

# Adotta un nonno... al telefono

Isabella Conti, sindaca del **Comune di San Lazzaro di Savena**, in provincia di Bologna, ha lanciato un appello chiamando a raccolta tutti gli aspiranti volontari.

**Pronto, come stai?** Dalla fine di marzo 2020 oltre mille anziani del territorio bolognese vengono raggiunti al telefono e l'obiettivo non è legato solo al bisogno della spesa o le medicine, bensì... un contatto umano.

Perché (anche) **le relazioni umane sono un bene di prima necessità.**

O quanto meno dovrebbero essere considerate tali.

Il progetto "Pronto, come stai?" nato su **iniziativa della sindaca Isabella Conti** è una realtà attiva del Comune di San Lazzaro di Savena a Bologna. La risposta dei volontari non è tardata e ha dimostrato grande entusiasmo.

## Che tipo di comunicazione stiamo utilizzando?

In un momento in cui molti sindaci hanno scelto, consapevolmente o (con più probabilità) inconsapevolmente una comunicazione basata sull'ansia, c'è chi usa i social e la tecnologia in maniera differente. Perché di strumenti ne abbiamo molti, dal telefono ai social, o le dirette video: **l'empatia passa anche attraverso uno schermo.** Passa attraverso le parole che decidiamo di dire, le azioni che usiamo per costruire il nostro quotidiano, i colori con cui riempiamo la giornata. Siamo noi il filtro.

Nessuno dovrebbe sentirsi solo, **nessuno dovrebbe sentirsi abbandonato.**

Nel piccolo **comune di Silea**, in provincia di Treviso, la sindaca **Rossella Cendron** ha deciso di utilizzare un megafono per speciali auguri di buon compleanno porta a porta.

*Mi ero resa conto che i miei richiami nelle vie e nelle piazze erano ansiogeni, così ho spulciato all'anagrafe tirando fuori nomi e date di chi festeggiava il compleanno. È un modo leggero di stare vicino alla gente, per portare un po' di sorriso e penso di esserci riuscita*

*Rossella Cendro*

Prima ha destato stupore, ora **quello degli auguri è diventato un momento atteso** e così, in questa [primavera in quarantena](#), il compleanno di bambini come Noemi, 8 anni, e Tommaso, 9 anni, ha avuto un'indimenticabile colonna sonora al ritmo delle loro canzoni preferite, su cui la prima cittadina si era documentata. Gli atti di gentilezza nascono così, sono quelle **piccole azioni capaci di cambiare l'umore di una giornata**. A cambiare il mondo si arriva un passo per volta, ricordando che i veri guerrieri, in ogni epoca storica, sono quelli che sanno stringere i denti e guardare più in là, come alberi che non si lasciano abbattere ma continuano a fiorire anche nella tempesta.

## Attraversare la distanza costruendo ponti

Manciate di chilometri più in là, il **Comune di Falconara Marittima** sta cercando di **costruire un ponte fra due generazioni**: giovani e anziani; due estremi che di solito nella vita quotidiana mostrano un legame profondo e indissolubile, **nonni e nipoti**, uniti da un amore senza spiegazioni e forse anche da una speciale visione data da ciò che comporta stare ai due estremi, in bilico all'inizio dell'esistenza gli uni e sulla fine gli altri.

**Hai o conosci qualcuno che ha fra 17 e 25 anni? [Puoi aderire al progetto "Pronto nonno" compilando online il documento](#)**, il Comune di Falconara Marittima sta cercando volontari.

In Toscana il [progetto "Sei forte nonno" del Comune di Forte dei Marmi](#) ha dato il via all'iniziativa di volontariato telefonico dedicata agli anziani organizzando un appuntamento giornaliero al telefono, compresa la voce del sindaco. Un modo per sentirsi più vicini **grazie a una voce che arriva sul filo** ed entra in ogni casa. Un modo per sapere eventuali necessità e difficoltà, conoscere lo stato quotidiano di chi è più solo... e **scambiarsi un saluto**.

E siccome **abbiamo bisogno di raccontarci storie positive** e le belle storie fanno sempre volare nel vento semi destinati a diffondersi e mettere radici, un altro nuovo progetto sta partendo, proprio in questi giorni. Un progetto che, questa volta, coinvolgerà **anziani e studenti di scuola**. La scuola è l'Istituto Comprensivo Ceretolo di Casalecchio di Reno: siamo partiti da Bologna e torniamo qui, in una provincia emiliana dove da sempre l'**importanza del legame sociale** è un aspetto coltivato, curato e tenuto in considerazione.

# Il valore di una telefonata

Il **progetto “Adotta un nonno”** dell’Istituto Comprensivo Ceretolo di Casalecchio di Reno, coordinato dalla **docente Rita Rossi**, si sta attivando grazie alla passione di alcuni entusiasti genitori, che desiderano restare nell’anonimato, al preside e agli insegnanti, i quali stanno facendo rete con il Sindacato Pensionati al fine di portare l’**iniziativa di volontariato telefonico** all’interno del territorio della provincia bolognese.

Per gli insegnanti si tratta di un’occasione preziosa di apprendimento, **attraverso l’intervista e il contatto diretto** fra giovani e anziani, entrambi sollecitati a fare domande, raccontare la propria storia di vita. Non dimentichiamo che **la parola anziano nasconde una folla molto vasta**, che corrisponde a una fascia ampia, frammenti diversi del nostro Paese. Una persona di sessanta o settant’anni, anziani solo per etichetta ma che psicologicamente non consideriamo nemmeno fra gli anziani, rappresenta la prima generazione nata dopo la guerra: la generazione che ha conosciuto l’entusiasmo intrepido della ricostruzione, gli anni d’oro, la forza e chimera economica degli anni Ottanta e che questo può raccontare.

## Empatia, un bene di prima necessità

**Ma la vera solitudine oggi è fra gli anziani** che superano (e sono sempre di più) gli ottanta e i novant’anni. Secondo i dati Istat 2019 in Italia esiste una media di 173,1 anziani ogni 100 giovani. Dal 2009 al 2019, i centenari d’Italia da 11mila sono diventati oltre 14mila; sono raddoppiate le persone che hanno raggiunto il traguardo dei 105 anni e oltre. Queste le stime prima dell’epoca Coronavirus, ora non sappiamo.

È l’ultima occasione per ascoltare le storie di chi ci può raccontare **cosa significa essere vissuto in un altro secolo**, aver affrontato la guerra, il lavoro minorile e condizioni di vita che oggi non possiamo nemmeno immaginare con la più sfrontata della fantasia.

Sono loro i veri anziani costretti alla solitudine: [i vecchi che durante la quarantena scappano a buttare la spazzatura](#) per guardare il cielo e sentirsi ancora vivi. Perché magari vivono soli, in tanti non hanno figli né parenti e non usano internet. In cucina a essere accesa è solo la scatola della televisione, che

non fa domande e non dà risposte. E allora una voce che arriva attraverso il filo del telefono diventa viva e vera, portatrice di emozione e di significato.

Sapere che arriverà quella telefonata, a quell'ora del giorno, diventa **un appuntamento, un modo per ingannare il tempo e ridere con la vita, sentirsi meno soli**. Ed è questo che vedono i genitori. Non tanto, o almeno non solo, una nuova prospettiva educativa, ma semplicemente **una possibilità per tornare a essere umani**. Perché in un mondo dove siamo tutti sempre più soli, primi fra tutti gli adolescenti rinchiusi nelle bolle delle loro camerette anche in epoca pre-Coronavirus, accerchiati dalla vita virtuale dei videogiochi e di film lontanissimi dalla realtà, forse il vero atto di coraggio è prendere in mano un telefono e usarlo per quello che è: **uno strumento con cui far sentire la propria voce**.

## La cosa più importante

Torneremo ad abbracciarci e lo faremo in presenza, vivi e veri, ma ricordiamoci che **l'emozione dell'autenticità può arrivare ovunque**, senza limiti, oltrepassare ogni distanza, valicare gli oceani. Lo hanno fatto prima di noi generazioni vissute in trincea, generazioni che dovevano attendere mesi prima di ricevere una lettera sgualcita, una fotografia in bianco e nero sufficiente a **creare un legame con ciò che ci si era lasciati alle spalle**.

Accade ancora. In tante parti di mondo, solo che adesso non ci facciamo caso.

Qualche anno fa un quattordicenne in fuga mi raccontava che dopo aver attraversato il deserto africano, la Libia, ed essere riuscito a nascondersi sotto il motore di un camion per passare dalla Grecia all'Italia, si era accorto di aver perso qualcosa di molto importante. La cosa più importante.

Il foglietto dove era scritto **il numero di telefono del suo vicino di casa**.

L'aveva perso in mare, in uno di quei barconi che vediamo al telegiornale e che in molti si fermano a commentare con speculazioni critiche pseudopolitiche che non dicono nulla sulla situazione emotiva delle persone che li vivono, in fuga. Il barcone si era rovesciato e lui dopo una notte in balia delle onde si era svegliato su una spiaggia, fradicio. Illegibile anche il foglietto dove l'inchiostro del numero scritto in blu si era sciolto fra le onde d'acqua salata.

**Non ci sono poste in Afghanistan**, non c'è un servizio postale. E l'unico numero di telefono capace di raggiungere i suoi genitori attraverso il contatto con una casa vicina, l'unica ad avere il telefono, l'aveva perso.

Era sopravvissuto, ma non poteva dirlo a nessuno.

In un mondo straniero con una lingua sconosciuta, senza contatti: isolato, come un naufrago su **un'isola irraggiungibile**. Perché irraggiungibile non è tanto, o solo, una questione di lontananza e vicinanza. Irraggiungibile è tutto ciò che non possiamo raggiungere, anche se a pochi passi da dove ci troviamo.

Non cadiamo nell'errore di **non fare nulla per la paura di non fare abbastanza**.

La cosa più importante è che a volte bisogna semplicemente accontentarsi di ciò che possiamo fare oggi, ognuno di noi ha strumenti a sufficienza per poter incidere, a modo suo, sul mondo. Anche per oggi. E farlo utilizzando la propria resilienza, il proprio coraggio e il proprio cuore, senza cedere a inutili allarmismi, ma anzi usando le parole come frecce capaci di colpire il bersaglio e **generare fiducia**.

*Che cosa vuol dire "addomesticare?"*

*"È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire creare dei legami..."*

*"Creare dei legami?"*

*"Certo", disse la volpe. "Tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo".*

*"Comincio a capire" disse il piccolo principe. "C'è un fiore... credo che mi abbia addomesticato..."*

*"È possibile", disse la volpe. "Capita di tutto sulla Terra..."*

*"Oh! non è sulla Terra", disse il piccolo principe.*

*La volpe sembrò perplessa:*

*"Su un altro pianeta?"*

*"Sì".*

*"Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?"*

*"No".*

*"Questo mi interessa. E delle galline?"*

*"No".*

*"Non c'è niente di perfetto", sospirò la volpe. Ma la volpe ritornò alla sua idea:*

*"La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano.*

*E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano..."*

*La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe:*

*"Per favore... addomesticami", disse.*

*"Volentieri", disse il piccolo principe, "ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici, e da conoscere molte cose".*

*"Non si conoscono che le cose che si addomesticano", disse la volpe. "Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!"*

*"Che cosa bisogna fare?" domandò il piccolo principe.*

*"Bisogna essere molto pazienti", rispose la volpe. "In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino..."*

*Il piccolo principe ritornò l'indomani.*

*"Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora", disse la volpe.*

*"Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti".*

*"Che cos'è un rito?" disse il piccolo principe.*

*"Anche questa è una cosa da tempo dimenticata", disse la volpe. "È quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza".*

*Così il piccolo principe addomesticò la volpe.*

*E quando l'ora della partenza fu vicina:*

*"Ah!" disse la volpe, "... piangerò".*

*"La colpa è tua", disse il piccolo principe, "io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi..."*

*"È vero", disse la volpe.*

*"Ma piangerai!" disse il piccolo principe.*

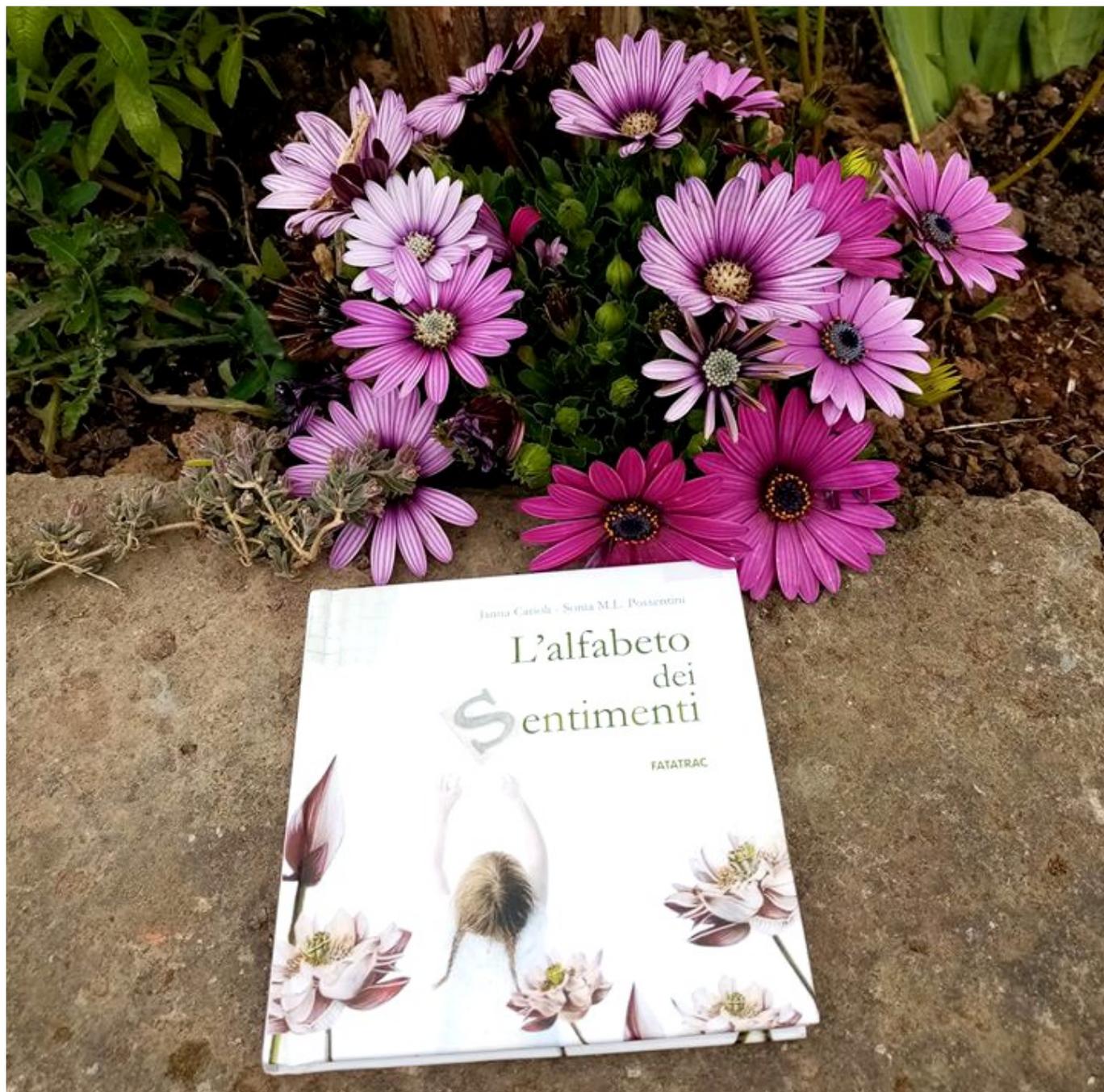
*"È certo", disse la volpe.*

*"Ma allora che ci guadagni?"*

*"Ci guadagno", disse la volpe, "il colore del grano"*

---

## **L come Libertà**



## di Daniela Lamponi

È da ieri che prendo, poso, riprendo in mano **questo piccolo libro: “L'alfabeto dei sentimenti”**. Un Abecedario dei sentimenti fatto di poesia, quella di Janna Cairoli, e di illustrazioni, quelle di Sonia MariaLuce Possentini, edito da Fatatrac.

Ognuno ha le sue manie quando ha in mano un libro.

La mia è di andarne a guardare le dediche. Aprendo questo scrigno ho trovato: **‘A Rosa, l'immagine della gioia.’ J.C.**

‘Alle persone conosciute durante il terremoto in Emilia, la mia terra, che mi hanno insegnato **il coraggio di un nuovo alfabeto.**’ S.M.L.P.

E poi, continuando a muovere le dita tra le pagine-tesoro, lettere che diventano parole e immagini preziose nel mentre che si passano il testimone...

**A more, B atticuore, C uriosità, D olore**, E goismo, F retta, G elosia, l'importanza della H, I dentità, L ibertà, M emoria, N ostalgia, O dio, P aura, Q uiete, R abbia, S olitudine, T ristezza, U guaglianza, V igliaccheria, Z itto. Beh, sarebbero tutte da condividere ma scelgo quella che più mi risuona in questo momento:

*L ibertà*

*Foglia dopo foglia*

*maglia dopo maglia*

*mi spoglio.*

*Un brivido mi toglie*

*il fiato*

*l'acqua mi accoglie*

*e nuoto*

*Come non ho mai nuotato.*

*Libero mi sento*

*e urlo nel vento*

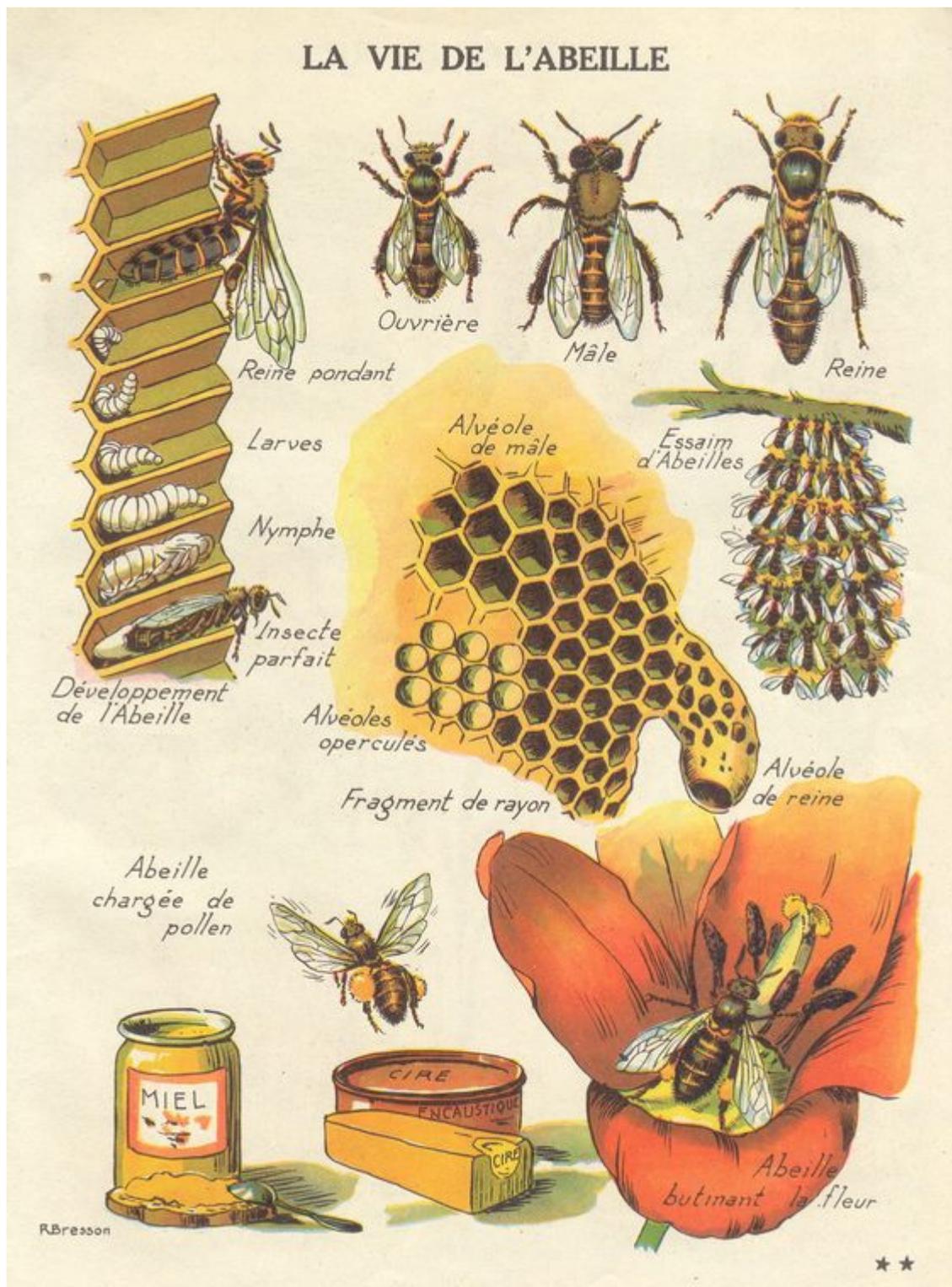
\*Ci sono due formati, **per mani piccole e per mani grandi**, e nella versione carte in tavola. Cercatelo nelle librerie, che riapriranno piano piano, e, chissà quando, nelle biblioteche.

## PAURA

Quanto è bella la paura  
quando sai che è solo un gioco  
che poi dura quel che dura  
e cioè, dura per poco.  
Le farfalle nella pancia,  
gambemolli, batticuore,  
un tamburo dentro il petto  
che fa un sacco di rumore.  
Quanto è bella la paura  
che paura non ti fa  
perché il gioco in fondo in fondo,  
lo sai già che finirà.



# Studiare la natura con i bambini: le api



Il libro di Maurice Maeterlinck, Premio Nobel per la Letteratura nel 1911, poeta e drammaturgo, noto come *La vie des abeilles*, **La vita delle api**, viene pubblicato nel 1901. A questo seguiranno *La vita delle termiti*, del 1926, basato (copiato? secondo alcuni) dallo scienziato sudafricano Eugène Marais e *La vita delle formiche*, 1930. È un successo immediato.

Api operaie e api guerriere, una regina, **la città in miniatura dell'alveare**: quello narrato è il complesso spettacolo di un mondo intero che va in scena con la sua complessa e mistica ritualità, immerso in una scenografia di colori e profumi, inebriante e dinamica, **profondamente sconosciuto** nella sua sottile perfezione. Fino al Settecento si credeva che ci fosse un re a capo delle api, invece questo è un **esempio di società matriarcale**.

## La nascita dell'apicoltura

10mila anni fa, nel 9000 a.C, una mano sconosciuta ha inciso **sulla roccia delle Cuevas de la Araña** quella che sarà considerata la prima testimonianza nella storia della raccolta di miele. L'inizio dell'arte misteriosa che nei secoli diventerà l'apicoltura è un'attività di cui non conosciamo l'origine: nata insieme all'uomo, già nella cultura della Grecia arcaica e, prima ancora, fra gli Egizi se ne parla.

Nella Cuevas de la Araña, la grotta del ragno, un essere umano sembra infilare un braccio in un favo, mentre le api volano intorno. È il più antico frammento di storia delle api giunto fino a noi.



In Africa la tradizione insegnava al cacciatore di miele a mettersi sulle tracce dell'*Indicator Indicator*, un piccolo uccello scuro noto come indicatore golanera, diffuso nell'Africa subsahariana, ghiotto di larve. L'indicatore ci conduce ai nidi delle api selvatiche, spesso appesi fra i rami di un albero, nella fitta trama della vegetazione.

Non sappiamo quando iniziano ad essere utilizzate le arnie. Attraverso il lavoro di scavo l'archeologia ci racconta di tracce che risalgono ad almeno tre-quattromila anni fa. Questa è la datazione attribuita alle arnie trovate nell'antica città di Tel Rehov, in Palestina, dove sono state scoperte 30 arnie posizionate in fila per la produzione del miele, realizzate in argilla cruda e paglia.

Il **fumo** simula il pericolo di incendio e al tempo stesso maschera il feromone che le api rilasciano come avvertimento nel caso di intrusi: questo metodo veniva già utilizzato nell'antico Egitto, come riportato nelle iscrizioni del **tempio solare di Nyuserra Ini**, dove si illustra la raccolta del miele selvatico e l'impiego del fumo, utile per avere il margine di tempo necessario, venti minuti circa, per poter avvicinarsi alle api senza essere attaccati.

Per la lavorazione del miele nel Medioevo venivano utilizzati tronchi cavi e cesti di

vimini. Verso la fine del Settecento si inizia a utilizzare l'**arnia nella sua concezione moderna**, ovvero strutturata a livelli, con uno strato di celle per ogni livello, così da rendere più pratica l'estrazione del miele e limitare i danni nella raccolta.

## Cacciatori di miele

Ancora oggi in alcune parti del mondo sopravvive la pratica di **raccolta del miele selvatico**. Una di queste tradizioni nasce sulle montagne dello Yunnan, fra l'etnia Yi, una delle 56 riconosciute in Cina. Qui vivono le api selvatiche della specie *Apis cerana*, diffuse in Cina, Nepal, Giappone, India, Malesia, Papua Nuova Guinea e Bangladesh. Queste api, evolute con l'acaro *Varroa destructor*, sono più resistenti ad esso rispetto alle api occidentali, tuttavia oggi **il loro numero è fortemente ridotto** a causa dell'intensa importazione di specie provenienti dall'Occidente.

Le **api selvatiche dello Yunnan**, in Cina, costruiscono piccoli alveari fra le rocce o nei tronchi degli alberi, immersi nella foresta e lontano dai luoghi abitati della città. Non vengono nutrite in alcun modo dall'essere umano, che a volte sfrutta finti tronchi in modo da ricreare un habitat simile a quello offerto dalla natura. Molto resistenti al freddo e alle malattie, producono **il miele dello Yunnan**, profumato e denso, noto per il sentore intenso di piante medicinali e fiori selvatici. ha profumi intensi di fiori selvatici di montagna e erbe medicinali. Il suo colore è giallo intenso.

Il miele dello Yunnan viene **raccolto due volte all'anno**, nel periodo primaverile, fra maggio e giugno, poi in autunno, alla fine del mese di ottobre e durante i primi giorni di novembre. **Secondo il metodo tradizionale** si estrae tutto l'alveare dalla cavità; il nido, quindi viene distrutto: si sprema il favo, per poi filtrare il miele con una garza e versare nei barattoli.

## Dalla Cina all'America, le tradizioni del miele

Dall'altra parte del globo un'altra delle antiche tradizioni di raccolta del miele è quella delle **popolazioni indigene del Chaco**. Ingrediente della chicha, delle

feste e dei rituali sciamanici, il miele è altamente nutriente e per questo considerato un alimento prezioso della dieta. Con la coraggiosa vicinanza di chi vive in stretta intimità con la natura, **ci si avvicina alle api a mani nude**, spaccando il tronco dove si nasconde la dolce materia. Una cannetta ridotto a mo' di penello viene utilizzata come spatola per assaggiare il miele. Le tradizioni del Chaco narrano che un tempo **ci si arrampicava sugli alberi utilizzando corde e una borsa** fabbricata con il capiente collo della cicogna jaburu. Con un cuneo o sfruttando le unghie di un formichiere si raschiavano i favi e il miele colava imbevendo una paletta costruita con fibre di hang, *Bromelia hieronymi*, fino a riempire la borsa. L'eco delle incisioni sulla roccia delle Cuevas de la Araña ritorna.

## Lecture consigliate sulle api

“Le api” di Rudolf Steiner

“L'ape domestica” scritto da Gaia Volpicelli e Giovanna Osellame (edizioni Arka)

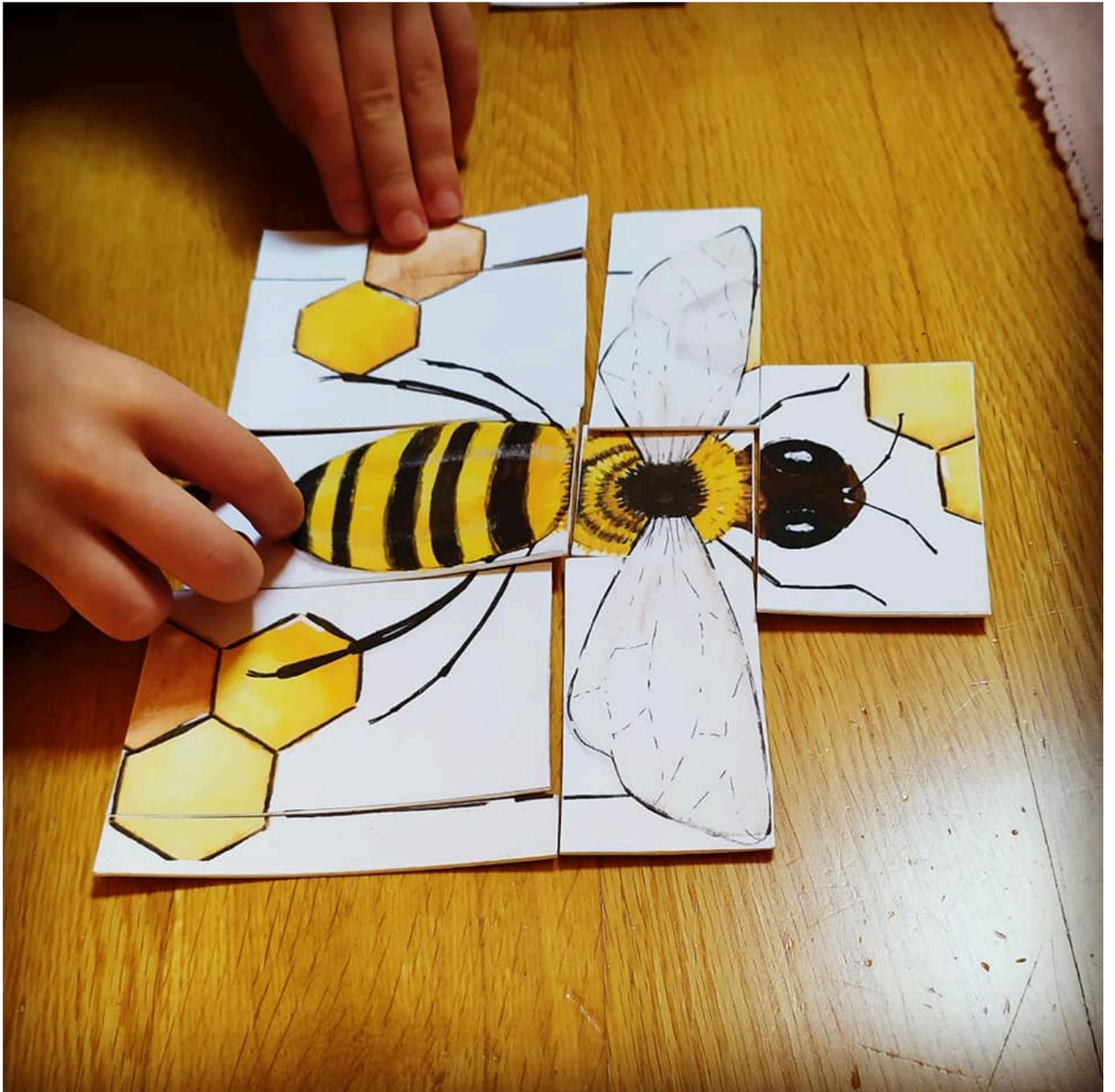
Qui trovi le [risorse per bambini di National Geographic sulle api](#)

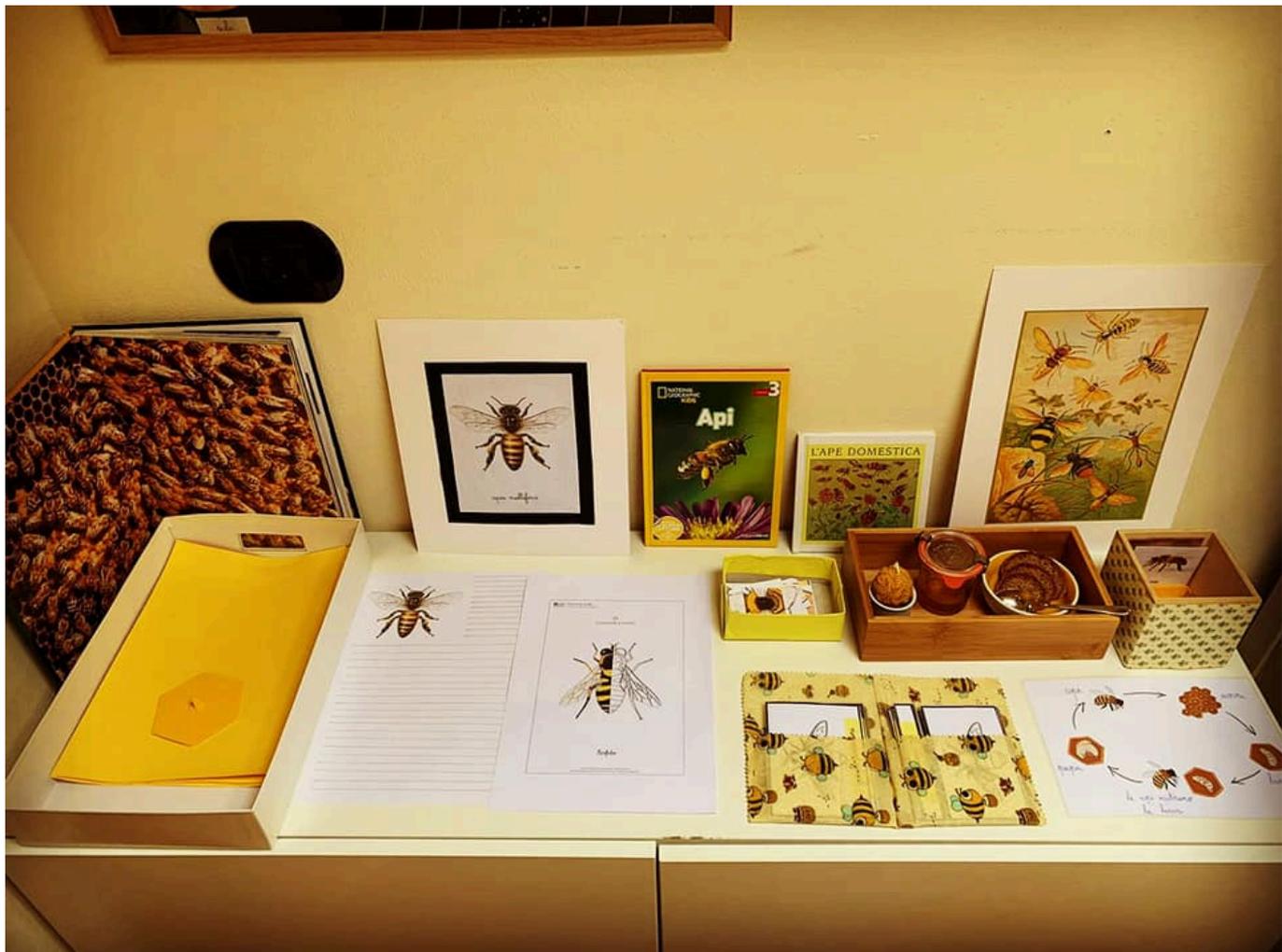
Vita delle [api National Geographic](#)

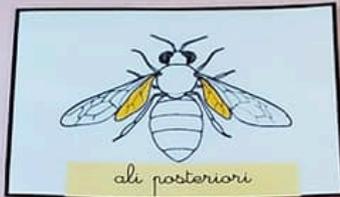
## Laboratorio di studio sull'ape

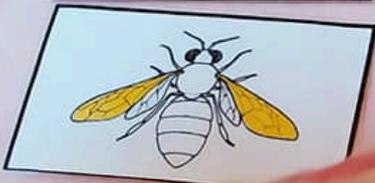
La pagina Facebook [MioMontessori a Lucca](#) nasce per condividere buone pratiche e **riflessioni sulla pedagogia Montessori**; è stata creata da **Tania Campana**, maestra Montessori che lavora con i bambini da 0 a 6 anni. In occasione dell'arrivo della primavera, ha proposto un bellissimo **lavoro di educazione cosmica** sull'*apis mellifera*. **Vuoi condividere l'ispirazione?** L'attività “confronta e colora” è di Cocai Design, progetto per la creazione di materiali didattici e di gioco ispirati al metodo Montessori. È possibile trovare **online “Ciclo di Vita di un'ape” di Safari** con i modellini in resina di larve e pupe (età consigliata 4-15 anni).

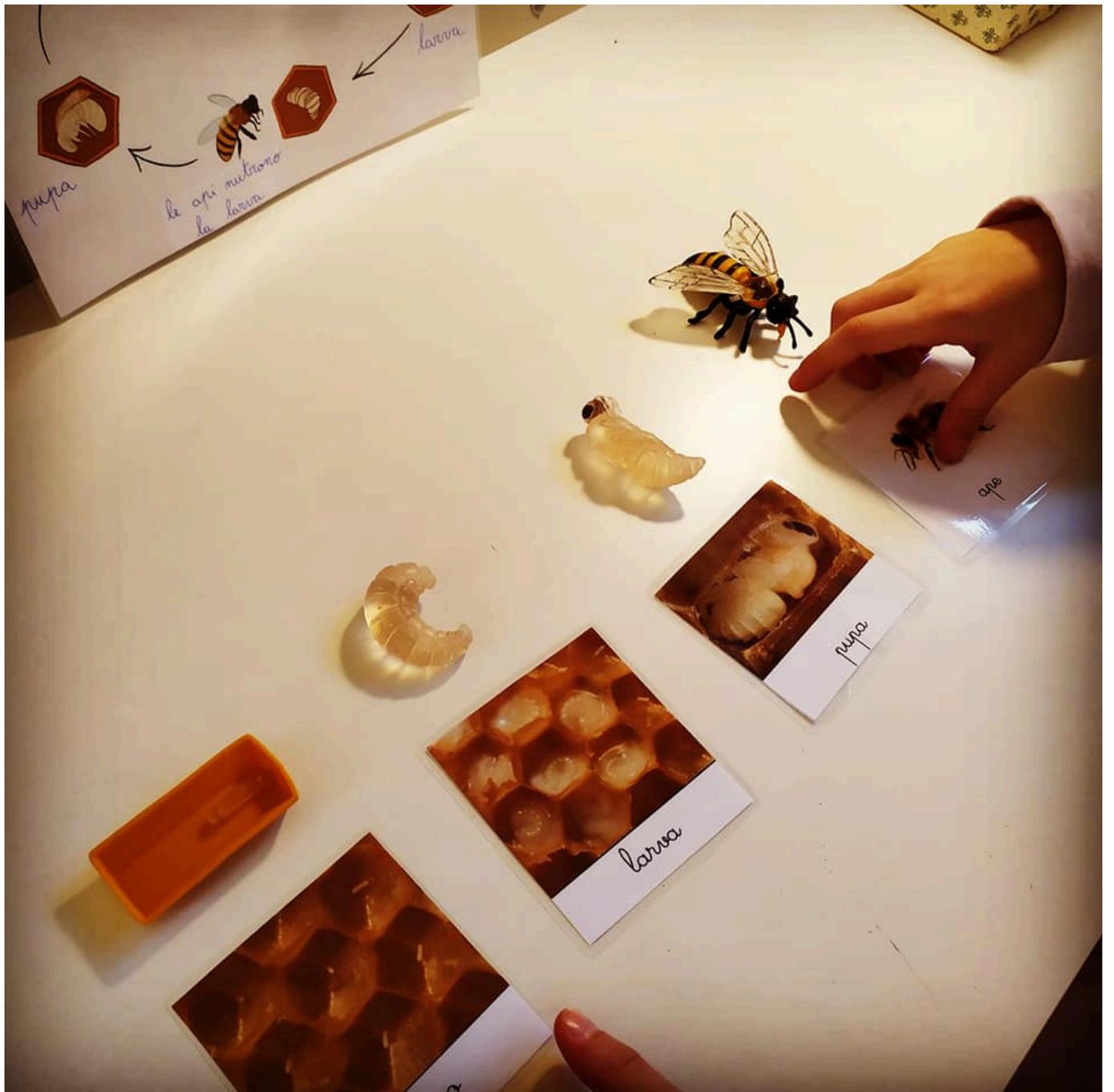


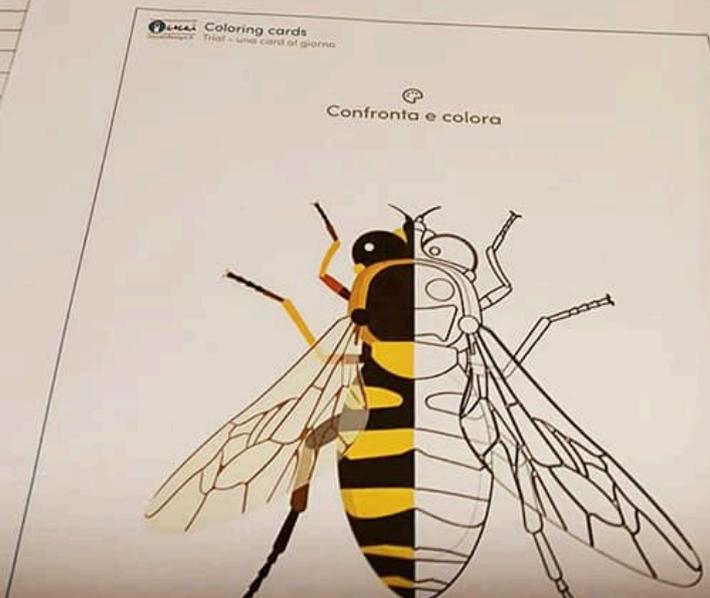
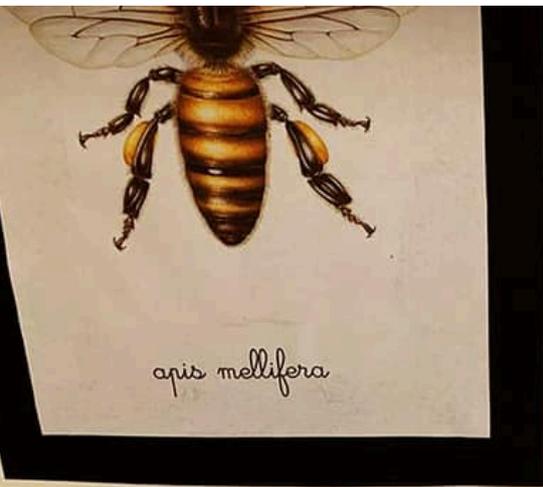


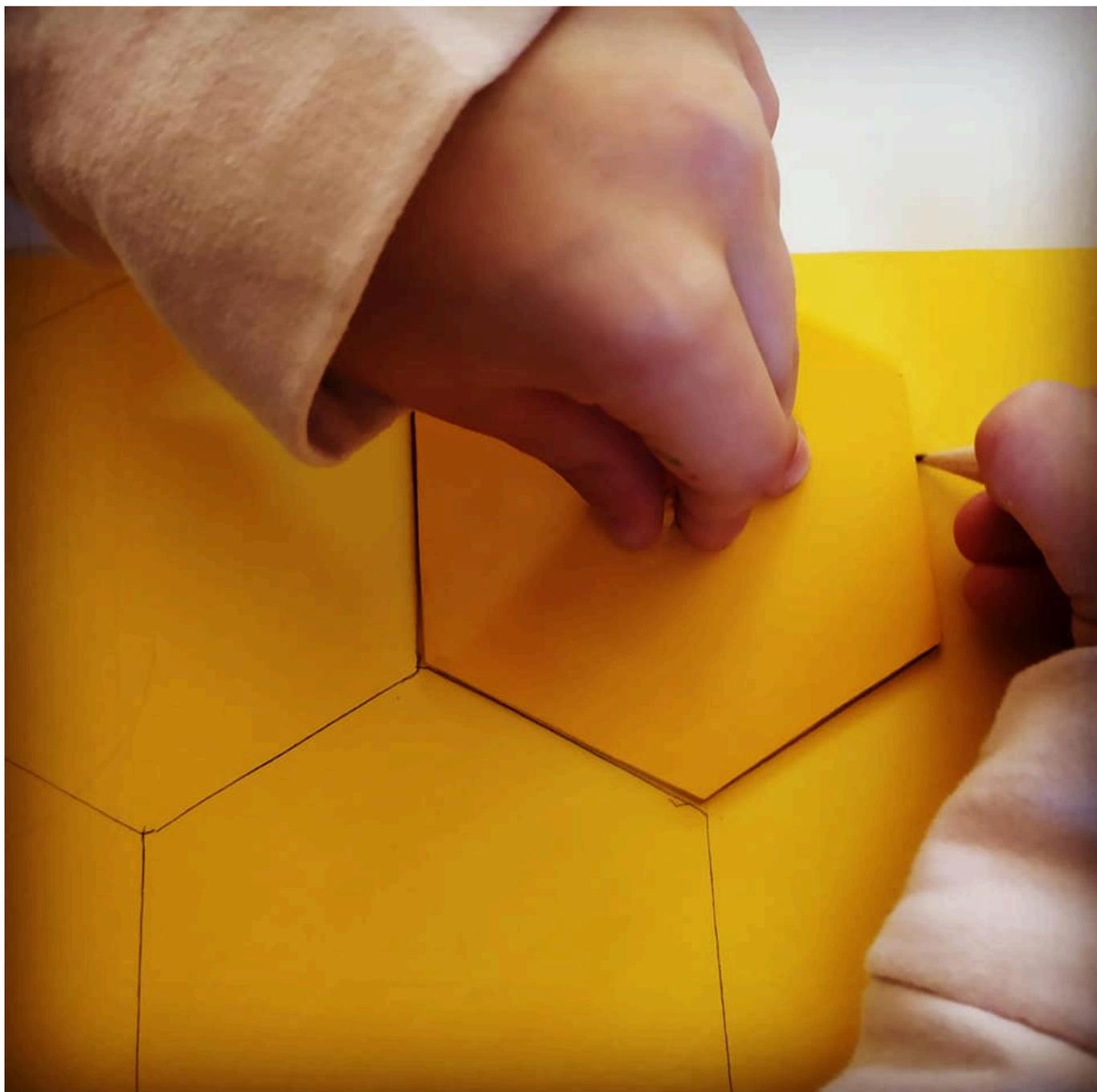












---

## **Quello che potremmo fare**

*“E se i bambini perdono l’anno scolastico...”*

*E se invece di imparare la matematica e la geografia imparassero a cucinare?*

*A cucire? A pulire?*

*A prendersi cura di una pianta?*

*Se imparassero ad accarezzare più spesso i loro animali domestici e a fare il bagno da soli dall'inizio alla fine?*

*Se sviluppassero l'immaginazione e dipingessero un quadro?*

*Se noi genitori insegnassimo loro ad essere persone che si adattano, che i sacrifici esistono?*

*Se imparassero a stare insieme alla loro famiglia in un modo nuovo, diverso ...*

*Se imparassero queste cose, se noi genitori gli insegnassimo ad apprezzare il poco, l'attesa, la pazienza, ecco forse non ci sarebbe un anno perso ma la conquista di un grande futuro*

*Eleonora Soligo*

## **Quello che potremmo fare...**

è imparare una cosa che non ho mai fatto e insegnarla ai miei figli.

Colorare distesi sul pavimento.

Usare internet per trovare come cucire un vestito,

ascoltare una favola in streaming

iniziare a fare domande intelligenti a Google

impastare tutti insieme il pane fatto in casa

farci le coccole sul divano

spulciare le vecchie riviste e poi

tagliare le figure per farci un collage.

Guardare le vecchie foto delle vacanze,

scrivere un album con i ricordi di famiglia.

Dipingere un muro dopo averlo disegnato,

piantare semi in tanti vasetti sul davanzale

preparare una crostata per merenda.

Leggere a voce alta un libro,

cercare quotidiani di altre lingue e Paesi,

studiare la geografia andando a cercare vecchie fotografie.

Telefonare a quelli lontani,

fare un puzzle di famiglia,

scoprire che so ancora disegnare

o

posso imparare.

Trasformare il tempo in un'avventura nuova...

Cos'è quello che potremmo fare, **in quarantena e nel tempo normale**, quando torneremo alla solita routine?

Per non dimenticare ispirazione, consapevolezza, idee.

Per non dimenticare che più dei viaggi **quello che ci serve è l'immaginazione** per viaggiare e diventare esploratori di questa vita in perenne movimento.

Per non dimenticare che l'educazione non è una cosa che si fa tra i banchi di scuola.

**Educare è ovunque e in ogni attimo**, un modo di vivere il tempo e la famiglia.

Perché si cresce anche quando non pensiamo di farlo, ci si evolve nelle condizioni migliori così come nelle peggiori, anzi spesso sono gli ostacoli ciò che trasformano il viaggio in un'esperienza unica.

**Dipende da noi l'uso che vogliamo fare del nostro tempo.**





Daniela Falduto

April 9 · 🧑



Oggi abbiamo visitato il nostro amico orsetto e abbiamo approfittato per imparare le parti del corpo 🥰

👍❤️ 31

2 Comments

👍 Like

💬 Comment



Catia Bedeschi



Like · Reply · 4d



Carolina Crosti Adoro quei libretti!!!!

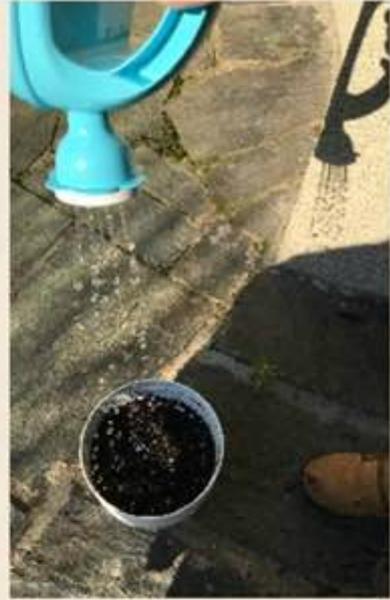
Like · Reply · 4d



Write a comment...









Per l'inesauribile creatività dimostrata durante la primavera in quarantena si ringrazia **Daniela Falduto**, igienista dentale a Busto Arsizio e mamma decisamente ricca di fantasia



**Alessandra Carbone**

April 3 at 2:21 PM · 🌐



La quarantena da sola con due figli, di cui uno di 4 anni e l'altro di 1e1/2 che va in bagno ad aprire l'acqua almeno 30 volte al giorno, che stacca le prese almeno 25 al giorno, che sale su tutti i mobili pericolosi, che prende tutte le pentole dai cassetti, in smart working, col marito che lavora tutto il giorno, è un cammino di Santiago. Ciò che non ammazza fortifica dicevano. Mah. Dimenticavo. I miei figli non dormono mai.



49 Comments



**Alessandra Carbone** is with **Tonino ContadinodiVino Minenna**.

March 29 at 9:47 PM · 🌐



- Mamma, sai questo periodo del Coronavirus è un po' bellino.
- Perché, Andrea?
- Perché.. si è vero.. è pericoloso.. non si esce.. però noi stiamo insieme a casa.

Difficile, difficilissimo, drammatico, drastico, pesante, ma.. umano!  
Buonanotte.



13 Comments

*Più il tempo davanti a me si accorcia, più quello che sento di dover fare aumenta. Per i miei 80 anni mi sono regalato un futuro: ho fatto un elenco di cose da fare, sto recuperando, leggendo libri su libri. Come se l'ultimo giorno della mia vita fosse il mio esame di maturità: devo arrivarci preparato, devo aver fatto ancora tanti film...*

*Io vengo da una cultura contadina, dove la morte ha un diritto di cittadinanza che oggi le viene negato, mia zia faceva la vestitrice di morti, il nonno si sceglieva il posto al cimitero davanti al sole...*

*Io ho paura! Paura che faccia anche male fisico. E poi non so pensarla. Ma frequento i morti: quello che leggo, che ascolto sono opere di chi non c'è più. Come se dovessi andare preparato alla maturità.*

*Pupi Avati*

*Dall'intervista di Marina Cappa a Pupi Avati per Vanity Fair, 27 febbraio 2019*

Il post è in evoluzione.

Se hai idee su cose che potremmo fare, da soli o in compagnia, aggiungi il tuo pensiero...

---

## Teatro selvatico, un'idea di Isacco Caraccio e Marta Maltese

Teatro selvatico nasce da un'idea di Isacco Caraccio e Marta Maltese. È **un luogo, ma anche un tempo**: la dimensione in cui natura e memoria si intrecciano insieme a ispirazione, crescita, emozione. Perché fare teatro è **dare corpo all'invisibile** e svelare il visibile attraverso uno sguardo rinnovato.

Attraverso training e performance agli adulti vengono proposti percorsi di crescita personale ed espressiva, mentre per bambini e ragazzi dai 4 ai 17 il filo sottile della rete e andare **verso nuove ispirazioni**, non per sostituire bensì per integrare e arricchire l'incontro umano.

### Le Fiabe di Ostara

Le Fiabe di Ostara sono online martedì e sabato tutto il giorno dalle 8 alle 22.

**Ostara è Dea celtica ed equinozio di primavera.**

L'inverno, duro e lungo, sta ormai svanendo, la Terra si sta svegliando dal suo sonno congelato ed è tempo di gioire della vita. Teatro Selvatico si sgranchisce, tutto si anima.

I tempi per l'uomo sono incerti: la natura riemerge rigogliosa e le famiglie costrette in casa.

Desideriamo offrire una [porta d'accesso all'immaginazione](#), ai sogni, ai miti antichi e lo facciamo a partire dai primi giorni di primavera, connessi ai **ritmi che la Natura ci suggerisce**.

Rendiamo il terreno fertile per quando potrà avvenire l'incontro.

# Quando nasce Teatro selvatico

Teatro Selvatico nasce nel 2018 di ritorno dalla Toscana, dopo due anni di percorsi teatrali nelle scuole per conto del Teatro Stabile di Grosseto. Tornati in Piemonte, la creazione di Teatro Selvatico, è partita da un **ascolto di noi come esseri umani e come artisti...**

## Chi sono io? Cosa mi è naturale? In che contesto desidero far sviluppare la mia arte?

Abbiamo messo a servizio le nostre competenze, i nostri linguaggi, le nostre esperienze e parallelamente abbiamo continuato a formarci artisticamente. Da questi semplici presupposti è partito Teatro Selvatico, ma le domande e le risposte giungono attraverso il tempo e l'esperienza quindi **siamo in continuo mutamento.**

Con il tempo al collettivo si sono aggiunti nuovi membri e ad oggi Teatro Selvatico si carica di energie dal mondo del circo, teatro, danza, musica, fotografia e meditazione.

Il nostri incontri sono avvenuti quasi tutti durante esperienze teatrali in Toscana, Veneto, Liguria e Piemonte, donandoci l'opportunità di annusarci e conoscerci.

La **sede fisica del Teatro Selvatico è immersa nei boschi** e si trova nel Cuneese, dove vivono Marta e Isacco. Ad oggi i membri continuano le loro formazioni a Torino, Bologna e Padova. Grazie alla creazione di **residenze artistiche temporanee**, della durata di una settimana, gli attori si incontrano dando vita alla realizzazione di spettacoli e discussioni sull'andamento dei progetti.

## Chi sono?

**Isacco Caraccio** inizia la sua formazione presso il Social Community Theatre Centre di Torino e presso l'Università del Sociale di Torino. Il suo percorso lo ha quindi portato a scoprire il Teatro Stabile di Grosseto per il quale ha lavorato come operatore teatrale nelle scuole di ogni ordine e grado come operatore specializzato nell'utilizzo di tecniche teatrali nei contesti educativi. I **maestri che hanno ispirato e formato** la sua identità artistica sono Giovanni Berretta della

Compagnia teatrale Ordinesparso di Sarzana, Alessandro Sanmartin del Teatro di Lemming, Alessandro Gatto del Teatro Stabile di Grosseto, Alessandro Bois presso la APM Scuola di alto Perfezionamento teatrale di Saluzzo, Francesca Cinalli e Paolo De Santis della compagnia Tecnologia Filosofica di Torino, Sista Bramini e Camilla Dell’Agnola della compagnia O Thiasos Teatro Natura di Roma, Carlo Massari della compagnia C&C company ed Eugenio Barba fondatore dell’Odin Teatret. Ha partecipato ad alcune pellicole cinematografiche: Una questione privata dei fratelli Taviani con Luca Marinelli, Il mangiatore di Pietre di Nicola Bellucci con Luigi Lo Cascio, Alien Food di Giorgio Cugno. Ha lavorato alla realizzazione di alcuni progetti audiovisivi tra cui video-tutorial sul **teatro a fini socio-educativi** in collaborazione con l’Università di Siena e Unicef teatro. Ha interpretato il soggetto di un videoclip musicale del musicista Bórmanus nel progetto Genius Loci.

**Marta Maltese** ha una formazione artistica che spazia dal mondo del circo, della danza a quello del teatro. In ambito circense dal 2015 studia la disciplina dell’acrobatica aerea. Si forma nell’ambito del teatro-danza e della danza contemporanea con la danzatrice Francesca Cinalli e con il musicista Paolo De Santis della compagnia Tecnologia Filosofica di Torino. Continua la sua formazione con Giovanni Berretta della compagnia Ordinesparso di Sarzana ed Alessandro Sanmartin del Teatro del Lemming. Altri maestri che hanno segnato il suo **percorso artistico** sono Sista Bramini e Camilla Dell’Agnola di O Thiasos - Teatro Natura e Domenico Castaldo della compagnia Labperm di Torino. Entra in contatto e si trasferisce in Toscana per il Teatro Stabile di Grosseto portando avanti percorsi formativi nelle scuole primarie di I° e II° grado in qualità di operatrice teatrale specializzata. Collabora con la scuola di danza Opificiodellarte - prodotti espressivi di Biella per la realizzazione di **campi estivi teatrali rivolti a bambini**. Ha partecipato come attrice alla pellicola cinematografica “Alien Food” del regista Giorgio Cugno e come danzatrice e attrice nel videoclip musicale del musicista Bórmanus nel progetto Genius Loci. Ha inoltre lavorato alla realizzazione di video-tutorial sul teatro educativo in collaborazione con l’Università di Siena e Unicef Teatro.

Qui trovi il sito ufficiale del [Teatro selvatico](#)

*Il nostro lavoro esplora l’arte teatrale come mezzo attraverso il quale esprimere il profondo legame che esiste fra essere umano e natura.*

*I nostri progetti si sviluppano prevalentemente nelle aree di performance e di*

*laboratori educativi-esperienziali.*

*Il fuoco di Teatro Selvatico è il contesto in cui si inserisce: sia le performance sia i laboratori vengono infatti sviluppati in natura, accompagnando lo spettatore/il bambino/la persona che a noi si affida in una dimensione intima e profondamente emotiva, capace di ridisegnare le prospettive con le quali esso si rapporta con l'ambiente e con la parte più profonda del suo stesso essere.*

*Ci muoviamo e creiamo i nostri progetti attorno al desiderio di un'alternativa concreta alle tendenze di vita diffuse.*

*Scegliamo la natura come scenario per stimolare un istinto selvatico attento e intuitivo, per affidarsi meno alla mente e più ai sensi.*



## Al bambino che sono stato racconto questo segreto...

*Io al piccolo me del passato direi che la vita ha tanto da mostrare, se hai voglia di guardarla con il giusto paio di occhi. Mi direi che le pietre preziose diventano più pure a forza di incontrarsi e scontrarsi tra loro, e che restando chiuso nella mia cameretta per paura degli altri non potrei mai raggiungere le potenzialità che il mio essere conserva*

*Alessio Lazzaro, circense di Teatro Selvatico*



Febbraio 2020: **Matteo Calautti** di Teatro Selvatico parte per l'Indonesia insieme a un gruppo di praticanti buddisti discepoli di Lama Gangchen Rinpoche, sotto la guida di Lama Michel Rinpoche. **La meta è l'isola di Java a Borobudur.**

Borobudur è il nome dello Stupa-mandala considerato tra i più grandi e importanti al mondo, meta di numerosi pellegrinaggi condotti ogni anno da Lama

Gangchen in persona e fortemente connessi alla **pratica di autoguarigione tantrica** con il tempio di Borobudur. Trent'anni fa lama Gangchen in questo luogo ebbe le potenti visioni che diedero vita alla trasmissione dell'antica pratica per come oggi è nota, un complesso di sapere già esistente dall'epoca di Buddha shakymuni.

Grazie all'associazione "Help In Borobudur" Matteo è entrato in profonda sintonia con la natura del luogo e le persone che ve ne fanno parte. Durante il viaggio ha incontrato **artisti come Yoyo, pittore di sogni, e Sony Santhosa**, proprietario di un centro culturale pietra autocostruito.





*Continuamente ti osservo e affino i miei sensi.*

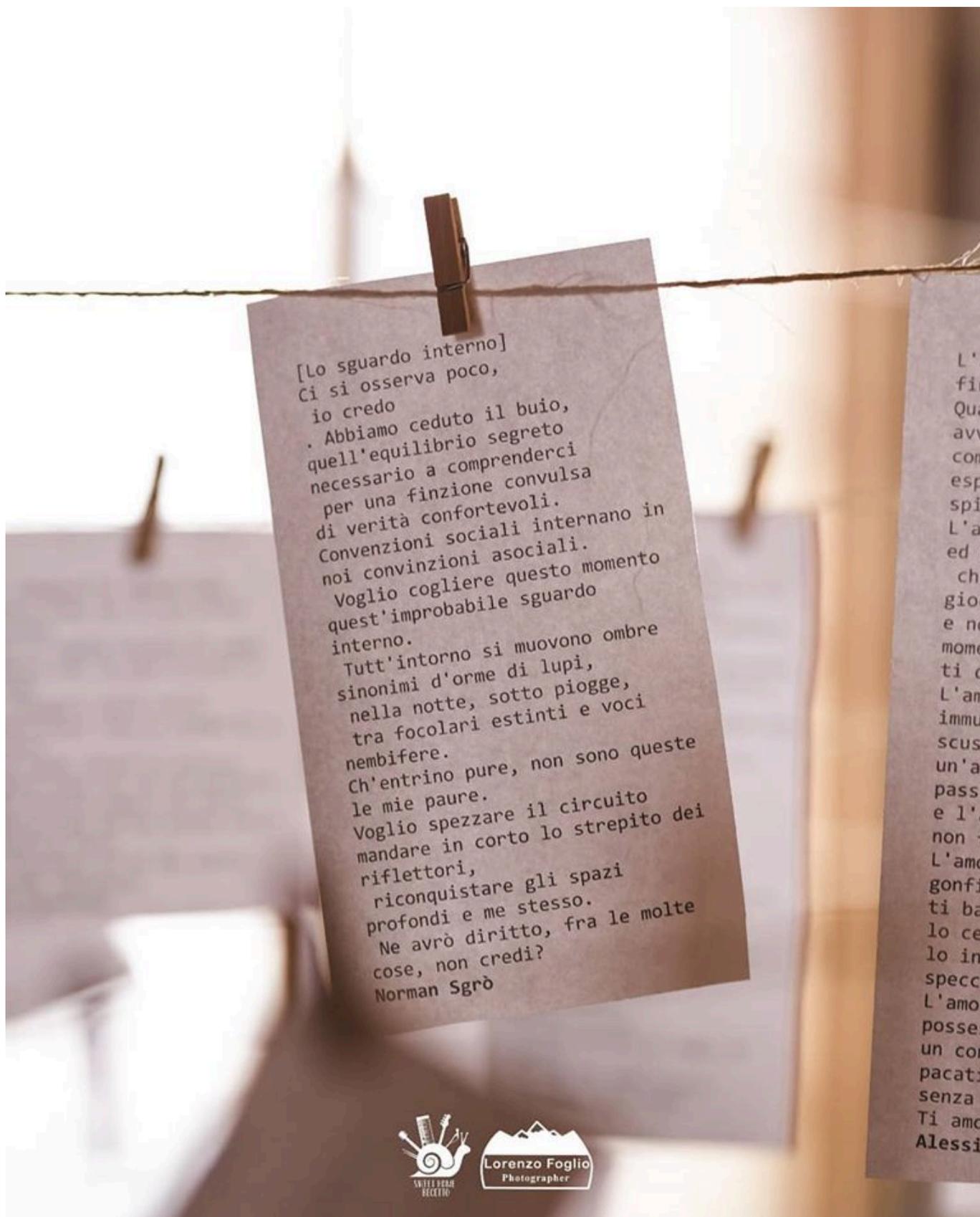
*In cerca di segnali, di tracce, fiuto i pericoli delle creature che ti abitano.*

*Mi fondo con i tuoi prolungamenti pulsanti di vita e mi chiedo in quale luogo risieda il tuo cuore*



*Goccia dopo goccia il mio sudore scende e si mescola all'acqua del torrente.  
Vedo la mia fatica entrare e disperdersi in qualcosa di più ampio e direzionato*





[Lo sguardo interno]  
Ci si osserva poco,  
io credo

• Abbiamo ceduto il buio,  
quell'equilibrio segreto  
necessario a comprenderci  
per una finzione convulsa  
di verità confortevoli.  
Convenzioni sociali internano in  
noi convinzioni asociali.  
Voglio cogliere questo momento  
quest'improbabile sguardo  
interno.

Tutt'intorno si muovono ombre  
sinonimi d'orme di lupi,  
nella notte, sotto piogge,  
tra focolari estinti e voci  
nembifere.

Ch'entrino pure, non sono queste  
le mie paure.  
Voglio spezzare il circuito  
mandare in corto lo strepito dei  
riflettori,

riconquistare gli spazi  
profondi e me stesso.

Ne avrò diritto, fra le molte  
cose, non credi?  
Norman Sgrò



L'a  
fin  
Qua  
avv  
com  
esp  
spi  
L'ar  
ed è  
che  
gioc  
e no  
mome  
ti d  
L'am  
immu  
scusa  
un'a  
passa  
e l'a  
non f  
L'amo  
gonfi  
ti ba  
lo ce  
lo in  
specch  
L'amor  
posses  
un con  
pacati  
senza  
Ti amo  
Alessi

*Ho iniziato teatro alle superiori e per me ha sempre rappresentato lo spazio-tempo in cui partire dal mio essere per indagare, soprattutto attraverso il corpo, nuove dimensioni e stati di presenza.*

*Finito il liceo ho frequentato un anno di scienze motorie, ma in breve ho sviato*

*tornando alla ricerca teatrale. È stato naturale sceglierla perchè significava scegliere il luogo che più di tutti mi permetteva di essere me stessa.*

*E oggi, dove per gli artisti il futuro è incerto, è la “naturalzza” ad accompagnarmi attraverso le domande del*

*“è possibile vivere di arte?”*

*Marta Maltese*



Desideri di viaggio:

abbiamo due progetti di viaggio nella scatola dei desideri!

## **I sogni all'orizzonte**

Uno sono le storie d'Irlanda: è possibile affidarsi ad un'organizzazione che ti assegna un cavallo e ti fornisce di cartina geografica con i vari casolari per la sera e la notte disposti a fornirti di cibo e letto. Due settimane per **attraversare l'Irlanda a cavallo** alla scoperta della sua natura selvaggia e alla ricerca delle figure mitologiche che animano la sua terra. L'organizzazione ti attende all'ultima tappa!

L'altro nostro progetto, in via di sviluppo, sarebbe quello di accompagnarsi a una guida naturalistica per ripercorrere **il sentiero di un branco di lupi e**

dall'esperienza far nascere un diario di viaggio.

Uno dei prossimi progetti sarà realizzato assieme all'AHMC, *Albagnano Healing Meditation Centre*, in provincia di Verbania, un luogo paradisiaco che dalla montagna si affaccia sul Lago Maggiore. L'obiettivo del progetto "Rigione nel Tempo" è quello di fare incontrare il teatro con un altro linguaggio spirituale che da millenni è fonte di grande saggezza: gli insegnamenti, le pratiche e **le meditazioni del buddismo tibetano**.

Dieci giorni di completa immersione a contatto con esperti del settore teatrale e maestri spirituali di alto livello attraverso laboratori, performances e attività di ricerca per scoprire **forze fisiche ed interiori ad oggi a noi nascoste**.

Cliccando qui puoi seguire il [Teatro selvatico su YouTube](#)

---

## Da famiglia ad assembramento



**Di Antonella Malaguti**

13 marzo 2020

Lui è seduto con tre bambini su una panchina, a circa 10 metri dal primo gioco utile del parco giochi all'aperto.

Una volante della municipale si avvicina lenta e parcheggia. Scendono in due, attraversano con noncuranza 5 o 6 adulti sulle panchine e sotto gli alberi, scavalcano i tre bambini che in quel momento cavalcano altalene e scivoli e vanno dritti verso di lui.

Forse perché lui e quei tre bambini sono gli unici senza mascherina? Non ci è dato sapere.

“Sono tutti suoi?” Chiede il primo agente allargando il braccio in modo plateale, come se volesse includere tutti i bimbi del Parco della Resistenza.

“No, i miei sono questi tre vicino a me.”

“Sa che questo comportamento adesso non è opportuno?”

“Quale comportamento?”

“Quello di stare qui al parco, con 3 bambini”

“Ma sono i miei figli. Siamo qui tranquilli, a 10 metri dai giochi.”

“Eh, ma queste cose si sa come vanno...”

“...?”

“Arriva un altro bambino, poi un altro, in poco tempo da 3 bimbi diventano 9...”

“Ma non ci sono nemmeno all’orizzonte qui, 9 bimbi...”

“E’ difficile, ma dovete capire che la situazione è cambiata. Non si può più venire al parco.”

“Ma quando è cambiata, la situazione?”

“Stanotte.”

“A che ora?”

Il poliziotto ha un attimo di tentennamento poi continua a parlare di assembramenti, statistiche, normative.

In quel momento arrivi tu, che stavi facendo il tuo consueto giro del parco e cerchi di giustificare un’evidenza:

“Ecco, vede, il fatto è che noi siamo una famiglia numerosa... In un certo senso... siamo già un assembramento...”

Prende la parola il secondo agente, prima di tornare verso la volante.

“Per l’appunto, signora. Anche a casa, cercate di stare distanti, che male non fa”.

---

# Il virus che ci rende sovrani



## Di Antonella Malaguti

*Ciò che verrà, ciò che anche la prossima ora, il prossimo giorno mi potranno portare  
incontro, sebbene mi sia del tutto sconosciuto,  
non lo posso cambiare mediante alcuna paura o timore.  
Io l'attendo con il più profondo silenzio dell'anima,  
con la più assoluta calma del mare del sentire.  
Colui che può andare incontro al futuro con tale calma,  
e tuttavia non lasciar venir meno in alcun modo la sua energia,  
la sua forza d'azione, in costui le forze dell'anima possono  
svilupparsi nel modo più intenso e nella forma più libera.  
È come se davanti all'anima cadessero al contempo impedimenti su  
impedimenti,  
quando essa viene compenetrata sempre più  
da quell'atmosfera di dedizione di fronte agli eventi che fluiscono dal futuro.  
La nostra evoluzione viene ostacolata dalla paura e dal timore perché noi,  
attraverso le onde della paura e del timore,  
respingiamo quello che il futuro vuole far entrare nella nostra anima.  
La dedizione a ciò che viene chiamata "saggezza divina" presente negli eventi,  
la sicurezza che ciò che verrà deve essere e che, in qualche direzione,*

*darà frutti fecondi,  
l'evocazione di tale atmosfera nelle parole, nei sentimenti e nelle idee:  
questo è lo stato d'animo della preghiera di devozione.  
Nella nostra epoca è veramente necessario  
imparare a saper vivere con vera fiducia senza alcuna preventiva assicurazione  
esistenziale,  
con la fiducia nell'aiuto sempre presente del mondo spirituale.  
In verità, affinché oggi il coraggio non venga meno,  
non resta che "divenire sovrani" nella nostra volontà con la giusta disciplina  
e cercare il risveglio interiore ogni mattina e ogni sera.  
Rudolf Steiner,  
dalla conferenza "L'intima natura della preghiera"  
Berlino, 17 Febbraio 1910*

Siamo nel pieno della **terza settimana di chiusura delle scuole**. La novità iniziale, quasi festosa e densa di quell'emozione che porta con sé tutto ciò che è inedito, mai sperimentato, si sta mutando in allarme.

Il forzato riposo che era sollievo e alibi dalle urgenze del fare si sta trasformando in ansia sottile.

**Da bambina, a casa della nonna, mi divertivo a girare su me stessa**, prima piano, poi sempre più veloce. Il parquet della sala da pranzo scricchiolava sotto i miei piedi e i confini di tutto ciò che mi circondava si confondevano in una fascia indistinta di forme e colori. Ruotavo fino a cadere a terra, sul pavimento che continuava a girare.

Ora è arrivato il momento in cui vorrei smettere di ruotare, uscire dal vortice dello spaesamento. Da qui in poi non mi diverto più, sento pulsare un senso di nausea.

**Siamo chiamati a divenire dervisci?**



La prima volta che ho visto danzare i dervisci avevo circa vent'anni. I loro cappelli leggermente inclinati parevano l'asse del pianeta Terra. È stato come osservare la rotazione di corpi celesti. Il moto concentrico di tanti piccoli mondi.

Poi quest'anno, al palazzo del Cinema di Venezia, ho visto danzare Nevio Vitali. Durante il concerto di musica curda è entrato timidamente sul palco: la testa piena di ricci e una buffa gonna rossa. A un certo punto, ha raccolto le mani al petto e ha iniziato a girare.

Non si fermava più.

Tutti i mille astanti in sala si sono irrigiditi. Pareva che si gridasse all'unisono: "Fermati, che se no cadi!". Io ho trattenuto il fiato, non potevo credere che non si

sentisse male. Provavo pena per lui.

E invece Nevio continuava a ruotare.

Mentre lo osservavo in quella folle rotazione qualcosa in me ha ceduto. Le corde di contenimento dei carichi ormeggiati nella stiva del cuore si sono come spezzate. Ho lasciato cadere tutto in mare. Un disastro, e una liberazione.

Ho ripreso a respirare normalmente, i muscoli si sono rilassati. Ovviamente, ho pianto.

Ma questo non significa che ora io sia in grado di continuare a girare.



The Economist paragona la situazione attuale a una “guerra mondiale”<sup>1</sup>. Non credevo che la guerra potesse essere così silenziosa.

In queste sere, con i bambini, **stiamo leggendo *La storia infinita***. Ho visto il film alle elementari, mio figlio si chiama come il protagonista. Quello che legge il libro intendo, non il fanciullo Pelleverde che L’Infanta Imperatrice incarica di salvare Fantàsia. Perché i veri eroi sono quelli che vivono la vita di tutti i giorni (e

poi non ci avrebbe mai perdonato, se lo avessimo chiamato Atreiu).

**Il Nulla che avanza e che non si può guardare**, contro cui combatte il protagonista, è come il vuoto che crea attorno a sé il Coronavirus. Non fa male, ma fa sparire dei pezzi di te.

È un buco nel petto, la perdita del tuo ruolo nel mondo. Quando il Nulla si prende la scuola, il lavoro, la mostra che volevi visitare, il corso di danza, la lezione di musica, la biblioteca. **Quando tutto questo cade nel buco del vuoto, cosa resta di te?**

## COMPONIMENTO

Quali sono in questo momento i tuoi dispiaceri e preoccupazioni più grandi? Che cosa ti piace fare? Ci sono esperienze divertenti?

Uoi e la vostra famiglia avete dovuto superare qualche difficoltà particolare?

I dispiaceri sono che non posso andare a scuola, le preoccupazioni sono che non si può fare niente: non si può uscire di casa, non si può andare al parco, non si può andare alla coop e bisogna stare molto attenti perché gli ospedali sono chiusi.

Le difficoltà non sono tantissime, sono queste: non si può uscire di casa, bisogna tenere tutta a posto altrimenti il caos mentale aumenta in tutta la famiglia.

Per ingannare il tempo mio papà esce ogni cinque minuti per buttare la spazzatura mia mamma la mattina si è messa in testa che bisogna fare la "scuola" e sinceramente

non è così divertente. Mio fratello Sebastian  
si vuole truccare da leone e gli rimane tutta la  
faccia gialla per qualche giorno. Mia

sorella Flora vuole giocare di continuo a due  
giochi di società: Tabris e Labirinto. Io  
invece leggo tantissimo, in un mese ho

terminato due libri di Fairy Oak: "Il segreto  
delle gemelle", "L'incanto del buio" e adese-  
so sto leggendo il terzo: "Il potere della  
luce."

Maya

Umberto Galimberti spiega bene la distinzione fra paura e angoscia. La paura si riferisce a un oggetto chiaramente identificato (la paura di cadere da un albero, la paura di essere bocciato a un esame, la paura di essere rifiutato in amore).

L'angoscia, invece, coinvolge qualcosa di indistinto, di nebuloso. **La minaccia che determina angoscia non ha certa provenienza.** Come il Coronavirus. "Chiunque può portarlo", ci mette in guardia il noto filosofo.

Ti devi guardare le spalle.

Le biblioteche sono chiuse e a casa imperversano i bambini. Così, sto lavorando dall'area ristoro di un centro commerciale. Il mio tavolino preferito è verde e abbastanza isolato per sentirmi tranquilla. Mac, auricolari, cioccolata calda e per qualche ora tutti i pezzi sembrano tornare al posto giusto.

Nel pomeriggio, mentre tornavo a casa a piedi dall'"ufficio", ho virato istintivamente sotto uno stretto portico per evitare una ragazza che portava la spesa e quando sono stata sorpresa da una vecchia che mi veniva incontro a pochi metri ho avuto la tentazione di dribblare anche lei. Mi sono trattenuta per dignità.

**Non si dovrebbe dire "paura del buio", ma "angoscia del buio".**

E dell'angoscia, a volte, ci si può vergognare.

Forse Dora potrà riprendere le lezioni di coro delle voci bianche all'aperto, ai Giardini Pubblici. Ogni bambino porterà da casa un peluche. La maestra li posizionerà sulla ghiaia, a un metro e mezzo di distanza uno dall'altro, in modo che i bambini sappiano qual è il posto che devono tenere per essere lontani fra loro quanto basta per svolgere la lezione in sicurezza.

Così i bambini saranno alla giusta distanza gli uni dagli altri.

**Ho passato la vita a tenere le persone "alla giusta distanza" da me.** Tenere a distanza è qualcosa che riguarda gli adulti. Sono i grandi che costruiscono muri invisibili, che fanno attenzione a non immischiarsi, a non comprometersi, a non esporsi.

I bambini si abbracciano, si aggrovigliano.

Ho scritto io al direttore del conservatorio per proporre questa modalità alternativa di lezione. **Ora spero che la richiesta non venga accolta.**



L'ultimo Decreto Ministeriale prescrive un metro di distanza gli uni dagli altri, Il Sole24Ore ne consiglia due. Lontani a un intervallo dello stesso ritmo, **come i tasti di un pianoforte, i quadranti di una scacchiera, le righe del pentagramma.**

Siamo nenia che diventa visibile. Vicini, ma non troppo, senza toccarsi.

Abbiamo imparato anche a stare in fila ordinata alle casse del supermercato come gli svedesi e i tedeschi. Solo la paura poteva insegnare a noi italiani il rispetto del proprio turno.

**Lontani a un intervallo dello stesso ritmo**, come i grani di un rosario.

Mi chiedo a chi appartengano le mani che ci fanno scorrere, lentamente, fra le dita.



I centri commerciali non chiudono mai. Dalla scorsa settimana è ufficiale l'obbligo di fare lezioni on-line, anche per le scuole primarie, ma la spesa on-line non è richiesta. Pare che le corsie dei supermercati godano di una misteriosa e miracolosa immunità.

**Abbiamo la dispensa piena di prodotti che compriamo a colli con il gruppo d'acquisto.** Forse per questo non abbiamo sentito l'urgenza di precipitarci a

saccheggiare i centri commerciali.

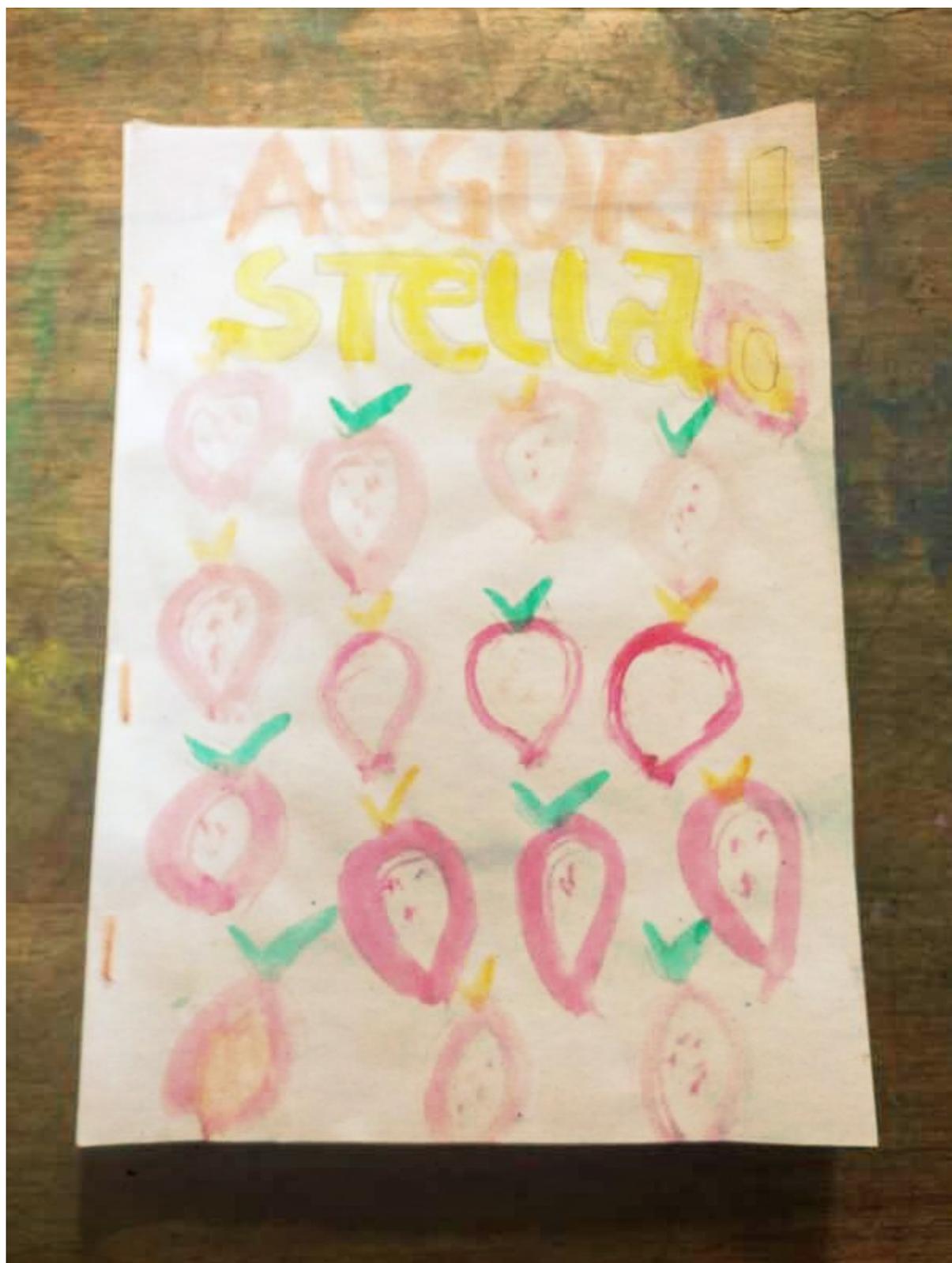
Un paio di giorni dopo la chiusura delle scuole sono andata a comprare alcuni ingredienti per fare le piadine. **Sugli scaffali dei supermercati era rimasta solo la farina integrale.** Per fortuna era quella che mi serviva.

I consumatori di farina 00, evidentemente, sono avidi consumatori anche di televisione.

Oggi abbiamo saputo che anche le lezioni di danza di Alma sono sospese. Questi ultimi brandelli finora irriducibili del ritmo settimanale si dissolvono. **Qualcosa era già cambiato:** dovevo salutarla sulla soglia della palestra, perché era permesso l'ingresso solo agli atleti. Scendevo a lavorare tre ore in gelateria invece che fermarmi attorno ai grandi tavoli rotondi della sala d'aspetto. Ho scoperto che anche lì fanno una buona cioccolata. Il Coronavirus mi farà alzare la glicemia.

Alma era contenta che io non potessi guardarla. Voleva farmi una sorpresa al concorso. Non sopporta lo spoiler delle coreografie. E si imbarazza quando la osservo. **Dice che fisso solo lei. È vero.** Quando la guardo ballare tutto il resto scompare. Lei lo sente anche oltre le vetrate a specchio. **Lo sguardo delle madri ha un peso fisico.**

Penso allo sguardo di mia madre, a tutte le volte che l'ho avvertito posarsi su di me come un macigno. Mentre per lei, magari, era una carezza.



“Durante l’epidemia non sai cosa fare? Pianta un fiore”.

Mi piacerebbe passare questo messaggio all’ufficio affissioni del comune e incollarlo in formato 70×100 in giro per la città.

Le strade e i parchi dopo settimane di Guerrilla Gardening selvaggio sarebbero irriconoscibili.

Si dovrebbe anche trovare un posto d’onore per un parco in memoria del

Covid-19. **Dovremmo piantare alberi.** Sceglierei un bosco di carrubi, perché tutti i baccelli all'interno dello stesso involucro hanno identico peso. Una delle inspiegabili magie della natura.

Quel bosco rimarrebbe lì a ricordarci che **le fragilità di tutti gli esseri umani sono uguali.**

PS Questa storia dei carrubi l'ho letta nel libro di Concita De Gregorio "*Così è la vita*".

**Da stanotte la nostra città è zona rossa.** Quel colore che distingue la sua identità storico-politica vira di significato. Dalla falce e martello al Coronavirus.

Non si può più uscire dalla provincia, se non per motivi ??? di lavoro.

Il bar sotto casa era fitto di gente.

Togliete tutto agli italiani, pure il campionato, ma non il caffè.

Nel 2020, nel cielo del Capricorno si ripresentano, **in fila indiana, Plutone, Saturno e, dallo scorso febbraio, Marte.** Il nostro amico Rino Curti mi ha spiegato che è una quadratura eccezionale, che non si vedeva da mille anni, dai tempi di San Francesco.

Domenica mattina sono uscita presto e **tra gli alberi sotto casa ho sentito un picchio.** Non sono riuscita a vederlo, ma la scarica di colpi del suo becco sul tronco faceva eco in tutto il giardino. Sono trent'anni che abito qui e non avevo mai sentito un picchio. Forse è arrivato da poco, incoraggiato dalla insolita calma cittadina, più probabilmente abita qui, ma **non me ne ero mai accorta.**

Questa condizione surreale apre la consapevolezza a vari livelli.

"Mi piacerebbe addormentarmi e svegliarmi a giugno". **Un letargo, questo ci servirebbe.**

Oggi con Valentina, che ha un figlio in più e dieci anni meno di me, abbiamo fatto un elenco di quello che potremmo fare.





















“Il virus che ci rende sovrani” è stato **scritto da Antonella Malaguti**.  
Sovrani di cosa? Di noi stessi, delle nostre paure, del tempo.