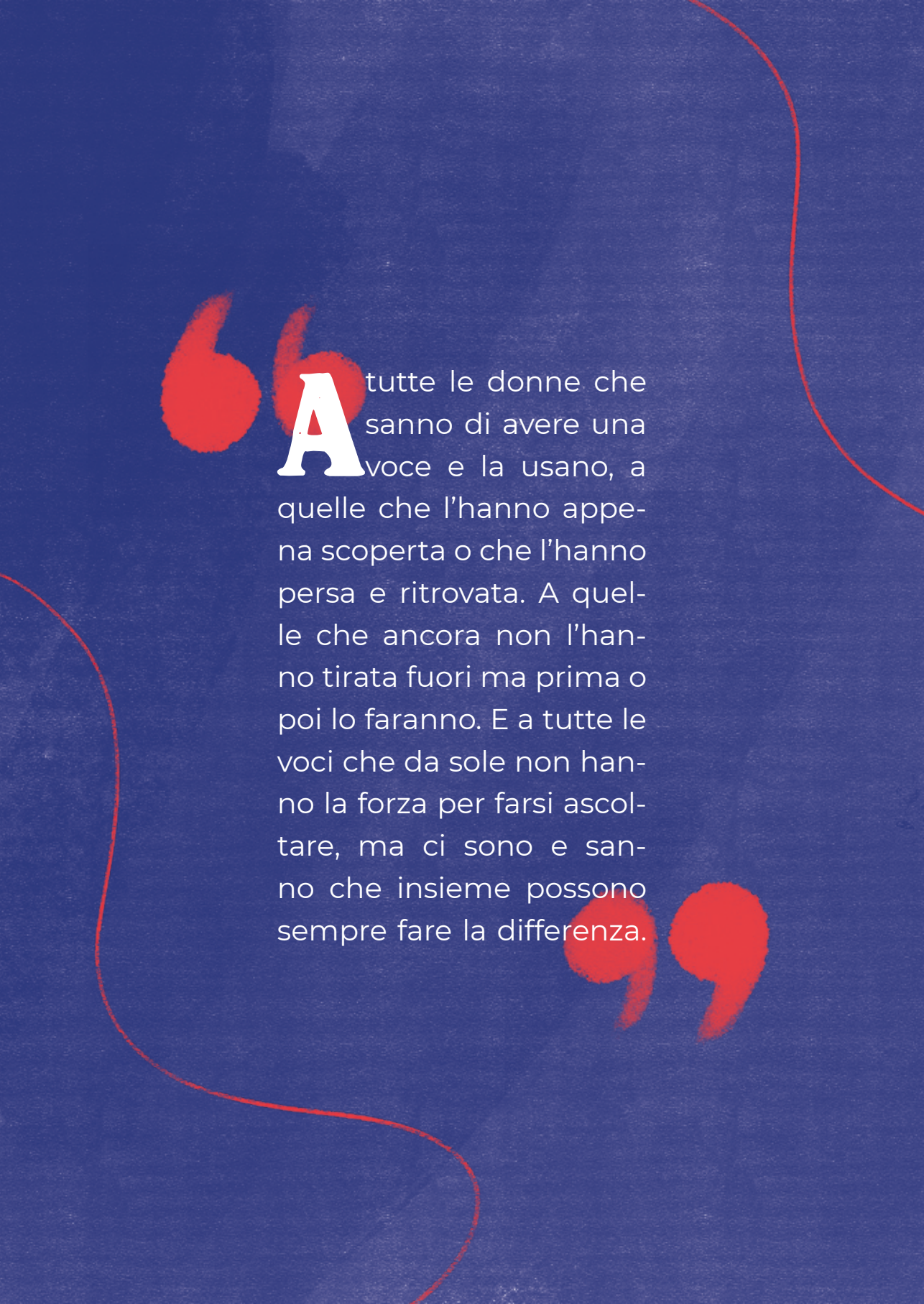




UN URLO ci SALVERÀ

**10 STORIE DA URLO
DI ITALIANE IN GERMANIA +1
E 3 RACCONTI TRADOTTI IN TEDESCO**



A tutte le donne che sanno di avere una voce e la usano, a quelle che l'hanno appena scoperta o che l'hanno persa e ritrovata. A quelle che ancora non l'hanno tirata fuori ma prima o poi lo faranno. E a tutte le voci che da sole non hanno la forza per farsi ascoltare, ma ci sono e sanno che insieme possono sempre fare la differenza.

Progetto a cura di



Comitato degli Italiani all'estero
Circoscrizione consolare di Dortmund

Realizzato con il contributo del **Ministero degli Affari Esteri
e della Cooperazione Internazionale**

In collaborazione con l'APS **Donne all'Ultimo Grido**

Illustrazioni di **LeDiesis**

Testi di **Morena Rossi**

Traduzioni di **Annette Maertin**

Stampato presso **L'Artistica Savigliano** (Cuneo)

Prima edizione marzo 2021

Seconda edizione giugno 2021

Questo libro è stato stampato da L'Artistica Savigliano, ambasciatrice in Italia del progetto **Stone Paper®**, materiale ottenuto da polvere di pietra che non necessita dell'abbattimento di alberi.

Caratteristiche: non vengono abbattuti alberi, si risparmia energia, non inquina l'atmosfera, non consuma acqua, non richiede prodotti chimici, 100% resistente all'acqua.



UN URLO a SALVERÀ

10 STORIE DA URLO
DI ITALIANE IN GERMANIA 
E 3 RACCONTI TRADOTTI IN TEDESCO

INDICE

PREFAZIONE

7

IL PROGETTO

8

IL COMITES

9

DAS PROJEKT

10

LE 10 STORIE +1

ERA UN VENERDÌ 13 DI MARZO • Lara Baier

13

MADRE E FIGLIA • Luciana Caglioti

17

LA MIA VOCE È LA TUA VOCE • Antonella Di Cataldo

21

QUANTO MI MANCA L'ITALIA! • Angela Farucci

25

UN'ECCEZIONALE NORMALITÀ • Irene Gallerani

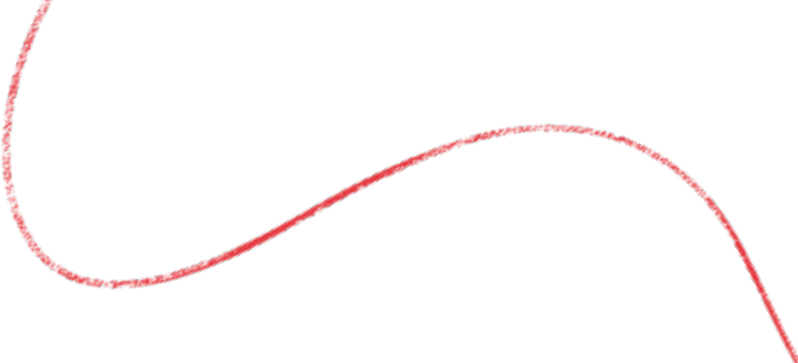
29

È CALATO IL SILENZIO • Mirela Goga

33

ES IST STILL GEWORDEN • Mirela Goga

36



STASERA MI TRUCCO • Desirée Lo Castro 41

HEUTE ABEND MACHE ICH MICH SCHÖN • Desirée Lo Castro 44

FRAGOLE E MASCHERINE • Elisa Occhipinti 49

LA LINGUA DEL CUORE • Maria Anna Salamone 53

DIE SPRACHE DES HERZENS • Maria Anna Salamone 56

CARICATURE AI TEMPI DELLA PANDEMIA • Silvia Zorzetto 61

INTERVISTA a Roberto Giardina 65

PARLAMI PSICHE!

Guida per conoscere e dialogare con Sé durante la Pandemia
a cura della Dott.ssa Erica Villafranca 71

LE IDEATRICI: DONNE ALL'ULTIMO GRIDO 116

LE ILLUSTRATRICI: LEDIESIS 120

RINGRAZIAMENTI 122



PREFAZIONE

Questo libro nasce per celebrare le donne e la loro voce. È un libro che raccoglie le storie “da urlo” di dieci donne italiane che vivono in Germania. Dieci donne differenti per età, professione, passioni, costruzione familiare che hanno raccontato come hanno affrontato l'emergenza da lockdown, quali sono state le risorse che hanno trovato o ritrovato per uscirne rafforzate, come sono riuscite a stare meglio grazie alla voce, all'averla tirata fuori in modo costruttivo, urlando se necessario.

Perché l'urlo? Perché ha una funzione evocativa e costruttiva insieme, oltre che giocosamente terapeutica per chi lo mette in atto e per il pubblico.

“Un urlo ci salverà” è, infatti, un libro illustrato e “urlato”.

Ad ogni racconto corrisponde una voce, quella della protagonista, mentre recita una specie di mantra, una frase nella quale si riconosce che, grazie all'intervento di una psicologa, è riuscita ad individuare.

Una narrazione corale al femminile che culmina con un “urlo” costruttivo. Un puzzle di storie straordinarie di donne speciali nella loro eccezionale quotidianità. Un viaggio mai fatto prima. Di scoperta di altri mondi e sicuramente di ritrovamento di “pezzi” di sé.

La prima edizione è stata accolta con così grande entusiasmo che abbiamo deciso di fare una ristampa. Abbiamo pensato di aggiungere una storia, questa volta però di un italiano che vive in Germania, rendendo questo coro di voci inclusivo come piace a noi e ancora più rappresentativo di un periodo storico tanto particolare come quello che stiamo vivendo.

IL PROGETTO

Un Urlo ci salverà nasce dalla volontà di raccontare le donne e le loro storie da urlo in questo anno di pandemia. Dieci donne italiane che vivono in Germania e che attraverso le loro esperienze ci hanno regalato un pezzo di sé nel quale tutte possiamo ritrovarci. Con questa pubblicazione, resa possibile grazie al contributo del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, il Comitato degli Italiani all'estero della circoscrizione consolare di Dortmund, oltre a dare una fotografia della situazione in cui ci troviamo, vuole scongiurare, in vista di nuove potenziali stagioni di incertezze, un altro aggravarsi della disparità di genere. Confidiamo che questo periodo storico abbia acceso l'attenzione su un tema sensibile per l'esistenza umana: la sostenibilità in tutte le sue manifestazioni più concrete, non solo ambientale, ma anche sociale e culturale. Inscindibili e necessarie. Ogni donna che ha partecipato si è donata con grande generosità, non solo chi si è raccontata, ma anche chi ha raccontato, come le ideatrici, le autrici di testi e di ritratti, tutta una squadra al femminile che ha collaborato per realizzare questo prezioso archivio umano. Abbiamo voluto anche una psicologa al nostro fianco per tracciare, con profondità e competenza, un percorso che ci dica dove siamo e dove possiamo, o meglio, vogliamo andare. In appendice al libro si trova, infatti, una dispensa scritta dalla dottoressa Erica Villafranca sullo stato dell'arte in Italia e nel mondo riguardo alle donne e la pandemia. Ci auguriamo che questo libro diventi uno strumento di cura e prevenzione, motivazione e confronto per le donne in emigrazione, che faccia capire loro l'importanza di individuare la propria voce e di saperla trasformare in un URLO potente che possa andare lontano per farsi sentire, ma soprattutto ascoltare, donando loro benessere anche sociale, di cui c'è tanto bisogno.

La presidente del Comites di Dortmund

Manilena Rossi



IL COMITES

Com.It.Es sta per “Comitato degli Italiani all'Estero” ed è un organismo elettivo che rappresenta, appunto, i cittadini italiani all'estero nei rapporti con Ambasciate e Consolati per l'inserimento nel Paese in cui opera.

COSA FA IL COMITES?

- **Rappresenta** la collettività italiana.
- **Promuove** gli interessi degli italiani all'estero.
- **Favorisce** l'inserimento della nuova mobilità.
- **Valorizza** il contributo italiano nella società in cui opera.
- **Preserva** la memoria storica dell'emigrazione italiana.



@ComitesDortmundNRW



comites-dortmund.de

DAS PROJEKT

“Ein Schrei wird uns retten“ - 10 Geschichten von Italienerinnen in Deutschland, ein Projekt des Comites Dortmund, in Zusammenarbeit mit dem gemeinnützigen Verein von Female Empowerment, “Donne all’ Ultimo Grido - The Powerful Voice of Women” und unterstützt vom italienischen Auswärtigen Amt. Das Buch „Ein Schrei wird uns retten“ entstand aus dem Wunsch heraus, Frauen und ihre Geschichten in diesem Pandemiejahr zu erzählen, weil Frauen die Hauptlast der Krise tragen. Haushalt, Home-Schooling oder andere familiäre Verpflichtungen: Sie leisten den ganz überwiegenden Teil der Care-Arbeit in den Familien. Zehn in Deutschland lebende Italienerinnen teilen ihre Erfahrungen mit uns. Frauen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Berufe, Interessen und Familienkonstellationen erzählen uns, wie sie dem Notfall Lockdown begegnet sind, welche Ressourcen sie gefunden oder wiederentdeckt haben, um gestärkt daraus hervor zu gehen. Wie sie es geschafft haben, sich dank ihrer Stimme besser zu fühlen, indem sie sie auf wirksame Weise erhoben und, wenn nötig, schrien. Warum der Schrei? Weil er gleichzeitig eine beschwörende wie aufbauende, und dazu eine spielerisch therapeutische Wirkung hat, sei es für diejenigen die ihn umsetzen oder für die Öffentlichkeit. Eine weibliche, gemeinschaftliche Erzählung, die ihren Gipfel findet in einem schöpferischen “Schrei”. Ein Puzzle aus Geschichten von besonderen Frauen in ihrem außergewöhnlichen Alltag. Mit dieser Veröffentlichung einer Momentaufnahme, ermöglicht durch finanzielle Unterstützung des italienischen Auswärtigen Amtes, möchte das Komitee der Italiener im Ausland, Comites Dortmund, der Tendenz entgegenwirken, in der sich geschlechtsspezifische Unterschiede gesellschaftlich verschärfen. Die Gleichstellung von Frauen und Männern vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie wird unter die Lupe genommen, wie entwickeln sich aktuell die Phänomene Gender Pay Gap, Gender Time Gap und Gender Care Gap. Wir sind davon überzeugt, dass diese historisch bedeutsame Phase die Aufmerksamkeit auf ein sensibles Thema menschlicher

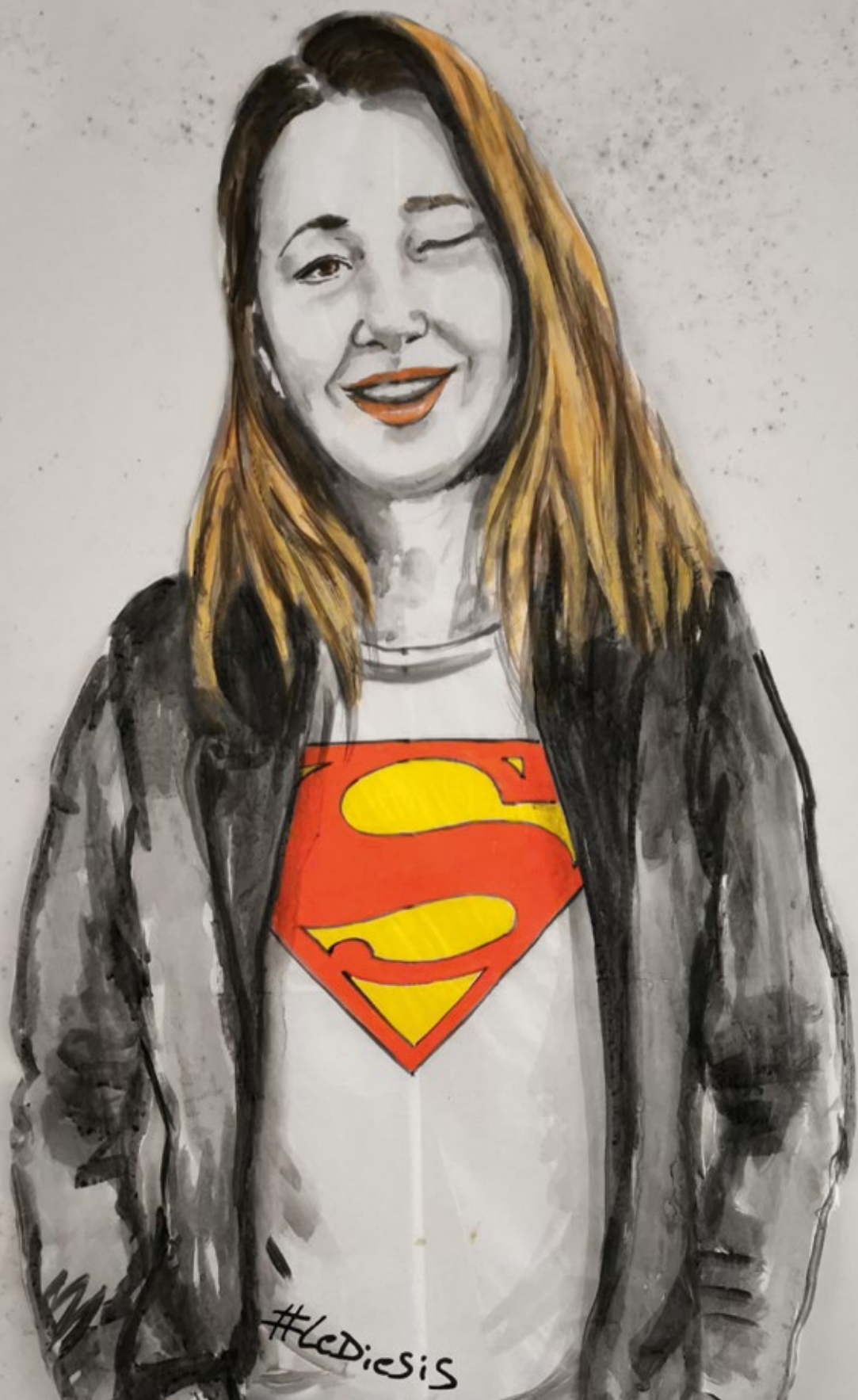
Existenz gelenkt hat: Nachhaltigkeit in all ihren konkreten Formen, nicht nur ökologisch, sondern auch sozial und kulturell. Unteilbar und notwendig. Jede teilnehmende Frau stiftete einen wichtigen Beitrag, nicht nur diejenigen, die von sich selbst erzählten, sondern auch die Schöpferinnen, Autorinnen von Texten und Porträts, ein ganzes weibliches Team, welches zusammen arbeitete mit dem Ziel, eine wertvolle Sammlung menschlicher Befindlichkeiten zu erschaffen. Die Porträts der interviewten Frauen stammen von den Illustratoren des weiblichen Kollektivs Lediesis, das wegen seiner originellen Street-Art-Interventionen in Italien viel Beachtung findet. Wir wollten zudem eine Psychologin an unserer Seite haben, die uns umfassend und sachkundig den Weg aufzeigt auf dem wir uns gerade befinden und wohin wir gehen können oder wollen. Daher befindet sich im Anhang des Buches ein Heft von Dr. Erica Villafranca zur Situation von Frauen in der Pandemie, in Italien, in Deutschland und weltweit. Darüber hinaus können Leser:innen über einen QR-Code auf Audiodateien der befragten Frauen zugreifen und ihre Stimmen hören. Denn jede Geschichte entspricht der Stimme ihrer Erzählerin, die jeweils eine Art Mantra rezitiert, einen Satz, mit dem sie sich identifiziert. Wir hoffen, dass dieses Buch Frauen ein hilfreiches Werkzeug sein wird, sich zu motivieren und dieser Entwicklung etwas entgegenzusetzen. Das ihnen verständlich macht, wie wichtig es ist, die eigene Stimme zu entdecken und zu erfahren, wie man sie in einen mächtigen SCHREI verwandelt, der weit zu hören ist, aber vor allem Aufmerksamkeit erzeugt. Das Buch wird kostenlos versendet, wenn Sie es schriftlich anfordern bei **info@comites-dortmund.de**

WIR MÖCHTEN DAS BUCH ALLEN FRAUEN WIDMEN:

Frauen, die wissen, dass sie eine Stimme haben und sie benutzen, und denen, die sie gerade entdeckt haben, oder die sie verloren und wieder gefunden haben. Denjenigen, die sie noch nicht erhoben haben, es aber früher oder später tun werden. Und allen Stimmen, die nicht allein die Kraft haben, sich Gehör zu verschaffen, aber da sind und wissen, dass sie zusammen immer etwas bewirken können.

Die Präsidentin des Comites Dortmund

Manilena Rossi



ERA UN VENERDÌ 13 DI MARZO

LARA BAIER

Quando arriva il venerdì gli animi si distendono, la mente si rilassa e i corpi si preparano al riposo. Meritato riposo dopo una settimana passata chi a studiare, chi a gestire, chi a produrre. Difficile associare al giorno che precede il weekend qualcosa di negativo. È sempre una promessa di felicità, il preludio alla festa che è già di per sé un po' festa. Ebbene, quel venerdì Lara si era svegliata di buonumore, un po' per il motivo di cui sopra e un po' perché lei è così. Aveva fatto colazione nella sua splendida veranda, circondata dalle piante e dai suoi quattro deliziosi gatti. Certo, c'era anche Rosa, la cagnolina compagna di tante passeggiate e da qualche tempo anche un riccio bisognoso di cure e cibo. Lara ama gli animali, se non si era capito. Avrebbe voluto fare la veterinaria, ma poi quando da ragazza con la madre si era trasferita in Germania aveva optato per studi più adatti alla loro situazione familiare. Tutto quello che le è successo nella vita ha la sensazione che le sia capitato perché doveva andare così e non diversamente e essere ora un'interprete, insegnante, traduttrice giurata e proprietaria di ben due scuole di lingua, ovvero un'imprenditrice, le piace moltissimo. Decidere per il suo bene è sempre stata una priorità. Non ci sono problemi irrisolvibili, per Lara, ma solo la voglia di tirare fuori le unghie e la voce. Come quando stava per separarsi dal suo primo marito perché le cose non funzionavano più. Suo figlio Mischa aveva soltanto tre anni e lei ventidue. Non era molto fiduciosa riguardo al loro futuro, ma era decisa a non tornare più indietro. Un giorno il suo ex le disse che siccome era straniera, a lei non avrebbero mai affidato il bambino e che se proprio voleva andarsene, poteva farlo, ma da sola. In quel momento sì che ha scoperto cosa voleva dire tirare fuori le unghie e anche la voce. All'improvviso le venne la certezza che ce l'avrebbe fatta, che ce l'avrebbero fatta. Dall'oggi al domani iniziò ad occuparsi di tutto lei. Ma torniamo a quel venerdì. Una tazza di caffè bollente le scaldava il palmo delle mani. Era una giornata di sole, la primavera sembrava fare le prove generali e mentre Lara organizzava nella sua testa il sabato e la domenica in giro per boschi, aveva dato una scorsa veloce alle notizie del giornale. La situazione Coronavirus

non era molto confortante, nemmeno lì. Le notizie della chiusura totale dell'Italia avevano fatto il giro del mondo e ci si chiedeva quando sarebbe toccata anche agli altri paesi. Ma finché non ci sei davvero dentro, tutto ti sembra distante, non solo geograficamente, a volte anche emotivamente. Il giornale diceva che in giornata la cancelliera Merkel avrebbe deciso per una nuova stretta. Si passava da una fase di contenimento della pandemia a una fase di protezione, il che voleva dire negozi chiusi e scuole chiuse. Scuole chiuse? Aiuto. La prima reazione di Lara fu lo sgomento. Sotto shock si era preparata per andare in una delle sue due scuole, la prima, quella che aveva ereditato, lei semplice insegnante, in maniera bizzarra dalla prima gestione nel 2004, quando il locatore si era presentato in aula dicendo a tutti i docenti che la scuola non esisteva più perché nessuno pagava più l'affitto e poi, guardandola negli occhi, le aveva detto che avrebbe voluto fosse lei la nuova titolare, secondo lui era la persona giusta. Lara era scoppiata a ridere, ma lui impassibile le aveva chiesto *almeno* di provarci. E ora eccola qua. Aveva varcato la soglia della scuola in uno stato confusionale, si era messa in una delle stanze vuote e con lo sguardo perso, le mani che le sorreggevano la testa, si era buttata alla ricerca di risposte che non aveva. Lunedì era dietro l'angolo. L'idea di dover chiudere la scuola, cioè le scuole perché un anno e mezzo prima ne aveva aperta una seconda, era un'idea insopportabile. Era senza fiato. Cosa doveva comunicare ai corsisti? Che non si sarebbero più visti? E i docenti? Di cosa avrebbero vissuto se tutto si fermava? Non si poteva chiedere di pagare lo stesso le rette se non c'era lezione. Da lei dipendevano molte altre famiglie, il suo pensiero andava ai professori freelance che vivevano di questo, senza entrate come avrebbero fatto? E lei come avrebbe tirato avanti? Quel punto interrogativo costante le bloccava i pensieri. Finché non alzò lo sguardo e vide uno schermo nell'angolo dell'aula. Alcuni mesi prima una corsista di un corso di francese le aveva chiesto di seguire le lezioni anche quando si trovava in viaggio per lavoro e così per lei avevano fatto quel piccolo investimento. Forse, la soluzione era attivarsi per fare lezione a distanza per tutti. Uno schermo non poteva bastare naturalmente se si doveva strutturare tutta una scuola, anzi due, con le lezioni a distanza. E poi era venerdì, c'era solo il sabato per acquistare le attrezzature. Una corsa contro il tempo, insomma, ma nessuna situazione è irrisolvibile se di mezzo c'è la buona volontà e l'ottimismo, Lara lo sapeva. Aveva cominciato col telefonare al marito e chiedere aiuto a suo figlio Fabio che lavora per una compagnia di telecomunicazioni. Perché non c'era solo il discorso dei computer da comprare,

c'era anche tutta la parte di programmi da installare e connessione da controllare, sia per i corsisti che per i docenti. Avrebbero capito la situazione? Sarebbero stati disposti a fare lezione via Skype o via Zoom? Quante domande. Insomma, per farla breve, Lara passò il weekend al telefono. Era tutto così nuovo e immediato che la possibilità di fallire era dietro l'angolo. Il corso del lunedì di otto persone, aveva avuto subito l'adesione di sette di loro e sarebbe così partito. L'ottava, una signora di settantacinque anni, aveva chiesto di non essere contattata, la tecnologia era, anche anagraficamente, troppo distante da lei. Con dispiacere ci rinunciava. Fu il primo corso ad avere l'ok. Gli altri seguirono a ruota. Bastava avere almeno la metà dei partecipanti che si partiva. Non si poteva obbligare nessuno, per questo Lara aveva cercato di dare tutto il suo supporto a chi voleva essere della partita. Il prezioso figlio Fabio, esperto di internet, per esempio si era messo a disposizione per rispondere a tutte le domande, anche le più sciocche come quelle di chi non era proprio digito-nativo. Ebbene, quattro settimane dopo quel tranquillo weekend di paura, quello del 13 marzo del 2020, circa il 70% dei corsi nelle scuole di Lara era di nuovo attivo. Imparare a insegnare in modo virtuale era stata una vera sfida per lei e vincerla una soddisfazione enorme. Le perdite economiche ci sono state, e chi non le ha avute, ma da imprenditrice il fatto di essere riuscita a tirare avanti "la baracca", a pagare i suoi docenti e a farlo anche senza ricorrere ad aiuti finanziari l'ha resa davvero orgogliosa. Adesso le sue due scuole danno la possibilità, anche senza lockdown, di seguire le lezioni on line. Non tutto è stato negativo, no? Un insegnamento grande è stata la forza che ha trovato dentro di sé e anche intorno a sé, una squadra meravigliosa fatta di docenti, corsisti e famigliari con una grande voglia *almeno* di provarci. Ah, volete sapere che fine ha fatto la signora di settantacinque anni che a malincuore aveva deciso di non imparare ad usare Skype rinunciando alle lezioni? Dopo qualche settimana si è fatta viva perché voleva ricominciare, in fondo non sono ancora morta, aveva esordito, che sarà mai imparare ad usare un computer. Voglio *almeno* provarci.



“

**LE SCELTE DRASTICHE DA CUI SONO
ARRIVATA MI REGALANO OGGI ORGOGLIO
E LIBERTÀ PER I MIEI COMPROMESSI**

QUESTA È LA MIA VOCE

Lara Baien





MADRE E FIGLIA

LUCIANA CAGLIOTI

Luciana si sta preparando per andare in radio. È mattina, si è svegliata da poco, è davanti allo specchio e si sta dando una sistemata ai capelli. Tutti quei ricci la volte le danno la sensazione che capiscano quale sia il suo umore e pare si mettano d'accordo per infastidirla, dispettosi. Ma quella mattina lei non ha alcuna voglia di farsi provocare e sta cercando di domarli, paziente. Ha appena dato un bacio a Sofia che con i suoi occhioni l'ha guardata dal suo lettino sorridendole. Le basta questo per cominciare bene la giornata. Da qualche giorno sta pensando a quella piccola infinita creatura che è arrivata nella sua vita l'11 febbraio dello scorso anno, quasi non stesse aspettando altro. Era lì, sull'uscio, le si doveva solo aprire la porta. Quando ne aveva parlato con Alessandro, il suo compagno, non si erano trovati molto d'accordo per un secondo figlio, almeno non subito, del resto lei aveva 56 anni e avevano già Rubin, con loro, da quasi cinque. Ma Luciana sa essere testarda come poche e alla fine hanno deciso di provarci. Una sola volta, gli disse, se va bene, bene, altrimenti mi metto il cuore in pace e Sofia, quasi l'avesse sentita, si accomodò subito nel suo grembo e cominciò a crescere dentro di lei. Quando presero quella decisione nessuno sapeva cosa sarebbe successo al momento della sua nascita. Nessuno avrebbe nemmeno immaginato che di lì a nove mesi si sarebbero trovati nel bel mezzo di una pandemia. Lei è arrivata come una ventata di aria fresca fra di loro, mentre sul mondo stava calando un'aria pesante di preoccupazione e morte.

Gli ultimi giorni prima del cesareo, che le fecero d'urgenza, molto prima della data prevista della sua nascita, Luciana era come sempre in radio e mentre ora sta decidendo se legarli o lasciarli sciolti quei ricci ribelli, ricorda che il suo caporedattore le disse che era tutta rossa in viso. Chissà poi perché non se ne rese conto che qualcosa non andava. Si era sentita così forte emotivamente nell'avere una figlia che aveva sottovalutato i segnali che il suo corpo le stava dando. Poco male, comunque, Sofia arrivò, leggera come una piuma, dolce e determinata, quasi a voler dire "Io ci sono, sono qui". Brava! Così si fa. Sembra quasi dirlo anche a sé stessa allo specchio

Luciana, che ha deciso per una coda. E lo pensa sia da mamma, che da donna. Non bisogna mai risparmiarsi quando si tratta di farsi sentire per delle buone ragioni e venire al mondo è certamente una buona ragione. Si infila la giacca di pelle nera, bacia e saluta tutti, prende la borsa ed esce di casa.

Ripensa a quelle quattro settimane che hanno dovuto fare all'ospedale lei e la piccola Sofia. Giusto il tempo di stare meglio loro, e di far ammalare l'umanità là fuori. Arrivate a casa Luciana, sempre sintonizzata sul mondo come giornalista, si era come presa una vacanza da sé stessa. Ricorda ancora la prima volta che sono andate dal pediatra, tutta la Germania in lockdown e tutti con il terrore del contagio, lei bardata fino ai denti, con Sofia piccola scheggia di vitalità che non sapeva ancora dove era capitata, ma soprattutto quando era capitata. Un po' ignare, Sofia per forza, Luciana forse per amore, si sono incamminate per quelle strade deserte. E quando al ritorno dalla visita lei ha pensato di andare in farmacia per comprare del disinfettante, ci ripensa mentre guida verso la radio sorridendo, si è scontrata con la realtà. La farmacista alla sua candida domanda "avete del disinfettante?" l'ha investita con un monologo in cui si è sfogata di tutta la frustrazione che aveva vissuto nei giorni precedenti, dicendole che non ne poteva più di quella domanda e che no, non ce l'aveva il disinfettante, che era stufa che la gente non si rendesse conto di quello che lei passava quotidianamente.

Una scenata per Luciana senza senso che però le aveva fatto capire tante cose. Avevano vissuto in una bolla fino a poco prima, protette dall'amore della famiglia e della loro bella casa, ma fuori si stava vivendo un grande disagio. E poi in Germania era così caldo quella primavera. Il sole era estivo, tanto che un giorno, non sapendo più come intrattenere il più grande, Rubin, che tutto il giorno saltava in casa, giocava a pallone e cercava di eseguire gli esercizi degli acrobati del Circo Roncalli che vedeva in dvd, hanno deciso di comprare una piccolissima piscina. Una piscina di un azzurro intenso a forma di conchiglia che è ancora sul loro balcone. Vicino hanno messo un mini ombrellone. Rubin sguazzava nell'acqua, Luciana prendeva il sole, accanto a lei all'ombra c'era sempre Sofia. Spesso la sera Alessandro suonava il sassofono, a volte lei cantava e i vicini di fronte al loro appartamento li guardavano sorridenti dalle loro finestre. Luciana ha un bellissimo ricordo di quel periodo. Chissà se qualcosa rimarrà anche a Sofia di tutta quella loro intima serenità, mentre il mondo andava a rotoli. Una figlia, una futura donna, una bella responsabilità, pensa Luciana che ormai è arrivata in radio. Lei vuole crescerla libera e consapevole, dolce

e determinata come quando è venuta al mondo, capace però di farsi ascoltare. Luciana, dal canto suo, ha cominciato presto a farsi almeno sentire. Sua madre racconta che a quattro mesi aveva cominciato a parlare, urlando a squarciagola la parola “aghiiii” e che a nove sapeva già dire, oltre ai soliti mamma e papà, anche, “Zio Betto”. Certo, parlare le è sempre piaciuto molto. All’asilo, una volta, le hanno messo del nastro adesivo sulle labbra per tapparle la bocca. Non permettere mai che lo facciano con te anche solo metaforicamente, si ripete nella testa in un ipotetico dialogo che ormai sta facendo con sua figlia. Nessuno ti deve zittire.

Sa già che imparerà a sue spese che non sempre le sue richieste saranno accolte, lei per esempio ancora si chiede come mai sua mamma non le abbia comprato la Barbie, che deve averla sfinita chiedendogliela tutti i giorni per almeno un mese, a otto anni, a Natale, ma lei nulla. Che sia questa donna proprio per quella decisione? Chi può dirlo. Ha scoperto invece di avere una voce e di poterla usare coscientemente alle prime manifestazioni femministe a cui partecipava urlando “la liberazione non è un’utopia, donna, gridalo, io sono mia!”.

Prima di infilarsi le cuffie e andare in onda, c’è un’ultima cosa che sente di dover dire, anche se solo nella sua mente, a Sofia. Che quando crederà di aver trovato la sua strada, anche se cercheranno di smontarla, deve andare fino in fondo. Perché a lei è successo, per esempio e non ha mollato, quando da giovane attrice quel regista col quale aveva fatto un seminario l’aveva mandata su tutte le furie dicendole che per essere italiana sembrava inglese, cioè che non era abbastanza focosa. E quindi? Le attrici inglesi allora non sanno recitare? Che vuol dire quel “focosa” legato alla sua italianità? E meno male che non l’ha ascoltato ed è andata avanti. Ora è così fiera di quello che fa e non vede l’ora che Sofia si sieda fra il pubblico durante uno dei suoi spettacoli. Come cabarettista fa ridere. Forse come mamma non sempre sarà così, ma una cosa vorrebbe che Sofia imparasse, che non è mai troppo tardi per fare quello che senti giusto per te e bisogna battersi perché la propria voce venga ascoltata. Anche strappando una risata, che spesso aiuta.



**L'AMORE COSMICO MI PUÒ FAR SENTIRE
INFINITA. PERCIÒ AMO LA VITA!**

QUESTA È LA MIA VOCE

Luciana Caglioti





LA MIA VOCE È LA TUA VOCE

ANTONELLA DI CATALDO

E quel bambino in braccio? Pensa Antonella quando fa sedere nell'ufficio del Patronato la famiglia siciliana appena arrivata in Germania. Un bambino che avrà all'incirca sei, forse sette mesi che la mamma cerca di tenere buono con quel dondolio tipico delle madri, quelle onde di cura e protezione che il loro corpo emette quasi automaticamente quando hanno fra le mani un neonato. Mentre il padre comincia a raccontarsi, con la confidenza che si riesce a trovare solo quando, da straniero, trovi chi ti ascolta che parla la tua stessa lingua, Antonella rivolge grandi sorrisi al piccolo e a quel nido di braccia che lo avvolgono.

In Sicilia non si può davvero più vivere, così esordisce l'uomo con un fondo di malinconia. Non c'è lavoro e se c'è, lo stipendio non basta per pagare l'affitto. Per questo siamo emigrati. Pensieri che sembrerebbero arrivare da un altro secolo, eppure, nel 2020, ancora qui siamo. Questa ogni volta la riflessione di Antonella di fronte a storie come quella della coppia che ha davanti, che nei suoi dodici anni da operatrice ha sentito molte, troppe volte.

La scelta di lavorare per un Patronato era scritta nel suo DNA. Avrebbe voluto fare la psicologa, diventare assistente sociale, del resto mettersi nei panni degli altri per trovare il bandolo di matasse sempre piuttosto complicate, le viene bene. Dodici anni al servizio dei connazionali che hanno da risolvere qualche problema, sbrigare delle pratiche, capire come muoversi nel nuovo paese, far valere i propri diritti o anche solo trovare una voce calda a rassicurarli sulle loro scelte.

Certo, il Covid ha reso ogni cosa più difficile. Dare assistenza al telefono o via web, non è proprio la stessa cosa. La solitudine di certi anziani preoccupati per le loro famiglie in Italia e che in questo momento non possono raggiungerle per un funerale, o semplicemente per le vacanze, o per le feste comandate che si sa, si passano dove si sono lasciate le radici, beh, quella solitudine è difficile da riempire con la sola voce. O dare la giusta consolazione a chi ha perso il lavoro, e di questi tempi è successo più di prima; a chi deve mandare i figli in una nuova scuola e ha bisogno di avere i documenti in regola. A proposito di documenti, Antonella

si concede di distrarsi un attimo da quanto le stanno dicendo i nuovi arrivati, per ricordare a se stessa di far tradurre quel certificato di nascita, requisito per una domanda di assegno sociale, che un'altra coppia le ha chiesto e che lei ha deciso di pagare di tasca sua. Per lei la cosa essenziale è aiutare chi ne ha davvero bisogno e soprattutto aiutare le famiglie dove ci sono bambini. Non importa come, ma la soluzione si deve trovare se di mezzo ci sono minori.

La sua voce serve a questo, a diventare la voce di chi ha necessità di farsi sentire e per un motivo o per un altro non può. La sua voce che vorrebbe dicesse sempre "Sì" alle richieste, anche se non sempre le riesce. E i NO che le fanno più male sono quelli degli ostacoli imposti dalla legge quando prevalgono sul diritto di solidarietà e umanitario. A pensarci bene, forse, è stato proprio qui, nel lavoro che fa quotidianamente al Patronato che ha capito di averla una voce e che la poteva usare con efficacia. Il che, unito alla sua indiscutibile forte presenza fisica, fa sentire chi le sta accanto al sicuro. C'è una frase che tanto le piace e che spesso si ripete, una frase di Nadežda Jakovlevna Mandel'stam: "Se non rimane altro bisogna urlare. Il silenzio è un autentico delitto contro il genere umano."

Eppure in questo periodo storico non dipende solo dalla sua buona volontà e da quella degli uffici assistenziali e previdenziali italiani e tedeschi con cui si interfaccia, ci sono altre difficoltà, come quella, per esempio, del dover compilare domande di sussidio sociale o di disoccupazione non in presenza. Gli effetti della pandemia non sono solo gli ammalati di Covid. Il distanziamento sociale ha creato diversi disagi, su vari livelli. Tutta questa pressione di trovare soluzioni immediate è diventata una nuova quotidianità. Perché anche se siamo in Europa, Antonella ormai dopo tanto che fa questo mestiere a malincuore lo deve ammettere, se non sei tedesco incontri più difficoltà.

Il racconto dell'uomo di fronte a lei si fa via via più delicato. Il proprietario della pizzeria dove lui andrà a lavorare ha già assicurato loro un posto dove vivere, una piccola dépendance che però va trasformata in una "casa" per quanto possibile. Non ci sono piatti, pentole, posate, tovaglie, biancheria. Nulla di nulla. L'elenco delle paure e delle aspettative per questo nuovo futuro in un nuovo paese è lungo e Antonella, da sotto la mascherina, al di là di quel pannello di plexiglass che ormai divide gli operatori dagli assistiti, è comunque riuscita a stabilire un contatto, un contatto di occhi, di solidarietà, di anime, in un periodo in cui quello dei corpi è precluso. E il bimbo, al caldo nella culla umana, dorme. Chissà che fatica tenerlo in

braccio per tutto questo tempo. Alla fine lo deve chiedere, non riesce a tenerlo dentro. Non avete un passeggino? È rimasto in Italia. Al momento dell'imbarco ci hanno detto quanto sarebbe costato portarcelo e non ce lo potevamo permettere. Certo, il passeggino è un lusso in alcuni casi. Antonella si aggiusta sulla sedia, si avvicina col viso ai suoi assistiti in segno di confidenza, anche se a dividerli c'è quella protezione trasparente che lei odia e, con lo sguardo sorridente sussurra al piccolo: "e allora lo troviamo noi un nuovo passeggino". Il suo senso pratico è già andato a ritrovare nella mente i nomi delle persone che potrebbe contattare per recuperarne uno e dare al bimbo un giaciglio e alla mamma un po' di sollievo. Forse la Caritas, qualche negozio di seconda mano, anzi no, Giulia, la signora con la quale ha fatto il mercatino della pulci, e le si illumina il viso a questo pensiero. Certo, lei potrebbe essere la nostra donna. E intanto tutta questa attività mentale diretta all'aiuto della famiglia siciliana le ha messo allegria. Sta già pensando che se lo trova, e ne è quasi certa che lo troverà, lo dovrà sistemare, lavare e disinfettare, insomma, rendere confortevole per quel piccolino, anche se nulla sarà come le braccia della mamma. E già che ci sono recupero qualche padella, dei piatti, anche dei quadri, perché no, un po' di cose che possano rendere la loro casa, una casa. Sono appena arrivati e dobbiamo dare loro il benvenuto, le si accavallano i pensieri. "Ti dobbiamo fare una statua d'oro", quante volte gliel'hanno detto. Questa potrebbe essere una di quelle. Che soddisfazione essere d'aiuto. In questo periodo di crisi ha ricevuto così tanta gratitudine e anche qualche benedizione, che non fa mai male, ci pensa divertita.

Per un attimo Antonella, in una frazione di secondo di leggerezza, si vede nel dopo pandemia, perché finirà questa cosa terribile della distanza, a quando butterà quel plexiglass, parlerà senza mascherina e abbraccerà tutti. E un bel massaggio dalla sua massaggiatrice preferita non glielo toglie nessuno. Perché se non vuoi bene a te stessa in primis, è difficile volere bene agli altri, si rammenta congedandosi dai nuovi arrivati col cuore gonfio di felicità.

Avanti un altro.

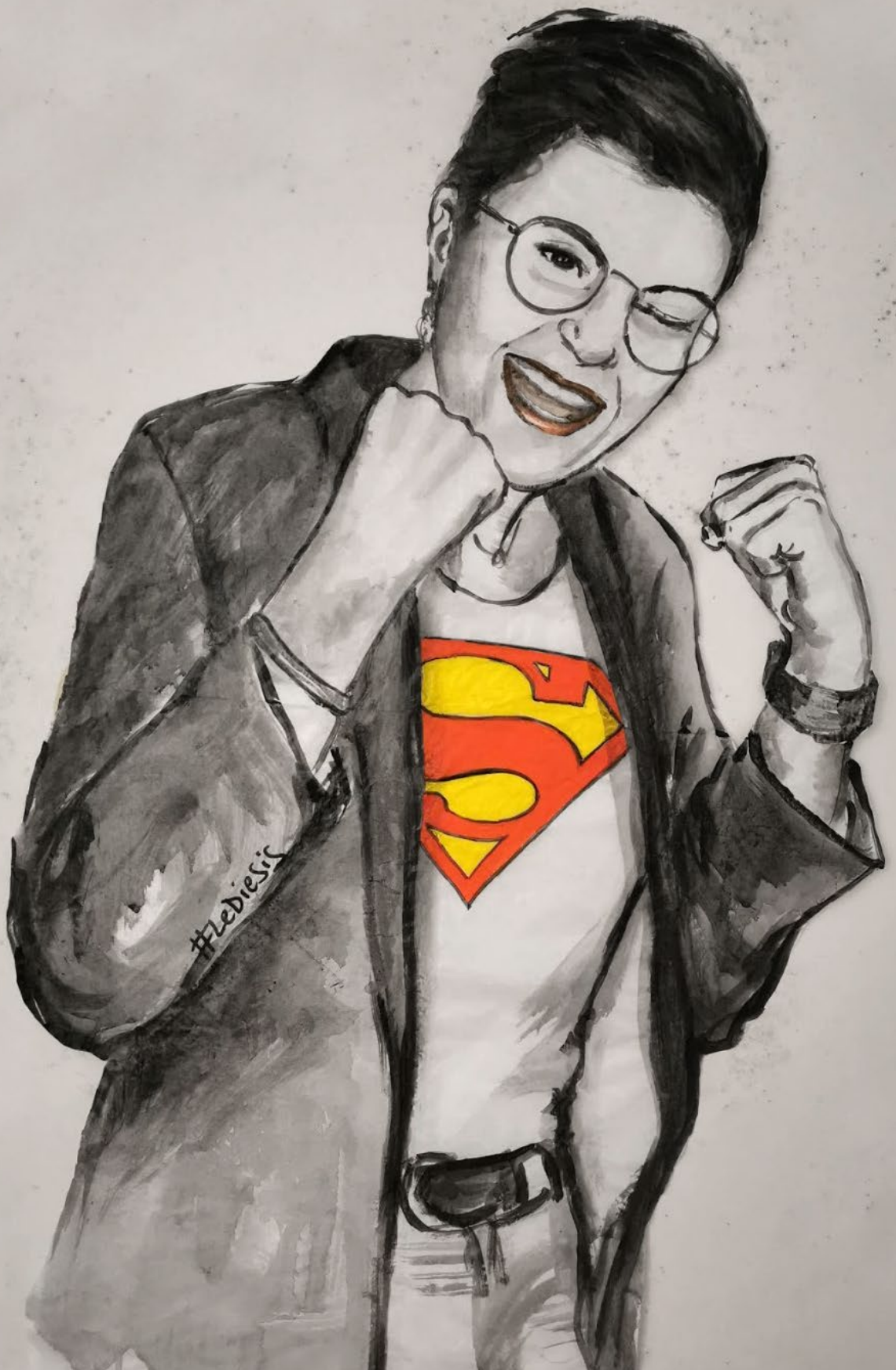


QUESTA È LA MIA VOCE

**HO SCOPERTO DI AVERE
UNA VOCE QUANDO HO INIZIATO
AD USARLA PER GLI ALTRI**

Antonella Di Cataldo





#LeDieSi

QUANTO MI MANCA L'ITALIA!

ANGELA FARUCCI

“Lo sai che è martedì, vero?”. Angela è occhi negli occhi con Kikko, il meticcio che da due anni vive con lei e sua moglie: naso umido di cane contro naso asciutto di umana e tanta tenerezza in quel contatto anche di anime, mentre gli parla. Kikko è un cagnolone dalle lunghe e morbide orecchie che sembrano nate per sventolare e ha un pelo lucido e marrone che diventa color cioccolato se lo accarezzi. Quando vede che Angela è nei pressi della porta di casa, lui le va incontro. È un riflesso incondizionato, sa che quell'uscio rappresenta la possibilità di fare un giro per strada, di andare a sgambare nel parco o, se è martedì o venerdì, di andare al centro cinofilo per l'addestramento. Sarà anche vero che i cani non hanno memoria, ma quel martedì ad Angela sembra proprio che lui le stia dicendo che ha tanta voglia di tornare dai suoi amici.

Ecco, appunto, gli amici. Il lockdown ha trasformato tutte le persone in figurine rettangolari, a due dimensioni, che si muovono dietro allo schermo di un computer o di un telefonino. Un orizzonte mutilato della tridimensionalità. Niente più gambe, piedi, ombelichi. Niente profumi o calore. Linguaggio del corpo messo a tacere. Solo un mezzobusto incorniciato e parlante. Che fine hanno fatto gli altri in carne e ossa?

Sono sposate da un anno e mezzo lei e Annamaria ed è stato il sì più bello della sua vita quello della loro unione civile, questo Angela non lo nega. Stanno insieme da quindici anni e da otto vivono sotto lo stesso tetto in Germania. Non si discute l'amore, ma ci sono cose che rafforzano addirittura la coppia se sono fatte per stare bene individualmente. La settimana di Angela dopo il lavoro, prima di rincasare, infatti, è sempre stata organizzata con questa consapevolezza. Il lunedì è la serata della ginnastica per la schiena, non che abbia problemi, ma prevenire è la cosa più saggia; il martedì e il venerdì è con Kikko al centro cinofilo, il mercoledì con le quattro signore tedesche per insegnare loro l'italiano e il giovedì a pilates, la serata dello sfogo dove sudare via tutte le tensioni. Infine il weekend è dedicato interamente a loro due, lei e la moglie. Anzi, a loro tre,

loro e il cane. Meno male che in tutta questa sospensione di relazioni e contatti almeno il lavoro lo ha mantenuto. Certo, quello dello smart working e non dei viaggi, ma è già qualcosa, si va ripetendo quando legge di licenziamenti o ridimensionamenti di stipendio causa Covid.

Ha la fortuna di lavorare con l'Italia e con chi ha negozi per animali. Si occupa delle vendite per una ditta che produce ed esporta cibo per cani e gatti. Kikko sembra intercettare i suoi pensieri, stasera più che mai. Ora con il muso sta premendo contro la sua gamba per spostarla dalla porta d'ingresso, tanto ha capito che non si va all'addestramento, e la sta spingendo in cucina per farsi riempire la ciotola di croccantini. Fa sempre così quando ha fame.

Tra mille complimenti e qualche rimprovero, l'operazione cibo si conclude e Angela può sedersi sul divano in soggiorno. Una delle cose positive del lockdown è di avere un po' più tempo da dedicare a sé stessi. Dalla cucina arrivano rumori di denti che sgranocchiano, ritmici. Uno sguardo veloce ai messaggi sul cellulare, un'occhiata all'orario per capire quando è ora di preparare la cena e Angela si toglie gli occhiali. Chiude gli occhi e comincia a massaggiarsi le palpebre lasciando correre i pensieri. Le dà conforto farlo dopo tutte quelle ore passate davanti al PC, maledette conference call che oltre a non lasciare spazio alle emozioni, affaticano la vista.

Che meraviglia quando si partiva per lavoro e si mettevano a fuoco orizzonti lontani, come le Alpi dal finestrino dell'aereo e non solo le parole e gli emoji su whatsapp. Atterrava a Milano, affittava una macchina e si faceva tutto lo stivale a visitare clienti: Ancona, Roma, Bari, Palermo e ritorno. Andava a lavorare e a respirare aria di casa. L'Italia rimane il luogo del cuore per Angela, la Germania quello del futuro. Ha avuto un solo tentennamento in vita sua sulla scelta del trasferimento, un'estate di tanti anni fa, dopo aver passato le vacanze in Salento. Voleva rimanerci in Italia. Ne aveva parlato con i suoi e aveva avuto molta comprensione da parte loro. Una libertà che le aveva concesso, poi, di scegliere in piena autonomia comunque di tornare. Tanto l'Italia rimaneva lì, nessuno le avrebbe mai impedito di andarci ogni volta che ne avrebbe sentito la mancanza. Invece.

Dove sono i sapori, gli odori e gli affetti che ancora vivono là e che può vedere solo in videochiamata mentre i tg danno notizie poco confortanti sui contagi, le morti e il coprifuoco? Come si può essere tranquilli se un pezzo di te vive dove

sembra che stia succedendo quanto di peggio si possa immaginare? Niente sarà come prima. Questa è la certezza per Angela. Lei e Annamaria vengono dallo stesso paese della Puglia, ogni due o tre mesi, un viaggio alle origini non glielo toglieva nessuno. In sole due ore di volo da Düsseldorf a Bari, erano tra le loro famiglie e tradizioni.

Angela ha una nonna che per lei è come una seconda mamma che vive in Italia e un po' per l'età, viste le brutte notizie che arrivano dal Belpaese e un po' perché la sua forza di volontà e la sua generosità sono valori che le tornano in mente ogni giorno, è la persona che le manca di più, soprattutto in alcune situazioni. Come il Natale, la messa di mezzanotte, il cenone, gli abbracci e gli auguri caldi delle mani che ti cingono le spalle, i baci. Quest'anno nulla. A proposito di Natale, le viene ancora da ridere quando si rivede a cinque anni recitare balbettando la poesia che aveva imparato a scuola davanti a tutta la famiglia. Forse quello è stato il momento in cui ha capito che non importa se le parole escono un po' sconnesse, l'importante è farle arrivare agli altri perché ti ascoltino. Insegnamento che le è servito quando si è dovuta buttare ad imparare il tedesco. Per farsi capire si deve passare prima dal farsi sentire. Al diavolo la grammatica, almeno all'inizio, purché ci sia la voglia di comunicare. E ora le due lingue convivono in lei, perfettamente.

Kikko ha finito di fare rumore e ormai sazio va a cercare un po' di compagnia. Con un balzo sale sul divano, si sdraia di fianco a lei e con complicità la guarda. Angela si rimette gli occhiali, gli sorride e prendendo il suo muso fra le mani gli dice con una punta di malinconia: "È martedì, lo so che lo sai. Quanto ci mancano gli amici, eh? E quanto ci manca l'Italia!".



QUESTA È LA MIA VOCE

**LA MIA GENEROSITÀ SI NUTRE
SOLO DI FIDUCIA**

Angela Farucci





#LeDieSis

UN'ECCEZIONALE NORMALITÀ

IRENE GALLERANI



Irene si è appena infilata un paio di scarpe da ginnastica a corollario di un abbigliamento decisamente sportivo. Una registrata all'orologio da polso che tiene traccia, oltre che delle ore, anche dei suoi allenamenti e del battito del suo cuore e via, verso il parco a correre.

Inspira ed espira.

Le piace passare del tempo con sé stessa muovendo le gambe e i pensieri, odia invece quando qualcuno vuole fare conversazione in quello spazio così sacro che è quello della corsa, dove ci sono solo lei e Irene, a macinare chilometri d'asfalto e sinapsi.

Sguardo a sinistra, poi a destra. Attraversa. Parco.

A volte pensa al libro appena finito, quello che ha letto ad alta voce coinvolgendo nella sua passione per la lettura la moglie e i figli. Sì ad alta voce, perché Irene crede che adattarsi alla famiglia non voglia dire stravolgere sé stessi, ma modificare il contesto portando qualcosa di sé agli altri. E leggere ad alta voce è un buon compromesso se hai voglia di leggere, ma non sei sola.

Aggiustata alla fascia che tiene i capelli. Inspira ed espira.

Altre volte ripassa un discorso che dovrà tenere per la sua Associazione, quella che si occupa dei nuovi arrivati in Germania. Come se avesse un foglio per gli appunti nella mente, taglia, riscrive, copia e incolla finché non sente che quello che deve dire può davvero essere rappresentativo per le persone di cui si occupa. Perché sa che sul palco col microfono in mano ci sarà lei, ma quello che dirà deve tenere conto degli altri che rappresenta.

Inspira ed espira.

Ora nello specifico, mentre cerca di sincronizzare piedi e respiro, ripensa al suo 2020, annus horribilis per tutti, eppure per molti versi l'anno di nuove eccezionali normalità. Come i compleanni su zoom, la digitalizzazione forzata, la nonna che

pranza con noi da casa sua collegata col cellulare, l'addio al nubilato in plenaria, ognuna nella propria stanza virtuale, tutte contemporaneamente sullo schermo. Ecco, quell'addio al nubilato rimarrà per sempre nei suoi ricordi belli. Tutto lo scetticismo del pre-festa, i "ma che senso ha", o i "non si è mai visto", ha lasciato poi il posto al puro piacere di ritrovarsi a festeggiare qualcosa che, per ovvi motivi, non sarebbe potuto tornare più e andava colto per quello che era, con quello che avevano a disposizione. E a disposizione quella sera, la futura sposa e le sue amiche, avevano la voglia di esserci. Tutte concentrate su tutte, insieme per davvero, cosa che non capita ad una festa di solito, dove al limite ci si ritrova al buffet, a gruppetti di tre o quattro persone e si socializza per sotto-insieme.

Palmo della mano destra che asciuga la goccia al naso. Inspira ed espira.

Tutte fra l'altro erano a proprio agio in un coinvolgimento così autentico e corale che difficilmente Irene ricorda d'aver vissuto. E poi la fine della festa, arrivata così, per tutte nello stesso momento, nessuna lenta dissolvenza. Una a caso ha deciso di scollegarsi e le altre a seguire. La connessione è finita, gli amici se ne vanno, parafrasando una vecchia canzone. Perché le è piaciuto così tanto?

*Sorriso e cenno del capo a un conoscente incontrato per strada.
Inspira ed espira.*

Perché è venuta fuori una nuova eccezionale normalità in un contesto che nessuno aveva ancora sperimentato. Quanta poca normalità invece ha dovuto sperimentare alla nascita del suo secondo figlio, che è arrivato nel bel mezzo del lockdown. Vivere con una donna alla luce del sole già di per sé, quando hai a che fare con un'istituzione devi fare un bel respirone se compili dei moduli, e devi sperare di non innervosirti troppo per l'assenza di flessibilità in tutte quelle caselline che vanno barrate e dove manca sempre la classificazione, se così si può chiamare, che dovrebbe parlare di te. Figuratevi durante le restrizioni da Covid. Al primo posto delle cose che fanno sbuffare Irene oltremodo c'è proprio quella riga che deve tirare, ogni volta, sopra al nome "padre". E no, non è nemmeno "marito".

Un controllo al battito cardiaco sull'orologio. Inspira ed espira.

E se in sala parto possono entrare solo i mariti che si fa? Ci ripensa guardando il sole fra le foglie degli alberi e ammette a malincuore che la legge glielo ha un po' rovinato il momento magico della nascita del suo secondogenito. Però lei di

essere “marito” non ne vuole sapere. Le parole sono importanti. La fiera dell'assurdo si è consumata in Italia. Le era capitato di esserci durante il lockdown, restrizioni e burocrazia ancora più intricate. Andare in giro in macchina col figlio, per esempio, cosa abbastanza normale verrebbe da dire, invece no. L'autocertificazione che si doveva portare non era mai abbastanza completa per descrivere la sua situazione. Il bimbo è ufficialmente ancora solo figlio di sua moglie, ma vallo a spiegare a chi ti ferma come stanno realmente le cose, che lo stai per adottare e che tu sei sua madre comunque. Perché è così che funziona. Anche se in Germania, con l'adozione lei diventerà “Vater”, cioè padre. La rigidità dei moduli è davvero fastidiosa. Ma tant'è.

Piccola deviazione di traiettoria. Supera delle biciclette. Inspira ed espira.

L'essere donna in sé non l'ha mai ostacolata, l'ha ostacolata tuttavia nella sua situazione familiare. L'essere l'altra donna della famiglia in una società ancora per molti aspetti conservatrice è laborioso e stancante. Lo è ancora di più durante una pandemia. Non è stato mai stancante invece essere straniera, anzi Irene conosce e vive le due culture e questo la fa sentire a casa due volte.

Sguardo a terra. Sorriso. Inspira ed espira.

La svastica disegnata sulla pista ciclabile ora non c'è più. Tutto il vicinato la conosceva, ma nessuno aveva trovato il tempo e il modo per farla rimuovere, lei invece ci si è impegnata e l'ha fatta cancellare. Tutto molto normale. Almeno per Irene. Non è l'unica a vedere le cose che non funzionano, questo lo sa, ma certo è che sa trovare la strada perché si aggiustino. Per la burocrazia sa che deve solo avere pazienza, arriverà il giorno in cui anche i moduli si adatteranno alla vita e intanto continua a vivere tutto nella sua eccezionale normalità. Cosa diceva Lucio Dalla? “L'impresa eccezionale, dammi retta, è essere normale.”

Sguardo a sinistra, poi a destra. Attraversa. Casa.



QUESTA È LA MIA VOCE

**CI SONO ANCORA UN SACCO DI BELLE
COSE DA FARE CHE MI TENTANO.
CHI VIENE CON ME?**

Irene Gallenani





È CALATO IL SILENZIO

MIRELA GOGA

Si dice che gli italiani parlino sempre di cibo. Sarà che la cucina italiana è una delle migliori al mondo – allora però non si capisce come mai gli inglesi parlino sempre del tempo – vabbè, discussioni meteo-geografico-gastronomiche a parte, una delle motivazioni risiede certamente nel fatto che il cibo per noi è cultura. Non è solo alimentarsi, ma è nutrire anima e corpo, raccontando in ogni ricetta un territorio, un ingrediente o un popolo. Lo sanno bene gli italiani che sono emigrati, in ogni periodo storico, e che hanno cercato di condividere con il paese e la gente che li aveva accolti parte di quella cultura, aprendo ristoranti, pizzerie e gastronomie. Siamo famosi nel mondo per questo, non possiamo negarlo. Ci piace mangiare bene e ci piace che gli altri stiano bene quando sono a tavola, che siano clienti se lavoriamo in un ristorante, o che siano semplici invitati se siamo a casa. Conversare di cibo e raccontarci attraverso il cibo ci piace assai.

Mirela lavora in un ristorante italiano, fa la cameriera. Lei in realtà sta studiando all'università e vive con i genitori, però ci tiene a dare il suo contributo all'economia familiare, anche banalmente pensando da sola a tutte le sue spese. Un sacrificio ovviamente, poiché lo studio è altresì un lavoro in qualche modo, però così facendo si sente più tranquilla a non gravare del tutto su mamma e papà. Lavora lì da sei anni e la madre della proprietaria la tratta come una seconda figlia. Non c'è giorno che si ricordi di non essere andata a lavorare col sorriso. Il cibo predispone tutti positivamente, a maggior ragione se si consuma in un luogo dove ci si incontra con gli amici, i fidanzati, dove si festeggiano anniversari e si celebrano compleanni. Insomma, il ristorante è sinonimo di gioia, di piacere, di chiacchiere. E di buon cibo se sai sceglierlo. I clienti che frequentano il ristorante dove lavora lei sono più o meno sempre gli stessi. In tutti quegli anni ha imparato a riconoscere anche solo dal “buongiorno” o “buonasera” quando il signore col cane non è molto in forma o la giovane coppia che lascia sempre la mancia ha qualcosa da festeggiare. Sono nate anche delle amicizie, a volte dopo la discus-

sione sulla panna nella carbonara, che no, non ci va, o sul fatto che gli spaghetti non si tagliano né si mangiano col cucchiaino. Dei grandi classici se parli di cucina italiana con gli stranieri. La confidenza, a volte, si spinge anche alla vita privata. Il semplice "come stai" può trasformarsi in una confessione di mezz'ora su amori nati e finiti, su esperimenti culinari mal riusciti - eppure sembrava così facile la ricetta quando l'abbiamo mangiato qui - o sui figli che sono partiti e mancano tantissimo. Quasi che la bocca fosse il palco dove mettere in scena diverse esperienze, sia attraverso la parola che attraverso il cibo, e il ristorante il teatro perfetto dove agire da spettatori e attori allo stesso tempo.

Come quel giorno in cui, con la signora che di solito veniva con l'amica e invece è venuta col marito, Mirela si è intrattenuta venti minuti a conversare amabilmente. La coppia voleva sapere qualcosa di più di lei, cosa facesse, come mai lavorasse lì, quali fossero i suoi interessi. Avevano anche loro due figlie e quando Mirela ha raccontato che lei è una studentessa all'università e che fa la cameriera per dare una mano in famiglia, loro si sono inorgoglitici per lei. Sinceri. L'hanno riempita di complimenti facendo paragoni con le due studentesse che hanno a casa e non ci pensano nemmeno a lavorare. Venti minuti in cui Mirela ha avuto modo di riflettere sulle sue scelte e mentre i due la elogiavano, si è sentita nel posto giusto. Non solo italiana in Germania, lei rappresentante di tutte e due le culture, ma anche nel mondo in un momento in cui si parla tanto del menefreghismo delle nuove generazioni e della pochezza dei loro valori. In realtà basterebbe ascoltarli di più, forse, come ora quei vecchi clienti. Un'altra volta le era capitato di essere ascoltata con tanto interesse, lei dodicenne, nella sesta classe. C'era un compagno che era risaputo non avere una buona situazione a casa e così, con il suo spiccato senso di giustizia, Mirela si era presa a cuore la faccenda, si era fatta portavoce per gli altri suoi compagni e l'aveva esposta alla professoressa che a sua volta si era adoperata per risolverla. Aveva guidato lei la crociata. Sì, guidare. Da bambina avrebbe voluto fare la pilota, non molto distante dal fare l'insegnante che è quello per cui sta studiando. In fondo si tratta anche lì di guidare gli studenti all'interno di una materia. Come fa con i clienti che le chiedono "cosa ci consiglia". Raccoglie delle preferenze, si fa dare degli indizi su gusti e intolleranze, poi emette la profezia: pasta al pesto, pizza alla marinara, involtini di carne. Tutto si consuma lì, fra una chiacchierata e una forchettata di cibo.

"Mirela ciao, sono io, ti chiamo perché è arrivata la notizia che da lunedì prossi-

mo saremo chiusi. Sarà tutto chiuso. C'è il lockdown." La telefonata le è arrivata mentre stava discutendo con sua madre proprio di questa pandemia, la mamma che senza grosse ansie le dice da giorni che si deve aspettare per vedere cosa succederà e lei, invece, che vorrebbe già sapere, per programmare, per vivere. Dopo la chiamata rimane ammutolita. Da lunedì non andrà più al ristorante. Il primo pensiero va alla situazione finanziaria, mi dovrò ridimensionare e non poco, riflette, ma poi è arrivato il pensiero per la situazione sociale. I miei clienti, non li vedrò più. E senza la convivialità come farò, come faremo? Non solo lei, pensa, ma tutti. Partono le chiamate alle amiche, i messaggi agli amici, chi vive solo e non studia e da lunedì non avrà più un lavoro, quindi di che mantenersi, e nessuno vicino. Lei vive a casa con i suoi, per quanto spesso si senta mancare l'aria e sogni il momento in cui se ne andrà, ora le sembra una grande fortuna. Avrà più tempo per studiare, questo è certo. Ma dove la troverà la voglia di studiare se le rimane solo quello? È vero che le sue giornate erano molto piene prima, fra ristorante e università, ma questo non le ha mai impedito di vedere gli amici, di uscire, di fare la vita di una ragazza della sua età. E come si potranno programmare i viaggi studio, proprio quest'anno ce n'era uno da fare. Si sente in balia delle decisioni degli altri. Non è lei a guidare questa volta. A volte si sente presa in giro e confrontandosi con i coetanei si rende conto che è un pensiero comune. Aspetta, le viene detto. Ma aspettare cosa? Io devo costruire ora, devo dire, fare e anche baciare, sì. Perché devo ancora diventare.

Il coronavirus ha zittito una generazione. E purtroppo anche molte categorie come quella dei ristoratori, che a ristorarsi non era solo il corpo, ma anche la cultura, la socialità e non ultima l'economia.

Lo sentite anche voi questo silenzio?



QUESTA È LA MIA VOCE

**CONOSCO, ESPLORO E VIVO NEL MONDO CON LA
FATICA CHE FAREBBE UN BAMBINO A TENERSI
OCCUPATO NEL SUO GIOCO PREFERITO**

Minela Goga



ES IST STILL GEWORDEN

MIRELA GOGA

Man sagt, Italiener sprechen immer über das Essen. Möglich, dass die italienische Küche eine der besten der Welt ist - dann ist jedoch nicht klar, warum die Engländer immer über das Wetter sprechen - na ja, von den wettergeografisch-gastronomischen Diskussionen abgesehen ist einer der Gründe dafür sicher die Tatsache, dass Essen für uns Kultur ist. Es ist nicht einfach nur Essen, sondern es nährt Körper und Seele und erzählt mit jedem Rezept von einer Region, einer Zutat oder einer Nation. Die Italiener wissen dies nur zu gut, sind sie doch in jeder historischen Periode ausgewandert und haben versucht, etwas von dieser Kultur mit dem Land und den Menschen, die sie begrüßt hatten, zu teilen. Wir eröffnen Restaurants, Pizzerien und Feinkostläden. Dafür sind wir weltberühmt, wir können es nicht leugnen. Wir essen gerne gut und mögen es, dass andere sich gut fühlen, wenn sie am Tisch sitzen. Wenn sie unsere Gäste sind, falls wir in einem Restaurant arbeiten, oder wenn wir sie nach Hause einladen. Wir reden sehr gerne über das Essen und erzählen uns etwas durch das Essen.

Mirela arbeitet in einem italienischen Restaurant, sie ist Kellnerin. Sie studiert eigentlich an der Universität und lebt bei ihren Eltern, möchte aber ihren Beitrag zum Familieneinkommen leisten, auch wenn sie dabei ganz banal nur ihre Ausgaben im Blick hat. Da das Lernen in gewisser Weise auch ein Job ist, scheint dies ein zusätzliches Opfer zu sein, aber sie fühlt sich wohler damit, Mama und Papa nicht vollständig zu belasten. Sie arbeitet dort seit sechs Jahren und die Mutter des Besitzers behandelt sie wie eine zweite Tochter. Sie kann sich an keinen Tag erinnern, an dem sie nicht mit einem Lächeln zur Arbeit ging. Essen stimmt alle positiv, umso mehr, wenn es an einem Ort konsumiert wird, wo sich Freunde und Paare treffen, Jubiläen und Geburtstage gefeiert werden. Kurz gesagt, das Restaurant ist ein Synonym für Freude, Vergnügen und Unterhaltung. Und für gutes Essen, wenn man es richtig zu wählen weiß. Die Gäste, die das Restaurant besuchen in dem sie arbeitet,

sind mehr oder weniger immer die Gleichen. In all den Jahren hat sie schon am "Guten Morgen" oder "Guten Abend" zu erkennen gelernt, wenn der Herr mit dem Hund nicht gut zurecht ist oder das junge Paar, das immer Trinkgeld gibt, etwas zu feiern hat.

Auch Freundschaften wurden geboren, manchmal nach einer Diskussion über Sahne in der Carbonara, nein, das macht man so nicht, oder über die Tatsache, dass Spaghetti weder geschnitten noch mit einem Löffel gegessen werden. Das sind die Klassiker, wenn man mit Ausländern über die italienische Küche spricht. Die Vertrautheit erstreckt sich manchmal auch auf das Private. Ein einfaches "Wie geht es dir?" kann sich in ein halbstündiges Gespräch verwandeln, über eine neue Liebe oder eine beendete Beziehung, über erfolglose kulinarische Experimente - das Rezept schien doch so einfach, als wir es hier aßen - oder über die Kinder, die gegangen sind und sehr vermisst werden. Fast so, als wäre der Mund die Bühne, auf der verschiedene Erlebnisse sowohl durch Worte als auch durch Essen inszeniert werden könnten, und das Restaurant das perfekte Theater, in dem man gleichzeitig als Zuschauer und Schauspieler auftreten kann.

Wie an dem Tag, als die Dame, die statt wie sonst mit ihrer Freundin, mit ihrem Mann kam, und Mirela sich mit den beiden zwanzig Minuten lang angeregt unterhielt. Das Paar wollte mehr über sie wissen, was sie tat, warum sie dort arbeitet, welche Interessen sie hat. Sie hatten auch zwei Töchter und als Mirela erzählte, dass sie Studentin an der Universität sei und als Kellnerin arbeite, um der Familie zu helfen, waren sie stolz auf sie. Aufrichtig. Sie machten ihr Komplimente, verglichen Mirela mit ihren beiden Studentinnen zu Hause, die nicht einmal daran dachten zu arbeiten. Zwanzig Minuten, in denen Mirela Gelegenheit hatte, über ihre Entscheidungen nachzudenken, und während die beiden sie lobten, fühlte sie sich am richtigen Ort. Nicht nur vertritt sie als Italienerin beide Kulturen in Deutschland, sondern auch in der Welt, in einer Zeit, in der vermehrt über die Gleichgültigkeit der neuen Generationen und ihren Mangel an Werten gesprochen wird. In Wirklichkeit würde es ausreichen, jungen Leuten mehr zuzuhören, vielleicht so wie diese Stammgäste es gerade tun.

Ein anderes Mal geschah es, dass man ihr mit großem Interesse zuhörte, als sie zwölf Jahre alt war und in die sechste Klasse ging. Es gab einen Klassen-

kameraden, von dem man wusste, dass er zu Hause in einer weniger guten Situation lebte. Mirela mit ihrem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn hatte sich die Angelegenheit zu Herzen genommen, war Klassensprecherin geworden und hatte die Sache der Lehrerin vorgetragen, welche sich daraufhin einsetzte, um die Situation zu lösen. Mirela hatte den Kreuzzug angeführt. Ja, das Führen. Als Kind wollte sie Pilotin werden, was nicht allzu weit davon entfernt ist, eine Lehrerin zu sein, denn das ist ihr jetziges Studienfach. Schließlich geht es auch hierbei darum, die Studierenden innerhalb eines Faches anzuleiten. Wie bei Gästen, die sie fragen: "Was empfehlen Sie?" Sie sammelt Vorlieben, bekommt Hinweise auf Geschmack und Unverträglichkeiten und gibt dann die Empfehlung: Pasta mit Pesto, Pizza alla Marinara, Fleischröllchen. Hier wird alles konsumiert, zwischen einem Plausch und einer Gabel voll Essen.

„Hallo Mirela, ich bin es, ich rufe an, weil die Nachricht eingetroffen ist, dass wir ab nächsten Montag geschlossen sein werden. Alles wird geschlossen sein. Es gibt einen Lockdown.“ Der Anruf kam, als sie über diese Pandemie mit ihrer Mutter sprach, welche seit Tagen ohne große Angst auf sie einredet, dass sie warten müsse, um zu sehen, was passieren wird. Aber sie möchte es bereits jetzt wissen, um zu planen, zu leben.

Nach dem Anruf ist sie sprachlos. Ab Montag wird sie nicht mehr ins Restaurant gehen. Der erste Gedanke gilt der finanziellen Situation, ich muss mich einschränken und nicht wenig, führt sie sich vor Augen. Aber dann kam der Gedanke an die soziale Situation. Meine Kunden, ich werde sie nicht wiedersehen. Und ohne Geselligkeit, wie werde ich das schaffen, wie werden wir es schaffen? Es betrifft nicht nur sie, denkt sie, sondern alle. Anrufe an Freunde beginnen, Nachrichten an Freunde, an diejenigen, die alleine leben und nicht studieren und ab Montag keinen Job mehr haben, mit dem sie sich selbst ernähren können und die niemanden in der Nähe haben. Sie lebt zu Hause bei ihrer Familie, und obwohl sie sich öfters mehr Freiraum wünscht und von dem Moment träumt, an dem sie gehen wird, scheint es jetzt ein großes Glück zu sein.

Sie wird mehr Zeit haben zum Lernen, das ist sicher. Aber woher soll sie die Lust zum Lernen nehmen, wenn nur noch das übrig bleibt? Es ist wahr, dass ihre Tage zuvor zwischen Restaurant und Universität sehr ausgefüllt waren,

aber das hat sie nie daran gehindert, Freunde zu sehen, auszugehen und das Leben eines Mädchens in ihrem Alter zu führen. Und wie wird man Studienreisen planen können, dieses Jahr war eigentlich eine an der Reihe. Sie ist den Entscheidungen anderer ausgeliefert. Diesmal führt sie nicht. Manchmal fühlt sie sich verschaukelt und wenn sie sich mit Gleichaltrigen auseinandersetzt, kommt sie zu dem Schluss, dies ist allgemein der Eindruck. Warte, wird ihr gesagt. Aber worauf warten? Ich muss jetzt gestalten, hervorbringen, tun und sogar küssen, ja. Weil ich mich noch im Werden befinde.

Das Coronavirus brachte eine Generation zum Schweigen. Und leider auch viele Branchen, wie die der Gastronomie, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die Kultur, die Geselligkeit und nicht zuletzt die Wirtschaft. Hört ihr diese Stille auch?



**CONOSCO, ESPLORO E VIVO NEL MONDO CON LA
FATICA CHE FAREBBE UN BAMBINO A TENERSI
OCCUPATO NEL SUO GIOCO PREFERITO**

QUESTA È LA MIA VOCE

Minela Goga





STASERA MI TRUCCO

DESIRÉE LO CASTRO

Oddio che faccia, pensa Desirée guardandosi allo specchio e toccandosi le palpebre. Certo, se passi la notte a piangere e a guardare il telefonino per vedere se lui ti ha risposto, il minimo è avere gli occhi gonfi e un'espressione non proprio presentabile. Ma chi se ne frega, tanto nessuno mi deve vedere. Siamo tutti, maledettamente, chiusi in casa. Mentre lo pensa dà una sbirciata al display del cellulare per vedere se ci sono messaggi. Nulla. Litigare in tempi di lockdown col fidanzato non è il massimo. Da più di un mese non si vedono se non attraverso uno schermo e tutta l'intimità che avevano si è volatilizzata. A vent'anni è così. A maggior ragione se sei una persona ansiosa, come Desirée e pretendi risposte anche quando risposte non ce ne sono. O meglio, quando l'unica risposta a tutte le domande è che dobbiamo mantenere la calma. Sì, la calma. Fino a prima della pandemia era una compagna per lei. Fra l'uscire con gli amici e una serie tv, vinceva il divano, fra l'andare a ballare e una birra al bar, vinceva Keisa, la sua migliore amica che di ascoltarla non si stanca mai. E mai come ora Desirée ha davvero bisogno di essere ascoltata.

“Ciao Desy, come stai oggi? Fatti sentire.” Il rumore del messaggio, prima ancora di vedere chi gliel'abbia scritto, la fa sobbalzare. Potrebbe essere lui. Desiderio e paura. Sarebbe meglio di no, in effetti, anche se vuol dire che senza di me non può stare, ma come faccio a passare sopra a quanto ci siamo detti l'ultima volta, però gli manco, ma devo imparare a stare da sola, e se lui non chiamasse più? Uffa! Certo che quando ci si poteva incontrare non finivano così le discussioni. Quando si alzava la voce, o anche solo un sopracciglio per qualche disaccordo, bastava un gesto, una mano sulla spalla, un abbraccio e tutto svaniva, in quella stretta di cuori e respiri. La lontananza invece, non dà pace. Anzi, quasi fosse una specie di comburente, infiamma e distrugge. Come se non bastasse ci si mette la didattica a distanza, nessuna valvola di sfogo. Ci si collega a quell'ora, si fa lezione e ci si saluta. La scuola è tutto il resto però. Sono le chiacchiere prima che suoni la campanella, i commenti su qualche

compagno o professore, le risate perché quella che se la tira è inciampata, succede anche ai migliori, sì, oppure anche solo chiedere come ti vestirai alla festa di. Insomma, la scuola è ben più di un'ora di matematica o biologia. Quanto manca a Desirée il non potersi distrarre anche solo un po' da sé stessa.

Una sciacquata al viso prima di andare a vedere chi le ha scritto, un'ultima occhiata di sfida all'immagine riflessa nello specchio che sembra implorarla di prendersi più cura di sé e un balzo sul letto dove si trova il cellulare. È Keisa. Un misto fra sollievo e delusione, poteva essere lui, invece. "Come stai?" bella domanda. Chi può dirlo. Sta come tanti altri ragazzi della sua età tappata in casa che le manca l'aria. Sta come una che da giorni non si veste, si cambia solo la maglietta, perché tanto è dalla vita in su che si consuma quel poco di socialità che è rimasta. Sta come una che aveva una relazione e ora è finita. Forse, chissà. Sta come tutti quelli che il primo pensiero all'uscita di casa non è più ho preso le chiavi, il portafoglio, ma ho preso la mascherina. Sta come una ragazza che non ha mai dato tanta importanza alle feste e adesso vorrebbe poterle organizzare una dove bere fino a tarda notte e ballare e ridere. Così sta. E non è la sola. A volte le capita di parlarne con Keisa. Una conversazione che dura poco perché è talmente doloroso ricordarsi che non si può fare nulla che è meglio non parlarne. Che malinconia avere vent'anni e l'unica cosa che ti chiedono di fare è di non fare niente. Di stare fermi. Che fino a prima che glielo imponessero a Desirée non veniva nemmeno male. È adesso che le cose sono cambiate. Non c'è possibilità di scelta, ma un unico grande noioso ripetersi delle giornate. A voler trovare qualcosa di buono, questo lockdown le ha portato un po' di vita sana. Ha cominciato ad uscire in bicicletta tutti i giorni lungo il fiume. Almeno pedalare non è ancora vietato. In Germania. Solo ieri una sua amica italiana le raccontava che in Italia andare in giro senza un'autocertificazione è impossibile. Un privilegio, quindi, quello che lei ha. Stamattina ci sta riflettendo più del solito. Sente che è arrivato il momento di avere un piano, di riprendersi. Anche se fare previsioni sul futuro non è opportuno visto come stanno le cose. Però una cosa è sicura, stare a casa non le basta più.

Quando tutto riaprirà vorrà viaggiare, lo ha fatto troppo poco. Le ragazze alla sua età devono esplorare, correre, magari anche inciampare, ma poi rialzarsi e andare di nuovo. Strano, quello che è sempre stato il piano delle sue coetanee, ora sembra essersi impadronito di lei. Che sia arrivato il momento di sintoniz-

zarsi sulla sua età e pedalare, per davvero, lontano? Desirée sembra averne preso coscienza. Si alza dal letto e va verso l'armadio e aprendo le due ante gli si rivolge come a un amico che da troppo non frequenta: "Più tardi dobbiamo fare due chiacchiere io e te". Tutto è ancora congelato, è vero, ma si possono sempre fare delle prove generali. Si sente così emozionata, come quando da straniera, arrivata da poco nella nuova scuola e il suo tedesco ancora incerto, la professoressa ha fatto una domanda su Galileo Galilei e nessuno sapeva rispondere. La so, la so. Si ripeteva nella testa. La grammatica non è ancora delle migliori, però mi butto. Desy, o adesso o mai più. E si è buttata. Ecco, o adesso o mai più è lo stesso leitmotiv di questa giornata. Sembrerà un po' sgrammaticata, perché ancora non ha fatto tanta pratica in questa nuova direzione. Però i suoi vent'anni lo pretendono. Ora o mai più. Sollecitata un po' anche da quel messaggio di Keisa che le chiede "come stai?", comincia nella sua testa una voglia di rivincita. E mentre si rivede riflessa in quello specchio con gli occhi gonfi di noia e libertà negate, pensa che i fiori, in fondo, nascono dopo e grazie alla pioggia. "Ciao Keisa. Sto bene e stasera mi trucco". Così, pranzo col sorriso. Dopo pranzo a pedalare e per cena, la trasformazione. Via la t-shirt bianca, via i leggings, via quella faccia da sopravvissuta. Abiti nuovi, scarpe lucide. Capelli piastrati, ombretto e rossetto. "Ma dove vai, Desy?" le domanda incredula la mamma dopo averla vista truccata e ben vestita. "Per stasera ancora sul divano, domani chissà".



QUESTA È LA MIA VOCE

**SONO UN FIORE DELICATO
E RESISTENTE. SOPRAVVISSUTO
A TEMPESTE**

Desirée Lo Castro



HEUTE ABEND MACHE ICH MICH SCHÖN

DESIRÉE LO CASTRO

Oje, mein Gesicht, denkt Desirée. Sie schaut in den Spiegel und berührt ihre Augenlider. Na klar, wenn du die ganze Nacht mit Weinen verbracht hast und aufs Handy schauen, ob er dir geantwortet hat, kein Wunder, dass du so geschwollene Augen hast und kaum vorzeigbar bist. Aber was soll's, es wird dich eh niemand sehen. Wir sind alle verdammt nochmal zuhause eingesperrt. Im Gedanken wirft sie einen Blick auf das Handy, vielleicht gibt es eine Nachricht. Nichts. Sich während des Lockdowns mit dem Freund zu streiten ist nicht die beste Idee. Seit mehr als einem Monat haben sie sich nicht gesehen, außer auf dem Bildschirm. Die Innigkeit, die sie miteinander hatten, ist verflogen. Mit zwanzig ist das so. Vor allen wenn man wie Desirée ein ängstlicher Mensch ist und Antworten verlangt, wo keine Antworten sind. Oder besser gesagt, die einzige Antwort auf alle Fragen darin besteht, ruhig bleiben zu müssen. Ja, die Ruhe. Vor der Pandemie war sie ihre Begleiterin. Ausgehen mit Freunden oder lieber eine TV-Serie gucken, da siegte die Couch. Bei der Wahl zwischen Tanzen gehen oder ein Bier in der Kneipe, gewann Keisa, ihre beste Freundin, die niemals müde wird ihr zuzuhören. Und mehr als je zuvor ist es für Desirée wirklich wichtig, dass man ihr zuhört.

„Hallo Desy, wie geht's dir heute? Lass' mal was von dir hören.“ Das Geräusch der Nachricht lässt sie hochschrecken, noch bevor sie sie gelesen hat. Das könnte ER sein. Sehnsucht und Angst. Es wäre besser, er ist es nicht. Selbst dann, wenn die Nachricht bedeuten würde, er könne nicht ohne mich sein. Aber wie soll ich über unser letztes Gespräch, all die Dinge die gesagt wurden, hinwegkommen? Auch wenn er mich vermisst, muss ich doch lernen allein zu sein. Und wenn er gar nicht mehr anrufen würde? Menno! Als wir uns treffen konnten, endeten die Diskussionen natürlich nicht so. Wenn

es lauter wurde oder man wegen irgendeiner Unstimmigkeit nur die Augenbraue hob, genügte eine Geste, die Hand auf die Schulter legen oder eine Umarmung, und alles verschwand in einem Sog aus Herzen und Atmen. Die räumliche Distanz dagegen bringt keinen Frieden. Im Gegenteil, sie entfacht und zerstört, als wäre sie ein Brandbeschleuniger. Als ob das nicht schon genug wäre, gibt es dazu den Fernunterricht, der taugt nicht als Überdruckventil. Eine Zeit lang ist man online zusammen, nimmt am Unterricht teil, verabschiedet sich. Aber die Schule ist alles andere als das. Der Plausch bevor die Glocke läutet, das Geschwätz über einen Mitschüler oder den Lehrer, das Gelächter über jemanden der gestolpert ist, was auch den Besten mal passiert, oder einfach mal fragen, wie man sich wohl für die Party kleidet. Kurz gesagt, Schule ist eben viel mehr als eine Mathe- oder Biologiestunde. Wie sehr Desirée vermisst, sich nicht wenigstens ein bisschen von sich selbst ablenken zu können.

Bevor sie nachschauen geht wer ihr geschrieben hat, ein paar Handvoll kaltes Wasser ins Gesicht, ein letzter trotziger Blick auf ihr Spiegelbild, was sie zu bitten scheint, besser auf sich aufzupassen, und dann ein Sprung aufs Bett um das Handy zu greifen. Es ist Keisa. Eine Mischung aus Erleichterung und Enttäuschung, immerhin hätte ER es sein können. „Wie geht’s?“ Gute Frage. Wer weiß das schon. Sie fühlt sich wie viele andere Jugendliche in ihrem Alter, abgeschottet zuhause, wo ihnen die Freiheit fehlt. Sie fühlt sich wie eine, die sich seit Tagen nicht mehr umgezogen hat, nur das T-Shirt wechselt, weil das schon ausreicht für das Wenige an sozialer Nähe und Gemeinschaft. Sie fühlt sich wie eine, die eine Beziehung hatte und nun ist es vorbei, vielleicht, wer weiß. Sie fühlt sich wie all die anderen, deren erster Gedanke beim Verlassen der Wohnung nicht mehr ist, hab ich die Schlüssel, die Geldbörse, sondern, habe ich die Maske eingesteckt? Sie fühlt sich wie eine junge Frau, die nie besonderen Wert aufs Feiern gelegt hat, aber jetzt wünscht, sie könne ein Fest veranstalten, eines wo bis spät in die Nacht getrunken, getanzt und gelacht wird. So fühlt sie sich. Und sie ist nicht die Einzige. Manchmal spricht sie mit Keisa darüber. Nur ein kurzes Gespräch, denn es ist so schmerzlich, sich daran zu erinnern und gleichzeitig nichts ändern zu können, so dass es besser ist, nicht darüber zu reden. Wie deprimierend, wenn von dir mit zwanzig Jahren verlangt wird,

das Einzige was du machen sollst, ist, nichts zu machen. Stehen bleiben. Bis zu dem Zeitpunkt an dem es Desirée von außen auferlegt wurde, war es nicht einmal schlimm. Erst jetzt haben sich die Dinge geändert. Eine andere Wahl gibt es nicht, einzig diese enorm langweilige Wiederholung des Tagesablaufs. Sie will dem Lockdown auch etwas Gutes abgewinnen, er hat ihr ein gesünderes Leben beschert. Sie hat begonnen täglich Fahrrad zu fahren, den Fluss entlang. Wenigstens ist das noch nicht verboten. In Deutschland. Erst gestern erfuhr sie von einer ihrer italienischen Freundinnen, dass es in Italien nicht möglich ist, ohne eine offizielle Erlaubnis unterwegs zu sein. Von daher genießt sie also ein Privileg. Heute Morgen ist sie nachdenklicher als gewöhnlich. Sie spürt, der Moment ist gekommen, einen Plan zu haben, sich aufzufangen. Auch wenn es angesichts der Situation nicht angebracht ist, Vorhersagen über die Zukunft zu treffen. Eines jedoch ist sicher: Zuhause bleiben reicht ihr nicht mehr.

Wenn alles wieder geöffnet ist will sie reisen, das ist zu kurz gekommen. Mädels in ihrem Alter müssen erkunden, in Bewegung sein, vielleicht auch hinfallen, aber dann wieder aufstehen und weiter machen. Merkwürdig, was stets der Plan ihrer Altersgenossen war, scheint jetzt sie ergriffen zu haben. Ist es an der Zeit, sich auf sein Alter zu besinnen und wirklich in die Ferne zu reisen? Desirée scheint sich dessen bewusst zu werden. Sie erhebt sich vom Bett und geht zum Schrank, während sie beide Türen öffnet, wendet sie sich an ihn wie an einen Freund, den sie lange nicht besucht hat: „Später müssen wir reden, du und ich.“ Noch ist alles wie erstarrt, ja, aber man kann jederzeit eine Generalprobe machen. Sie ist aufgewühlt, so wie damals, eben erst angekommen als Ausländerin in der neuen Schule, mit ihrem noch unsicheren Deutsch, und die Lehrerin stellte eine Frage zu Galileo Galilei, die niemand zu beantworten wusste. Ich weiß es, ich weiß es. Es wiederholte sich im Kopf. Die Grammatik ist immer noch nicht die Beste, aber ich riskiere es. Also Desy, jetzt oder nie. Und sie wagt es. Hier, jetzt, oder nie – ist heute dasselbe Leitmotiv. Es wird ein wenig schwierig werden, da sie noch nicht viel Erfahrung hat, dem Leben eine Richtung zu geben. Jedoch ihr Alter von zwanzig fordert das. Angespornert von Keisas Nachricht „Wie geht's?“ keimt in ihr die Lust auf, sich wieder aufzubauen. Als sie mit vor Langeweile und verweigerter Freiheit geschwellenen Augen

ihr Spiegelbild betrachtet, wird ihr klar, Blumen erblühen schließlich auch nach dem Regen, und vor allem dank des Regens.

„Ciao Keisa. Mir geht es gut und heute Abend mache ich mich schön.“ Also Mittagessen mit einem Lächeln. Nachmittags Rad fahren und zum Abendessen die Verwandlung. Weg mit dem weißen T-Shirt, weg mit den Leggings, weg mit diesem Gesicht einer Überlebenden. Frische Kleider, sauber geputzte Schuhe. Geglättetes Haar, Lidschatten und Lippenstift. „Wohin gehst du, Desy?“ fragt ihre Mutter ungläubig, als sie sie so gekleidet und geschminkt sieht. „Heute Abend noch einmal aufs Sofa, morgen, wer weiß.“



QUESTA È LA MIA VOCE

**SONO UN FIORE DELICATO
E RESISTENTE. SOPRAVVISSUTO
A TEMPESTE**

Desinée Lo Castro





FRAGOLE E MASCHERINE

ELISA OCCHIPINTI

La vita è un susseguirsi di cicli, di battiti. È come se il ritmo di ciò che ci accade fosse scandito da un metronomo personale, sintonizzato su quanto siamo in grado di apprezzare e godere in quel momento o quanto invece dobbiamo sperimentare e imparare perché il futuro si compia. Un'alternanza di energie, come il respiro e le stagioni, che ci concede di riposare quando è necessario e di rifiorire se il cielo è pronto al nostro profumo.

Elisa tutte queste cose le conosce bene, la sua vita è costellata di attimi di meraviglia inframmezzati da cadute, o meglio, da momenti di riflessione. Come quella volta che, dovendosi sottoporre ad un intervento alla testa, lei sedicenne con i capelli lunghi e i colpi di sole, alla notizia che li avrebbe dovuti tagliare ha espresso il suo disappunto alla mamma, la quale, per tutta risposta ne ha parlato con la neurochirurga trovando una soluzione. Con delle treccine fitte fitte non ci sarebbe stato bisogno di rasarsi a zero, ma sarebbe bastato tagliare una sola ciocca della sua bellissima chioma. E così fu.

O quell'altra volta, invece, durante l'esame per la patente di guida quando, alla fine di una prova impeccabile, quasi va a sbattere contro un'auto parcheggiata e viene bocciata. In quel caso, a nulla sono valse le sue rimostranze con l'esaminatore che si è dimostrato impassibile sulla sua decisione, permettendole però di imparare che esistono scale di priorità e che il tempo è un elastico dentro al quale puoi farci stare gioie e frustrazioni, fitte fitte come le treccine così, quando ti devono operare, o bocciare, puoi sacrificarne anche solo una ciocca.

Il tempo, appunto. Con la pandemia Elisa ha allentato parecchio quell'elastico e dove prima ci strizzava, col maledetto multitasking, vita personale, professionale, salute, amicizie e passatempi occupandone solo una piccola porzione per paura di non averne a sufficienza, ha capito che può farci stare, comodo comodo, anche il brasato. Sì, proprio lui. La mamma non se lo sarebbe mai aspettato che sua figlia avrebbe marinato la carne col vino rosso per dodici ore, che l'avrebbe poi cotta per altre due e frullato verdure e fondo di cottura prima di

servirla e mangiarla. Eppure è successo. Il lockdown ha dilatato tutto, non solo il giro vita visti i tanti esperimenti culinari, ma soprattutto il tempo. Elisa, quando le hanno detto che sarebbe dovuta rimanere a casa dal lavoro perché chiudevano tutto, col tempo ci stava già facendo i conti, in modo naturale, con la sua seconda gravidanza. Però non credeva che sarebbe successo in modo così improvviso, senza salutare nessuno, dall'oggi al domani. Essere incinta quando il paese chiude per Covid, o meglio, quando l'emergenza sanitaria è mondiale, non è proprio quello che una futura madre si immagina per i suoi ultimi mesi prima di partorire. Il non sapere se il suo compagno sarebbe stato lì con lei, in ospedale al momento della nascita, o il dover banalmente acquistare tutto il corredo on line, un po' di disagio glielo creava. Ma nell'alternanza della vita di Elisa, anche questo, chiamiamolo "imprevisto", ci sta.

La sua prima gravidanza, che risale ormai a nove anni fa, era stata diversa e non solo per il periodo storico, perché lei più giovane e perché il primo figlio, che già basterebbero come variabili, ma anche perché viveva ancora in Italia e faceva un lavoro del quale non era del tutto soddisfatta. E per tutta risposta, quando aveva detto al suo capo che aspettava un bambino, si era sentita dire cose che è meglio non ripetere. Per nulla lusinghiere nei confronti del genere cui lei appartiene e se dobbiamo dirla tutta, per altri versi, nemmeno per quello della bocca da cui sono uscite. Il cambio di paese, di lavoro, di maturità e mentalità le hanno dato fin da subito una boccata di ossigeno. Trasferirsi in Germania era un sogno cui si era affezionata fin dall'adolescenza e quando si è realizzato era ormai donna. La sua voce, quella che aveva cambiato il corso degli eventi per i suoi capelli, ma non per la patente, si era fatta più solida, o meglio, nuova. Ora le era necessaria per sopravvivere. Imparare a usare anche questa - e a usarla perfino meglio di quell'altra, visto che nel frattempo non era più una ragazza ma un'adulta - è stato un percorso tortuoso e affascinante. In Germania si è sentita subito accolta, ha lavorato, ha studiato e fatto infinite esperienze. Ci è arrivata motivata, col sorriso e il proposito di passarci il resto della sua vita. Ci sono stati alcuni momenti difficili, certo, ma nessun ostacolo insormontabile. Basti pensare che al colloquio di un lavoro cui lei teneva tantissimo, quando le hanno proposto delle attività a partire dalle 16.00, si era sentita di dire timidamente che, organizzato il figlio che usciva da scuola a quell'ora, lei accettava. Ma quale "organizzata"! Le dissero senza battere ciglio che suo figlio aveva la

precedenza. Per non parlare di quella volta che aveva comunicato al nuovo capo che aspettava il secondo figlio, memore di quella dell'altro, non ci aveva dormito la notte al pensiero di doverglielo dire. Però stavolta la risposta fu un abbraccio e delle sentite congratulazioni. Ecco un attimo di meraviglia. La risalita. Una risalita così improvvisa che le aveva fatto venire le lacrime agli occhi. Piangere per essere stata accolta sul lavoro, anziché insultata, alla notizia della gravidanza, beh, la dice lunga sulla tensione accumulata nella sua vita precedente e sulla sua nuova posizione di donna. Ah, la riconferma del contratto mentre era in maternità, è senz'altro la ciliegina di questa storia.

Paolo, il secondogenito, infine è arrivato, veste tutine e bavaglini consegnati da uno dei tanti corrieri che durante il lockdown hanno suonato alle nostre porte e si gode una Elisa nuova, anche se lui non lo sa. Una donna che ha molto più tempo a disposizione, che ha una nuova visione dei rapporti di lavoro e del suo essere madre. Una delle tante donne che si trova a dover gestire l'home schooling del primo figlio, Leonardo, mentre il compagno è in home working e lei deve seguire il suo master, perché nel frattempo si è rimessa a studiare, che di imparare non si finisce mai, in un appartamento con le stanze contate. Però sempre con un sorriso tutto denti, leggera e consapevole come piace a lei, fra cadute e risalite, in un andirivieni di ostacoli e gratitudine. E le amiche che la vanno a trovare per chiacchierare con lei che si affaccia dal balcone e mostra loro il nuovo nato, a distanza, le portano in dono fragole e mascherine. Sì, avete capito bene, proprio fragole e mascherine. Gioiosa e fanciullesca voglia di vivere da una parte, e circospezione e attenzione per le cadute dall'altra, iconico riassunto di un'intera vita, fitta fitta di esperienze e soluzioni del cuore, come le treccine.



**SONO UN FIUME PIENO DI PASSIONE.
LA PIOGGIA È SCESA PER FARMI SCORRERE
IN QUEL CHE POSSO ESSERE**

QUESTA È LA MIA VOCE

Elisa Occhipinti





LA LINGUA DEL CUORE

MARIA ANNA SALAMONE



È

un sabato pomeriggio di quelli che una starebbe volentieri a casa, con un tè e un bel libro. Un po' per piacere e un po' anche perché costretta dal lockdown, certo. Forse si potrebbe anche fare un giro al parco per farsi dire dagli alberi a che punto è la stagione e perché no, per far scorrazzare i nipoti che del tragitto salotto-camera da letto ne hanno davvero piene le scatole.

Anna lo sa, ma non c'era altra soluzione che darsi appuntamento nelle varie scuole in cui insegna per restituire alle famiglie dei suoi alunni i libri di testo e i quaderni di lavoro ricevuti alcune settimane prima per la correzione. Già una mezz'ora prima dell'appuntamento ecco comparire nel cortile i primi visi noti. C'è la mamma di Gre-ta, il papà di Andrea, c'è pure il nonno di Maria. E quelli chi saranno? La mascherina lascia troppo spazio all'immaginazione, lo sforzo per ricostruire la fisionomia per metà nascosta, è considerevole. Poi basta un gesto, un dettaglio di quelli che caratterizzano ognuno di noi e che ci rendono unici, e si ricompone il puzzle. Ah sì, loro sono i genitori di Ines, la madre ha sempre delle bellissime e vistose borse. Anna li guarda dalla finestra commossa e non rimpiange affatto di non essere in poltrona a leggere o di non essere all'aria aperta. Anzi, questo era proprio quello che le ci voleva. Sono tutti così tranquilli e sereni, chi si saluta con un cenno del capo, sempre a distanza di sicurezza, chi sta per stringersi la mano ma poi arretra e la batte sul proprio petto come a dire "io sto bene e spero anche tu". Sono tanti, quasi tutti e chi non è potuto venire ha mandato una comunicazione. Sono pazientemente in fila. "Vieni, tocca a noi!". Anna con una punta di orgoglio si rivolge a Giuseppe, il marito, compagno di vita e di lavoro, prima di aprire la porta e dare inizio a quello che ormai, si capisce, sarà uno splendido pomeriggio. È con lui che venticinque anni fa ha fondato la casa editrice Maria Anna Giambusso Verlag, quando insieme hanno detto NO alla decisione del Nordreno-Vestfalia di chiudere le classi di inserimento per gli alunni stranieri e di relegare l'insegnamento delle lingue madri a poche ore pomeridiane. Anna se n'era accorta insegnando ai bambini di prima elementare che, con l'ingresso al Kindergarten, si interrompeva in loro lo sviluppo dell'intelligenza emotiva avuto attraverso

la lingua italiana parlata nei primi tre anni di vita e subentrava, in modo dominante, lo sviluppo dell'intelligenza analitica attraverso la lingua tedesca. Nella fase della socializzazione bisognava creare, quindi, una continuità anche nella lingua madre, che lei sa essere la lingua del cuore. Per portare avanti questo progetto ci sono volute tanta determinazione e molta consapevolezza sul suo mestiere, che è una specie di missione, o almeno così la vive lei, perché la materia prima con cui gli educatori hanno a che fare è costituita da creature che stanno sviluppando la propria identità e ciò che un'insegnante fa in quella fase delicata della vita, cioè all'inizio, va a incidere parecchio nel bene e nel male sulla futura donna o sul futuro uomo. Di questo Anna ne è certa. Quando qualche collega le dice ancora oggi che ha consigliato a famiglie appena arrivate in Germania di parlare il tedesco a casa, le vengono i brividi. Colleghi giovani anagraficamente ma vecchi nella testa, li definisce quando ne parla col marito. Perché non si può chiedere al bambino italiano di recitare la poesia italiana a Natale perché fa allegria e poi dimenticarsi per tutto il resto dell'anno delle sue radici. Soprattutto per i più piccoli, i genitori con gli insegnanti sono il punto di riferimento. Quale tedesco dovrebbero usare in famiglia questi poveri bimbi? Quello della funzionalità giornaliera: mangia, vai a dormire, vestiti. Ma quando si arriva alle emozioni serve la lingua del cuore se non vuoi adombrare la tua identità originaria. Quando si vive in un altro paese, quella determinata lingua ti arriva comunque, ti arriva sempre. La lingua madre, invece, se non la curiamo noi, se non continuiamo noi a farla vivere e respirare non lo fa nessuno. Al solo pensiero le si tingono le guance di risentimento. Un errore da cui non sono esenti molti connazionali, riflette Anna. Per questo bisogna battersi con fervore su questo tema e dare fin da subito degli strumenti per imparare la grammatica delle emozioni. Anna lo ha sempre saputo, ma ne ha avuto la conferma quando in quel lontano 1982 il Nordreno-Vestfalia ha preso la decisione di chiudere le classi di inserimento scolastico, rivelatesi inadeguate perché abbandonate a sé stesse, e di aprire inesorabilmente le porte dell'oblio delle lingue madri. La risposta, da insegnante e da italiana, è stata di offrire un nuovo orizzonte cui guardare. Infatti, dopo mesi di progettazione e di studio, lei e il marito hanno messo insieme un pacchetto di materiale didattico specifico per convincere le autorità scolastiche sia italiane che tedesche che l'alfabetizzazione anche nella lingua madre sarebbe stata determinante per il successo scolastico degli alunni. Ma chi avrebbe pubblicato questi testi? Le case editrici scolastiche tedesche pur riconoscendone la validità, trattandosi di un prodotto di nicchia, non avevano visto un

riscontro commerciale e avevano detto no. Così Anna e Giuseppe, una sera a cena, si erano guardati e senza dirsi nulla avevano avuto la stessa idea: sarebbero diventati loro gli editori. Ed ora eccoli lì, sulla porta d'ingresso della scuola con davanti una fila lunghissima di genitori, nonni, famigliari accorsi per ritirare ciò che ai loro figli può dare modo di coltivare l'identità ed evitare così radici sospese. Un rito sempre più frequente che Anna e Giuseppe compiono con il sorriso negli occhi. Non ci si crede a quanta compostezza e felicità ci sia in un atto così rivoluzionario in questo momento storico, come quello di fare la fila per l'istruzione, pensa Anna. Solo qualche giorno prima in un supermercato vicino a casa aveva assistito a una scena di manzoniana memoria, una specie di assalto ai forni ai tempi della peste, solo che si trattava dell'assalto agli scaffali della carta igienica. "Mala tempora", era stato il suo primo pensiero. E ora questa immagine la sta ripagando di tutte le brutture degli ultimi mesi. Si sente grata per tutto, ad ogni pacco di libri che porge ai genitori c'è quasi un piccolo inchino che lei fa nei loro confronti, in segno di riconoscenza per esserci anche ora, in questa situazione difficile e dolorosa, per l'importanza che confermano dare a quella battaglia vinta anni fa sull'alfabetizzazione anche nella lingua del cuore, consapevoli tutti che solo l'armonia fra le due culture e le due lingue può aiutare a vivere meglio. E mentre la fila di persone diminuisce e la pila di libri poggiata sul suo tavolo fa altrettanto, Anna dedica un pensiero a Davide, il bimbo di una famiglia appena arrivata che si è trovato in poco tempo a cambiare nazione, lingua, amici e scuola per ben due volte e che ora dovrà, purtroppo, fare didattica a distanza. Come si sentirà? Perso, senza dubbio. Giorno dopo giorno bisogna continuare a rimboccarsi le maniche per rimanere esseri umani, si sofferma a pensare ora che la consegna dei libri è finita. Perché chi si attiene pedissequamente a quello che dicono le circolari ministeriali e non sposta una virgola, chissà per quale mal calibrato senso del dovere, dimentica che l'essere umano non può essere incasellato, ma ha bisogno di flessibilità e accoglienza. Questo la pandemia le ha insegnato, a rivalutare le persone, a conoscerle per quelle che sono, perché in un momento in cui tutti devono mettere la maschera, c'è anche chi fa cadere la maschera.



QUESTA È LA MIA VOCE



**ABBI IL CORAGGIO DI OPPORTI
AL TERRORISMO SEMANTICO**

Mania Anna Salamone



DIE SPRACHE DES HERZENS

MARIA ANNA SALAMONE

Es ist ein Samstagnachmittag, an dem man gern zu Hause bleiben würde, mit Tee und einem guten Buch. Ein bisschen zum Vergnügen und ein bisschen natürlich auch, weil es durch den Lockdown erzwungen wird.

Man könnte vielleicht einen Rundgang durch den Park machen, um von den Bäumen zu erfahren, wie weit die Jahreszeit fortgeschritten ist. Und dort die Enkelkinder herum tollen lassen, die wirklich die Nase voll davon haben, im Gang zwischen Wohnzimmer und Schlafzimmer hin- und herzulaufen.

Anna ist das bewusst, aber es gab keine andere Lösung, als in den verschiedenen Schulen, in denen sie unterrichtet, einen Termin zu verabreden, um die vor einigen Wochen zur Korrektur erhaltenen Lehr- und Arbeitsbücher an die Familien ihrer Schüler zurückzugeben.

Eine halbe Stunde vor dem Termin erscheinen die ersten bekannten Gesichter im Hof. Da ist Gretas Mutter, Andrea's Vater, Marias Großvater ist auch gekommen. Und wer werden diese dort sein? Die Maske lässt zu viel Raum für Vorstellungskraft, der Aufwand zur Rekonstruktion der halb verborgenen Physiognomie ist beträchtlich. Plötzlich reicht nur eine Geste, ein Detail von vielen, die jeden charakterisieren und uns einzigartig machen, und das Puzzle wird neu zusammengesetzt. Ach ja, es sind Ines' Eltern, die Mutter hat immer schöne und auffällige Taschen. Voller Rührung betrachtet Anna sie vom Fenster aus und bereut es überhaupt nicht, nicht im Sessel zu lesen oder draußen zu sein. Tatsächlich war dies hier genau das, was sie brauchte. Sie sind alle so ruhig und gelassen, diejenigen, die sich mit einem Nicken begrüßen, immer in sicherer Entfernung, diejenigen, die sich die Hand geben wollen, sich dann aber zurückziehen und auf ihre Brust klopfen, als wollten sie sagen: „Mir geht es gut und ich hoffe dir auch“. Sie sind zahlreich erschienen, fast alle, und diejenigen, die nicht kommen konnten, haben eine Nachricht gesendet. Geduldig stehen sie in der Schlange.

„Komm, es geht los!“ Anna wendet sich mit einem Hauch von Stolz an Giusep-

pe, ihren Ehemann, Lebens- und Arbeitspartner, bevor sie die Tür öffnet und den Nachmittag startet, der, wie sie spürt, herrlich werden wird. Mit Giuseppe gründete sie vor 25 Jahren den Verlag Maria Anna Giambusso, nachdem sie zu einer Entscheidung des Landes Nordrhein-Westfalen NEIN gesagt hatten, nämlich die Vorbereitungsklassen für ausländische Schüler zu schließen und damit den Unterricht in der Muttersprache, bis auf ein paar Stunden nachmittags, zu verbannen.

Anna hatte beim Unterrichten von Kindern der ersten Klasse bemerkt, wie mit dem Eintritt in den Kindergarten die Entwicklung der emotionalen Intelligenz unterbrochen wurde. Diese entwickelt sich mithilfe der in den ersten drei Lebensjahren gesprochenen italienischen Sprache. Mit dem Sprechen der deutschen Sprache wurde sie durch die Entwicklung der analytischen Intelligenz in besonderem Maße überlagert. In der Sozialisationsphase war es daher notwendig, eine Kontinuität auch in der Muttersprache zu schaffen, von der Anna weiß, dass sie die Sprache des Herzens ist.

Um dieses Projekt durchzuführen, waren eine Menge Entschlossenheit und Fachkenntnisse in ihrem Beruf erforderlich, was eine Art Mission bedeutet, zumindest lebt sie es so. Denn der Rohstoff, mit dem Pädagogen zu tun haben, ist es, Lebewesen zu formen, die ihre eigene Identität entwickeln. Das, was eine Lehrerin zu Beginn dieser heiklen Lebensphase tut, hat erhebliche positive oder negative Auswirkungen auf die zukünftige Frau oder den zukünftigen Mann. Davon ist Anna überzeugt. Es bringt sie zum Beben, wenn ihr eine Kollegin heutzutage noch erzählt, dass sie den gerade in Deutschland angekommenen Familien geraten hat, zu Hause Deutsch zu sprechen. Kollegen, welche an Jahren jung, aber im Kopf alt sind, so beschreibt sie es ihrem Mann.

Wozu das italienische Kind bitten, an Weihnachten ein italienisches Gedicht aufzusagen, weshalb macht das Freude, wenn es dann für den Rest des Jahres seine Wurzeln vergisst. Besonders für die Kleinen sind die Eltern zusammen mit den Lehrern der Bezugspunkt. Welches Deutsch sollten diese armen Kinder denn in der Familie sprechen? Das des täglichen Funktionierens: Essen, schlafen gehen, sich anziehen. Aber wenn es um Emotionen geht, brauchen sie die Sprache des Herzens, wenn sie ihre ursprüngliche Identität nicht überschatten wollen. Wenn du in einem anderen Land lebst, kommt dessen Sprache sowieso zu dir, sie kommt immer zu dir. Wenn wir uns dagegen nicht um

die Muttersprache kümmern, wenn wir sie nicht weiter zum Leben und Atmen bringen, tut es niemand. Schon bei dem Gedanken daran sind Annas Wangen gerötet vor Ärger. Sie betrachtet es als einen Fehler, dessen sich viele Landsleute nicht bewusst sind.

Deshalb muss man sich für dieses Thema leidenschaftlich einsetzen und unmittelbar Werkzeuge an die Hand geben, um die Grammatik der Emotionen zu lernen. Anna hat dies immer gewusst, und sie erhielt die Bestätigung dafür, als das Land Nordrhein-Westfalen im Jahr 1982 beschloss, die Vorbereitungsklassen zu beenden, die sich, weil sie sich selbst überlassen waren, als unzureichend erwiesen hatten. Stattdessen sollte dem Vergessen der Muttersprache unaufhaltsam Tür und Tor geöffnet werden. Als Lehrer und als Italiener war die Antwort darauf, eine neue Betrachtungsweise anzubieten. Tatsächlich stellten sie und ihr Mann nach Monaten des Planens und Studierens ein Paket spezifischer Unterrichtsmaterialien zusammen, um sowohl die italienische als auch die deutsche Schulbehörde davon zu überzeugen, dass die Alphabetisierung auch in der Muttersprache für den schulischen Erfolg der Schüler entscheidend sein würde.

Aber wer würde diese Texte veröffentlichen? Die deutschen Schulverlage erkannten zwar die Gültigkeit als Nischenprodukt an, hatten jedoch keine kommerzielle Perspektive gesehen und abgelehnt. Also sahen sich Anna und Giuseppe eines Abends beim Abendessen an, und ohne etwas zu sagen hatten sie die gleiche Idee: Sie würden die Verleger werden.

Und jetzt stehen sie dort, am Eingang der Schule, vor ihnen eine sehr lange Reihe von Eltern, Großeltern und Familienmitglieder, die gekommen sind, um entgegen zu nehmen, was sie ihren Kindern geben können, um deren Identität zu pflegen und das Austrocknen ihrer Wurzeln zu verhindern. Ein immer häufigeres Ritual, das Anna und Giuseppe mit einem Lächeln in den Augen begehen. Man glaubt nicht, wie viel Gelassenheit und Glück in einem derart revolutionären Akt in diesem historischen Moment steckt, für Bildung Schlange zu stehen, denkt sich Anna. Nur wenige Tage zuvor hatte sie in einem Supermarkt in der Nähe ihres Hauses eine Szene aus Alessandro Manzonis Erinnerungen gesehen, eine Art Angriff auf die Öfen zum Zeitpunkt der Pest, außer dass es sich um einen Angriff auf die Regale mit Toilettenpapier handelte. "Schlechte Zeiten" war ihr erster Gedanke. Und jetzt zahlt sich dieses Bild für die Hässlichkeit

der letzten Monate aus. Sie ist für alles dankbar. Mit jeder Packung Bücher, die sie den Eltern gibt, macht sie ihnen gegenüber fast eine kleine Verbeugung, als Zeichen der Dankbarkeit dafür, dass sie auch jetzt noch da sind in dieser schwierigen und schmerzhaften Situation. Damit bestätigen sie die Wichtigkeit dieses vor Jahren gewonnenen Kampfes um Alphabetisierung auch für die Sprache des Herzens. Alle wissen, dass nur die Harmonie zwischen den beiden Kulturen und den beiden Sprachen dazu beitragen kann, besser zu leben.

Und während die Anzahl der Personen abnimmt und der Stapel Bücher auf ihrem Tisch dasselbe tut, widmet Anna sich Davide, dem Kind einer neu angekommenen Familie, der innerhalb kurzer Zeit Land, Sprache, Freunde und Schule zweimal wechseln musste und nun leider Fernunterricht machen muss. Wie wird er sich fühlen? Ohne Zweifel verloren.

Tag für Tag müssen wir weiterhin die Ärmel hochkrempeln, um menschlich zu bleiben. Nun, da die Verteilung der Bücher beendet ist, verweilt sie in ihren Gedanken. Denn wer sich sklavisch an das hält, was in den ministerialen Rundschreiben steht, ohne ein Komma zu verschieben, aus fragwürdigem Pflichtgefühl, vergisst, dass der Mensch nicht in eine Schublade gesteckt werden kann, sondern Flexibilität und Gastfreundschaft braucht. Die Pandemie hat Anna gelehrt, Menschen neu zu bewerten, um zu wissen, wer sie sind. Denn in einer Zeit, in der jeder eine Maske aufsetzen muss, gibt es auch diejenigen, die die Maske fallen lassen.



QUESTA È LA MIA VOCE



**ABBI IL CORAGGIO DI OPPORTI
AL TERRORISMO SEMANTICO**

Mania Anna Salamone





CARICATURE AI TEMPI DELLA PANDEMIA

SILVIA ZORZETTO

Silvia ha preso il suo astuccio, quello dove ci sono le matite colorate, il lapis, la gomma e il temperino. Quando lo apre esce sempre quel buon profumo di scuola, quello che ti riporta subito all'infanzia, quando non si vedeva l'ora di avere davanti a sé un foglio bianco da riempire. Lei, di quel desiderio così potente di catturare attimi di meraviglia sulla pagina di un album, sui margini di un libro, sulla copertina del diario, ovunque ci fosse dello spazio da far vivere di segni e colori, è riuscita a farne una professione, almeno per un po'. Arte e amore per i bambini l'hanno sempre spinta ad andare avanti. E portarsi un pezzo di sé bambina nella sua vita da adulta le ha concesso di vedere sempre il mondo con occhi sognanti. Certo, dai sogni poi ci si sveglia, Silvia lo sa benissimo, come quando col marito ha cercato per anni un figlio che non arrivava. Però sa anche che finito un sogno ne può cominciare un altro, come quando, per tutta risposta alla sofferenza dei primi fallimenti, la vita le ha dato due gemelli. O come quando durante il lockdown la sua ansia per i genitori da soli a Milano, con tutto quello che si sentiva sugli anziani lasciati morire in ospedale, un incubo, si scontrava con un'immagine piuttosto serena della sua vita in Germania, dove tutto sembrava procedere in maniera diversa, per quanto ci fossero regole da seguire e distanziamenti sociali da attuare. Un sogno. Mentre tempera il rosso, chissà poi perché finisce subito, come da bambini, pensa all'urlo che deve disegnare. Sì, disegnare un urlo, così le hanno chiesto nell'intervista, quando lei ha detto che farlo di persona non la faceva sentire a suo agio. In fondo anche il disegno è un modo per far sentire la propria voce. Ci sono gesti che valgono più di mille parole. Si disegnerà nella posizione dell'albero. Ha deciso. La natura, quella che ha riscoperto con il lavoro al Garden Center, le ha fatto capire che se non era con l'arte, poteva essere solo con i fiori, la luce, le piante e gli uccellini che cantano che poteva guadagnarsi da vivere senza tradire troppo se stessa. Chissà come sarebbe andata la sua condizione di espatriata se non avesse trovato

un lavoro tanto bello. Quando suo marito le aveva proposto di lasciare l'Italia, l'idea non era stata proprio accolta di buon grado e ora, mentre sul foglio sta prendendo forma una lei un po' buffa, ma concentrata, non sa se ringraziarlo o pentirsene di aver detto sì.

Intanto la mano a pochi centimetri dalla carta registra con la matita quello che le ordina la fantasia. Bocca spalancata e un sopracciglio alzato. Si guarda in quell'espressione e le viene da ridere. È un po' scettica, ma anche centrata. Le viene in mente quando le proposero anni fa un lavoro da caricaturista al quale aveva detto sì con coraggio e allo stesso tempo titubanza. Spaventatissima, credeva di non esserne all'altezza, per poi scoprirsi nel posto giusto. Uno dei lavori migliori della sua vita, ci riflette. Guardare la realtà con gli occhi della caricaturista le ha insegnato come scovare le storie nascoste nelle pieghe dell'evidenza. Tutto è così, ma anche diversamente. L'esagerazione di un dettaglio è la mappa che il disegnatore fornisce a chi guarda per cominciare un viaggio. E la destinazione è il sorriso.

Poi ci sono situazioni in cui la realtà supera ogni immaginazione, in negativo ahinoi, e la pandemia gliel'ha fatto pensare diverse volte. Situazioni caricaturali che rispecchiano un po' la nostra storia personale e un po' quella della cronologia degli eventi. Se c'è una cosa che le dispiace immensamente, pensando ai suoi figli, è che crescano con l'idea che il contatto fisico con gli altri possa essere pericoloso. Non hanno perso un giorno di materna, solo le due settimane di chiusura nelle quali però è stato un po' come essere in vacanza. Stare a casa in quelle due settimane è stato bellissimo e surreale anche per Silvia. Ormai lavorava ininterrottamente da due anni: casa, asilo, lavoro, asilo, casa. Nel mezzo ovviamente il fare la spesa, occuparsi della casa, dei bimbi e di tutte le solite infinite cose di famiglia. E poi i gemelli, nonostante lei adori aver avuto due gemelli, spesso tenere il passo è dura e la sensazione di non dedicare loro del tempo di qualità è una costante. In quei giorni, invece, tutto combaciava. Anche se contemporaneamente a questo magico tempo sospeso, c'era il pensiero per la sua famiglia in Italia. I genitori chiusi in casa, senza giardino, senza prati e sole che li facessero respirare.

Che poi è come la vivi la situazione che può fare la differenza, si ripete Silvia fra sé e sé mentre disegna il tondo dello chignon. Al netto della fortuna di non aver avuto malati in casa e di aver sempre agito in sicurezza, mentre tratteggia la sua mano sinistra protesa verso l'esterno, si ricorda di quel giorno a passeggio con i bimbi. Lei a guardare vetrine sotto un portico e i due gemelli poco distanti. Quando la sua

tranquillità viene scossa dalla voce di una mamma che, lei intuisce, sta sgridando suo figlio Martin per qualcosa che pare aver fatto al suo bambino nel passeggino. La prima reazione di Silvia è di sgridare Martin, se questa mamma è tanto arrabbiata chissà mai cosa avrà fatto. Quando dopo qualche minuto realizza che l'altra donna è furiosa perché Martin ha accarezzato la mano di suo figlio. Una carezza l'aveva fatta imbestialire? Questo le stava dicendo la distorsione della realtà cui abbiamo assistito tutti per via di questo mostruoso virus. Beh, di esagerazioni per far ridere la gente lei ne sapeva qualcosa, ma questa era davvero una caricatura orribile che faceva tanta tristezza e dalla quale voleva tenersi alla larga. Hai voglia ad avere occhi sognanti e insegnare l'amore e la fantasia se una carezza fra bambini ci fa reagire così.

Quante cose sono cambiate da quel primo lockdown. Si ha più confidenza con questo nuovo modo di vivere e di lavorare, questo sì. Ci si stupisce meno e ci si arrabbia anche meno, forse. E quante cose sono cambiate in lei da che ci sono i gemelli. Si disegna le gambe e sente che è arrivato il momento di ricominciarsi. L'equilibrio pare essere ritornato, in qualche modo, come quello della posizione dell'albero. Forse vorrebbe tornare in Italia. Forse le piacerebbe anche rinforzare il tedesco, odia non riuscire ad eguagliare la proprietà di linguaggio che ha in italiano, non riuscire a fare battute decenti e non capire quando le fanno a lei. Forse potrebbe fare una scuola e diplomarsi per tornare a lavorare con l'arte e i bambini. Forse.

Intanto ha deciso che l'urlo lo farà uscire con una striscia di carta incollata sul disegno, come se avesse vita propria. E nello scrivere quella sequela liberatoria di U O A e H, dà un'ultima annusata all'astuccio, a occhi chiusi. Che il vero vaccino contro la pandemia da paura dell'altro, che la spaventa quanto quella da virus, sia un tuffo nella leggerezza dell'infanzia dove capire, scegliere e amare era tutto molto più semplice? Chissà.

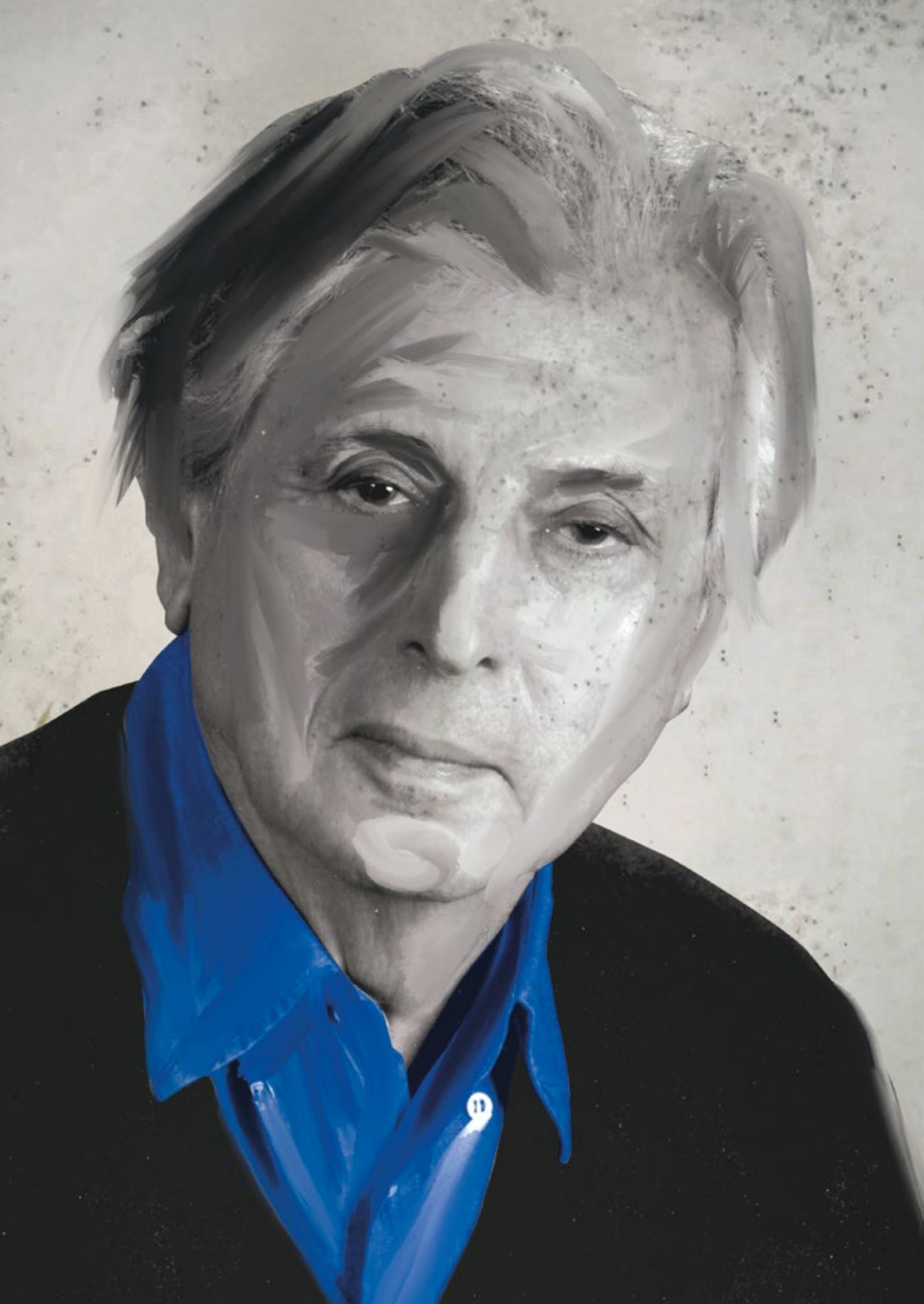


QUESTA È LA MIA VOCE

**TORNERÒ A NUTRIRE LE MIE RADICI,
COME UN ALBERO GENEROSO CHE
CONTINUA A DARE I SUOI FRUTTI**

Silvia Zonzetto





ROBERTO GIARDINA

L'INTERVISTA

QUAND'È STATA LA PRIMA VOLTA CHE HA CAPITO CHE AVEVA UNA VOCE E LA POTEVA USARE?

Ricordo la prima volta che decisi di non parlare. Ero precoce, mi raccontano. Imparai presto a camminare e a parlare. Poi, a lungo, rimasi muto. Le diagnosi divergono: sarà stato per uno shock di guerra? Ero l'unico bambino al mondo e avrò notato che mi capivano senza bisogno di parole. Oppure ero semplicemente pigro. Ovviamente, preferisco questa versione. Riuscivo a ottenere quel che desideravo anche senza parlare.

CHI L'ASCOLTA DI PIÙ? AMICI, FAMIGLIA, SCONOSCIUTI, COLLEGHI...

La famiglia. Mia moglie mi contraddice quando è necessario, oppure critica quel che ho scritto. Per me è una fortuna. Quelli che ti danno sempre ragione mi annoiano e mi rendono insicuro. Se sbaglio, o se posso far di meglio, mi aspetto che quelli che mi sono vicini me lo dicano.

QUELLA VOLTA CHE HA DETTO NO E QUELLA VOLTA CHE HA DETTO SÌ

Quando un pilota impazzito fece precipitare il suo aereo con tutti i passeggeri, il mio direttore mi chiese un commento del tipo "anche gli aerei tedeschi cadono". Mi rifiutai, non si può cedere alla Schadenfreude in questi casi.

Molti anni prima, ai miei inizi come corrispondente in Germania, per la prima elementare iscrivemmo mia figlia a Roma. Era probabile che alla scadenza del contratto dovessi lasciare Amburgo e tornare in Italia (non fu così, ma non potevo prevederlo). A Pasqua mia figlia tornò da noi, volando da sola a sei anni, ma poco prima il giornale mi aveva chiesto di andare in Irlanda del Nord, in piena guerra civile (il corrispondente da Londra era ammalato). Io accolli Raffaella all'aeroporto e le dissi che dovevo partire. Non potevo dire di no, tutti al giornale avrebbero pensato che avessi paura. Lo sento ancora come una colpa, dopo tanti anni.

HA MAI ASSISTITO A UNA SITUAZIONE ESPLICITA DI DISPARITÀ DI GENERE NEI CONFRONTI DI UNA DONNA?

Veramente non mi sembra. Ma il mio ambiente di lavoro è particolare. Le giornaliste sono più brave degli uomini, quasi sempre.

QUAL È LO STEREOTIPO DI GENERE CHE PIÙ ODI E CHE VORREBBE CANCELLARE DALLA FACCIA DELLA TERRA? GLI STEREOTIPI SONO GLI STESSI IN GERMANIA E IN ITALIA?

Gli stereotipi sono uguali quasi ovunque, non solo in Italia e in Germania. Non mi riguarda forse, ma non sopporto sentire dire ancora oggi che una donna per essere realizzata deve avere dei figli.

ESSERE STRANIERO L'HA MAI OSTACOLATA IN QUALCHE MODO?

Sono sempre stato un nomade. Ho contato di aver fatto 18 traslochi nella mia vita, e sono sicuro di dimenticarne almeno un paio. Dalla mia Palermo a 13 anni ho seguito la famiglia a Roma. E per la prima volta mi sono sorpreso ad essere trattato da estraneo. L'Italia di allora era diversa. Cominciai a lavorare da cronista a Torino. Ogni giorno giungevano un migliaio di meridionali per lavorare alla Fiat. Sui giornali apparivano annunci: si affitta casa solo a piemontesi. A volte parlando con il mio padrone di casa mentre lui si sfogava e ribadiva il "mai un meridionale", io puntualizzavo dicendo: sono di Palermo. Ma questo non vale per lei, dottore, era la risposta. Era una questione di classe? Eppure io non sono ancora dottore, spiegavo, e me ne andavo. Poi mi sono trovato a vivere a Amburgo, a Parigi, a Bonn, ed ora a Berlino. In Germania da straniero non ho mai avuto problemi, ma io sono un privilegiato. Essere straniero può essere anche un vantaggio, sei subito al centro dell'attenzione, ma ripeto, io non ho mai lavorato in fabbrica o in un'azienda in Germania.

QUANDO ERA BAMBINO AVREBBE MAI IMMAGINATO DI DIVENTARE GIORNALISTA E SCRITTORE E SOPRATTUTTO DI ANDARE A VIVERE IN GERMANIA?

Mi sono guadagnato da vivere scrivendo perché non so far altro? O perché mi sono trovato a crescere in case zeppe di libri, quelli dei miei genitori, e i libri nella biblioteca di mio nonno, biologo, che abitava sullo stesso nostro piano

a Palermo? E per questo sono finito a vivere a lungo in Germania? Sfogliavo la sua enciclopedia della Brockhaus, 24 volumi in tedesco e in gotico, e non sapevo ancora leggere, affascinato dalle splendide illustrazioni anche a colori protette da carta velina: pesci, uccelli, coleotteri, lucenti come gemme. Fino a cinque o sei anni rimasi biondo come il grano. L'ufficiale della Wehrmacht che ha nostalgia della famiglia sul lungomare di Palermo deve essere stato il mio primo incontro con la Germania. Prima che imparassi a leggere. Non so perché, i miei primi libri furono un saggio fotografico, immagini in bianconero su carta lucida dello Zoo Hagenbeck di Amburgo, la città dove poi sarei andato a vivere per sei anni e dove nacque mio figlio Gualtiero. E l'altro, un racconto per bambini „Die Schule im Walde“, entrambi perduti. Però grazie a internet ho ritrovato almeno la „Scuola nel bosco“ e ne ho ricomprato una copia per pochi euro, un classico della letteratura per l'infanzia in Germania tra le guerre, di Adolf Holst, con disegni di Else Wenz.

Mio nonno Andrea sapeva il tedesco, era in corrispondenza con i colleghi e letterati europei o storici come Mommsen, e mio padre Camillo sapeva il tedesco, necessario per i suoi studi giuridici, ma entrambi non lo parlavano. Il tedesco come una lingua morta. Mio padre, poi, fotografava antichi libri con la Leica e sviluppava la pellicola da solo. Appendeva le foto ancora umide a fili sospesi, come un bucato letterario. Io vedevo apparire le parole, disegni incomprendibili, lettere in gotico, simboli magici, evocati da lui, come uno stregone. Il tedesco ha segnato la mia vita, professionale e privata. Sono finito a vivere in Germania e grazie al tedesco ho conosciuto Fernanda, mia moglie. Forse era già tutto scritto.

CI RACCONTA UN ANEDDOTO POSITIVO LEGATO AL PRIMO LOCKDOWN E UNO NEGATIVO?

In pieno lockdown hanno tentato di hackerare la mia carta di credito. Avrei comprato per diverse migliaia di dollari dei pezzi di ricambio per aereo negli Stati Uniti. Per fortuna è stata bloccata. Però si sono bloccati anche gli abbonamenti ai giornali tedeschi pagati mensilmente con la carta. Ho telefonato per spiegare il problema, con alcuni ha funzionato, con altri no. Un piccolo problema burocratico. L'aneddoto positivo me lo ha raccontato Gualtiero, mio figlio, che vive a Roma. Una sera tardi, mentre portava a spasso il cane, è sta-

to avvicinato da un'anziana signora che gli ha chiesto di aiutarla a portare la spesa a casa, due buste molto pesanti. Ovviamente, ha risposto di sì. Ma ha aggiunto: "Signora, non dovrebbe far la spesa a quest'ora, potrebbe essere pericoloso." "Giovanotto, ha ribattuto lei, ma io vado a trovare la mia amica, sua vicina. E per non farmi fermare dai poliziotti porto le buste della spesa." Le ha aperte ed erano piene di cianfrusaglie. Una signora che combatteva contro la solitudine.

COSA HA IMPARATO DAL PRIMO LOCKDOWN?

La scoperta del tempo. Non poter avere impegni, non più scadenze. Le giornate tutte per me.

LE È DATA LA POSSIBILITÀ DI LASCIARE UN SEGNO IN QUESTO PERIODO STORICO, CON QUALE FRASE/VERSO/GESTO/URLO VORREBBE ESSERE RICORDATO?

Ho sempre chiesto "perché", questo griderei. Delle cinque "W" che secondo le vecchie regole si devono trovare sempre in un artico, who, what, where, when, ci si dimentica sempre del why. Spiegare è pericoloso, compromettente. Perché non c'è mai il perché?



QUESTA È LA MIA VOCE

BISOGNA SEMPRE CHIEDERE PERCHÉ

Roberto Giandina



ROBERTO GIARDINA

Biografia

Roberto Giardina vive in Germania dal 1969 come corrispondente dei quotidiani "Il Giorno", "La Nazione", "Il Resto del Carlino", a Amburgo, a Bonn, e ora a Berlino. Ha una rubrica quotidiana su "ItaliaOggi", le notizie dall'estero che gli altri non danno. Dal 1981 al 1984 ha diretto la casa editrice Rusconi.

È autore di romanzi e saggi, tradotti in Germania, Francia, Spagna. Tra le sue opere recenti ricordiamo i romanzi "Il mare dei soldati e delle spose" (Bompiani 2010), "Pizza con crauti" (Mondadori 2006), "Pfiff" (Imprimatur 2016) e i saggi "Complotto reale" (Bompiani 2005), "L'altra Europa, itinerari insoliti e fantastici di ieri e oggi" (Bompiani 2004), "L'Europa e le vie del Mediterraneo, da Venezia a Istanbul, da Ulisse all'Orient Express" (Bompiani 2006), "Attraverso la Francia, senza dimenticare il Belgio" (Bompiani 2017). Per Imprimatur "La Grande Guerra. L'Italia neutrale spinta verso il conflitto" (2014), "Per un'Europa libera e unita" (2015). Per Diarkos "Il muro di Berlino" (2020) .

Per i ragazzi, per la Sei, "Una sirena di notte", un romanzo sul lavoro di giornalista, tradotto in Germania e in Spagna.

In Germania è uscito "Guida per amare i tedeschi", "Anleitung die Deutschen zu lieben" (Argon e Goldmann), "Complotto Reale" (Bertelsmann), "In difesa delle donne rosse" (Argon), "Hundert Zeilen", e direttamente in tedesco "Berlin liegt am Mittelmeer", Berlino è sul Mediterraneo, e "Lebst du bei den Bösen?", vivi tra i cattivi? Ha vinto il Premio Campione con il saggio sull'Europa "Prima linea uomo", il premio per il miglior articolo del mese, per i reportage dal Salvador, il premio Guidarello per gli articoli dall'estero. Nel 2019 ha vinto il Premio Borgese per il teatro con il testo "Monologo con il figlio." Per il teatro ha scritto tra l'altro "Pasolini" andato in scena a Parigi, e "C'era una volta un muro", andato in scena a Pisa. A giugno 2021 è uscito il suo ultimo romanzo "L'amore occulto", una storia di ebrei nascosti a Berlino durante la guerra.

“

*Quanto al tuo volto,
io non cerco più
di scoprirlo, ormai non
mi danno più fastidio
nemmeno le tenebre
della notte: ho te,
e tu sei la mia luce.*

”

Apuleio, Amore e Psiche

PARLAMI PSICHE!

GUIDA PER CONOSCERE E DIALOGARE CON SÉ
DURANTE LA PANDEMIA.

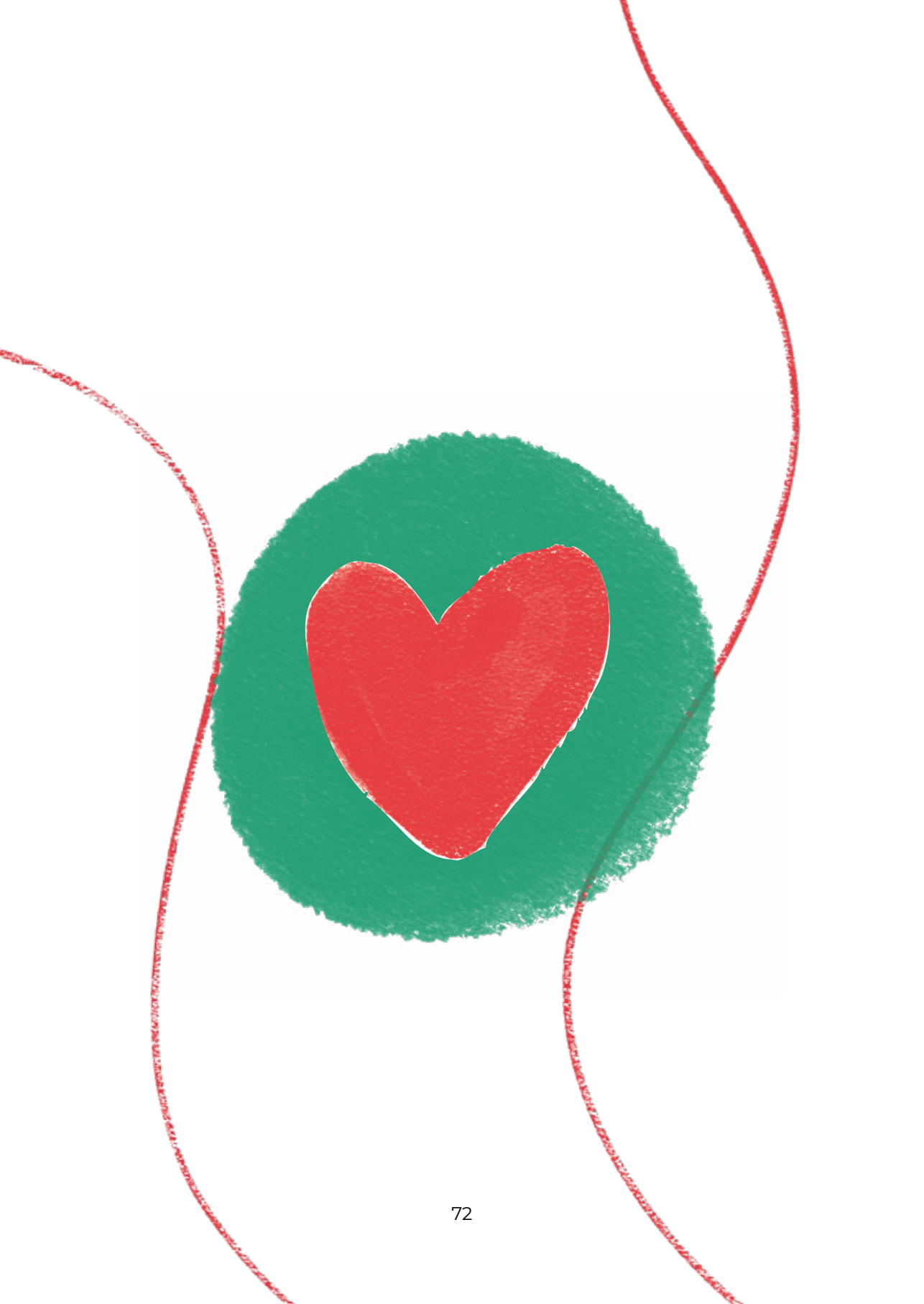
LE PAROLE DI PSICHE PER DIECI DONNE.

Documento redatto dalla **Dott.ssa Erica Villafranca**

Psicologa – Psicoterapeuta

Milano

www.ericavillafrancapsicologa.it



CHI DESIDERO RINGRAZIARE

Morena Rossi e l'entusiasmante gruppo di Donne all'Ultimo Grido. Le donne che hanno partecipato al lavoro di ricerca e di indagine su sé stesse. Le donne che ogni giorno si guardano nel proprio specchio interiore. La mia comunità professionale che si impegna per la cura ed il benessere delle persone, nell'osservazione, nello studio e nella ricerca di temi utili al miglioramento della conoscenza psicologica e del benessere. Grazie al contributo di tutta la mia comunità è stato possibile redigere questo lavoro. Il mio compagno. La mia casa ed il mio gatto. Le persone a me care che ho sentito e sento vicine nonostante le limitazioni imposte. I miei pazienti. La mia professione, il tempo, le difficoltà e le esperienze che la Vita mi sta concedendo di prendere.

Ringrazio anche te, per il tempo che ti concederai in questo approfondimento sperando che ti piaccia e che ti sia utile.

SOMMARIO

CHI SONO	76
ASPETTI PSICOSOCIALI DELLA PANDEMIA	77
RASSEGNA STAMPA SULLE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELLA PANDEMIA	79
Coronavirus, per le mamme raddoppiano insonnia e ansia. Lo studio. (Sky Tg24)	79
Covid: ansia, affaticamento e insonnia. Sull'80% dei genitori gli effetti collaterali della pandemia. (Il Messaggero)	80
Gli effetti psicologici della pandemia. (Internazionale)	81
PERCHÉ QUESTO PROGETTO	87
EMOZIONI: DEFINIZIONE, COMPONENTI E DIVERSE TIPOLOGIE	88
LO STRESS	90
Le cause	90
I sintomi	91
Disturbo acuto da stress (ASD) e Disturbi post-traumatici da stress (PTSD)	92
Stress da lavoro	94
Stress e smart working	96
Le emozioni di dieci donne diverse	98
La scelta dello strumento	98
Le emozioni hanno corrispondenza con i colori	99
Come si spiega la corrispondenza tra colore ed emozione?	101

IL TEST DI LÜSCHER	103
La tavola degli 8 colori	104
Composizione della tavola degli 8 colori	104
Punteggio per il livello di stress e atteggiamento verso i problemi	105
Le 8 tematiche del funzionamento psichico	105
COME ESPLORARE I TEMI DI VITA E DI FUNZIONAMENTO PSICHICO	107
Calma	108
Autostima	108
Vitalità	109
Apertura e contatti	109
Sensibilità emotiva	110
Benessere fisico	110
Chiusura oppositiva	111
Equilibrio	111
COM'È STATO CONOSCERTI DI PROFILO?	112
BIBLIOGRAFIA	114

CHI SONO

Mi chiamo Erica Villafranca e sono una Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento analitico transazionale. Nella prima parte della mia vita professionale ho maturato esperienza in contesti organizzativi. Dal 2010 al 2015 ho collaborato con la Clinica del Lavoro di Milano all'interno del Centro Stress e Disadattamento Lavorativo. Oggi esercito la professione che amo nel mio studio privato e con incarichi di docenza per Scuole di Formazione, Aziende e Istituzioni sviluppando contenuti che riguardano la conoscenza psicologica, il benessere e la diversità. Sento di aver vissuto i miei 44 anni di vita tra entusiasmi ed esitazioni, sofferenze e soddisfazioni, conquiste e fallimenti, affermazioni e rifiuti, paure e atti di coraggio, delusioni e rivincite, sogni e sorprese, grandi valori e senso pratico. Mai nulla è stato uguale a prima e mi sento curiosa di vedere dove posso ancora dirigermi. Anche in questa pandemia, anche se mi sento limitata rispetto al "prima" c'è una costante che mi guida: sono contenta della mia vita personale, affettiva, sociale e professionale perché comprende i colori in cui mi sento plasmata e sento di fare tutto quello che mi è possibile, nonostante le limitazioni. Credo che ogni Donna nell'arco della propria vita abbia diritto a esprimere tutto quello che le è possibile e la Società non debba essere altro che un contenitore di tutte le Nostre possibilità sociali, espressive, ideative e pratiche. Mi sento bene ad aiutare le persone a scoprire tutte le loro possibilità. Non c'è momento più bello per me che avere di fronte gli occhi di una persona quando come un lampo di luce all'improvviso vede sé stessa mentre con la voce mi descrive il suo cammino.

ASPETTI PSICOSOCIALI DELLA PANDEMIA

Il **31 dicembre 2019** la Commissione Sanitaria Municipale di Wuhan (Cina) ha segnalato all'Organizzazione Mondiale della Sanità un cluster di casi di polmonite a eziologia ignota nella città di Wuhan, nella provincia cinese di Hubei. Il 9 gennaio 2020, il CDC cinese ha riferito che è stato identificato un nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) come agente causale della malattia respiratoria poi denominata Covid-19. La Cina ha reso pubblica la sequenza genomica che ha permesso la realizzazione di un test diagnostico.

Il **30 gennaio** l'OMS ha dichiarato l'epidemia di Coronavirus in Cina e l'Emergenza internazionale di salute pubblica.

L'OMS ha elevato la minaccia per l'epidemia di Coronavirus al livello mondiale a livello "molto alto" il **28 febbraio 2020**.

L'**11 marzo 2020** il direttore generale dell'OMS Tedros Adhanom Ghebreyesus ha definito la diffusione del Covid-19 non più una epidemia confinata ad alcune zone geografiche, ma una pandemia diffusa in tutto il pianeta.

Gli ultimi dati OMS (Fonte: Health Emergency Dashboard alla data **08 Gennaio 2021** sono i seguenti: 86.436.449 casi confermati nel mondo dall'inizio della pandemia, 1.884.341 morti. In Europa 28.006.591 casi confermati, 610.464 morti. Nel Regno Unito casi confermati 2.836.805, i morti 77.346.

Tale situazione drammatica ha fatto in modo che l'OMS dichiarasse, già l'11 marzo 2020, lo stato di Pandemia: questa è **la prima Pandemia causata da un Coronavirus**. Le pandemie sono diverse dagli altri disastri in quanto la risposta ad esse richiede una pianificazione specializzata e interventi di mitigazione volti a prevenire la diffusione dell'infezione. A differenza anche di altri disastri, come incendi, inondazioni o terremoti, i rischi associati alla pandemia aumentano dopo l'evento iniziale e questa minaccia è in gran parte invisibile a coloro che sono a rischio di infezione. Insufficienza respiratoria, sepsi, shock settico e sindromi da disfunzione d'organo multipla sono tipiche manifestazioni cliniche gravi del COVID-19 quando la forma non è asintomatica. Ben più complessi da

individuare e prevenire sono i sintomi psichici legati alla pandemia, infatti **molteplici evidenze scientifiche e ricerche indicano che la pandemia COVID-19 ha avuto ed ha tuttora, profondi effetti psicologici e sociali sulla popolazione**. La quarantena, l'allontanamento sociale e l'autoisolamento impattano negativamente sulla salute mentale poiché sia la solitudine che la riduzione delle interazioni sociali, sono causa di fattori di rischio per molti disturbi mentali come la **schizofrenia** e la **depressione maggiore**. Congiuntamente a questo, l'incertezza sul futuro e le preoccupazioni su sé stessi ed i propri familiari aumentano il rischio di **disturbi ansiosi, panico, disturbi ossessivo compulsivi, stress, disturbi correlati al trauma nella popolazione adulta, sia negli uomini che nelle donne**. L'isolamento sociale, la solitudine è paragonabile ad una sensazione angosciante derivante da carenze percepite nelle proprie relazioni sociali e questo contribuisce fortemente al rischio di suicidio.

RASSEGNA STAMPA SULLE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELLA PANDEMIA

La pandemia ha sollecitato a livello individuale e sociale significativi e urgenti cambiamenti che hanno limitato o modificato le possibilità di azione, di interazione e relazione e in moltissimi casi anche l'espressione e la gestione di molte emozioni. La pandemia ha sollecitato in particolare alcuni aspetti relativi alla funzione materna e genitoriale in generale, alla convivenza forzata, all'isolamento, alla necessità di cura del disagio psicologico emergente, acutizzato o cronicizzato. Segue una selezione di articoli pubblicati online da due testate nazionali nell'Ottobre 2020 e dalla Rivista Internazionale a dicembre 2020 che riepilogano i risultati di studi condotti sugli effetti psicologici della pandemia.

CORONAVIRUS, PER LE MAMME RADDOPPIANO INSONNIA E ANSIA. LO STUDIO. (SKY TG24)

ARTICOLO TRATTO DA SKY TG24 DEL 12 OTTOBRE 2020

Una ricerca di istituti israeliani pubblicata sul Journal of Sleep Research riporta che i casi di insonnia crescono dall'11% al 23% rispetto a prima della pandemia da Covid-19. E l'80% delle madri intervistate ha accusato differenti livelli di ansia. In questi mesi sono stati pubblicati molti studi in cui sono state evidenziate le implicazioni a livello psicologico della pandemia da coronavirus ancora in corso e gli effetti del lockdown degli scorsi mesi. A causa dell'emergenza sanitaria, per le madri si sarebbe registrato un incremento della gravità dell'insonnia e dei livelli di ansia. Questi dati emergono da una ricerca condotta dagli esperti della Ben-Gurion University (Bgu) del Neghev e del Max Stern Yezreel, Israele, poi pubblicata sul Journal of Sleep Research.

RADDOPPIATO LIVELLO DI INSONNIA PER LE MADRI

“Nello studio abbiamo affrontato, per la prima volta, le conseguenze della pandemia da Covid-19 e del confinamento domestico su ansia e insonnia materna nonché le segnalazioni di problemi di sonno nei bambini tra i sei e i 72 mesi

di età” spiega Liat Tikotzky, capo del BGU Parenting, Child Development and Sleep Lab e membro del dipartimento di psicologia della BGU. Cosa dicono i numeri? “I risultati – spiegano i ricercatori – hanno evidenziato che l'insonnia clinica delle madri durante la pandemia è raddoppiata passando dal 23 per cento, rispetto al solo 11 per cento registrato prima che scoppiasse l'emergenza”.

ANSIA E QUALITÀ DEL SONNO

Attualmente – si legge nella ricerca - circa l'80 per cento delle madri ha riferito di aver provato diversi livelli, da lievi a elevati, di ansia da Covid-19. Nello studio, a queste donne è stato chiesto di completare un questionario. I ricercatori lo hanno calcolato sulla base di un punteggio che rappresenterebbe la percezione delle donne riguardo il cambiamento della loro qualità del sonno. I ricercatori della Ben-Gurion University del Neghev e del Max Stern Yezreel hanno scoperto che circa il 30 per cento di loro riferiva un cambiamento negativo anche per quanto riguarda la qualità e la durata del sonno del proprio figlio. Le madri che hanno riportato punteggi più alti nel questionario sull'insonnia erano, nella maggior parte dei casi, quelle che avevano comunicato una qualità più scarsa e una durata più breve del sonno del loro bambino.

COVID: ANSIA, AFFATICAMENTO E INSONNIA. SULL'80% DEI GENITORI GLI EFFETTI COLLATERALI DELLA PANDEMIA. (IL MESSAGGERO)

ARTICOLO PUBBLICATO SU “IL MESSAGGERO” DEL 12 OTTOBRE 2020

Genitori in ansia, insonni, affaticati e tendenzialmente nervosi. Il risultato della ricerca sullo stato di salute delle mamme e dei papà al tempo della pandemia non è confortante. Solo il 17% del campione intervistato, infatti, si sente abbastanza tranquillo. I dati sono il **frutto della ricerca condotta da Hasbro**, l'azienda dei giochi da tavolo e alzano il velo su una situazione preoccupante. Il 22% dei genitori è in ansia per qualsiasi cosa, il 21% perde la calma facilmente, il 20 non dorme bene e un altro 20 ha di frequente pensieri negativi.

In totale sono state ascoltate circa duemila persona e il 70 per cento di loro è affaticato dalla gestione in contemporanea delle attività più diverse. Quasi uno su due (56%) è stressato dalla necessità di ricoprire simultaneamente ruoli

diversi: genitore, amico, coniuge, figlio, lavoratore. Ancora di più, poi, sono coloro che hanno avvertito la sensazione di non essere in grado di fare tutto nel miglior modo possibile. E ciò, nonostante gli sforzi. Se in famiglia ritrovarsi ad affrontare imprevisti e difficoltà è piuttosto normale, nell'ultimo periodo questi fattori hanno implementato lo stato d'ansia del 67% degli intervistati, preoccupati, inoltre, da una situazione di generale incertezza.

I DATI

Sono più della metà - il 57% - quelli che hanno accusato problematiche nella comunicazione in famiglia, con l'aumento delle incomprensioni, determinate una condizione di maggiore vulnerabilità e irascibilità (21%), dal troppo tempo trascorso insieme (20%), per la scoperta di aspetti caratteriali sconosciuti (16%). Corrisponde al 44% dei genitori, la percentuale di coloro che hanno avvertito disagio a spiegare ai figli cosa stesse accadendo nel mondo e alle loro normali abitudini. Il gioco, in un contesto simile, ha aiutato il 37% di mamme e papà a distrarsi e divertirsi, il 27% a rilassarsi insieme. Il 12% lo ha accompagnato alle attività del quotidiano, dalla cucina al riordino della casa.

GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA. (INTERNAZIONALE)

ANNALISA CAMILLI, GIORNALISTA DI INTERNAZIONALE

ARTICOLO DEL 10 DICEMBRE 2020

“Come ogni situazione estrema, una malattia porta alla luce quanto di meglio e di peggio c'è in ciascun individuo”, Susan Sontag, Malattia come metafora. Quando le hanno detto che finita l'estate poteva tornare al lavoro, dopo aver lavorato per mesi in smart working, ha provato una sensazione di rifiuto. Susanna ha dovuto affidarsi al supporto di uno psicologo per superare la fobia di prendere il Covid, uscendo di casa. Marta invece ha perso la madre a causa del virus a marzo e da allora non riesce a dimenticare i suoi occhi impauriti mentre veniva portata in ospedale, si sente in colpa per non essere riuscita ad aiutarla quando i medici non venivano a visitarla e ha pensieri intrusivi ricorrenti che le impediscono di dormire. Teme d'infettarsi anche lei e di lasciare i figli da soli. Durante la prima ondata di contagi, l'arrivo inaspettato dell'epidemia del nuovo coronavirus ha provocato un **trauma in molte persone**: ha interrotto la quo-

tidianità, ha costretto all'isolamento e alla convivenza forzata in spazi ristretti, per molti ha coinciso con l'esperienza diretta della malattia e del lutto. Tuttavia, **è la seconda ondata quella che sta mettendo più alla prova la maggior parte delle persone dal punto di vista psicologico.**

“Nella prima ondata si è affrontata l'emergenza con la speranza che se ne potesse uscire nel giro di qualche settimana o mese, nella seconda ondata c'è un tratto di cronicizzazione del trauma. I sintomi dell'angoscia, della tristezza e della depressione si sono aggravati in molte persone”, spiega Maria Silvana Patti, psicologa e responsabile dell'unità di terapia post-traumatica dell'Associazione per la ricerca in psicologia clinica (Arp) di Milano. “Manca la possibilità di prevedere e di progettare, due caratteristiche che alimentano la speranza negli esseri umani. Questo aspetto è appesantito dall'assenza di una comunicazione chiara sulla malattia al livello pubblico. Le persone si sentono in un limbo senza fine”.

Per questo molti fanno fatica a dormire, c'è chi non riesce a disconnettersi dal lavoro, chi stenta a uscire di casa, chi ha sviluppato delle vere e proprie fobie, chi non vuole tornare al lavoro, coppie che sono entrate in crisi, chi riporta una stanchezza diffusa che rallenta qualsiasi attività, chi fa fatica a concentrarsi, chi ha delle crisi di rabbia. E poi ci sono i sintomi più gravi: la depressione, l'ansia o la dipendenza da alcol e altre sostanze. Per quelli che hanno vissuto in prima persona la perdita di una persona cara o che sono sopravvissuti al Covid, i sintomi sono ancora peggiori.

MALATI D'ISOLAMENTO

A nove mesi dall'inizio della crisi sanitaria in Italia, **una delle conseguenze più trascurate a livello sociale è il malessere psicologico diffuso che l'epidemia ha provocato in gran parte della popolazione.** “C'è anche un altro aspetto che è quello della negazione e della rimozione”, spiega Patti. “La pandemia ci mette in contatto con la morte, mette in crisi il nostro senso dell'esistenza, ma una delle reazioni possibili a questo è la rimozione, fino ad arrivare ai fenomeni di negazionismo, di chi minimizza il pericolo o mette in atto comportamenti antisociali, come la trasgressione delle norme di sicurezza”.

Per la psicologa in questo momento gli individui fanno fatica ad associare la

loro situazione di sofferenza alle condizioni generali prodotte dalla pandemia. “In parte questo è frutto di una **finta normalità alla quale siamo tornati**, anche se lavoriamo o facciamo le nostre attività, la situazione non è tornata come prima dell’epidemia”. Per Patti in questo momento il primo sforzo del terapeuta deve essere quello di mostrare alle persone la connessione tra i sintomi riportati dagli individui e il quadro generale.

Mentre in Italia si registravano i primi casi di Covid-19, il 26 febbraio sulla rivista scientifica The Lancet veniva pubblicato uno studio sull’impatto psicologico delle epidemie del passato come quelle di Sars, ebola, Mers o la cosiddetta influenza suina. In ognuno di questi casi, infatti, è stata adottata la quarantena come metodo per ridurre i contagi.

In tutte le epidemie esaminate dallo studio, l’isolamento ha prodotto una serie di disturbi psicologici tra cui stress post-traumatico, confusione, rabbia, paura e insonnia. Com’era prevedibile anche con il coronavirus è successo qualcosa di simile. “La maggior parte dei pazienti ci racconta che gli sembra che la vita abbia perso di significato, fa fatica a trovare un senso, a progettare il futuro, in una situazione in cui tutto sembra più precario e imprevedibile”, spiega Damiano Rizzi, psicologo clinico della **Fondazione Soleterre**, che ha lanciato una rete formata da 570 psicologi in tutta Italia per l’assistenza psicologica attraverso un centralino. **“Nei primi pazienti che hanno aderito al progetto abbiamo rilevato un 40 per cento di sintomi di depressione grave, livelli alti (33 per cento) di ansia e frequente consumo di alcol e sostanze a scopo automedicale (36 per cento). Un mix molto pericoloso e che in alcuni casi porta a tentativi di suicidio”**, continua Rizzi.

Il 25 novembre in Germania sono stati pubblicati i risultati preliminari di un’indagine sugli effetti psicosociali della pandemia condotta dall’Helmholtz Zentrum di Monaco su 113mila persone, una delle ricerche più vaste compiute nel mondo finora sul tema. La ricerca era in corso già prima del 2014 e quindi permette di confrontare le condizioni di salute della popolazione con quelle del passato. **Dallo studio emerge che i livelli di stress sono aumentati in tutta la popolazione e in tutte le fasce di età. Ma gli ultrasessantenni hanno sviluppato meno ansia e disturbi depressivi.**

“Questo perché probabilmente a una certa età si è più capaci di affrontare situazioni inaspettate con spirito di rassegnazione”, ha spiegato Annette Peters, coordinatrice dello studio. **I sintomi peggiori li ha sviluppati la parte di popolazione che va dai venti ai quarant’anni, in particolare le donne tra i trenta e i quarant’anni.** Questo potrebbe essere dovuto in molti casi alla presenza di figli minorenni di cui si sono occupate le madri durante il lockdown. Inoltre, le persone tra i venti e i quarant’anni hanno continuato a lavorare, mentre gli ultrasessantenni hanno potuto concentrarsi sulla tutela della loro salute.

Uno studio britannico pubblicato su The Lancet Psychiatry arriva a considerazioni simili. La pandemia ha acuito le differenze negli stili di vita delle persone. In particolare, si sono approfondite **le difficoltà delle donne e dei giovani, una parte della popolazione già in affanno.** “Mentre l’infezione da Covid-19 è un rischio maggiore per la salute delle persone anziane, il nostro studio suggerisce che la salute mentale dei giovani è stata colpita di più dalle misure adottate per contrastare l’epidemia”, afferma Kathryn Abel dell’università di Manchester, una delle autrici della ricerca.

Tutti gli specialisti concordano sulla necessità di non trascurare i sintomi e di predisporre delle forme di assistenza diffusa anche per questo tipo di disturbi. “Stiamo osservando che soprattutto i sintomi emersi dopo la crisi sanitaria hanno un’alta probabilità di rientrare, se sono trattati con un supporto psicologico da parte di uno specialista”, spiega Damiano Rizzi. Tuttavia, quasi tutte le iniziative di sostegno psicologico in Italia sono fornite da privati e quindi non tutti riescono ad accedervi.

“Già prima del Covid-19 l’attenzione per la salute psicologica era molto bassa. Ma anche ora questa consapevolezza manca. Basti pensare ai pochi fondi stanziati dal recovery fund in questo settore. Invece si dovrebbe proprio pensare a un sistema di psicologi di base”, conclude Rizzi. Il 9 dicembre la Consulta delle società scientifiche di area psicologica ha inviato una lettera al governo per chiedere che si intervenga tempestivamente per affrontare il disagio psicologico di migliaia di persone.

“Le decine di migliaia di ricoverati in ospedale, le oltre centomila persone contagiate in isolamento, il milione di sopravvissuti al Covid, i parenti dei 60mila deceduti, i bambini e gli anziani fragili, le persone vulnerabili, gli operatori sanitari, oltre al resto della popolazione, non hanno trovato risposte nel servizio

pubblico per carenza strutturale di psicologi e psicoterapeuti. **E in nove mesi poco o nulla si è fatto: per la salute psicologica le risorse pubbliche sono le stesse di prima della pandemia”, denuncia il documento.**

Molte famiglie si sono trasformate, molte si sono sfasciate. O perché ci sono stati dei lutti o perché molte coppie si sono spezzate.

Secondo un'inchiesta dell'European data journalism network (Edjn), già prima della pandemia le risorse per l'assistenza psicologica in Europa erano insufficienti al fabbisogno dei pazienti, ma **con il Covid-19 l'accesso alle cure è stato ancora più problematico sia per chi aveva disturbi pregressi sia per chi ne ha sviluppati di nuovi in conseguenza della crisi.** Secondo i dati Eurostat del 2018, i paesi europei con il maggior numero di psichiatri per centomila abitanti erano Germania (27,45 ogni 100mila abitanti), Grecia (25,79) e Paesi Bassi (24,15). Al contrario Polonia (9,23) Bulgaria (10,31) e Spagna (10,93) hanno il minor numero di psichiatri in rapporto alla popolazione.

Durante la pandemia, il 75 per cento dei servizi di consulenza psicologica e psichiatrica è stato effettuato via internet, ma non sempre questa possibilità si è rivelata valida. “Durante la prima ondata, uno o più servizi dedicati a pazienti con problemi mentali, neurologici o di abuso di sostanze stupefacenti sono rimasti paralizzati nel 93 per cento dei paesi monitorati dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Quasi il 40 per cento dei paesi europei partecipanti allo studio ha riferito situazioni addirittura peggiori, tanto che tre servizi su quattro sono stati sospesi”, riporta lo studio dell'Edjn.

Inoltre, l'assistenza psicologica da remoto non ha sostituito completamente l'attività in presenza. Per la psicologa Marta Poll, direttrice dell'organizzazione Salut Mental Catalunya, l'assistenza psicologica da remoto può aiutare persone con difficoltà di mobilità o che faticano a instaurare rapporti di fiducia in presenza. Tuttavia, ci sono altre barriere che possono complicare l'assistenza di alcuni pazienti, perlopiù nel caso degli anziani o di chi, per ragioni economiche o di altra natura, non ha accesso alla tecnologia. “Per alcuni pazienti non c'è stata alcuna forma di contatto, perché non erano in grado di gestire le sedute online e non potevano uscire, quindi sono peggiorati”, spiega Jimmie Trevett, portavoce dell'Associazione svedese per la salute sociale e mentale (Rsmh).

A Codogno, uno degli epicentri della pandemia in Italia durante la prima ondata, Alessandra Locatelli ha per lungo tempo assistito i suoi pazienti da remoto e

offrendo assistenza gratuita fino a maggio, insieme a una rete di psicologi che si sono auto-organizzati nell'emergenza. Ma finita la prima fase, anche per gli psicologi è ricominciata una strana normalità, non sovrapponibile alla situazione precedente: "Il Covid è stato una specie di tsunami, ha travolto tutto e ha in molti casi portato alla luce disagi che agivano sottotraccia. Ora siamo in una fase in cui dobbiamo gestire quello che è successo nei mesi scorsi, ma siamo ancora immersi nella pandemia. Molte famiglie si sono trasformate, molte si sono sfasciate. O perché ci sono stati dei lutti o perché molte coppie si sono spezzate. Sono aumentati i casi di violenza sulle donne, o meglio non sappiamo ancora se sono aumentate le violenze o se semplicemente sono aumentate le denunce. Come se dopo la convivenza forzata per molti non fosse più possibile sopportare".

Ma anche per gli psicologi questa situazione è del tutto nuova: "Non c'è molta letteratura su una situazione come quella che stiamo vivendo, quindi anche per noi è un momento di studio e ricerca. È difficile fare diagnosi in queste condizioni, ci sono più fattori che si sommano e quello che possiamo fare è solo esprimere più capacità di ascoltare durante la terapia".

PERCHÉ QUESTO PROGETTO

Conoscere i principali meccanismi di funzionamento psichici e saperne cogliere le variazioni durante e dopo un evento pandemico può consentire alle Istituzioni preposte alla Salute e ai singoli che sono immersi nella situazione pandemica di rilevare e autorilevare tempestivamente stati di disagio, di malessere o di patologia che se trascurati possono evolvere in una prognosi di acutizzazione, aggravamento e cronicizzazione maggiormente critici da gestire.

All'interno del progetto "Un urlo ci salverà" si è ritenuto importante ritagliare uno spazio di informazione e divulgazione psicologica dedicato alle lettrici e ai lettori di questo documento attraverso i seguenti contenuti:

- Documentare gli effetti psicologici della pandemia Covid-19.
- Fornire informazioni chiare e scientificamente valide circa i principali meccanismi di funzionamento psichici e i relativi aspetti a cui prestare attenzione in questo particolare momento.
- Descrivere e far conoscere uno tra i possibili strumenti che possono essere utili per rilevare in modo valido, attendibile e rapido il proprio funzionamento emotivo.
- Stimolare curiosità ed interesse nell'approcciarsi alla propria autoconoscenza psichica.
- Documentare la percezione di soddisfazione e di utilità percepita in dieci donne volontarie che, a seguito della somministrazione di un test diagnostico, hanno ricevuto la restituzione di un profilo e di una frase personalizzata circa il tipo di funzionamento emotivo che le contraddistingue e che comprende aspetti di resilienza e fattori di rischio relativi al proprio benessere.
- Fornire alcune domande relative alle principali funzioni psichiche coinvolte nell'equilibrio personale ed emotivo che possono facilitare la propria autoconoscenza.

EMOZIONI: DEFINIZIONE, COMPONENTI E DIVERSE TIPOLOGIE

La maggior parte delle teorie odierne definiscono le emozioni, o meglio le esperienze emotive, come un **processo (e non come uno stato) multicomponentenziale, cioè articolato in più componenti e con un decorso temporale che evolve**. Tale struttura multicomponentenziale differenzia le emozioni da altri fenomeni psicologici (ad esempio le percezioni o i pensieri).

È fondamentale sottolineare che parte dell'esperienza emotiva è anche un **antecedente emotigeno** (o evento emotigeno) che la innesca: gli antecedenti emotigeni possono essere di varia natura, compresi gli eventi interni, come ad esempio un ricordo, un pensiero o un'immagine mentale.

Le emozioni sono il segnale che vi è stato un cambiamento, nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito come saliente.

Le altre componenti che costituiscono le emozioni sono: **la valutazione cognitiva (appraisal)** da parte dell'individuo di un determinato antecedente emotigeno, **l'attivazione fisiologica (arousal)** dell'organismo (ad esempio, variazioni nella frequenza cardiaca e respiratoria, sudorazione, pallore, rossore, etc.), **le espressioni verbali** (ad esempio il lessico emotivo) e **non verbali** (espressioni facciali, postura, gesti, etc.), **la tendenza all'azione** e infine il **comportamento vero e proprio**, generalmente finalizzato a mantenere o modificare il rapporto transazionale in corso tra individuo e ambiente.

Tra le componenti dell'esperienza emotiva ritroviamo anche la tonalità edonica (o valenza edonica) che si riferisce alla piacevolezza o spiacevolezza dell'esperienza emotiva (valenza edonica positiva vs. negativa) per il soggetto che la sta provando.

In particolare, **la valutazione cognitiva** dell'antecedente emotigeno induce un cambiamento in termini di tendenza all'azione che si accompagna a variazioni

nell'attivazione fisiologica e nelle risposte espressive, traducendosi in specifiche risposte comportamentali.

In termini di decorso temporale è importante sottolineare che **le emozioni non sono stati, bensì processi in continua evoluzione**. Il decorso temporale delle emozioni può essere estremamente differente: in alcuni casi le emozioni hanno un chiaro inizio e una chiara fine, con una intensità stabile nell'arco temporale; in altri casi è più difficile definire in modo preciso il decorso temporale poiché presentano un pattern maggiormente discontinuo e fluttuante anche in termini di intensità.

Spesso la credenza comune vede l'emozione come in contrapposizione dicotomica alla cognizione: tuttavia dagli anni '50 la maggior parte degli approcci teorici alle emozioni evidenziano come la cognizione sia interdipendente e parte stessa del processo emotivo. La variabilità delle esperienze emotive è quindi dovuta anche alla variabilità del complesso processo multidimensionale di tale valutazione cognitiva. Ciò non significa che le emozioni insorgano sempre in base a cognizioni analitiche e a ragionamenti complessi; spesso vi possono essere valutazioni molto veloci e quasi automatiche della situazione emotigena.

LO STRESS

Lo stress è una risposta psicofisica a compiti anche molto diversi tra loro, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come eccessivi.

In base alla durata dell'evento stressante è possibile distinguere due categorie di stress: se lo stimolo si verifica una volta sola e ha una durata limitata si parla di **'stress acuto'**, se invece la fonte di stress permane nel tempo si utilizza l'espressione **'stress cronico'**. Lo stress cronico propriamente detto dura a lungo, investe diverse sfere di vita e costituisce un ostacolo al perseguimento degli obiettivi personali. Si definisce, infine, **'stress cronico intermittente'** un quadro di attivazione da stress che si presenta ad intervalli regolari, con una durata limitata e un buon livello di prevedibilità. Accanto alla distinzione sulla base della durata è possibile individuare due categorie sulla base della natura degli eventi stressanti. In molti casi gli stressors sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie – si parla quindi di distress. In altri casi, invece, gli stressors sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell'organismo – si utilizza in questo caso l'espressione eustress.

LE CAUSE

Lo stress è una **risposta psicofisica che l'organismo mette in atto in risposta a compiti che sono valutati dall'individuo come eccessivi**: questo significa che un evento stressante per qualcuno potrebbe non esserlo per altri e che uno stesso evento in fasi di vita diverse può risultare più o meno stressante. È tuttavia utile individuare alcuni fattori che risultano tipicamente stressanti per la maggior parte delle persone. Molti dei grandi eventi della vita possono risultare stressanti, sia eventi piacevoli come il matrimonio, la nascita di un figlio o un nuovo lavoro, sia quelli spiacevoli come la morte di una persona cara, una separazione o il pensionamento. Accanto a questi eventi possiamo identificare come fonti frequenti di stress alcuni fattori fisici: il freddo o il caldo intensi,

l'abuso di alcol o il fumo, ma anche serie limitazioni nei movimenti. Esistono inoltre fattori ambientali che ci espongono al rischio di stress, pensiamo ad esempio alla mancanza di un'abitazione, agli ambienti molto rumorosi, a livelli di inquinamento elevati. Ricordiamo, infine, le malattie organiche e gli eventi straordinari quali i cataclismi.

Durante la pandemia, a seguito delle gravi limitazioni e dei repentini cambiamenti richiesti nella nostra mobilità e possibilità di interazione sociale l'organismo e la mente reagiscono all'emergenza faticosamente e, spesso, con grande senso di smarrimento. La condizione fisica e psicologica che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha codificato come **"Pandemic Fatigue"**, stress da pandemia, è una vera e propria sindrome comportamentale causata dall'emergenza, che si manifesta con forte stress emotivo, stanchezza e paura, tutti sintomi che accompagnano anche la cosiddetta nebbia cognitiva post Coronavirus, sviluppata da chi è guarito dall'infezione. Più le notizie che arrivano dai media sono preoccupanti e la percezione che l'emergenza perduri a lungo si intensifica, più lo stress da pandemia aumenta. La Pandemic Fatigue, ossia lo stress da pandemia, **non è da confondere con la "post Covid fatigue"**, cioè quello stato di indolenzimento, stanchezza cronica e smarrimento che colpisce chi ha avuto la malattia.

I SINTOMI

Ci capita spesso di dire che siamo 'stressati' ma non tutti i sintomi sono facili da individuare e possiamo sottovalutare il problema. Pur essendo difficile fornire un elenco esaustivo di tutti i sintomi dello stress, è utile individuare i più frequenti.

Si individuano quattro categorie di sintomi da stress:

- a) **sintomi fisici**: mal di testa, mal di schiena, indigestione, tensione nel collo e nelle spalle, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione, problemi di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, fischi alle orecchie;
- b) **sintomi comportamentali**: digrignare i denti, alimentazione compulsiva, più frequente assunzione di alcolici, atteggiamento critico verso gli altri,

- comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti;
- c) **sintomi emozionali**: tensione, rabbia, nervosismo, ansia, pianto frequente, infelicità, senso di impotenza, predisposizione ad agitarsi o sentirsi sconvolti;
- d) **sintomi cognitivi**: difficoltà a pensare in maniera chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell'umorismo, mancanza di creatività.

Lo stress è uno dei molti fattori di rischio per la depressione e anche un fattore di rischio per i disturbi cardiovascolari. Inoltre, lo stress provoca un aumento dell'attività del sistema ormonale che regola la secrezione di cortisolo. L'ipercortisolismo, infatti, è comune nei pazienti con depressione. All'altra estremità dello spettro, ci sono esempi che mostrano che alti livelli di stress possono portare a ipocortisolismo a lungo termine. È possibile, infatti, che depressione e/o episodi maniacali ricorrenti, provocando un elevato accumulo di stress nel tempo, portino ad un esaurimento del sistema ormonale.

DISTURBO ACUTO DA STRESS (ASD) E DISTURBI POST-TRAUMATICI DA STRESS (PTSD)

A seguito di un'esperienza molto stressante è possibile che l'individuo sviluppi un disturbo acuto da stress. Tale disturbo emerge nel corso dell'esperienza traumatica e del primo mese successivo all'evento. I sintomi comprendono dissociazione, evitamento, elevato arousal, difficoltà di concentrazione; può essere inoltre predittivo di disturbi post traumatici da stress.

Il disturbo acuto da stress (ASD) è stato introdotto nel DMS-IV per dare visibilità alla situazione di forte sofferenza provata durante un'esperienza traumatica, che può successivamente dar vita a **Disturbi post-traumatici da stress (PTSD)**. Nel DSM-5 è (American Psychiatric Association, 2013) definito secondo alcuni criteri peculiari, tra i quali ricordiamo:

- L'esposizione a una situazione di forte minaccia, alla vita o all'integrità fisica (questo comprende anche la dimensione sessuale), per sé stessi o altri.
- La possibile comparsa di pensieri intrusivi o dissociazioni.
- Impossibilità a provare emozioni positive.

- Sintomi di evitamento, sia a livello cognitivo che comportamentale.
- Irritabilità, difficoltà di concentrazione o ipervigilanza.

Il disturbo acuto da stress differisce dal disturbo da stress post-traumatico per la gravità dei sintomi, che non sono riconducibili a un comune disturbo d'asestamento, e per la loro comparsa: il disturbo include infatti sia l'esperienza traumatica, sia i sintomi manifestati entro 1 mese dal trauma. Sono inoltre presenti, durante l'evento traumatico (dissociazione peritraumatica) o successivamente ad esso, sintomi dissociativi quali derealizzazione, depersonalizzazione, amnesia dissociativa (Cardenna, 2011).

Se il **Disturbo Acuto da Stress** definisce una costellazione di sintomi che si manifestano entro un mese dall'evento traumatico, la diagnosi di Disturbo da Stress Post Traumatico si effettua per sintomi legati all'evento traumatico ma insorti o protratti al di là della soglia del primo mese; la sua durata può variare da un mese alla cronicità.

Il Disturbo Post-Traumatico da stress si manifesta in conseguenza di un fattore traumatico estremo, in cui la persona ha vissuto, ha assistito, o si è confrontata con un evento o con eventi che hanno implicato morte, o minaccia di morte, o gravi lesioni, o una minaccia all'integrità fisica propria o di altri, come, ad esempio, aggressioni personali, disastri, guerre e combattimenti, rapimenti, torture, incidenti, malattie gravi.

La risposta della persona comprende paura intensa, sentimenti di impotenza, o di orrore e l'evento traumatico viene rivissuto persistentemente con ricordi spiacevoli ricorrenti e intrusivi, che comprendono immagini, pensieri, o percezioni, incubi e sogni spiacevoli, agire o sentire come se l'evento traumatico si stesse ripresentando, disagio psicologico intenso all'esposizione a fattori scatenanti interni o esterni che simbolizzano o assomigliano a qualche aspetto dell'evento traumatico, reattività fisiologica o esposizione a fattori scatenanti interni o esterni che simbolizzano o assomigliano a qualche aspetto dell'evento traumatico, evitamento persistente degli stimoli associati con il trauma e attenuazione della reattività generale, difficoltà ad addormentarsi o a mantenere

il sonno, irritabilità o scoppi di collera, difficoltà a concentrarsi, ipervigilanza ed esagerate risposte di allarme.

STRESS DA LAVORO

Secondo una definizione del National Institute for Occupational Safety and Health:

“lo stress dovuto al lavoro può essere definito come un insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore.”

Gran parte dello stress della nostra quotidianità deriva dall'attività lavorativa. I ritmi sempre più sostenuti e le richieste pressanti delle aziende, oltre alla crescente tendenza a identificarsi con il proprio lavoro, determinano spesso un grande investimento di risorse che, prolungato nel tempo, può intaccare seriamente il nostro benessere. **Diverse patologie psichiche, come stress, ansia e panico**, possono generarsi da un ambiente lavorativo poco sano e compromettono le risorse individuali. Per questo motivo chi si occupa di Risorse Umane è oggi chiamato più che mai a favorire la diffusione del benessere organizzativo, a motivare e a prevenire il senso di frustrazione.

Richieste eccessive e protratte nel corso del tempo sul posto di lavoro possono dare origine alla **“sindrome da burnout”**, una vera e propria forma di esaurimento derivante dalla natura di alcune mansioni professionali. Il termine “burnout” deriva dall'inglese e letteralmente significa essere bruciati, esauriti, scoppiati. Il termine è stato preso in prestito dal mondo dello sport, dove viene usato per indicare la condizione di un atleta che, dopo vari successi e nonostante la perfetta forma fisica, non riesce più a conseguire buoni risultati. La sindrome del burnout è una malattia professionale e chi ne soffre può essere definito un “bruciato” dal troppo lavoro. Il soggetto colpito da burnout manifesta alcuni sintomi, quali nervosismo, insonnia, depressione, senso di fallimento, bassa stima di sé, indifferenza, isolamento, rabbia e risentimento.

Sembra che gli insegnanti, i professionisti sanitari e coloro che si dedicano professionalmente alla relazione di aiuto costituiscano una categoria di lavo-

ratori particolarmente colpita dal burnout (Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001)): accanto ad alcuni **fattori di rischio** individuali, come l'eccessiva dedizione al sacrificio, i problemi personali e familiari e una scarsa tolleranza allo stress, un ruolo importante sia giocato dalle mancanze organizzative. L'azione patologica degli stressors protratti nel tempo può determinare reazioni disadattive che si estendono alla sfera extra lavorativa fino a favorire l'insorgenza di quadri nevrotici o depressivi. Risulta confermata, anche a livelli subclinici, l'ipotesi di una corrispondenza fra grado di Burnout lavorativo e manifestazioni sintomatologiche dell'ansia, in particolare con le sue espressioni somatiche e con le modificazioni del tono dell'umore in senso depressivo, quali indicatori di un disagio lavorativo che tende a coinvolgere aspetti più generali della personalità dell'operatore sanitario.

Tale esito sembra essere molto frequente quando l'operatore percepisce una forte discrepanza fra aspirazioni di carriera iniziali e performance effettiva. Tra gli **aspetti epidemiologici della sindrome del Burnout descritti nella letteratura, non sembra esistere un accordo unanime tra i differenti autori, sebbene si riscontri un determinato livello di coincidenza per alcune variabili:**

- **Età:** pare esista un periodo di sensibilizzazione in quanto, durante i primi anni di carriera professionale, il soggetto sarebbe maggiormente vulnerabile.
- **Sesso:** le donne, rispetto agli uomini, risultano più vulnerabili. Ciò è dovuto a vari motivi, come il doppio carico di lavoro (professionale e familiare) a cui sono sottoposte.
- **Stato Civile:** gioca un ruolo importante in quanto la Sindrome sembra maggiormente presente nelle persone che non hanno un compagno stabile. L'esistenza di figli fa sì che queste persone siano più resistenti alla sindrome.
- **Turnazione Lavorativa:** la turnazione e l'orario lavorativo possono favorire l'insorgenza della sindrome; questo avviene più frequentemente nel personale infermieristico, essendo questo più soggetto ad un dispendio di energie psicofisiche, rispetto al personale medico.
- **Sovraccarico Lavorativo:** è sicura invece la relazione tra Burnout e sovraccarico lavorativo nei professionisti assistenziali, in quanto questo fattore

produrrebbe una diminuzione, sia qualitativa che quantitativa delle prestazioni offerte da questi lavoratori. Tuttavia, non sembra esistere una chiara relazione tra il numero di ore di contatto coi pazienti e l'apparizione del Burnout, sebbene sia riferita da altri Autori.

- **Anche il salario** è stato invocato come un altro fattore che determinerebbe lo sviluppo del Burnout in questi professionisti, anche se non vi è nulla di chiaro in letteratura.

Una delle fonti più insidiose di stress è il **mobbing**. Nella lingua inglese il verbo "to mob" significa aggredire, assalire; il termine, mutuato dalla scienza etologica, descrive il comportamento di un branco che assale un singolo. In ambito aziendale, il mobbing può essere definito come quell'insieme di comportamenti graduali e sistematici che mirano all'emarginazione ed all'annichilimento di un lavoratore. L'esposizione al mobbing è stata classificata come una sorgente di stress sociale sul lavoro e come il problema più paralizzante e devastante per i lavoratori rispetto a tutti gli altri stressors correlati al lavoro messi assieme.

Il burnout e le situazioni di mobbing richiedono di essere trattate tempestivamente poiché nell'esposizione continua agli eventi e alle situazioni percepite come stressanti **viene intaccato il funzionamento della persona nella sua complessità** e la problematicità del vissuto viene facilmente trasferito al di fuori della vita professionale intaccando e compromettendo anche il buon funzionamento nella sfera familiare e sociale e l'insorgenza di ulteriori sintomi, patologie organiche ed eventi disfunzionali innescati inconsapevolmente dalla persona colpita.

L'aiuto migliore che una persona in stato di burnout può attendersi sono le cure psicologiche, la meditazione, la terapia di gruppo, l'apprendimento di tecniche per sviluppare una maggiore assertività ed autostima.

STRESS E SMART WORKING

Dal punto di vista della strategia aziendale e organizzativo lo smart working è un beneficio, maggiori criticità si riscontrano in campo psico-salutare. Du-

rante l'epidemia della Sars-Cov-2, il lavoro in modalità Smart sta risultando fondamentale, tanto che ancora oggi alcune aziende lo usano in toto o in gran parte della settimana lavorativa. Ciononostante, lo smart working può inficiare sull'equilibrio mentale che necessita di essere moderato dal radicato bisogno dell'Uomo di aver contatto con il proprio simile.

Se dal punto di vista della strategia aziendale e del vantaggio organizzativo lo smart working è un beneficio, i problemi si possono rilevare dal punto di vista sociale e mentale. Essendo **l'Uomo un animale per cui la socialità è un aspetto che impatta profondamente la sua salute** (Tomasello, M., 2014), la costrizione a regole ferree negli approcci interpersonali e nelle disposizioni ambientali e corporali ha **metto alla prova l'umore e la stabilità psichica** delle persone (Venkatesh, A., & Edirappuli, S., 2020), ridefinendo radicalmente gli scambi sociali nelle varie società umane (Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N., 2020).

Come purtroppo è stato facilmente evidenziato dalle prove empiriche derivate dalle relazioni familiari (Spinelli, Maria, et al., 2020) e sentimentali (Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C., 2020), anche il campione derivato dalle relazioni lavorative ha visto emergere delle problematiche. Lo smart working, come mezzo di lavoro, è ottimo per la creazione in breve tempo di risultati economici di valore sostenibile nel tempo (Bednar, Welch, 2019), per la facilitazione del *change management* (Tagliaro, Ciaramella, 2016) e per la creazione di prodotto senza limiti legati al tempo ed alla posizione geografica (Angelici, Profeta, 2020). Se dal punto lavorativo il lavoro agile è una aggiunta di valore, le maggiori criticità si sono riscontrate nel campo psico-salutare: infatti, l'eventuale continua disponibilità al rimettersi alla produzione nei luoghi di vita privata potrebbe creare problemi dal punto di vista della qualità della produzione, **creando la sensazione all'attore di essere sempre sul luogo di lavoro** (Neri et al, 2017).

L'ulteriore **problema è l'eventuale assenza fisica dal luogo di lavoro**: sebbene il lavoro agile sia considerato un grande risparmio dal punto di vista economico, sia per l'attore impiegato che per l'azienda (McEwan, 2016), le **relazioni sul luogo di lavoro sono un elemento imprescindibile per la salubrità della vita lavorativa e personale del lavoratore** (Podolny, Baron, 1997).

Inoltre, l'uso prolungato aziendale dello smart working porterebbe all'assenza prolungata da un ambiente dove avvengono relazioni sociali, uno degli aspetti fondamentali per la sanità mentale dell'uomo (Rossi et al, 2020). Quindi, l'assenza di frequentazione di un ambiente diverso dal nucleo familiare con il contrastante rimanere nella posizione remota per più tempo, avendo a che fare con **lo stress lavorativo aggiunto allo stress della minaccia alla salute, ha fatto emergere la possibilità di subire conseguenze psicofisiche anche gravi, come i disturbi del sonno** (Gualano, Maria Rosaria, et al., 2020).

Visto che attualmente si sta tornando al lavoro su luogo fisico, con le precauzioni dovute assieme alle conseguenze (Tan, Wanqiu, et al., 2020), è assicurato che lo smart working non sarà per niente relegato a metodo di lavoro secondario, con progetti al riguardo circa la sua fruizione per le persone più svantaggiate, come gli impiegati più anziani (Andrushevich, Aliaksei, et al., 2020).

LE EMOZIONI DI DIECI DONNE DIVERSE

Focalizzandoci su questo particolare momento critico e ampliando la panoramica sul particolare tipo di vissuto femminile abbiamo ritenuto importante fotografare il tipo di "attivazione emotiva" all'interno di un campione di dieci donne italofone residenti in Germania al fine di individuare gli aspetti di resilienza e di stress/ansia in ciascuna di loro per poter fornire alle interessate un profilo emotivo e caratteriale attendibile di ciò che è consapevole e ciò che non lo è rispetto al distintivo funzionamento psichico. Nel campione preso in considerazione il genere femminile è rappresentato in modo variegato rispetto alle seguenti diversità:

- Età: le donne intervistate hanno dai 18 ai 60 anni
- Stato civile: Nubile, Sposata, Separata, Divorziata, Convivente
- Professione: Occupata, Studentessa
- Orientamento sessuale: Eterosessuale, Omosessuale

LA SCELTA DELLO STRUMENTO

Per la scelta dello strumento da somministrare le caratteristiche di elezione sono state:

- La possibilità ed estemporaneità nella somministrazione del test tramite

comunicazione in videoconferenza.

- La possibilità di poter spiegare con semplicità e chiarezza le finalità dello strumento.
- La possibilità di fornire dopo la somministrazione indicazioni sul proprio funzionamento emotivo, i possibili ostacoli al benessere e le potenziali risorse su cui contare.
- L'elevato rapporto rapidità di somministrazione/validità e attendibilità dello strumento.
- La possibilità di indagare le emozioni attraverso una modalità leggera e giocosa, pur salvaguardando la validità diagnostica.
- L'adeguata conoscenza e la competenza dello strumento da parte della psicologa somministratrice del test.

Sulla base di queste considerazioni la scelta è stata orientata al Test dei colori di Lüscher, un particolare test psicologico che analizza lo stato d'animo di un soggetto in base alla sua preferenza di colori. Tale test è utilizzato per la selezione del personale nella Marina Americana e nel Ministero dell'Interno Italiano.

Utilizzo lo stesso strumento nell'attività clinica di psicoterapeuta nel mio studio privato e nel mese di Maggio 2020 l'ho somministrato a 15 pazienti che seguivo da almeno 12 mesi, per indagare anche con questo strumento, se emergessero, in questo particolare momento pandemico, gli stessi o diversi stati di tensione rilevati attraverso i colloqui anamnestici. I risultati hanno confermato una corrispondenza test/colloqui sul tipo di funzionamento della persona. Inoltre, in alcuni casi lo strumento è stato un valido aiuto per restituire alla persona con chiarezza e semplicità alcuni aspetti e caratteristiche, nuovi o peggiorati durante il primo lockdown di marzo 2020, che avrebbero meritato ulteriore indagine nei colloqui successivi.

LE EMOZIONI HANNO CORRISPONDENZA CON I COLORI

Comprendere le emozioni, poterle definire e descrivere, metterle insieme in un quadro organico con tutte le sue sfaccettature permette ad ognuno di noi di capire quali sono le caratteristiche distintive, le risorse e le aree in cui si rischia di “farsi male più del dovuto”.

E l'utilizzo dei colori consente di rendere il nostro ritratto personale ed emotivo molto più semplice. Perché i colori parlano lo stesso linguaggio delle emozioni. Le parole con cui ci esprimiamo non corrispondono quasi mai alle vere emozioni.

Infatti, per quanto possiamo sforzarci di trovare le parole più appropriate, esse daranno sempre una visione parziale e limitata delle particolarità emozionali. Inoltre, spesso avviene che si pensi o ci si esprima in modo esattamente opposto alle vere emozioni, che vengono molte volte represses in maniera così forte da non riuscire ad arrivare alla coscienza.

I colori, invece, parlando lo stesso linguaggio delle emozioni, ci permettono di arrivare ad una comprensione più profonda delle emozioni e delle sensazioni. Le diverse sfumature cromatiche ci offrono una gamma numerosissima di combinazioni per rappresentare le emozioni nella loro complessità e con i colori, si può arrivare anche alle emozioni represses e inconsce, negate dalla persona ma pur sempre presenti e che, agendo al di là della consapevolezza, sono poi causa di problemi emozionali o si manifestano attraverso disturbi psicosomatici.

I colori **visualizzano le emozioni rendendo visibile e comprensibile l'inconscio.**

Le potenzialità insite nei colori sono state utilizzate dal **Prof. Lüscher** che, attraverso la selezione sperimentale di tonalità basate su costrutti psicologici e attraverso l'applicazione di un metodo rigoroso per la lettura delle scelte cromatiche, ha potuto creare uno strumento oggettivo di diagnosi psicologica.

Nel **1947** Max Lüscher presenta per la prima volta il suo **Test dei colori** al Congresso internazionale di psicologia di Losanna. E da subito è un successo che rapidamente si diffonde in tutto il mondo, dall'Europa all'America e all'Australia: lezioni tenute in decine di Università, libri venduti in milioni di copie e rimasti bestseller per anni negli USA e per molti mesi in numerosi paesi.

Sono passati più di 60 anni ed è stato ampiamente dimostrato che, con il **metodo Lüscher**, i **colori** possono essere utilizzati come **strumento di misura oggettivo dello stato psicofisiologico individuale.**

Il Test ha una comprovata validità anche con i soggetti daltonici.

COME SI SPIEGA LA CORRISPONDENZA TRA COLORE ED EMOZIONE?

Il test dei colori permette di misurare in maniera corretta lo stato psichico e fisiologico della persona, perché ogni colore dà luogo contemporaneamente ad una percezione oggettiva e ad una valutazione soggettiva.

Noi tutti percepiamo i colori in maniera oggettiva, cioè come **lunghezze d'onda** che vengono percepite fisiologicamente in maniera spontanea e registrate nel sistema limbico, quella parte del nostro cervello che controlla il comportamento emozionale dell'individuo. Lo stimolo cromatico produce a livello fisiologico vari effetti, ad esempio il rosso-arancio produce un effetto stimolante e il blu scuro un effetto sedante.

La percezione sensoriale, fisiologica del colore è dunque una **percezione oggettiva**. È perciò anche universale, il che significa che ha valore generale e che non è determinata e non dipende da esperienze culturali né soggettive. Accanto alla percezione oggettiva, c'è anche una valutazione soggettiva: emotivamente il colore non è uguale per tutti. Di fronte allo stesso colore, una persona lo troverà gradevole, un'altra potrà trovarlo sgradevole.

L'attrazione o la repulsione che ognuno di noi mostra soggettivamente di fronte ai colori, è una reazione fisiologica che avviene sulla base del proprio stato psicovegetativo: si percepisce come gradevole un colore che corrisponde ad esso. Se la lunghezza d'onda del colore è in sintonia con il nostro stato psicofisiologico diremo che il colore ci piace, se è in discordanza con lo stato psicofisiologico del nostro organismo, diremo che non ci piace.

Così per esempio il rosso, che rappresenta l'eccitazione, sarà preferito e ritenuto gradevole da una persona il cui stato psicovegetativo si trova in sintonia con la lunghezza d'onda del colore: una persona che, a livello fisiologico, presenta uno stato di eccitazione, e che, a livello psicologico, è una persona attiva, vitale, dinamica, coraggiosa, entusiasta.

Invece il rosso sarà rifiutato e ritenuto sgradevole da una persona che si trova in uno stato psicovegetativo che è in discordanza con la lunghezza d'onda del colore: una persona che a livello fisiologico è sovraffaticata, con un esaurimento della propria forza vitale e a livello psicologico è inibita, esitante, dubita di sé stessa.

Il **Test** dei colori di Lüscher **misura l'emozionalità attraverso reazioni fisiologiche oggettive** che avvengono in maniera spontanea e inconscia di fronte alla visione del colore. I colori hanno quindi, rispetto alle parole, il vantaggio di riuscire ad aggirare facilmente il filtro della coscienza, di evitare le incomprensioni verbali e la manipolazione delle risposte.

Si può misurare così la personalità "reale": la preferenza/rifiuto nei confronti dei vari colori permette di definire lo stato psichico, fisico, vegetativo della persona.

I colori, con il metodo-Lüscher, diventano quindi uno **strumento di diagnosi della personalità** di cui forniscono un quadro completo sotto diversi aspetti, in più ambiti di vita e a diversi livelli di profondità.

IL TEST DI LÜSCHER

Il Test di Lüscher contiene **8 diverse tavole**: Le tavole, nel loro insieme, comprendono **23 colori** di tonalità diverse (che vengono però ripetute più volte) e **7 forme**.

I colori presenti nel test sono stati selezionati sperimentalmente dal Prof. Lüscher tra 4.530 tonalità diverse, affinché permettessero di misurare delle precise categorie e strutture emozionali che egli aveva individuato.

Proprio perché sono stati scelti con estrema accuratezza per il loro significato oggettivo, al fine di mantenere la validità e la precisione dei risultati è **importante utilizzare i colori originali** e mantenerli effettivamente tali agli occhi della persona attraverso una luminosità adeguata ed evitando tutto ciò che può produrre delle variazioni di colore. Per questo non è assolutamente possibile, se si vogliono ottenere dei risultati precisi e realmente validi, né utilizzare strumenti diversi dalle tavole originali.

Di fronte ai colori presenti in queste tavole si richiede alla persona di **esprimere le proprie preferenze e i propri rifiuti**.

Il test dei colori impedisce manipolazioni e risposte non veritiere. La persona non riuscirà a dare di sé un'immagine diversa o più positiva di quella reale (per esempio per fare "bella figura") e con i colori non si può mentire neanche a sé stessi: anche quello che è presente a livello inconscio e di cui non si ha consapevolezza si rivela attraverso le scelte cromatiche.

Le risposte della persona vengono segnate, sotto forma di cifre (ogni colore sulle tavole è contrassegnato da una cifra), nell'apposita **Scheda Test**.

LA TAVOLA DEGLI 8 COLORI

All'interno del progetto "Un urlo ci salverà" la scelta dello strumento si è concentrata sull'utilizzo di una sola Tavola, la Tavola degli 8 colori che è considerata una versione ridotta del test, molto valida per conoscere l'attivazione emotiva e lo stato di benessere psicofisico dell'organismo al momento dell'esecuzione del test.

La tavola degli 8 colori ci indica **"come la persona vive nel mondo"**, quali sono gli atteggiamenti appresi che vengono riproposti nel comportamento generale, qual è il "carattere".

La tavola degli 8 colori è la più "famosa" del Test di Lüscher, in quanto costituisce la versione ridotta del Test originale contenuta nel libro del Prof. Max Lüscher "Il test dei colori". Di seguito riportiamo le informazioni relative alla composizione della tavola utilizzata, al significato psico-fisiologico di ciascuno degli 8 colori, alla classificazione del livello e del tipo di stress/ansia rilevate dal test.

COMPOSIZIONE DELLA TAVOLA DEGLI 8 COLORI:

La tavola degli 8 colori contiene questi 8 colori:



PUNTEGGIO PER IL LIVELLO DI STRESS E ATTEGGIAMENTO VERSO I PROBLEMI

Dall'analisi della tavola degli 8 colori è possibile ricavare il livello di stress in relazione al "come la persona vive nel mondo". Ci sono infatti diversi indicatori di stress, ovvero dei colori che, se scelti in determinate posizioni, evidenziano tensioni, ansia, stress ed eccessive compensazioni che sovraccaricano alcune funzioni a discapito di altre. Ad esempio, può succedere che una persona privilegi la funzione di calma e sedazione e che rifiuti quella di vitalità perché sovraccarica di impegni. Il privilegiare difensivamente una funzione a discapito di un'altra ugualmente importante e prioritaria per il proprio benessere può portare facilmente ad un rischio di disequilibrio, di ansia e di conflitto interno. Diventarne consapevoli è il primo passo per imparare a modificare "gli eccessi" e i "difetti" tipici del proprio modo di vivere nel mondo esterno e di dialogare con sé stessi.

In questa tavola il livello di stress viene valutato sulla base di un massimo stress pari a 12, in funzione di preferenze e rifiuti dei colori di funzione primari e secondari classificati tra gli 8 a disposizione; così, in base al numero dei punti di stress/ansia calcolati, si può comprendere immediatamente il livello di "gravità" della situazione. E conoscerne le origini dentro al proprio funzionamento.

Ognuno di questi 8 colori, scelto sperimentalmente dal Prof. Lüscher durante cinque anni di ricerca, possiede delle caratteristiche fisiologiche e psicologiche oggettive, valide universalmente e ci permette di ottenere attraverso l'analisi della tavola degli 8 colori, l'atteggiamento personale di fronte a particolari tematiche.

LE 8 TEMATICHE DEL FUNZIONAMENTO PSICHICO

Ecco le 8 tematiche di funzionamento psicologico che ogni individuo dovrebbe tenere in equilibrio al fine di percepire un buon livello di benessere che è il fattore protettivo più importante nella percezione/gestione dello stress:

1. Tematiche della **calma**, della **soddisfazione**, dei **legami**, della **dolcezza**, della **fiducia**.
2. Tematiche dell'**autostima**, dell'**autoaffermazione**, del **potere**, della **tenacia**, della **capacità difensiva**, del **controllo**, del **prestigio**.

3. Tematiche della **vitalità**, dell'**attività**, del **successo**, dell'**energia** diretta verso l'obiettivo, della **sessualità**, della **fiducia nelle proprie forze**.
4. Tematiche dell'**apertura**, dei **contatti**, della **leggerezza**, dell'**originalità**, delle **speranze**, della **libertà**.
5. Tematiche della **sensibilità emotiva**, dell'**erotismo**, della **fantasia**, della **simbiosi**.
6. Tematiche del **benessere fisico**, delle **soddisfazioni sensoriali**, della **sensualità**, delle **radici**, del **calore familiare**.
7. Tematiche della **chiusura oppositiva**, dell'**ostinazione aggressiva**, della **protesta**, dell'**assolutismo**.
8. Tematiche dell'**equilibrio**, della **neutralità**, del **non coinvolgimento emotivo**, della **distanza**, della **schermatura**.

COME ESPLORARE I TEMI DI VITA E DI FUNZIONAMENTO PSICHICO

Come già descritto in precedenza il test dei Colori di Lüscher, nella versione della Tavola di 8 colori, consente di tracciare un profilo di “come la persona vive nel mondo”. Il grande vantaggio del test rispetto alle domande dirette sugli specifici temi (associati ai colori) consiste nell'aggirare il sistema di significato e di difesa inconsapevole costruito sin dall'infanzia per adattarsi in uno specifico ambiente di sviluppo e che costituirà con risorse e criticità il nostro carattere. Tuttavia, nell'impossibilità di eseguire un test valido e attendibile che ci permetta di rispecchiarci oltre le difese, la mia proposta è di approfondire meglio la propria conoscenza nel seguente modo:

1. rispondi a tutte domande proposte di seguito per ciascun tema. Scrivi la tua sintesi per ciascuna funzione;
2. fai rispondere alle stesse domande che ti riguardano ad almeno tre persone che ti conoscono bene, scegliendole tra l'ambito familiare e sociale (amici e colleghi); prendine nota;
3. confronta congruenze e incongruenze tra la tua visione e quella che gli altri hanno di te, rilevando in particolare se ci sono aspetti e modalità che gli altri vedono e che a te sfuggono, se ci sono aspetti di cui sei particolarmente soddisfatta, se ce ne sono altri che ti dispiacciono in particolar modo.
4. Pensa alle situazioni che per te sono state particolarmente stressanti e aiutati con le risposte e i feedback ottenuti ad individuare quali sono i temi, tra quelli proposti, che sono stati maggiormente sacrificati o negati insieme a quelli invece che invece sono stati maggiormente esagerati o esasperati.

Una volta terminata questa approfondita analisi avrai individuato le tue risorse e gli aspetti di te che possono richiedere una maggior attenzione durante i momenti di particolare stress. Ricordati che conoscere l'origine di un problema è già un eccellente avvio per potersene occupare adeguatamente e risolverlo. Seguono le specifiche aree tematiche con le rispettive domande che aiutano ad indagarle.

1

CALMA

APPARTENENZA, LEGAMI, SODDISFAZIONE E FIDUCIA.

- Sei soddisfatta della situazione e capace di godere di quello che hai oppure sei insoddisfatta e vorresti di più?
- Sei capace di stabilire dei legami di appartenenza oppure tendi a difenderti dalle dipendenze emotive?
- Sei capace di rilassarti e rimanere tranquilla oppure sei inquieta e impaziente?
- Si dipende dall'altro e si tende ad annullare sé stessi abnegandosi?
- Tendi a non fidarti degli altri e a difenderti?
- Hai un eccessivo bisogno di gratificazioni che si traduce nel "coccolarsi" attraverso troppo alcol, troppo cibo, droga ecc.?

2

AUTOSTIMA

AUTOAFFERMAZIONE, POTERE, TENACIA, CAPACITÀ DIFENSIVA, CONTROLLO, PRESTIGIO.

- Hai una buona autostima? Oppure ti sottovaluti o ti sopravvaluti con atteggiamenti presuntuosi?
- Pretendi rispetto e riconoscimento per la tua superiorità?
- Sei chiusa nelle tue idee oppure sei flessibile?
- Sei in grado di sostenere le tue convinzioni, oppure vuoi imporle agli altri tendi a non esprimere in modo diretto ciò che pensi?
- Hai bisogno di regole rigide e precise o preferisci lasciare aperte varie opportunità?
- Possiedi il livello adeguato di tenacia e di forza di volontà nei progetti a cui ti dedichi?
- Tendi ad agire in maniera diretta o ad evitare strategicamente gli ostacoli?

3

VITALITÀ

ATTIVITÀ, SUCCESSO, ENERGIA DIRETTA VERSO L'OBIETTIVO, SESSUALITÀ, FIDUCIA NELLE PROPRIE FORZE.

- Sei energica e vitale oppure debole ed esaurita energeticamente?
- Vuoi vivere intensamente e vai incontro ad ogni esperienza eccitante oppure rifiuti ogni stimolo e qualsiasi cosa possa rivelarsi eccitante e stimolante?
- Vuoi ottenere successo oppure ritieni di aver fallito nei tuoi obiettivi?
- Sei impulsiva? Sei aggressiva?
- Possiedi spirito di iniziativa e capacità di orientare l'azione verso determinati obiettivi?
- Hai fiducia nelle tue forze?
- Sei spavalda oppure ti autocommiseri?

4

APERTURA E CONTATTI

LEGGEREZZA, ORIGINALITÀ, SPERANZE, LIBERTÀ.

- Sei speranzosa nei confronti del futuro, o ti illudi facilmente oppure rimani in uno stato di delusione perché alcune aspettative non si sono realizzate?
- Desideri novità e cambiamenti oppure sei conservatrice e preferisci ciò che è familiare e stabile?
- Desideri avere molti contatti oppure sei inibita e chiusa alle nuove conoscenze?
- Desideri libertà e spensieratezza oppure sei cauta e preoccupata?
- C'è urgenza di liberarsi da qualche problema e vuoi fuggire dalla situazione?
- Sei responsabile o piuttosto sei superficiale e eviti le responsabilità?
- Sei allegra e gioiosa oppure seria?
- Sei curiosa e desideri conoscere, sapere, esplorare?

5

SENSIBILITÀ EMOTIVA

EROTISMO, FANTASIA, SIMBIOSI.

- Sei sensibile e capace di empatia?
- Desideri affascinare con i tuoi modi di fare?
- Senti il bisogno di identificarti con qualcuno o qualcosa?
- Sei facilmente suggestionabile?
- Hai bisogno di essere trattata con estrema sensibilità e delicatezza?
- Sei creativa, esteta, intuitiva e manchi di senso pratico?
- Ti lasci affascinare da impulsi erotici, estetici, mistici o spirituali?
- Sei concreta e razionale?

6

BENESSERE FISICO

SODDISFAZIONI SENSORIALI, SENSUALITÀ, RADICI, CALORE FAMILIARE.

- C'è un eccessivo bisogno di benessere fisico e di soddisfazioni sensoriali dovuto a malattie o situazioni problematiche?
- C'è una regressione nei bisogni corporei (ad esempio dormire, mangiare più del solito?)
- C'è un disadattamento e il bisogno di ritrovare la sicurezza e il calore della propria famiglia, della propria etnia/cultura?
- Sei in grado di soddisfare le esigenze di benessere fisico e di soddisfazione sensoriale?
- Riesci a sentire l'importanza della casa e delle relazioni familiari e sei capace di godere del calore che ne deriva?
- Sei sempre attiva, dinamica e orientata all'azione produttiva senza concederti riposo, rilassamento, comodità?
- Rifiuti il legame con le radici, con la tua famiglia, col gruppo a favore di un desiderio di emergere dal gruppo, di distinguerti dalla massa?

7

CHIUSURA OPPOSITIVA

OSTINAZIONE AGGRESSIVA, PROTESTA, ASSOLUTISMO.

- Senti un bisogno esasperato di protestare, che può arrivare ad un desiderio di annientare ciò che esiste, perché sei scontenta di tutto e di tutti?
- Desideri imporre le tue esigenze e pretese con autoritarismo?
- Sei caparbia e oppositiva?
- Metti da parte l'affermazione ostinata delle tue pretese?
- Ti senti costretta a limitare le tue esigenze e adattarti alle esigenze esterne?
- Desideri non dover fare alcuna rinuncia?
- Rifiuti ogni opposizione ed ostacolo tanto che essere privata di qualcosa o dover rinunciare, diventa una forte fonte di conflitto?

8

EQUILIBRIO

NEUTRALITÀ, NON COINVOLGIMENTO EMOTIVO, DISTANZA, SCHERMATURA.

- Desideri “nasconderti”, senza far conoscere le tue intenzioni, le tue idee, senza lasciare trasparire i tuoi sentimenti?
- Ti vuoi schermare, difendere dal coinvolgimento e dalle emozioni?
- Ti vuoi proteggere da qualsiasi fonte di destabilizzazione a causa di una condizione di esaurimento, di perdita di energie o di particolare stress?
- C'è devitalizzazione e apatia come protezione e difesa da conflitti e pesi?
- Sei disponibile a partecipare e coinvolgerti, ma in maniera moderata?
- Vuoi vivere pienamente e con intensità tutte le emozioni?
- Hai l'ansia di non perderti niente e di non farti sfuggire nessuna occasione?

COM'È STATO CONOSCERTI DI PROFILO?

E

cco alcuni commenti ricevuti a seguito della lettura del profilo:

- Grazie mille per il profilo. Eccome se mi è utile! Mi sono ritrovata tra le tue parole e faccio tesoro dei tuoi consigli, me lo sono stampato e appeso alla scrivania di modo da averlo sempre sott'occhio. Suggerirei senz'altro questa esperienza ad altre donne, per me è stata molto intensa, commovente e "illuminante"!
- In breve: mi è piaciuto molto il profilo - poi ti spiegherò il perché - e sì consiglieri questa esperienza ad altre donne.
- Ti ringrazio ancora per il tuo regalo. Il profilo sembra corrispondere alla mia personalità e al mio modo di fare e sentire. Alcune cose però forse sono solo presenti nell'inconscio. Certo che questo profilo mi è utile a capirmi meglio e ad agire di conseguenza e sì, suggerirei questa esperienza ad altre donne! La frase che hai creato per me penso sia molto adatta.
- Sì, mi è stato molto utile e lo terrò stretto, spero mi dia la forza e lo consiglieri assolutamente a molte donne. È un aiuto, una scoperta e una motivazione. Ti ringrazio tantissimo!
- Ti ringrazio per il profilo che mi hai inviato. L'ho letto diverse volte e piano piano mi ci sono ritrovata. Mi è senz'altro utile perché mi porta a riflettere su me stessa. Certo, consiglieri questa esperienza ad altre persone: arricchisce ed amplia l'orizzonte. La frase che hai scelto per me è perfetta!

- Sì, l'esperienza la consiglierei a tutte le donne che vogliono conoscersi meglio e capire perché si comportano e reagiscono sempre in un certo modo. Cioè io quest'esperienza la consiglierei davvero a tutte! Tu mi chiedi se il profilo che mi hai mandato mi è stato utile. Devo confessarti che non passa giorno che non ci pensi a quello che mi hai detto e scritto. Penso soprattutto alle "frenate improvvise" che spesso faccio. La mia paura più grande è quella di chiedere troppo a quelli che mi stanno intorno. Benché sia convinta che gli obiettivi che mi sono imposta siano quelli giusti e sia disposta a fare davvero molto e anche a sacrificarmi molto pur di raggiungerli, arrivo sempre a chiedermi fino a dove posso andare nei confronti degli altri. Ciò non toglie che non ci rinunci mai a questa mia "campagna" di motivazione malgrado le saltuarie batoste e delusioni.
- Quello che mi hai scritto mi è molto utile. Leggere il profilo che mi hai mandato mi gratifica e mi fa sentire bene. Inoltre hai centrato quella parte di me, ambiziosa, sempre alla ricerca di qualcosa. A volte è troppo e divento dispersiva o mi viene un terribile attacco di artrite. È in quei momenti che mi devo fermare e apprezzare tutto ciò che ho raggiunto e non mi è chiaro magari, non lo gusto abbastanza, non me ne rendo conto. Mi fa molto bene in questo senso la meditazione che vorrei/dovrei fare più spesso. Inoltre hai centrato magistralmente anche un altro lato che cerco di nascondere, probabilmente, quando dici "accorcia tutte le distanze". Certo, sono alla disperata ricerca della vicinanza e contemporaneamente ne sono terrorizzata (...). Ti ringrazio invece moltissimo. È stata una meravigliosa esperienza con te e anche con Morena. Grazie di cuore ancora, siete delle donne speciali!

BIBLIOGRAFIA

Emozioni, Stress e Test dei colori

- Zorzi, M., V., Girotto (2004). Fondamenti di psicologia generale. Il Mulino, Bologna Anolli, L. (2003). Le emozioni. Unicopli.
- Il test dei colori - con le carte colorate per il test di Max Lüscher. (1978) Astrolabio
- La persona a quattro colori. La via dell'equilibrio interiore di Max Lüscher. (1993) Astrolabio
- Il test dei colori di Lüscher. Manuale di diagnostica per l'età adulta di Nevio Del Longo. (2018) Franco Angeli.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Cannon, W.B. (1929). Organization for physiological homeostasis. Physiological Review, IX(3), 399-431.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Vivere momento per momento. Trad. it.: Sabbadini, A. Tea Pratica, Milano.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. J. B. Lippincott, Philadelphia.
- Selye, H. (1976). Stress in health and disease. Butterworth's, reading, Massachusetts.

Overview dati pandemici

- www.salute.gov.it per overview dei dati epidemiologici

Stress e smart working

- "COVID-19 significantly impacts health services for noncommunicable diseases". World Health Disease, 2020;
- Patella, M., Remote working: la possibile evoluzione «smart» post Covid-19, Il Sole 24 Ore, 2020;
- Tomasello, Michael. "The ultra-social animal." European journal of social psychology 44.3 (2014): 187-194.;
- Venkatesh, A., & Edirappuli, S. (2020). Social distancing in Covid-19: what are the mental health implications?. Bmj, 369.;
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. JAMA internal medicine, 180(6), 817-818.;

- Spinelli, Maria, et al. "Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy." *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 1713.;
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*.;
- Bednar, P. M., & Welch, C. (2019). Socio-technical perspectives on smart working: Creating meaningful and sustainable systems. *Information Systems Frontiers*, 1-18.;
- Tagliaro, C., & Ciaramella, A. (2016). Experiencing smart working: a case study on workplace change management in Italy. *Journal of Corporate Real Estate*.;
- Angelici, M., & Profeta, P. (2020). Smart-working: Work flexibility without constraints.;
- Neri, M., Bonato, R., Zappalà, S., Torre, T., Scapolan, A., Mizzau, L., ... & Masino, G. (2017). Smart working: una prospettiva critica.;
- McEwan, A. M. (2016). *Smart working: Creating the next wave*. CRC Press.;
- Podolny, J. M., & Baron, J. N. (1997). Resources and relationships: Social networks and mobility in the workplace. *American sociological review*, 673-693.;
- Rossi, Rodolfo, et al. "COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy." *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020).;
- Gualano, Maria Rosaria, et al. "Effects of Covid-19 lockdown on mental health and sleep disturbances in Italy." *International journal of environmental research and public health* 17.13 (2020): 4779.;
- Andrushevich, Aliaksei, et al. "Towards smart working spaces with enhanced well-being and safety of elderly staff." 2017 Global Internet of Things Summit (GloTS). IEEE, 2017.

La cura psicologica nella pandemia

- <https://www.psy.it/la-consulta-delle-societa-scientifiche-di-area-psicologica-si-dia-risposta-ai-bisogni-psicologici-della-popolazione-dopo-oltre-nove-mesi-di-pandemia.html>
- Appello al Governo e al Parlamento delle Società Scientifiche. Documento del CNOP di Dicembre 2020.

LE IDEATRICI: DONNE ALL'ULTIMO GRIDO



Donne all'Ultimo Grido è un progetto di empowerment femminile che dà voce alle donne e alle loro storie "da urlo". L'urlo è la primordiale forma di comunicazione di uno stato d'animo che non conosce differenze culturali, economiche, religiose e tantomeno geografiche. Individuare la propria voce e saperla modulare per farla uscire e farsi ascoltare è un esercizio che dà grandi benefici. In tempi in cui si urla solo per nascondere la pochezza dei contenuti, Donne all'Ultimo Grido vuole ridare dignità all'urlo nella sua forma più costruttiva e benefica, riempiendolo di valore. Vuole tracciare una nuova strada per l'universo femminile che impari a farsi sentire di più, ma soprattutto a farsi ascoltare di più. L'obiettivo è di dare più voce alle donne e



ai loro progetti, perché la voce è il progetto e si propone di raccogliere tutti gli urli costruttivi in una virtuale ma vivacissima URLOTECA, un luogo crocevia di storie e racconti. Ogni donna, protagonista di un pezzo della narrazione, svela un proprio traguardo, un sogno, lancia un messaggio pieno di entusiasmo o coraggio, descrive la sua passione più grande o dice come si rinasce da una cocente delusione, rifiorendo. Urli che possono essere di liberazione, soddisfazione, gioia, ribellione o di speranza per dare una nuova sterzata a questo mondo e combattere sullo stesso piano le urla di disperazione, che sono ancora troppe. L'unico requisito è aver voglia di tirare fuori la voce perché possa esser di aiuto a chi ancora non l'ha trovata o semplicemente non è ancora riuscita a farla sentire, come in un passaparola di entusiasmo senza confini.



@donneallultimogrido



@donneallultimogrido



donneallultimogrido.it



Sandra Bacci, 54 anni, precisina, senza figli, presbite, prof di matematica in una scuola superiore di Lucca. Un cliché. In realtà le sue scelte degli ultimi 15 anni hanno dimostrato che non ha nessuna intenzione di rinchiudere la sua esistenza in stereotipi e regole imposte dall'età e da un ruolo lavorativo. Nel 2012 apre un blog (smilingischic.com) per parlare di moda e di leggerezza. Organizza 32 Swap Party in Toscana quando ancora non si parlava di slowfashion, apre un canale su YouTube per la Smilingmath. Ad oggi, oltre ad insegnare a tempo pieno e coccolare i suoi adorati studenti, fa la digital content creator per alcuni brand di moda, ha un profilo IG molto seguito dalle over40 e dagli adolescenti (ma non chiamatela influencer che vi mette due). In seguito ad un suo articolo (madri senza figli) diventato virale, sente il bisogno di raccogliere storie di donne che vogliono essere ascoltate. Il progetto "Donne all'Ultimo Grido" si rivela l'occasione giusta per dare seguito a questa nuova esigenza e ci si butta di testa, nell'unico modo che conosce.

Eliana Bonaguidi, 41 anni, casalinga per niente disperata. Fin da bambina sognava di avere dei figli da crescere e una casa da curare e il destino l'ha accontentata. È una "problem solver", dall'imprevisto quotidiano al problema esistenziale tutto trova una soluzione se passa dalle sue mani e quando qualcosa non funziona il suo rifugio è la musica classica. Cucina benissimo e ha una spiccata propensione alla ricerca dell'ingrediente giusto che è sempre anche sano. Non c'è GAS che lei non conosca o fornitore di prelibatezze di stagione che le sfugga. Ama ascoltare le persone, frequentare le aste, i viaggi e le menti aperte. L'opportunità di realizzare il progetto di empowerment femminile "Donne all'Ultimo Grido" nasce proprio dall'incontro con altre donne simili a lei.

Valentina Moscardini, 45 anni e una laurea in Giurisprudenza dopo la quale si dedica all'attività forense. Per qualche anno, oltre a frequentare i tribunali, frequenta, in qualità di assistente il corso di Legislazione Ambientale della Facoltà di Scienze matematiche fisiche e naturali dell'Università di Pisa. All'interno del suo Studio Legale svolge prevalentemente consulenza in materia di diritto dell'ambiente e partecipa in qualità di membro esterno agli Organismi di vigilanza. Non manca di dare il suo contributo anche a convegni, seminari e workshop, presso enti privati e pubblico-privati, sempre su tematiche inerenti il diritto dell'ambiente. In realtà, sotto sotto vorrebbe fare l'influencer su Instagram, ma vista la sua scarsa propensione alla fotografia, ha deciso di desistere. Nell'aprile del 2019 costituisce insieme ad altre amiche l'Associazione di Promozione Sociale "Donne all'Ultimo Grido", progetto di empowerment femminile.

Morena Rossi, 48 anni, una laurea in filosofia ed un lavoro da copywriter, un passato con quelli dello Zelig coi quali ha riso molto e aperto un'agenzia di pubblicità, e un'incursione di qualche anno a Radio24, la Radio del Sole24Ore, dove ha scritto e condotto diversi programmi. La radio rimane il suo grande amore. È co-autrice del libro nato dalla trasmissione radiofonica "Destini Incrociati" (Cairo Editore) ed è autrice dello spettacolo teatrale "I monologhi delle ascelle". Nel 2016 pubblica il suo primo romanzo dal titolo "Che m'importa che tu faccia la brava" (Tralerighe). Nel 2020 si presenta con un format tutto suo su Amazon Audible dal titolo "C'era una volta un cattivo". Appassionata di tematiche femminili, da anni cerca il modo per dare più voce alle donne, lei che la sua la usa molto, a volte troppo. Da una sua idea nasce, infatti, grazie al contributo di alcune amiche, il progetto di empowerment femminile "Donne all'Ultimo Grido" che a dicembre 2019 è stato anche oggetto del suo talk al TEDxModena.

**Tutti abbiamo una storia "da urlo" da raccontare
Morena Rossi • TEDxModena**

GUARDA IL VIDEO



LE ILLUSTRATRICI: LEDIESIS



Indipendentemente da chi siamo, la cosa importante è condividere con il mondo, soprattutto attraverso la leggerezza, l'idea che dentro ognuno di noi risiedono dei superpoteri. Il nostro superpotere è l'invisibilità.

Su Instagram sono un caso nazionale perché in ogni città in cui appare una delle loro opere gli streethunters iniziano una vera e propria caccia al tesoro per scovare le altre sette Superwomen.

In pochi mesi hanno già migliaia di followers e le loro immagini rimbalzano dai quotidiani ai telegiornali. Ma LeDiesis, fantomatiche giovani street artists, balzate agli onori della cronaca per aver creato le Superdonne tutte ritratte con la mitica "S" di Superman, restano anonime.

E anche a Firenze, come a Napoli, Milano, Bologna, Bari, Venezia, L'Aquila e Roma, hanno scelto alcune finestre cieche nei luoghi più pittoreschi del centro storico per diffondere il loro messaggio: quello di riscoprire che i superpoteri sono in ognuno di noi, grazie ad un percorso che omaggia le icone che declinano la femminilità in tutte le sue sfumature.

Ammiccano con l'occholino ma non per sedurre. Le eroine di LeDiesis strizzano l'occhio al passante per mostrargli che non occorre venire da Krypton per avere dei superpoteri. Un messaggio semplice e carico di positività che irrompe nella quotidianità frenetica dei tanti che camminano veloci con uno sguardo distratto. Recentemente hanno realizzato, in collaborazione con la Fondazione Il Cuore si scioglie onlus, la campagna #ilmomentoèadesso per la raccolta fondi dei progetti di solidarietà e sono reduci dalle loro personali al Museo Archeologico Nazionale di Napoli e al Semiottagono delle Murate a Firenze.

- **Festival l'Eredità delle Donne** - allestimento Info Point in piazza della Repubblica a Firenze (settembre 2019)
- **Campagna #ilmomentoèadesso per la Fondazione il Cuore si scioglie** (dicembre 2019-gennaio 2020)
- **Superwomen - 8 Donne x 8 Città** @ Museo Archeologico Nazionale di Napoli (dal 6 marzo al 14 luglio 2020)
- **Nature Has Nature** - collettiva @ Galleria Uovo alla Pop Livorno (dal 20 giugno al 20 settembre 2020)
- **SuperWomen** @ Semiottagono delle Murate di Firenze (dal 22 ottobre al 5 novembre 2020)
- **Rome Art Week** - collettiva @ Lucha y Siesta di Roma (dal 26 al 31 ottobre 2020)
- **Stop for a New Hope** – mostra di affissioni in collaborazione con il Festival dei Diritti e Assessorato alle Pari Opportunità Firenze (dal 6 novembre al 31 dicembre)



@Ladiesis8



@lediesis

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano:

Il **Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale** per aver creduto nella bontà del progetto, averlo reso possibile non una, ma due volte dandoci l'opportunità della ristampa.

Lara Baier, Luciana Caglioti, Antonella Di Cataldo, Angela Farucci, Irene Gallerani, Mirela Goga, Desirée Lo Castro, Elisa Occhipinti, Maria Anna Salamone, Silvia Zorzetto per essersi raccontate, con generosità. E in aggiunta a questa edizione anche Roberto Giardina, per gli stessi motivi di cui sopra.

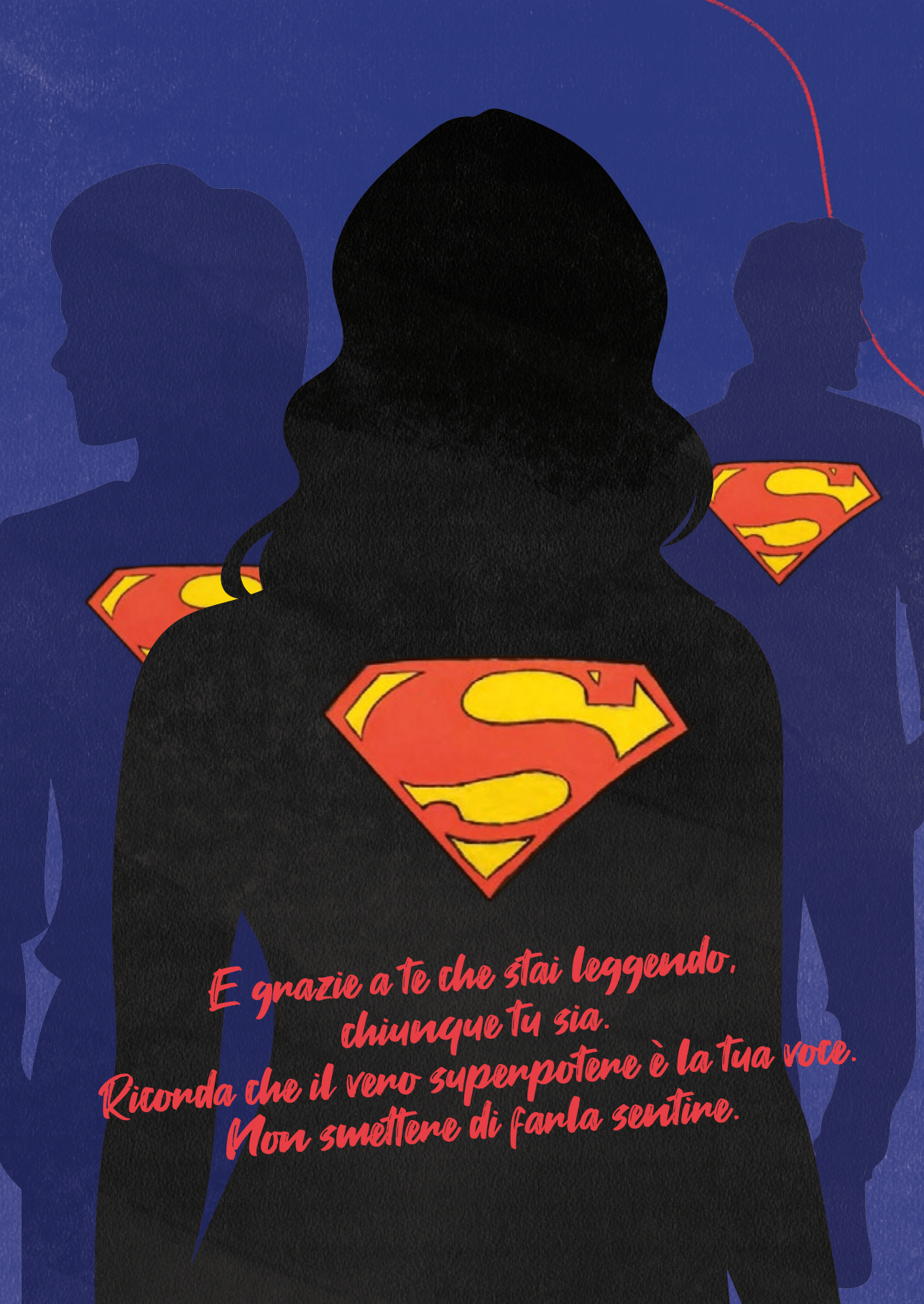
L'Associazione di promozione sociale "**Donne all'Ultimo Grido**" per averci fornito l'idea e averci invitato ad entrare nella loro URLOTECA e aver pensato anche a un'evoluzione del progetto che a breve verrà realizzata.

LeDiesis per aver ritratto le nostre protagoniste come donne dai superpoteri e la dottoressa **Erica Villafranca** per aver confermato che le donne hanno i superpoteri.

Lo stampatore, **L'Artistica Savigliano**, che ci ha raccontato dell'esistenza della Stone Paper® e ci ha permesso così di essere sostenibili su tutta la linea.

E infine, tutte le connessioni internet che ci hanno concesso di vederci, ascoltarci, divertirci e confortarci anche a distanza. Maledetta distanza!





*E grazie a te che stai leggendo,
chiunque tu sia.
Ricorda che il vero superpotere è la tua voce.
Non smettere di farla sentire.*

Questa pubblicazione, resa possibile grazie al contributo del **Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale**, oltre a dare una fotografia della situazione in cui ci troviamo, vuole scongiurare, in vista di nuove potenziali stagioni di incertezze, un altro aggravarsi della disparità di genere, confidando che questo periodo storico abbia acceso l'attenzione su un tema sensibile per l'esistenza umana: la sostenibilità in tutte le sue manifestazioni più concrete, non solo ambientale, ma anche sociale e culturale. Inscindibili e necessarie.



Comitato degli Italiani all'estero
Circoscrizione consolare di Dortmund