

# Ricomincio da me

## Diario di Sara, ventenne “ai domiciliari”

Come quella dei suoi coetanei, anche la vita di questa studentessa universitaria si è congelata all'improvviso. Ne ha iniziata un'altra. Migliore forse no. Ma che le sta insegnando molto. Sulla famiglia, sulla percezione del tempo. Ma soprattutto su se stessa e sul suo posto nel mondo

testo raccolto da Elisa Messina – illustrazione di Cinzia Zenocchini



Consapevolezza delle proprie competenze,  
voglia di sentirsi utile e arginare le paure: così i ragazzi  
raccolgono la sfida nei giorni del coronavirus.

**Quattro in un appartamento** di circa 110 metri quadrati e un balcone. Poteva andare peggio. Lo ammetto, a volte mi manca l'aria, il mio spazio. Al mattino poi c'è una mezzoretta di agitazione da parte dei miei: «Metti a posto le tue cose, tieni pulito il bagno...». Per fortuna poi si calmano e la giornata prende il suo ritmo normale da... “arresti domiciliari”.

La seccatura numero uno è dover condividere la camera con il mio fratello maggiore, studente universitario pure lui.

Così ce la gestiamo a turno: al mattino è sua e io studio o seguo le lezioni on line in sala, assieme a mio papà che, dall'altra parte del tavolo da pranzo, lavora in smart working. Ogni tanto ci scambiamo un'occhiata e magari facciamo la pausa caffè insieme. È strano e bello avere papà a casa: prima non c'era mai, sempre in viaggio. E se non era in giro per l'Italia o l'Europa, quando arrivava di sera, era stanco e stressato. Ora è come se lo stessi scoprendo di nuovo, come quando ero bambina. Ma

## Con un'amica, abbiamo fatto la lista dei lati positivi e dei lati negativi della situazione che stiamo vivendo. Tutte e due abbiamo paura del futuro, ma per la prima volta ci sentiamo parte di una comunità

apprezzo cose diverse, come il suo sense of humor o certe piccole fragilità.

Seguire le lezioni a distanza non è così male: non ci sono i compagni intorno che distraggono. Ogni giorno siamo in media 60 o 70 studenti per volta, tutti ascoltiamo il docente tenendo il microfono disattivato e lo accendiamo solo in caso di domande. Niente battutine, insomma. Le sessioni d'esame riapriranno, prima o poi. Meglio tenere il passo.

### Stasera ci vediamo su Skype

Tra università, amici e un lavoro serale che mi impegna un paio di giorni a settimana, io ero sempre in giro. Ora la mia vita è stata davvero stravolta. Mi manca il contatto con i miei amici. Anche se capitava di non vederci per settimane, adesso sento il bisogno di vederli. Così la sera ci diamo appuntamenti per incontri virtuali, a due a due, o in gruppo. Non è la stessa cosa, ma è per sostenerci a vicenda, confrontarci e sdrammatizzare un po'. Meno male che esistono Skype e Zoom. A proposito, ho insegnato anche a mia nonna a fare le videochiamate con il suo telefonino via whatsapp. Siamo la generazione nativa digitale, rendiamoci utili.

La settimana scorsa ho messo un cartello nell'ingresso del condominio: «Offro aiuto per fare la spesa: on line o fisicamente». Per ora ho fatto un paio di veloci commissioni e qualche consulenza telefonica. Piccole cose, ma ho ricevuto parecchi "grazie" per l'iniziativa. Mi ha fatto piacere. Con un'amica ci siamo divertite a fare, ciascuna per sé, la lista delle cose positive e di quelle negative di questa situazione e poi le abbiamo confrontate. In particolare, tutte e due abbiamo notato una cosa: ci

sentiamo, forse per la prima volta, parte di una comunità, di un Paese. Senza retorica, credetemi. Io ho fatto molti viaggi-studi all'estero, mi reputo cittadina del mondo, eppure mai come adesso mi sento italiana. Non avrei mai immaginato di cantare l'inno alla finestra e di provare conforto nel farlo insieme ai miei vicini.

Ho paura? Per me, sinceramente, no. Sarà il senso di onnipotenza dei giovani... Ma per i miei genitori e i nonni, sì. È proprio il timore di portare loro il contagio che mi fa stare attenta a rispettare le precauzioni sanitarie quando

esco. In famiglia non ne parliamo molto, cerchiamo di sdrammatizzare. Quando però parlo con gli amici non è la malattia a farci paura, ma l'incertezza sul futuro: come ne usciremo? Che ne sarà di questo anno accademico? Riavremo la vita di prima?

### Un diario per annotare i pensieri

Una cosa mi ha sorpreso molto di me: i social mi hanno stancata. Mi spiego meglio: li uso, eccome, ma per parlare con gli amici. Quando mi metto a curiosare le storie di Instagram o le dirette di cantanti, mi annoio quasi subito: alla fine, è come guardare la televisione. Così durante la giornata il telefono lo tengo spento per almeno tre o quattro ore. Mi aiuta a concentrarmi se devo studiare. E se non studio, scrivo. Ho sempre avuto l'abitudine di annotare pensieri ed emozioni, anche se ultimamente il mio quaderno restava chiuso per settimane. Ma ora ho molto tempo per pensare, così... scrivo tutto quello che mi passa per la testa. Sarà bello rileggersi, quando tutto questo sarà finito. Con la consapevolezza che niente sarà più come prima. A partire da me. **io**

## Le lezioni dei ragazzi agli adulti al tempo di #iorestoacasa

Il commento di Marina Zanotta, psicoterapeuta dell'età evolutiva del centro Alice di Milano

«I ragazzi della generazione che va **dai 18 ai 24/25 anni** ci stanno sorprendendo in positivo. Tirando fuori **risorse personali** di cui non erano del tutto consapevoli. In termini di relazioni emotive e sociali, nel contatto con i familiari e sul **fronte delle competenze**: spesso, sull'uso della tecnologia sono il punto di riferimento di adulti e anziani che richiedono e apprezzano il loro *know how*. Uno scambio che migliora la comunicazione da entrambe le parti, aiuta a ridurre i conflitti e rafforza l'autostima dei più giovani. Noi specialisti notiamo da tempo tra molti ragazzi e con una frequenza quasi allarmante una mancanza di spinta nel

passaggio dall'adolescenza all'età adulta. Vedo **giovani adulti fragili**, ritirati, poco proiettati verso il futuro. Come se mancasse loro l'appiglio per trovare un posto nel mondo: "Che cosa posso fare io? Il mondo è degli adulti". In queste settimane sta succedendo il contrario: sono proprio loro quelli che aiutano ad alleggerire la situazione di reclusione e trovano quella spinta motivazionale che mancava: "Ecco, ora posso essere di aiuto". Si mettono a disposizione e spontaneamente diventano più **consapevoli del loro ruolo**. In questo "sentirsi utili" i ragazzi stanno insegnando agli adulti ad

**usare i social network** in modo corretto, ovvero per tenere vive le relazioni a distanza, che poi è il motivo per cui sono nati. Mentre noi adulti li usiamo per comunicazioni di servizio, per piccoli sfoghi tra colleghi sul luogo di lavoro, o per scambiarsi vignette che, nella maggior parte dei casi, fanno ridere solo noi. Ora sono i ragazzi a insegnarci a tenere viva in modo virtuale una rete di contatti. Le piattaforme consentono di parlare e vedersi in forme di aggregazione alternative che sono **esempi di resilienza** in questa fase. I ragazzi si stanno dimostrando bravi nella ricerca e nella selezione delle **informazioni**:

cercano i dati ufficiali, leggono, fanno un uso ragionato delle notizie e non passano la giornata saltando da un tg all'altro come capita, invece, a molto adulti. E sono sempre gli adulti quelli che tengono costantemente aperta la bacheca di Facebook o di Twitter senza saper filtrare quello che passa, diventando così i principali fruitori e diffusori di **fake news**. Da anni il mondo del giornalismo ufficiale ci offre gli strumenti e ci insegna a stare alla larga dalla **misinformazione**. I giovani ci cascano meno, mentre ancora troppi 40-50enni sembrano refrattari agli avvertimenti».