

Pensieri e non per studentesse e studenti del V anno del Liceo Cicerone

5 Marzo 2020. Inizialmente si è trattato della materializzazione di un sogno: una settimana a casa, così, “a buffo” come direbbero alcuni, cosa c’è di più bello che si possa offrire così gratuitamente agli studenti?

Una settimana che poi, però, si è trasformata in altro... una gioia che si è trasformata in altro... e quando ho pensato “cosa potrei suggerire ai ragazzi ed alle ragazze del V anno di un Liceo per vivere meglio questo periodo?” una voce che non risente dei miei anticorpi razionali si è fatta strada: non posso aiutarli, non ho suggerimenti dettagliati. Ma alcuni pensieri li possiamo condividere, e magari in questa lettura di pochi minuti qualcosa di utile la potete trovare. Perché sembra retorica, ma siamo nel bel mezzo del campo naturale e dimenticato (e in molti casi mai conosciuto) della sopravvivenza.

Sopravvivenza come *stato d’animo*, sopravvivenza come *fase temporale* che ormai ci ha separato irreparabilmente da tutte le ovvietà di un percorso liceale che spesso nel suo quinto anno conosce l’esposizione a potenza in termini di ansie prestazionali, carichi di studio paurosi; “prove di prove” delle prove d’esame, che uno dovrebbe arrivare al giorno dell’esame con la serenità di un monaco tibetano e invece no, e allora qualcosa non quadra ma... no, ormai niente più di tutto questo. Sopravvivenza.

Sopravvivenza ed attesa indeterminata che separava i giorni di marzo, e separa ora questi giorni di aprile, dai giorni dell’esame... esame che si farà? E come? Dal divano di casa, in camicia e pantofole, o dal vivo con mascherina e guanti e amuchina in fiale monodose? E ci stringeremo la mano alla fine o ci tireremo baci (o altro se non è andato troppo bene...) a distanza?

Nell’attesa che si determini questo orizzonte al momento fonte solo di incertezza e preoccupazione, chiudiamo il cerchio: sopravvivenza come *virtù*, se pensiamo che l’elenco di paure e angosce suddette bisogna viverle costretti all’interno di quattro mura con i propri cari...

Ed è a questo punto che i “consigli dell’esperto” compaiono ad ogni angolo del Web. Consigli per lo più condivisibili, suggerimenti che si palesano all’occhio assetato di aiuto esterno in mille e più decaloghi che, per quanto condivisibili, sono pur sempre elenchi puntati che ci rammentano cose da fare.

Come se chi è separato da due mesi dal proprio esame di maturità, ed è costretto in un’abitazione giorno e notte, se fortunato con terrazzi e balconi e giardini, non sapesse che organizzarsi la giornata tra spazi di studio e di svago è fondamentale...

Ma questa organizzazione diventa ancora più difficile quando non ci sono i ritmi della scuola e/o dello sport durante la settimana a guidarci quasi in automatico. E diventa enormemente difficile quando occorre condividere la nostra giornata con pensieri ed emotività di sorelle fratelli madri padri e parenti vari...

E occorre imparare sia a sopravvivere alla distanza che ci separa da chi amiamo, da chi ci fa star bene e ci rende vivi, che *far sopravvivere la relazione* che ci unisce a queste stesse persone. Perché queste relazioni importanti non diventino l’unica cosa a cui pensare: potremmo rischiare di distruggerle in poco tempo. Cercando, in sintesi, soprattutto di non fare troppi danni e far sì che alla fine di questa quarantena la persona da noi amata e gli amici che contano ci rivolgano ancora almeno il saluto!

Ma forse il compito più difficile è un altro... *sopravvivere a noi stessi*. Perché questo vorrei sottoporre alla vostra attenzione, ed ora se possibile in una forma meno ironica e quasi seria: il perenne contatto con noi stessi. Quanto siamo bravi in questo?

Sopravvivere a noi stessi. Chi di voi si trova bene con sé stesso, ed ha un buon rapporto con i proprio "difetti", è già un passo avanti. Chi di voi si trovasse ancora un "passetto indietro", per sopravvivere a noi stessi occorre avere degli spazi che ci permettano di non "cadere" dentro noi stessi, dentro i pensieri più ciclici e irrisolti. Per questo io credo che, prima di organizzare il nostro tempo, di fare schemi e tabelle di marcia, occorra trovare il tempo per organizzarci. E trovarlo ogni giorno.

Che si decida di studiare la mattina, vedere netflix dopo pranzo, fare una piccola passeggiata e/o addominali e/o cyclette prima di cena, o che si decida di fare l'esatto opposto, l'importante è sentire che nell'arco della giornata riusciamo a ricavarci uno spazio (camera? Bagno? Balcone? Soffitta?...) ed un tempo (mezz'ora al massimo, se andate oltre non serve) per noi, un tempo non passivo ma attivo: come mi sento? Quali materie sto trascurando troppo? E quali parti di me sto trascurando troppo? Tra le cose che posso portare avanti in questa situazione, quale sento che potrei fare con maggior soddisfazione?

E su questo avete l'imbarazzo della scelta: leggere libri fino a perdere qualche decimo di vista, vedere film di Muccino fino a svenire in preda a deliri, perdervi in serie tv che fino a un mese fa non avreste mai pensato di poter non solo guardare, ma anche apprezzare; suonare qualsiasi cosa troviate in casa scoprendo che qualsiasi cosa può essere suonata, dipingere sui vetri della camera, fare graffiti sui muri del bagno... L'elemento fondamentale è: almeno 1 ora al giorno la voglio per me per fare quello che mi fa stare bene.

Hey, almeno 1 ora non significa 10 ore. Se lo faccio per troppe ore non mi fa star bene, mi fa stare fermo, che è diverso.

Se non dovesse essere chiaro cosa ci fa stare bene e quali potrebbero essere le nostre attitudini oltre lo studio (vedi il "passetto indietro" di cui sopra), chiediamo aiuto senza mezzi termini alle persone per noi importanti (ex, amici veri, amanti, membri della famiglia e addirittura al proprio fidanzato o fidanzata se siete così masochisti...).

Bene, concludo queste righe malamente condite di ironia con una riflessione che spero possa tornarci utile: perché di certo possiamo confrontarci in questa fase con il primo, grande contatto con la *vita universitaria* che molti di voi, se non tutti, intraprenderanno. E su questo siete fortunati: non è capitato a nessuno in passato, dai tempi delle Guerre che bloccarono il mondo intero, di poter fare i conti con le proprie capacità di auto-organizzazione nello studio e nelle priorità nell'arco della giornata, della settimana, del mese, ossia con la vita da universitari già con qualche mese di anticipo...

L'università, nella maggior parte dei casi ossia delle Facoltà, vi chiamerà proprio ad attivare quest'ultima caratteristica: la capacità di auto-organizzarsi e, aggiungerei, di auto-determinarsi.

Se riesco ad ascoltare me stesso, anche a piccole dosi, posso pensare di auto-determinare le mie scelte tollerando le rinunce inevitabili; e quindi di organizzare la mia giornata in una forma vivibile, piacevole per quanto possibile, e non troppo lontana da come vorrei tornare a viverla un domani, che mi auguro per tutti noi non sia molto distante.

Frascati, 6 aprile 2020

Sandro Gatti

