



ELLERiflessioni



Le immagini di queste pagine fanno parte di un progetto di Francesca Magnani sulla pandemia a New York; alcune di esse sono esposte all'International Center of Photography nella mostra collettiva #ICPConcerned. Global images for global crisis (info al sito [icpconcerned.icp.org](http://icpconcerned.icp.org)).

# 8 lezioni DA RICORDARE

Non tutta la **pandemia** viene per nuocere: così almeno la pensa il filosofo Edgar Morin, che ha appena pubblicato un libro per spiegare che è possibile dare un senso anche alla terribile esperienza del coronavirus. Come la possibilità di rivedere abitudini e traiettorie di vita apparentemente immutabili. Per esempio...

di ROSELINA SALEMI foto FRANCESCA MAGNANI

70ELLE

## Alla domanda rituale "Che cosa facciamo fare ai bambini?" ho risposto: *stiamo insieme e basta*

«Un minuscolo virus, comparso in un lontanissimo villaggio della Cina, ha creato un cataclisma. Ha paralizzato la vita economica e sociale in 177 Paesi: quattro miliardi di persone confinate, trenta milioni di malati, poco meno di un milione di morti. Le costrizioni hanno portato ciascuno di noi a interrogarsi sul proprio stile di vita, sui veri bisogni, sulle proprie aspirazioni. Reclusi e tuttavia aperti al destino terrestre, condannati a riflettere sulla nostra relazione con il mondo». Edgar Morin, filosofo e grande vecchio, ha attraversato mille emergenze (è nato nel 1921, la madre aveva avuto la famosa "spagnola") e oggi, dall'alto dei suoi 99 anni, sostiene che la pandemia ci ha insegnato parecchie cose utili, se le mettiamo in pratica. In *Cambiamo strada. Le quindici lezioni del coronavirus*, appena uscito per le edizioni Raffaello Cortina, ne possiamo scoprire alcune. Abbiamo imparato a...

1

### LAVORARE IN MODO DIVERSO.

Prima del covid lo smart working riguardava solo l'8 per cento degli italiani. Poi senza preparazione, né accordi, il 40 per cento ha dovuto lavorare da casa. Nelle stesse stanze c'erano bambini da seguire e genitori anziani da assistere. Dice Mariano Corso, dell'osservatorio Smart Working del Politecnico: «In febbraio riguardava 600.000 persone per un giorno la settimana, che all'improvviso sono diventate tra i 6 e i 7 milioni full time, il 93 per cento». «È stato uno tsunami, ma io sono di quelle che... Mai più senza», dice Alessandra Rossi, da 5 anni lavora per un istituto bancario. «Certo, bisognerà tornare a vedersi, il contatto è importante. Sarebbe bene un 60/40 in termini di percentuali. Mi è piaciuta l'autonomia, la responsabilità, la flessibilità. Certo, ho dovuto pensare in fretta, riorganizzare gli spazi (ho rinunciato alla stanza degli ospiti, pazienza), darmi dei tempi e rispettarli perché smart working non significa restare al computer senza soste. Ho imparato a fare pause di dieci minuti ogni ora, a modificare la scansione della giornata (mi sono concessa un sonnellino dopo pranzo, che lusso!). Potrei dire che è un'altra declinazione del famoso "io sono mia"».

### DARE VALORE AL TEMPO CON I FIGLI

Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva l'ha scritto anche nel libro *Mentre la tempesta colpiva forte* (De Agostini): «Per la prima volta mi trovavo fianco a fianco con i miei figli ventiquattrore su ven-

2

tiquattro. Forse dovevo cominciare a godermi la famiglia, provare orgoglio e piacere nel farlo. Jacopo stava affrontando il primo anno di università, Alice il terzo del liceo scientifico, Pietro e Caterina erano al palo perché la scuola dei più piccoli era in difficoltà. Ho sentito, giorno dopo giorno, che in quel caos loro davano un senso a tutto. Caterina pretendeva che tutte le sere io fossi lì a vedere la tv. Ad Alice piaceva condividere come me impressioni rispetto allo stile, non solo didattico, dei suoi prof. Così il 19 marzo, festa del papà, ho scritto una lettera: "Cari figli ho deciso: farò indigestione di voi...". Alla domanda rituale "Che cosa facciamo fare ai bambini?" ho risposto: stiamo insieme e basta».

### 3 AFFRONTARE L'ANSIA

Ci è rimasta addosso, anche se la grande paura è passata, e ognuno l'ha vissuta e controllata a modo suo, con mindfulness, yoga, scrittura, musica. Oppure con l'aiuto della filosofia. Non con gli ansiolitici... Racconta Paola Maugeri, conduttrice tv e radio di programmi musicali, e voce guida del podcast *Essere umani? Dieci riflessioni per ritrovare se stessi* che, a sorpresa, è stato tra i più ascoltati nel torrido mese di agosto: «L'insegnamento *zazen* (letteralmente "meditare seduti") può essere d'aiuto. Ci insegna il valore del fermarsi. Siamo tutti stressati dalla corsa, dai, dai e dai, ossessionati dalla performance, separati dal nostro io più profondo, spaventati dall'incertezza. Si riparte ma non come prima. Combattiamo l'ansia con nuove abitudini: respirare profondamente, trovare un'ora la mattina presto per pensare e progettare, riconnettersi con la natura. Se lo facessero tutti, nessuno suonerebbe più ai semafori».

### ACCETTARE LA VULNERABILITÀ

Edgar Morin ricorda che prima degli Anni 70 e del rapporto Meadows sul degrado della biosfera terrestre (*I limiti dello sviluppo*, Mondadori 1972), l'uomo credeva di aver dominato la natura. Prima degli Anni 80 e dell'Aids, la scienza pensava di aver sconfitto virus e batteri; prima del 2008, gli economisti escludevano qualsiasi crisi globale; prima del 2020, le grandi epidemie sembravano un ricordo del passato. La nostra fragilità era stata dimenticata. «Ma c'è del buono nella riscoperta della vulnerabilità», sostiene lo psichiatra Paolo Crepet. «Non significa essere deboli, ma avere compreso il segreto della vita. Si cade e ci si rialza più forti. Si smette (finalmente) di essere arroganti, soprattutto nella vita quotidiana».

4

## ELLERiflessioni



5

## PENSARE IN MODO PIÙ SOSTENIBILE

Quando il mondo si è fermato, è stato quasi un segnale: basta maltrattare la natura. «Per me il segnale è stato un nido di merli sul terrazzo all'altezza dei miei occhi», racconta Lucia Lanza, immobiliare. «Nel silenzio di una Milano surreale, gli uccellini si sentivano tranquilli. Ho deciso in quel momento di migliorare le mie abitudini. Ho installato un depuratore casalingo per l'acqua (e addio bottiglie di plastica). Ho comprato detersivi ecologici e poi, da pochissimo, ho imparato a farmeli da sola (addio scatole e flaconi). Ho smesso con lo shopping compulsivo. Penso sia meglio investire in un cappotto o un maglione che duri, e potrà essere venduto, scambiato, riciclato». È d'accordo anche la stilista Marina Spadafora, co-autrice con Luisa Ciuni del saggio *La rivoluzione comincia dal tuo armadio*: «Abbiamo capito che cosa ci serve e che cosa è superfluo. L'acquisto di un vestito è anche un atto politico e morale. Buttar via quello che non ti piace più alla fine della stagione è contro l'ambiente».

## COLTIVARE RELAZIONI A DISTANZA

«Non possiamo rinunciare al contatto umano», dice Laura Campanello, che in tempi pre-covid ha progettato il saggio *Ricominciare* (Mondadori). «Da quando sono rimasta in casa (niente trasferte di lavoro, convegni, vacanze), ho scoperto quante cose puoi fare con un computer o un telefono. Non solo la spesa o lo shopping. Io lavoro molto con la fragilità e ho visto dare l'estrema unzione su WhatsApp (un tempo sarebbe stata considerata blasfema) e mi sono tenuta in contatto con tutte le persone importanti per me. Ho chiesto e ricevuto notizie. Ho fatto sentire la mia presenza, ho condiviso i miei pensieri sul potere della natura, il ritorno all'essenziale, ho fatto lunghe conversazioni affettuose».

6

## PRENDERMI CURA DI ME

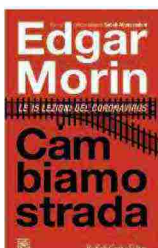
«Non cucinavo mai. La sera ordinavo un sushi, a pranzo mi bastava un'insalata o, se ero a casa da sola, una crema di verdure che versavo nel piatto direttamente dal tetrapak del supermercato», racconta Valeria Carrara, marketing manager. «Poi, in quarantena con mio marito, ho scoperto la gola. Pane, pasta e torte. Ho divorato dolci consolatori, come se non ci fosse un domani. Sono lievitata di cinque chili. Dopo il lockdown ho capito che dovevo prendermi cura di me. Non solo dimagrire. Ho fatto una batteria di esami, ho scoperto alcune intolleranze, mi sono rivolta a una nutrizionista, ho ripreso pilates. Circondata dalla malattia, ho capito che la salute non è scontata. È un capitale da proteggere».

7

## GESTIRE I SOLDI

Loro è salito, molti titoli sono scesi, una ricerca di Ener2Crowd conferma che lo shock vissuto in tutto il mondo sta spostando gli investimenti. «Non ci capivo niente, ma avevo tempo, e ho studiato», confessa Laura Martinelli, vivaista. «Ho pensato a proteggere i risparmi. Ho stipulato un'assicurazione, sono entrata in un fondo pensione, ho creato un conto di accumulo per mio figlio e ho fatto trading (con un certo timore). Ho comprato le azioni di una società che distribuisce film via internet perché ho pensato: la gente chiusa in casa farà un abbonamento. Ho guadagnato e investito piccole cifre. Ho ragionato, per il mio piccolo capitale, in termini di futuro e non di presente. È stato impegnativo come tutte le prime volte. Ma penso che senza la pandemia avrei lasciato correre, come al solito...».

8



## IN LIBRERIA

Il filosofo francese Edgar Morin vede nella pandemia la possibilità di fondare un nuovo umanesimo. Il suo saggio si intitola *Cambiamo strada* (Raffaello Cortina ed.).