
la neve e tu
manciate di centimetri e sorrisi in più.

Sai ridere adesso,
soprattutto quando ti sbuffo sulla pancia.

Rotoli su un fianco e dormi così,
in mezzo fra me e papà, l'indipendenza è una conquista
a poco a poco,

Titti e poi ti giri e gli sorridi. Le prime sere insieme alla stessa ora non riuscivi a dormire, eccitazione. Ogni mattina ti svegli, gli batti con la mano sulla schiena e vai alla finestra a guardare il mondo, come un piccolo vecchierello dalle gambe incerte e il passo coraggioso sempre più sicuro.