

I ragazzi e le ragazze del Buniva raccontano il cambiamento

# Alfabeto del contagio

*Esperimento di scrittura collettiva  
al tempo del distanziamento sociale*

**IIS Buniva di Pinerolo - Dipartimento Lettere**

*le classi*

1A AFM 1A LA 1A PIT 1B PIT 1C AFM 1E PIT 1E FIG 2A AFM  
2A LA 2A PIT 2B PIT 2E FIG 2E PIT 3A ARC 3CATPIT 3B FIG  
4A AFM 4A ARC 4A FIG 4B AUD 4B CAT 5A RIM 5B FIG

*gli insegnanti*

Alessia Aprile, Chiara Balocco, Laura Bordese, Valeria Casciaro,  
Daniela Chirollo, Daniela Coccolo, Enrico Galimberti, Giacomo Guarneri,  
Gianluca Martinez, Graziella Parazza, Simona Pinna, Francesco Violi

Nell'articolo "Alfabeto emotivo del contagio", pubblicato su La Repubblica l'11 marzo 2020, Stefano Massini sposta l'attenzione dai numeri della pandemia, relativi a contagi, decessi e spread, agli effetti emotivi da essa provocati nell'animo degli italiani, conscio del fatto che "gli stati d'animo collettivi si propagano come i virus".

Il testo di Massini è stato fonte d'ispirazione per alcuni docenti del dipartimento di lettere che hanno deciso di proporre alle loro classi un esercizio di scrittura collettiva legato a questo tema.

Hanno chiesto agli studenti di scegliere una o più parole, tre al massimo, significative ed emblematiche della situazione che stavano vivendo e spiegarle in massimo 500 battute. I ragazzi sono quindi stati chiamati a riflettere sul modo in cui, a seguito della pandemia, era cambiata la loro vita. Su ciò che prima dell'avvento del virus non c'era o non vedevano e che, invece, in quel momento era emerso: emozioni o sensazioni, rimpianti o nostalgie, delusioni o scoperte.

I materiali prodotti sono stati raccolti, disposti in ordine alfabetico e pazientemente editati per dar vita ad un unico testo corale che racconta come gli studenti del Buniva, o almeno una parte di essi, hanno vissuto questi mesi in quarantena.

Sembra sentirli parlare tra loro, confrontarsi sui temi, condividere le esperienze e le impressioni. Non era consentito uscire, la scuola era chiusa, e loro hanno riempito altre stanze. Così mi piace pensare. Sono venuti col loro bagaglio di parole e hanno dato vita all'assembramento! Un incontro virtuale, anche se per una volta internet non c'entra... Hanno portato le loro parole emblematiche e le hanno messe in comune, in relazione, intessute le une alle altre, evocando ogni volta un universo privato e un punto di vista diverso sul mondo che gli gira intorno. E adesso a sfogliare questo testo-tessuto, questa tessitura, a leggerci dentro, si prova proprio la sensazione di sentirli parlare. Sono centinaia e puoi avere l'impressione di ascoltare le loro voci che si accavallano, che si chiamano in causa e si rispondono. Ne viene fuori un documento evocativo, io credo, un affresco della vitalità e della rabbia, dei languori e della passione dei loro verdi anni. Ci lasceremo alle spalle l'epidemia. Faremo tesoro dell'esperienza, e dei buoni propositi. Buon futuro, e buona lettura.

*Giacomo Guarneri (20 maggio 2020)*

A B C D E

F G H I K

L M N O P

Q R S T U

V Z

# A

come **abbraccio** Tutto freddo, grigio, distaccato, non si percepisce più il calore umano. I social riducono le distanze ma non riusciranno mai a colmare l'assenza di un abbraccio./La distanza forzata mi ha fatto capire che ogni gesto che farò sarà profondo e con un preciso significato.//come **adeguamento** E adesso? Obbligati da un giorno all'altro, tramite un decreto, alla reclusione... Riusciremo a trovare un nuovo equilibrio? Cambiano le modalità di lavoro, di insegnamento: ma siamo davvero in grado di sostenere tutta questa tecnologia?//come **affetto** Uno dei miei più grandi sogni è quello di crearmi in futuro una famiglia, ma non una qualunque, una famiglia bella come la mia, piena di affetto. Spero che dopo possa ripartire tutto, anche la mia speranza...//come **άγγελος** Nell'ansia del mio essere presente e futuro ho intravisto un'immagine e un suono, forse di un angelo, stanco e solo. Cos'altro serve per vivere?//come **Albania** Il posto dove vorrei essere o dove andrei non appena finisse l'incubo. Ci andrei con la mia famiglia al completo, quella più allargata, e in Albania c'è l'altra metà. In Albania ho vissuto gran parte della mia infanzia e per me è un posto felice, la mia meta preferita.//come **allarmismo** "Il bollettino dei morti è salito", "Dilaga il contagio", "Regioni in ginocchio": tutte le espressioni dei media per ingigantire il pericolo e tenere alta la tensione, scatenando una psicosi collettiva.//come **allenamento** Ho dovuto smettere di andare in palestra. La gara che doveva tenersi ad aprile è stata rimandata a giugno. Avevamo appena iniziato a montare le coreografie e ora mi ritrovo a fare da sola in camera mia. Senza un'allenatrice e gli attrezzi adatti alcuni elementi sono rischiosi o impossibili.//come **amici** È come se fossimo sospesi nel tempo, aspettando che succeda qualcosa... Che i contagi da questo virus che ci ha portato via la nostra vita abitudinale diminuiscano e che lentamente si ritorni alla nostra preziosa quotidianità.//come **amicizia** Sono riuscito ad avvicinarmi di più alle persone che reputavo importanti, che anche con un semplice "come stai?" riescono a farmi star meglio./Ti accorgi di chi ci

tiene davvero (le persone che ti dicono "mi manchi" con un messaggio o che organizzano una videochiamata solo per vederti)./Persone che ti cercano costantemente nonostante la distanza e soprattutto senza essere cercata per esaudire gli scopi di quella persona che ti ha cercata.//come **#andràtuttobene** Poiché noi siamo forti e andrà tutto bene.//come **angoscia** Tantissime volte ho avuto paura di quel forse, di quello che potrebbe e di quel chissà che senti pronunciare intorno a te./Mi segue ovunque. Quando si viene a conoscenza di un caso positivo nel proprio paese nascono subito mille paranoie: "Chissà se lo conosco e se ci ho avuto a che fare".../L'angoscia che mi mettono i miei genitori di lavarmi le mani prima di mangiare, dopo aver mangiato, durante la giornata, prima di andare a dormire... Ho capito che lo fanno per il mio bene ma mettono molta angoscia, soprattutto perché mio padre è senza milza ed è più facile che prenda il coronavirus rispetto a persone con la milza./Sapere che un tuo parente molto stretto è stato colpito dal coronavirus è veramente straziante. Avere paura per la sua morte, questa morte senza appoggio morale, senza persone care vicine, questa morte in solitudine. Morire da soli credo sia la paura più grande di chi in questo momento è in ospedale e lotta per la vita. Quando queste persone purtroppo non ce la fanno e non puoi fare un funerale decente, non puoi aver conforto "fisico" perché non puoi muoverti di casa, non puoi avere nessuno al tuo fianco, è veramente brutto. E alla fine sei come quelle persone in ospedale, da solo, la differenza però è che tu probabilmente continuerai a vivere, loro no./Non mi sono mai spaventato né per una verifica né per un'interrogazione ma all'esame di terza media, anche se tutti mi avevano assicurato che era semplice, avevo dei dubbi./Almeno una volta al giorno mi sale al petto, alla gola. Orribile. Mi agito. Mi preoccupo. Penso di non aver sfruttato al meglio la giornata, il tempo a disposizione. Avrei dovuto fare più cose, sentire più persone, chiamarle. Tutto questo non è iniziato da subito. I primi giorni non ero ancora del tutto cosciente. Eravamo a casa da scuola, in una specie di vacanza. Sono uscita con amici e andata al cinema, tutte cose normali. Mi sono resa conto del pericolo solo all'arrivo del virus a Cumiana. Era vicino. Non mi sembrava vero. Due giorni prima ero stata all'Enfant Prodige, il pub che si trova al bivio del paese. In quel locale ho passato tante serate, potrei dire anche le mie più belle serate, in compagnia di amici, a bere una buona birra e a divertirsi. La cosa che mi spaventava di più, non era il fatto che fossi stata in quel posto pochissimi giorni prima dell'arrivo del Covid, ma che Cumiana fosse stata contagiata./

*L'angoscia è una vecchia, quella che mi ha sussurrato per prima all'orecchio e quella che spero di abbandonare per prima.//come **ansia** Sono stato male e la dottoressa ha dovuto contattare il numero verde per chiedere se fosse necessario il tampone. Per fortuna la risposta è stata negativa e abbiamo tirato tutti un sospiro di sollievo.//come **ascoltare** Intendo comprendere a fondo i consigli che ci vengono forniti da fonti serie. Le fake news sono all'ordine del giorno: si sente una notizia da qualche social e subito si condivide; tutto ciò crea un allarmismo di una gravità considerevole.//come **asfissiante** Non avendo neanche un piccolo giardino, non ho un piccolo posto dove poter stare sola e dove potermi rilassare.//come **asociale** ...//come **astinenza** Soprattutto dallo sport. Per me che sono abituato all'aria aperta, rimanere chiuso tra quattro mura è stressante. Astinenza anche dalla mia fidanzata, che mi manca molto.//come **atarassia** Stato di serenità indifferente del saggio che contempla il mondo senza subirne più la pressione affettiva. L'idea aveva già poca considerazione e con la comparsa dell'epidemia è del tutto svanita.//come **attesa** Fa male a tutti, colpisce anche gli ottimisti più ferventi.//Io non vedo l'ora di poter di nuovo uscire perché finalmente potrò festeggiare il mio compleanno e non solo.//come **autogestione** Uscivamo con altre persone proprio per poter smettere di pensare, ma ora, date le circostanze, ci troviamo in una condizione di obbligatoria riflessione profonda da cui non possiamo fuggire.//come **avvento** Di una cura, che possa far calmare anche solo per un attimo un pianeta in crisi. Ci sono persone che impazziscono per poco e che sono disposte a infrangere qualsiasi legge.*

## B

*come **bara** Dopo tutte queste morti la scena agghiacciante di Bergamo dove i militari portano via più di 50 bare. Ma la cosa peggiore sono i parenti a cui è stato vietato di vedere i loro cari anche da morti. E senza la possibilità di aver fatto un degno funerale.//come **baratto** Se qualcuno ci avesse detto che presto avremmo dovuto barattare la nostra libertà per la nostra salute ci saremmo messi a ridere. Confinati in casa, le mostre d'arte o il lettino da mare in spiaggia sembrano molto attraenti. Eppure prima, anche se c'era un bellissimo mare in cui si poteva fare il bagno o se seduto*

*al nostro stesso tavolo c'era una persona che non vedevamo da tanto, la prima cosa che facevamo era fare una foto al piatto o a noi stessi, per poi perderci nei meandri di Instagram e Facebook... Come mai il mondo ora ci sembra così bello?//come **barba** Visto che sono rinchiuso e nessuno può vedermi ho deciso di cogliere la palla al balzo, e provare a coltivare quella poca peluria facciale che la genetica mio ha donato. Insomma voglio diventare un boscaiolo canadese con tanto di camicia a quadri. Un progetto che fa anche da monito, da orologio dello scorrere del tempo, che ultimamente risulta veramente complicato tenere sotto controllo a causa delle giornate che si sfumano e si confondono tra di loro.//come **bosco** Abito in cima a una montagna e sono circondato dai boschi. Ho sempre voluto costruire una capanna ma non avevo né il tempo né le capacità. Ho deciso di provare a costruirne una solo con materiali trovati lì (più il fil di ferro).//come **buio** Mi trovo solo, le pareti si stringono, ho sempre avuto questo problema e questa drammatica interiorità che mi caratterizza. Ma ricordo che gli anni hanno reso la felicità un bene sempre più raro e prezioso. La vita colpisce quanto stupisce.*

C

*come **C2** Poco prima che fosse stabilita la quarantena ho comprato una Citroen C2 VTS modificata da utilizzare in pista. Era messa male, sia di meccanica che di carrozzeria. Adesso con l'aiuto di mio padre lavoro su questa macchina, aggiustandola e modificandola.//come **Caco** La situazione la assimilerei al mito di Caco, antica divinità che rubò i buoi di Ercole e li nascose nella sua grotta fino a quando, aiutato dal richiamo di un bovino, l'eroe raggiunse e uccise il mostro.//come **caffè** All'albeggiar delle mattinate d'inverno mi ritrovavo al medesimo bar a viziarmi con un caffè e a puntare gli occhi sul mondo, sfogliando un giornale. Ora mi sorprende sul balcone a bere un caffè bollente bruciato dalla moka, e a fumare sul balcone prima di cominciare con il tedio giornaliero, mentre accanto la cronaca, frustrante e opprimente.//come **calcio** Il mio sport preferito, la mia più grande passione. Non posso né praticarlo né vederlo in tv, anche se mi piacerebbe moltissimo poter giocare con i miei amici e divertirmi.//come **calma** Per esempio ascoltare un buon audiolibro.//come*



**cambiamento** Non è facile ma ne usciremo cambiati, più forti.//come **cane** Si chiama Poldo, un amorevole pitbull che per ovvie ragioni non può vivere in condominio. Vive a casa del ragazzo di mia sorella, dove può correre e saltare. Più di un mese che non lo vedo.//come **caos** Supermercati con file chilometriche, persone che svuotano gli scaffali in meno di dodici ore. Gente che sta avendo veri e propri attacchi di panico. Altri che scappano. Qualcuno che con la scusa del cane va da una città all'altra.//come **casa** Ho esplorato ogni centimetro e ho scoperto dei posti che non sapevo esistessero, ad esempio le intercapedini: zone comprese tra due muri di cemento per rendere sana la casa, ma che in realtà vengono riempite delle cose più strane che non si sa dove mettere. Ho trovato addirittura la mia culla e il mio passeggino (i miei genitori pensavano forse che mi servissero ancora?) E poi tegole di ricambio, piastrelle di ricambio, tubi di ricambio tanto da poter costruire un'altra casa; decine di cassette di plastica arrivate da chissà dove, vasi di tutte le forme e grandezze, attrezzi di uso sconosciuto, persino un metal detector! /Perché siamo chiusi in casa e in questi giorni si può ritenere un vero e proprio rifugio./Questo però non vale per tutti, il restare a casa si può trasformare per alcuni in un inferno nell'inferno./Io adesso la vedo come una sorta di prigione: un limite, una gabbia, e soprattutto un luogo troppo silenzioso e cupo. Anche se una piccola parte di me la vede come uno scudo./Non la sto passando a casa mia, ma a casa dei miei nonni a Nichelino. Sto iniziando a sentire la mancanza del mio letto, mi manca la tv dove guardavo serie e giocavo con la play station. Onestamente, odio ammetterlo, mi manca anche mia sorella.//come **cielo** Immenso e vasto come il mare, popolato come la terra, si può arrabbiare come un vulcano quando erutta ma quando si calma porta con sé un ponte sollevato in aria riempito di colori. In questa quarantena le nostre emozioni sono state governate dal cielo: quando lui era giù di morale eravamo anche noi tristi, nelle giornate di allegria dove il sole accecava e il cielo sorrideva, splendeva anche la nostra felicità.//come **Claudia** Prima la vedevo tutti i giorni e ora solo attraverso uno schermo. Provo molta tristezza ogni volta e per lei è la stessa orribile sensazione. Io però non mi abbatto e cerco sempre di essere felice pensando a lei in qualsiasi momento. Ogni sera la chiamo per raccontarle com'è andata la giornata.//come **claustrofobia** Le persone si sentono agli arresti domiciliari e hanno bisogno di uscire e molte lo fanno pur sapendo cosa comporta.//come **coalizione** Eventi per stare insieme nonostante siamo lontani. Piccoli concerti nei quartieri dai

balconi, momenti di preghiera e altre attività.//come **coinvolgimento** Vorrei che molte più "cause" ci coinvolgessero come questa, che le sentissimo vicine anche non vivendole in prima persona. Forse ci servirebbe una dose maggiore di empatia.//come **compito** La sanità con i suoi eroi, in situazioni critiche stanno cercando con soluzioni improvvisate di tenere in piedi i centri di assistenza, la vita delle persone. Le istituzioni sono alla ricerca di un equilibrio per le decisioni da prendere: tra il limitare i nostri diritti e il proteggerci, proteggere un'intera popolazione. E noi? Noi che stiamo a casa? A noi hanno dato un compito. Ci è stato chiesto solo di... stare a casa.//come **computer** La sera, programmare una mia piccola applicazione che avevo iniziato tempo fa ma non trovavo il tempo.//come **condivisione** Non intendo quella informatica (di quella ne ho quasi la nausea). Intendo il "dividere insieme ad altri" il mio tempo, la mia libertà, il mio respiro, un abbraccio, un caffè e tutto quello che c'è di vero nella vita. Voglio tornare a condividere luoghi, odori, gusti, sensazioni, passioni con altre persone, il "fisicamente condividere" mi piace chiamarlo.//come **confusione** Non riesco più a dormire di notte ma di giorno sì, ci metto molto tempo a concentrarmi e non riesco a fermare i pensieri, sembra che vaghino da soli per la mia testa.//come **congelato** È la mia percezione del tempo, freddo e fermo. Siamo bloccati nel limbo dei ricordi di un passato che ci sembra lontanissimo e di un futuro senza data precisa.//come **conoscersi** Ho cominciato a fare piccoli passi verso le cose importanti, ho capito quante convinzioni superficiali avessi, quanto le ferite trascurate facciano poi di te una persona logorata, ho rispolverato ricordi, ordinato i pensieri, ho deciso che quando riprenderò la mia vecchia vita porterò con me questa vita nuova, ricominciando tutto da capo, questa volta con me stessa accanto.//come **consapevolezza** Un abbraccio, un bacio, un'uscita, un giro con gli amici, una risata, anche un piccolo gesto. Ora non abbiamo più nulla e dobbiamo rendercene conto che tutti quei piccoli gesti che ci potevano migliorare la giornata per ora non li abbiamo, ma torneranno e dobbiamo aspettarli a braccia aperte./Pensavamo che stragi come quelle fatte dalla peste o dal vaiolo non potessero più ripetersi...//come **consumata** Poiché la mia memoria non funziona più bene. Sto iniziando a dimenticare le cose che ho studiato anche solo nel giro di pochi giorni. Sono stressata e male organizzata, vado a dormire tardi per poter finire di fare i compiti che ora mi sembrano troppi e più complicati.//come **controtempo** Erano le vacanze di carnevale, felici di staccare un po' la spina... Ci avvisarono che le vacanze si sarebbero prolungate per l'intera

settimana; poi per un'altra e un'altra ancora... Dobbiamo tenere duro e restare a casa per il bene nostro e del nostro Paese; d'altronde noi abbiamo il Colosseo (Roma), la Torre di Pisa (Firenze), la Mole Antoneliana (Torino), i canali (Venezia)...//come **correre** È ciò che ti viene insegnato sin da piccolo: correre per entrare in classe in orario, per consegnare i compiti in tempo, se vuoi essere il primo, per raggiungere i massimi traguardi, per assicurarsi un posto o per stupire qualcuno, correre per riprendersi qualcosa, correre per fuggire. La vita ci ha dovuto mettere in un dipinto di Edward Hopper per farci capire quanto fosse lungo un giorno.//come **correttezza** Può sembrare difficile ma possiamo pensare che i nostri nonni sono stati obbligati ad andare in guerra mentre a noi chiedono semplicemente di non uscire di casa.//come **crisi** Ma i lavoratori in nero? Beh, la situazione per loro si complica, perché chi ha sempre lavorato in nero, a fine mese non avrà nulla; zero entrate, ma avrà di certo sempre una famiglia da mantenere. La cosa non mi riguarda per fortuna, però il pensiero mi fa rabbrivire.//come **cucinare** Con mia mamma in questi giorni cuciniamo varie cose come ad esempio pasta fatta in casa (tagliatelle e tajarin) e dolci./Molti si sono bruciati.

## D

come **demoni** La matassa di pensieri ci travolge come un'onda ed è in quel momento che tornano a perseguitarci.//come **depressione** In molti momenti della giornata mi sto ritrovando a riflettere, e questo mi fa deprimere./Io questa parola la ritengo un po' personale perché sono sempre stata un po' depressa per via di persone tossiche: non nel senso che fumano, ma nel senso che fanno male alla mia salute mentale.//come **desiderio** La lontananza obbligatoria amplifica il bisogno della persona a me più cara, colei che amo, ed è opprimente il vuoto della sua assenza, della sua voce, del suo corpo. Le mie mani hanno racchiuso i suoi baci e ora vi rimane solo l'orma.//come **disagio** Per esempio mio padre, che da poco si è trasferito in Inghilterra. Aveva deciso di venirmi a trovare e di stare almeno due settimane, ma purtroppo ha avuto parecchie difficoltà e alla fine non è riuscito a partire.//come **disaster movie** Può sembrare strano ma quando il virus si è propagato e lo stato ha chiuso le scuole, non

riuscivo a elaborare molto bene la cosa perché mi sembrava troppo assurda./Perché molte volte mentre guardavo film dove spuntavano tutto d'un tratto virus e pandemie mi dicevo "Chissà come sarebbe vivere una situazione del genere?.." "Ma tanto noi non lo potremo mai sapere.."/>

come **disegno** Ogni giorno, che sia per un compito o no./come **disinfettante** Perché in questi giorni bisogna pulire e disinfettare di più per eliminare i virus./Prima di coronavirus non usavamo tanto il disinfettante e adesso senza lui non possiamo uscire perché dopo ogni contagio meglio lavare o disinfettare le mani./come **disinformazione** Con la paura alcuni arrivano anche a credere che gli asini volino./Ogni ignorante può mettere online la prima cosa che gli viene in mente. Ma per fortuna i social sono utilizzati anche per scopi intelligenti, ad esempio Fiorello con il suo spot lancia l'hashtag #iorestoacasa./come **distanza** Lontani anche pochi km ma tu non puoi andare a trovarli perché violeresti la legge. I tuoi cari, un tuo amico, il tuo amore.../Scopriamo il peso dei metri che ci separano dalle persone./Prima veniva intesa per parlare di qualcuno molto lontano che per esempio abita in una regione diversa. In questo periodo ci siamo accorti che si può essere distanti anche dal proprio vicino di casa. //come **divano** Potremmo fare un po' di attività fisica ma stare sdraiati ispira molto di più./come **diverso** Non è uguale. C'è un modo diverso di fare la spesa, un modo diverso di studiare, un modo diverso di impiegare bellissime immense giornate a casa. C'è una città, una regione, uno stato, un mondo totalmente diversi./come **divertimento** Pensavo fosse peggio questa quarantena, mi sto divertendo un sacco, soprattutto a giocare alla playstation con i miei amici. Faccio cose alternative, come l'altro giorno... Una gara con la mia fidanzata: ho fatto un disegno utilizzando delle forchette, dei coltelli e una spugna... Sono tornato un po' bambino, che a volte non è poi così male./come **dolore** Ne ho provato tanto, forse troppo per un bambino di 7 anni il quale ero. Causato così all'improvviso, da un minuto all'altro, quando quel maledetto giorno persi mio papà. Odiavo chiunque, ero un bambino, ancora incosciente di ciò che avrebbe poi dovuto affrontare, ma soprattutto pieno pieno di dolore, ma anche grazie al dolore che ho provato, associato a mille altri sentimenti passando dalla rabbia, se ad oggi sono questa persona, è merito anche di quel maledetto dolore che oggi con la pandemia riconosco negli occhi di molta gente./come **dormire** Da quando è iniziata sono passato dal dormire meno di sei ore, perché bisognava andare a scuola, a restare a letto per tutta la mattina. Ormai dormire è l'azione che ogni italiano in quarantena fa di

*più./Mai nell'orario dovuto, ma nelle ore diurne./Guardo dalla finestra e tutto è fermo: il paese sembra sia andato in letargo.*

## E

*come **eccezionalità** Non mi era mai capitato di assistere alla chiusura di tutte le scuole, alla chiusura di quasi tutti i negozi, gran parte delle aziende, alla soppressione di eventi sportivi e non, in primis il rinvio delle olimpiadi di Tokyo 2020, e l'obbligo di stare a casa. Mai avrei potuto pensare una cosa del genere.//come **empatia** Quando questa situazione era lontana da noi, in un altro continente, non ce ne è importato nulla. Anzi, molti ci ridevano sopra. Mi auguro che da questa esperienza vedremo i nostri vicini come simili e non come nemici, capendo che siamo tutti abitanti della stessa casa./Provo a mettermi nei panni di tutti medici e infermieri che lavorano senza sosta, di come possano sentirsi a fine giornata e di come possa essere straziante per loro./Speriamo che in futuro questa parola ci aiuterà a cambiare le cose.//come **esasperazione** Solitamente vado molto d'accordo con mia sorella e mia mamma. Di solito al mattino ognuno va per la sua strada ritrovandoci al pomeriggio, quindi un minimo di tempo di svago e di disintossicazione c'è. In questa situazione no. Sarà che siamo tutte e tre un po' impaurite per questo virus, per la salute dei nostri cari e di noi stesse, ma siamo diventate tutte e tre piuttosto irascibili. Spero che questa situazione si risolva nel migliore dei modi e il più in fretta possibile perché sarebbe un giovamento per tutti.// come **evoluzione** Abbiamo capito il valore della tecnologia e dato piena voce allo smart-working: anche in casi eccezionali, come mia madre che lavora in banca. Lavorare da casa le permette di non perdere tempo e denaro, e io spero che tutti possano permettersi di sfamare i propri figli, soprattutto di farlo pensando alla salute.*

## F

*come **famiglia** Sembra di tornare bambini: passare giornate intere tutti e*

cinque, scoprire quanto sia difficile vivere insieme tutto il giorno, ma imparare a farlo./Nonostante litigate e discussioni dovute allo stare sempre insieme, mi sono legato di più ai miei compagni di cella./Prima ci vedevamo per lo più a cena. Ora invece giochiamo a carte, a Monopoli, oppure ci guardiamo un film./La cosa che mi fa più piacere, anche se può sembrar banale, è ritrovarmi seduto a tavola con loro a tutti i pasti. Non accadeva da mesi ormai, per via degli allenamenti di mio fratello e del lavoro dei miei genitori./Molta gente sola non può avere la mia stessa opportunità./Ad esempio una settimana fa è nata mia cugina, mi sarebbe piaciuto conoscerla e coccolarla ma non posso./Sono stato abituato sin da piccolo che almeno una volta a settimana andavamo a visitare uno dei nostri parenti a Torino. Non mi è più consentito vederli, e questa cosa mi fa stare veramente male. Ci chiamiamo, anche spesso, e le chiamate che più mi straziano sono quelle fatte a mio nonno, costretto a vivere da solo dal 2000 quando mia nonna salì al cielo. Al telefono ci dice di essere stanco. Non sapete quanto pagherei per poter andare a Torino e fargli compagnia.//come **finale** Quello tanto atteso, quello che ci porterà a ripopolare le piazze deserte viste ai telegiornali, che porterà giovani e anziani, bambini e adulti a stare insieme, ad abbracciarsi, a condividere di nuovo la quotidianità.//come **finestra** Il mondo la sera pare un ritratto , o almeno così lo vedo dalla mia finestra , un minuto scorcio di mondo tutto per me, con le sue tende color panna e la maniglia leggermente scalfita sull'impugnatura.//come **finzione** Sotto il giogo di un qualche regista talmente potente e burlone da prendere in giro l'intero mondo, per fare riprese mozzafiato di città deserte o scattare fotografie cariche di significato, come il Papa solo in piazza San Pietro./Mi capita sovente di fingere che sia io a voler stare a casa.//come **fotografia** Ho deciso di approfondire il tema. Ho imparato a scegliere l'obiettivo in base alla situazione e a non danneggiare il sensore a contatto con la luce. A gestire il tempo di scatto, che con una Reflex può arrivare fino a un secondo.// come **fratellanza** Devo dire che con mio fratello sta andando abbastanza bene, non litighiamo tanto e magari giochiamo assieme a calcio o alla Play. Con mia sorella invece fino ad ora sono stati più i contrasti, ma in fondo lo sapevo già quindi la cosa non mi stupisce. Abbiamo due caratteri diversi e forti, siamo in continua competizione per qualunque cosa quindi il contrasto è inevitabile.//come **frustrazione** Vedere il sole che splende scaldando l'aria dopo mesi di freddo e non poterlo sfruttare.//come **futuro** Il mondo è cambiato molte volte e sta cambiando di nuovo.

# G

come **giardino** Perché almeno posso uscire fuori in giardino durante il giorno e quando non ho molto da fare almeno fuori ci sono i gatti e la natura.//come **gioia** Ballo insieme a mia mamma. Le insegno i latino-americani.//come **graduatoria** Vecchio o giovane? Ricco o povero? Se c'è una cosa che odio sono le ingiustizie. Sono stata vittima di bullismo per tre anni perché avevo fisionomie diverse e perché ero amica di una ragazza ritenuta da tutti problematica. E per quanto questa esperienza abbia avuto degli effetti negativi su di me (come la continua insicurezza e la costante sensazione di non essere abbastanza), mi ha resa più forte e molto più tenace. Nessuno è migliore di me e io non sono migliore di nessuno. Anche se ci troviamo in un momento critico in cui gli ospedali sono al collasso, non è certamente lecito decidere se salvare un bambino o un anziano.//come **gratitudine** Purtroppo la vita frenetica di tutti i giorni ci fa dimenticare per cosa siamo veramente grati e finiamo per idolatrare degli stupidi oggetti, mentre invece dovremmo essere grati a tutte quelle persone che ogni giorno fanno sacrifici per noi.//come **guerrieri** Tutti coloro che ogni giorno si alzano per andare a lavoro e incontrano mille persone. Tutti vestiti con guanti, mascherine, occhiali ... Comunque con la paura di incontrare il virus faccia a faccia e non poterlo combattere.

# H

come **hobby** Io tipo ho più tempo per approfondire le mie conoscenze in vari strumenti che ho in casa, come il pianoforte, la chitarra e altri strumenti tipici del mio paese. Ho anche il tempo per dedicarmi al computer per giocare o per produzione di musica con varie app.



come **igiene** Prima veniva sottovalutata, ora è di fondamentale importanza. Deve essere svolta in modo approfondito.//come **immaginazione** Non si può fare nulla, ma si può immaginare ciò che si potrebbe fare o che si farà. Immagino il ritorno a scuola; immagino cosa farò la prossima estate, se tutto questo sarà finito. Immagino anche cosa stanno vivendo le persone che combattono in prima fila: coloro che hanno perso qualcuno, chi vive accanto a un malato di Covid...//come **impegno** Tipo riuscire a seguire durante una videoconferenza e prendere appunti, svegliarsi anche presto di mattina per connettersi o stare attenti all'orario di incontro, sia di mattina che di pomeriggio, e poi continuare a studiare come se fossi andato a scuola.//come **incertezza** Molti lavoratori non sanno se possono andare a lavorare. Gli studenti spesso si chiedono cosa comporterà questo periodo per il loro anno scolastico, in particolar modo in termini di medie e crediti di fine anno, per non parlare di tutti quelli che avranno la maturità, che non hanno ancora notizie certe.//come **incredibile** È una situazione assurda. Ci è piombata addosso come un fulmine che percorre velocissimo una nazione dopo l'altra. La mia vita viene sfiorata da una catastrofe globale. Una calamità invisibile, un nemico senza bandiera che circonda le nostre case e i nostri cari. Le strade deserte, dove passano solo le autorità per dirci di rimanere chiusi in casa.//come **inerme** Usa i nostri corpi come mezzi di trasporto. Ci può attaccare senza che noi ne veniamo a conoscenza, non possiamo fare assolutamente nulla. Stare a braccia conserte, sperando di star facendo tutto nella maniera più giusta.//come **ingenuità** Magari detto da una persona qualsiasi non fa un grande effetto, all'inizio sottovalutavo anch'io la situazione, finché non mi è capitato di sentire le parole di una dottoressa, amica di famiglia, che ne parlava terrorizzata. Parlava del rischio che si assumeva, della paura di prendersi il virus e portarlo in casa ammalando la sua famiglia. Con le lacrime agli occhi descriveva giovani ragazzi sul lettino d'ospedale, respirando a fatica, e lei lì, con le mani legate, non potendo fare molto.//come **inquinamento** È diminuito. I delfini dopo tanto tempo sono tornati a Cagliari e persino a Venezia: da un



lato il virus è servito a qualcosa.//come **instabilità** ...//come **internet** In rete riesco a continuare i miei studi come se fossi in aula, grazie alle videochiamate resto in contatto con amici e coi ragazzi dell'oratorio, con cui continuo il mio percorso per diventare animatrice./La vecchia generazione lo ha sempre visto come una distrazione e una minaccia per noi ragazzi e ragazze in fase di sviluppo; quelli che "ai miei tempi era diverso", anche loro hanno capito l'importanza di avere dalla nostra un amico potente, anch'esso invisibile, che ci aiuta a lottare contro la noia e contro questo virus che ci ha fatto rintanare./come **intervallo** 10 minuti di svago da una lunga giornata di scuola, 10 minuti di gioia in cui facevi la coda alle macchinette, vedevi l'atrio della scuola pieno di persone. Io non utilizzo più questa parola e spero di riutilizzarla molto presto.//come **introspezione** Questa malinconica vicenda ci dona tempo da dedicare a riscoprire i nostri sentimenti, ciò che vale l'importanza che gli destiniamo, ciò che è superfluo e ciò di cui non possiamo categoricamente fare a meno.//come **invisibile** Sono uscita di casa per comprare il pane e mi è sembrato come se dall'oggi al domani fossero apparse le margherite nel mio cortile e il mondo si fosse colorato di primavera. Lo scenario era vuoto di persone e macchine, però non si percepiva nessun pericolo che potesse far rifugiare la gente dentro casa.//come **irreale** Se qualche mese fa mi avessero detto che non sarei più uscito né andato a scuola o in gita, che non avrei più potuto incontrare gli amici e soprattutto le persone a me più care, penso che mi sarei messo a ridere.//come **isolamento** Ero contento perché la scuola chiudeva tre giorni per le vacanze di Carnevale, saremmo dovuti rientrare il giovedì ma già la domenica sera c'è l'annuncio delle scuole chiuse fino al lunedì. Già da un po' di settimane arrivano notizie dalla Cina. In un primo momento, qui da noi, non diamo molta importanza a questa epidemia, in molti sostengono che sia un semplice influenza. Ma la gente comincia ad ammalarsi anche qui in Italia e purtroppo in molti perdono la vita. La scuola non riapre e credo rimarrà chiusa per molto. I primi giorni mi sembravano quasi una vacanza ma durò poco./Vivere in branco, a 15 anni, è veramente importante.//come **Italia** Potrebbe essere un nuovo inizio.

# K

come **Kd trey 5 v11** Sono le mie scarpe da basket, con la quali mi confido prima di ogni partita di campionato per riuscire a giocare bene. Con loro prendo il volo, salto, corro su un campo che a volte mi sembra infinito.// come un **kraken** che nel mare ingerisce e distrugge ogni cosa, così il tempo prende la forma di un mostro che ruba ingiustamente la mia vita passata e ogni esperienza già vissuta. Sento pesarmi il tempo. Non nel senso che mi sento velocemente invecchiare ma lo sento scorrere, inevitabilmente passare. Fatti, emozioni e sensazioni arrivano, vivono il loro corso e piano piano spariscono, come in un limbo. Ciò che sto vivendo mi sembra che non potrà mai avere lo stesso valore di ciò che è già passato.

# L

come **lavoro** Ho aiutato a tagliare tutta l'erba del prato in giardino, pulire casa e riparare mobili che necessitavano di essere aggiustati.//come **letto** Perché mai come in questo periodo sto passando del tempo nel mio amato letto: che sia per dormire, che sia per guardare film o serie tv su Netflix, che sia per seguire le videolezioni, ma soprattutto per dormire, che è uno dei miei sport preferiti./È l'unico posto dove posso trovare rifugio in questo periodo a stretto contatto coi miei famigliari, che iniziano a diventare insopportabili e invasivi. Al pomeriggio mi rifugio sotto le coperte con la mia playlist ad altissimo volume.//come **libertà** Il sapore più ambito./Sempre meno, per non parlare che in questi giorni hanno dichiarato zona rossa tutta Italia, e quindi non si può nemmeno uscire se non per comprare cibo, lavoro o emergenze./Non mi ero mai accorta di quanta ne avevo fino a che non mi è stata tolta. Mi manca passeggiare nel bosco con le cuffiette nelle orecchie, fino a quando non trovavo un posto con una bella vista. Mi sedevo e guardavo quello che mi circondava. Mi

*sdraiavo nell'erba e ascoltavo la musica.//come **libri** Ti teletrasportano in un altro mondo più bello, più facile./Ho ricominciato a leggere sul serio, e ho fatto bene. Di solito vado in giardino, mi piace la sensazione del vento sulla pelle. Ho già letto un paio di libri, per esempio ora sto leggendo "Nei tuoi occhi" di Nicholas Sparks. Ne ho altri 5 di questo scrittore. Leggere mi fa entrare in un mondo che è solo mio, è per questo che mi piace.//come **litigi** Dato che si sta nella stessa casa per giorni e giorni si litiga molto di più, e a volte anche per delle cavolate. A me capita spesso di litigare con mio fratello perché magari tiene la musica troppo alta o perché mi dà fastidio in qualche modo. Inoltre è aumentata la percentuale di divorzi e lo capisco, perché stare per molto tempo in un posto rende pazzi tutti, compreso me. Diciamocelo: uscire serviva per spezzare questi fili che ci uniscono alle persone, perché stare per troppo tempo con delle persone ti fa impazzire e soprattutto magari per la rabbia dici qualcosa di sbagliato e dato che non si può uscire si litiga sempre di più fino a separarsi./Questa quarantena forzata sta mettendo a dura prova il sistema nervoso di molti. Il fatto di non poter uscire di casa senza un'ottima ragione sta provocando molte discussioni in famiglia su chi deve svolgere compiti che prima tutti preferivano evitare, come buttare la spazzatura o portare fuori il cane.// come **livellamento** Ci si immagini due persone ricoverate in terapia intensiva, una potrebbe essere un politico e una un operaio, detto ciò si capisce che il virus non fa alcuna differenza./I potenti non sono immuni dalle disgrazie.//come **lontananza** Dai miei compagni di classe che avevo "appena" conosciuto da settembre e con cui avrei voluto passare più tempo. Ma anche dai miei parenti e dal mio team agonismo di short track con cui mi divertivo allenandomi per migliorare sempre di più.*

## M

*come **malinconia** Finora per molti era irrilevante perché travolti dall'euforia, dalla mania di fare, creare, andare. Adesso la malinconia passa da una semplice sensazione presente in ciascuno di noi a una grave depressione per i più deboli, per coloro che già soffrivano di solitudine, abbandono. La malinconia di condividere un'ora di lezione in classe, un*

*film al cinema, una cena tra amici o un ballo in discoteca. La malinconia di condividere emozioni./È proprio vero, non capisci il valore di qualcosa finché non lo perdi: noi ragazzi che professavamo odio alla scuola ora non vediamo l'ora di tornarci.//Per me, un grazie speciale va a una persona che nonostante i turni terribili, nonostante il fatto che arrivi a casa stremata, riesce comunque a non togliere mai il sorriso e non fermarsi mai nel mestiere che più le riesce meglio, quello della **mamma**.//come **mancanze** Perché sono lontana dai miei amici e dalle mie cugine faccio tutti i giorni delle videochiamate con loro per sentire come stanno e cosa fanno, anche per passare un po' di tempo con loro./La parte brutta di poterci vedere solo tramite uno schermo è di non capire veramente come stiamo e non poter mai avere un minimo contatto fisico.//come **mangiare** Le persone, almeno la gran parte, non volendo uscire non vuole fare esercizi fisici per tenersi in forma, quindi fa tutto il contrario, ovvero affogare nel cibo, ed è anche un ottimo passatempo per fare andare avanti la giornata (in estate mi sa che non vedremo più ragazzi muscolosi, ma ragazzi eccessivamente corpulenti).//come **mascherina** È una cosa che adesso vogliono tutti. Una barriera alla trasmissione./Quando si potrà ritornare a circolare si vedrà la gente, ma non il suo sorriso.//Ho molti dubbi su questa **maturità**, e ho paura di non concludere l'anno come vorrei.//come **medici** Supereroi che combattono contro il nemico che ha invaso il paese. Persone che indossano camici e dispositivi di protezione personale come armi. Persone che scendono sul campo di battaglia rischiando la loro vita per salvare la nostra.//come **minaccia** Secondo me è una cosa assurda che diano tre anni di reclusione perché si esce senza motivo, mentre per le multe, a mio parere, dovrebbero aumentarne l'importo./Quando tempo fa uscì la notizia di questo coronavirus in Cina ci sentivamo protetti, al sicuro, intoccabili.//come **monotonia** A casa si possono fare molte cose però si è sempre all'interno delle stesse quattro mura. Con il passare del tempo vi è il rischio che diventino opprimenti.//come **moto** Significa molto per me. Salendo in sella libero la testa da ogni pensiero, sostituendo il tutto con un mix di felicità e adrenalina. In questo periodo avrei dovuto prendere la patente e guidare la nuova moto. Di tanto in tanto vado in garage, anche solo per vederla, darle una pulita o sentirne il sound.//come **musica** Una delle poche cose che migliora le giornate in casa, non mi fa pensare a questa situazione che sta degenerando sempre di più, ma mi fa pensare a cose belle, che ora come ora serve molto. Mi serve anche per allenarmi non potendo andare a ballo*

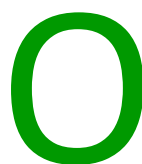
*e mi aiuta a riempire i momenti morti nelle giornate./Sembra che mi culli, oppure che mi stringa fortissimo, come un abbraccio, riesce farmi sentire felice, ma anche triste a volte, però riesce sempre ad aiutarmi ad affrontare i momenti bui./Non importa se la si ascolta o se la si produce, l'importante è avere qualcosa da dare in pasto alla mente e alle orecchie.*

N

*come Netflix ...//come niente Non ci sono grandi differenze: faccio sempre le stesse cose.//come noia Non so perché, ma non ho mai voglia di guardarmi dei film o delle serie TV, preferisco passare il tempo fuori nel giardino a disegnare, ma non so mai cosa fare, perché ho sempre troppe idee e non riesco mai a decidere. Alla fine passo tutto il tempo a pensare e non faccio niente./Avanti e indietro per tutta la casa, non faccio altro che mangiare, pure per il nervoso. Mi butto sul letto, sbuffo... Mio padre non fa altro che dire "Che barba, che pizza, che pizza, che barba...", ormai stiamo uscendo di testa!/In questi ore interminabili, in questi giorni di cui ormai non sappiamo nemmeno più il nome, in queste settimane tutte uguali ci perdiamo sui social, scriviamo frasi, pensieri che nessuno leggerà. Facciamo sport, cuciniamo, diventiamo ogni giorno più creativi. Mi chiedo se in queste celle che chiamiamo casa impazziremo./Chiuso dal 23 febbraio, sono solo con mia madre e non è facile interagire con una sola persona per così tanto tempo, e non ho neanche vicini da poter salutare dal balcone. È diventato monotono anche giocare con il telefono o la play./Come vivere in loop./Stiamo lì sul divano davanti alla tv a guardare quello che capita, senza essere davvero attratti da ciò vediamo, oppure al pc, cerchiamo in internet ma non sappiamo neanche noi cosa. Chattiamo senza dirci davvero qualcosa./Personalmente, ripensare alle cose che facevo prima e che ora ci è impedito di fare, spesso, è molto difficile da sopportare./24 ore su 24 in casa senza annoiarsi è quasi infattibile, non esistono passatempi che puoi fare per riempire tutte quelle ore del giorno. È dura./Non tutti però abbiamo questa "fortuna" di annoiarci in casa.../Credevo che mi sarei annoiata molto, invece sto studiando moltissimo, forse ancora di più di quando andavo a scuola e questo anche perché, non potendo uscire, le distrazioni sono molte meno./*

*Consideratela una parola banale, ma ammettiamolo: ne siamo sopraffatti./Di certo questa è probabilmente la più scelta. Personalmente trovo facile ovviare alla noia poiché ho parecchie attività che apprezzo fare. Ogni tanto decido di fare cose nuove, che per mancanza di tempo non ho potuto imparare prima./Poi c'è chi ha più inventiva, chi cerca di animare le strade desolate dal proprio balcone con musica "a palla", divertendosi come fosse in discoteca, insieme, ma la pista è il proprio balcone./La noia è la chiave per raggiungere il mondo creativo. Mi sono ritrovata sdraiata a contemplare il soffitto, ed è proprio in quel momento che nella mia mente "ferma" le crepe dell'intonaco hanno iniziato ad animare inattese immagini e ricordi abbandonati.../Tutto questo tempo passato a casa è uno spreco, addirittura mi sto rendendo conto di quanto è utile e importante la scuola. Pur di non stare a casa preferirei andare a scuola a piedi per muovermi un po' e prendere aria pulita e diversa dalla solita. All'inizio ero contento perché avrei giocato alla Xbox e sarebbe stato bello e così è stato, ma solo per i primi 3 giorni. Poi è arrivata la noia. Ho scelto questa parola perché tutti in questo periodo ci stiamo annoiando, io forse più di tutti. A essere sincero anche adesso mentre scrivo questo compito mi sto annoiando./La noia non esiste, è solo un pensiero che ci facciamo nella testa. Come dice mio nonno se provi noia vuol dire che puoi benissimo alzarti dal divano e andare fuori in giardino ad aiutare tuo padre. Perché quando sei lì a far niente e dici "che noia" vuol dire che in quel giorno non hai fatto abbastanza e hai ancora energie. Certo che le persone che vivono nelle città grandi come Torino, Milano non hanno molto da fare però anche lì c'è sempre un qualcosa che si può svolgere. Bisogna approfittare di questo periodo per informarsi, e ciò non vuol dire stare 24 ore su 24 sui libri: si può per esempio imparare a suonare lo strumento.//come **nonni** All'inizio sembrava che questo virus colpisse solo gli anziani. Io ero preoccupato per i miei 3 nonni, soprattutto dopo che mio nonno ha avuto la polmonite. Ora però non posso vederli e la mia nonna vedova soffre molto di solitudine./Ogni venerdì avevo l'abitudine di scendere dal pullman a Porte e fermarmi da loro. Dopo pranzo aiutavo mio nonno nei lavori all'aperto. Appena l'emergenza sarà finita la prima cosa che farò sarà un viaggio a Porte!//come **nostalgia** Si sente quando si pensa alla vita normale che si aveva fino a due mesi fa. Si poteva parlare tranquillamente con chi si voleva senza rispettare determinate distanze. Si poteva uscire con gli amici anche se di un'altra*

città. Si poteva andare a fare una passeggiata o fare shopping in un centro commerciale. La nostalgia è quella di una vita sana, felice... insomma normale./Soprattutto nei momenti morti riaffiorano i ricordi passati. Uscire con gli amici veniva vista come qualcosa di scontato e banale, ma che ora ci manca molto./I miei parenti a 700 km da qui./Prima cosa rivedere mia sorella, costretta a rimanere in caserma a Torino. Mi mancano le sue complicità, i suoi abbracci, e le giornate passate sul divano a guardare insieme un film e a parlare di qualsiasi cosa. Mi mancano le mie amiche, con le quali a volte organizzavamo uscite insieme, aperitivi per ridere e scherzare insieme. Incredibile, ma ho anche nostalgia della scuola.../E il sabato sera a ballare, i pomeriggi che passavo con i piccoli bimbi dell'asilo nido di mia madre, la spensieratezza delle giornate che non consideravo spensierate... Mi manca la mia vita banale e noiosa che ho sempre odiato./I miei amici più di ogni altra cosa, ridere e scherzare con loro e farci copiare i compiti che avevamo dimenticato di fare appena prima che il professore entrasse in classe./Quei banchi un po' rovinati dalle scritte ma che ci hanno legato tanto.//come **notte** Ho letto di poesie dove la notte era uno spazio circoscritto d'infinito, stellare, dischiuso sulle membra del poeta; ho letto che i brividi freddi portati dal soffio pungente del vento erano disciolti dal tepore dei corpi dei due amanti abbracciati ad amare le stelle, ho letto di come quel manto nero e cupo celi in realtà i suoi organi preziosi ed essenziali. Ho letto di tante notti e le ho amate tutte, eppure adesso ho paura delle mie.//come **novità** Dopo qualche giorno di disorientamento nel vedere le strade deserte e i miei professori attraverso un computer, mi sto abituando. L'uomo per natura è propenso ad adattarsi.



come **odio** Ogni volta che guardo quei mini spot pubblicitari sul coronavirus, quella canzoncina maledetta che ormai mi rimbomba nelle orecchie.//come **ordine** Anche se non sembra, è una delle cose che mi piacciono di più e adesso in quarantena sto provando a fare ordine nella mia stanza. Fare ordine è un passatempo molto utile perché migliora i rapporti tra famigliari e conviventi. Inoltre fa passare il tempo in

fretta.//«Di solito l'**ozio** attiene alle vacanze, ma qui non ci sono né mare né feste e mercatini. Forse ne usciremo con un nuovo concetto di tempo, non legato al parametro dell'utilità»//come **oziofobia** Persone che non sanno come godere del tempo libero.

## P

come **palestra** Nell'ultimo anno è diventata qualcosa di più che un semplice sport. Ho trovato amici e uno sfogo. Ma negli ultimi mesi è arrivato il Coronavirus, che mi ha impedito di incontrare i miei amici e continuare a migliorarmi. Perché la palestra, oltre a farmi approcciare uno stile di vita più sano, ha migliorato soprattutto la mia autostima.//come **paranoie** Perché penso troppo.//come **particolarmente fastidioso** Mi manca essere definito così. "Particolarmente fastidioso": perché mi diverto molto a chiacchierare, ridere e scherzare con i miei compagni di scuola, soprattutto in situazioni poco consone. Ora l'unico contatto è tramite social ed è molto diverso da un vero rapporto umano.//come **paura** Di non poter più tornare alla vita di prima./Che il virus non finisca mai, che continui a fare contagi./Credo che sia il primo sentimento che in questi giorni vive dentro di noi, chi più chi meno./Ora la parola che abbiamo più in comune è questa. Ogni giorno ho paura: paura per mia madre e mio padre che si recano al lavoro e nessuno di noi sa com'è la situazione là fuori./Alle volte la sento più forte e altre meno. Ho paura che possa capitare qualcosa a mia mamma che ogni giorno fa dei turni micidiali, anche di 9-10 ore con i malati di Covid. Ho paura a guardare il telegiornale perché non voglio sentire il numero di morti che sale o quello dei contagiati. Questo perché quando ti arriva la verità ti arriva secca come una sberla e fa male./È inconfutabilmente sano avere paura delle pagine della storia che stiamo scrivendo./In principio ero abbastanza tranquilla perché pensavo che difficilmente il Covid19 potesse arrivare fin qui. Poi iniziai a preoccuparmi con la comparsa dei primi casi a Pinerolo che pian piano crescevano fino ad arrivare verso la mia vallata e subito dopo nel mio piccolo paese.../Aspetti il picco ma sembra non arrivare mai./Non ne ho troppa perché so che stando a casa non dovrei correre pericoli. Questo virus non è sempre mortale, anzi la maggior parte delle persone che lo



*contrae guarisce senza particolari complicazioni./Rimarrà dentro di noi, pronta a scattare a ogni minimo segnale, o la supereremo e tornerà tutto come prima?//come **paura dell'altro** Fa parte di ognuno di noi ormai da molti anni, forse sin da tempi più remoti. Sentirsi inferiori o non accettati e posizionarsi al di sopra di tutti, creare una sorta di corazza: più un limite che una risorsa. In un primo momento è stata rivolta allo straniero, colui che possiede origini, religioni, usanze differenti. Nella situazione attuale anche il nostro più caro vicino, parente, o amico si aggiunge alla lista di coloro che ci incutono paura...//come **pensieri** A volte mi sdraio sul letto e inizio a guardare il soffitto pensando alla mia vita.//come **perdere il controllo** L'uomo moderno è abituato ad avere sempre sotto controllo le situazioni e quando si trova in mezzo a una nube di disordine non sa più come reagire. Alcuni si sono precipitati nei supermercati, altri hanno deciso di abbandonare tutto e scappare il più lontano possibile dalle zone del contagio...//come **pigiama** È interessante notare come tutti in casa abbiano una buona scelta di pigiama; io sono fortunato perché li posso scambiare con mio fratello e quindi ne ho di più a disposizione. Nessuno si cambia più tra giorno e notte e si fa un uso sfrenato di pigiama che vengono cambiati più spesso e quindi si possono vedere anche quelli che non si usavano da anni. Io personalmente preferisco quelli integrali a forma di animale.//come **precarietà** Speravo che prima d'andarsene si potesse avere la possibilità d'essere, di vivere! Non sempre è così. Non è pessimismo ma è vita, nulla di più e nulla di meno.//come **precipizio** Il nostro equilibrio dipende dall'abilità che abbiamo nello stare sull'orlo di un precipizio.//come **preoccupazione** Questo termine l'ho scelto perché lo sento cucito sulla pelle, perché anche solo a fare la spesa si nota una preoccupazione reciproca tra le persone./Per mio padre che esce e va a lavorare.//come **previdente** Ogni giorno la casa deve essere pulita e siccome i miei genitori sono al lavoro spetta a me fare pulizia in casa tutti i giorni e badare a mia sorella che non tocchi niente di sporco e che si lavi le mani continuamente e che non combini casini o disordini.//come **privazione** Noi italiani, additati come popolo caloroso, propenso al contatto fisico, al festeggiamento di qualsivoglia ricorrenza e alla tipica riunione collettiva, siamo indotti a interrompere questa tradizione recondita per volere di una pandemia.//come **pulizia** Passare tante ore nella stessa camera ci mostra tutte le cose che abbiamo accumulato, cose che magari quando trascorrevamo tutto il tempo fuori ci aiutavano a ricordare chi siamo, cosa abbiamo vissuto e ci permettevano di rientrare in*

*noi. Ora però dati i confini ristretti, la valanga di cose che solitamente ignoravamo sembra soffocarci, si sente la necessità di riordinare e pulire, anche per le persone più disordinate. Tutto pur di ottenere quei venti centimetri di spazio in più.*

## Q

*come **quarantena** Disagio puro./Quando fu annunciata, tantissima gente se ne fregava, come i ragazzi che con la chiusura delle scuole pensavano di uscire come se fosse arrivata già l'estate.//come **quotidianità** Inevitabilmente la vita è cambiata, e se quando andavo a scuola non vedevo l'ora che arrivasse l'estate per stare un po' a casa a riposarmi, ora l'unica cosa che voglio è poter tornare alla normalità il prima possibile. Stare a casa da scuola è bello, la cosa brutta è dover rimanere in casa. Tutti i miei piani di invitare i miei amici a casa mia minimo una volta a settimana sono svaniti. Ora esco di casa per portare il cane a fare una passeggiata, persino fare la spesa che era una cosa che non mi piaceva fare ora invece non vedo l'ora. Ormai i pretesti per uscire sono pochi quindi ci si accontenta di tutto./Prima la quotidianità era uscire e andare a scuola, mentre ora facciamo delle lezioni seduti davanti ad uno schermo senza vedere i nostri compagni. Prima era uscire con gli amici mentre ora è stare sul divano e vederli in videochiamata. Il tempo passa più lentamente, prima era tutto più movimentato, mentre ora una settimana ci sembra immensa, come se fosse passato un mese./Ho voglia di rivedere i miei compagni, ridere e scherzare, correre altrimenti perdo il treno, passare al bar di Claudio con i miei amici.*

## R

*come **rabbia** In primis è il fatto di non sapere, non conoscere da cosa è nato tutto questo: un pipistrello? Un topo? Qualcuno che vuole far diminuire la popolazione? Qualcuno che vuole sterminarci? È la fine del mondo? A cosa stiamo andando incontro? Non lo so, e provo rabbia.//*

come **reclusione** Siamo in un brutto momento di reclusione lontano gli uni dagli altri.//come **relazione** Sto migliorando la relazione tra i miei genitori e me: parliamo di più di tanti argomenti, discutiamo, facciamo molte più cose./Grazie a questo periodo di quarantena ho capito che è meglio relazionarsi con le persone faccia a faccia rispetto che davanti a uno schermo. In questo periodo faccio giornalmente videochiamate con i miei amici e mi rendo conto che non è la stessa cosa. Questo mi ha fatto capire che spesso noi ragazzi ci messaggiamo piuttosto che uscire e incontrarci.// come **resilienza** Cioè la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi./Questa parola l'ho conosciuta all'inizio delle superiori e, una volta appreso il suo profondo significato, ho promesso a me stessa che mi avrebbe accompagnata per il resto della vita. È la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. Non è una parola molto famosa, ma tutti avrebbero il diritto di conoscerla. L'umanità dovrebbe essere resiliente. Quando ci capita qualcosa di brutto la scelta è duplice: crogiolarsi nel dolore, senza più rendersi conto che l'esistenza umana va avanti oppure decidere di dare uno schiaffo alle negatività e agire./come **resistenza** Non ci limitiamo a sopravvivere, combattiamo i problemi come connazionali, non come individualisti.//come **respiro** La terra finalmente si riprende il suo posto, tornando a respirare. L'inquinamento diminuisce, ed è spettacolare come la nostra casa per cui di rispetto ne abbiamo poco, si stia riprendendo così rapidamente continuando serenamente a vivere.// come **restrizione** Una delle tante parole che in quest'ultimo periodo si sente praticamente su tutti i telegiornali. Ma cosa si intende con restrizione? Indica una forte limitazione dei diritti ai quali normalmente nemmeno pensiamo.//come **ricerca** È una cosa così vasta e ampia!.. La ricerca di medicine, di cure, di nuove piante, la ricerca di antiche città, la ricerca di noi stessi e stesse, insomma si potrebbe andare avanti per sempre , poiché più si cerca più si trovano risposte, ma spesso le risposte non sono complete e richiedono altre ricerche per altre risposte; oppure le risposte non arrivano mai, arrivano solo domande per le quali si cerca risposta. Quindi, infine, la ricerca è un po' come l'universo infinito.//come **ricette** Col lockdown i ristoranti sono chiusi, la gente è costretta a mangiare a casa propria e a inventarsi i menù di ogni giorno. È aumentata la ricerca di ricette facili e veloci sui siti di cucina e sui social; molte persone famose, ad esempio, ogni giorno postano una ricetta nuova.// **riflessione**: Come ha scritto Vasco Rossi nella sua canzone Sally, "la vita è

*un brivido che vola via". Questo periodo ci fa capire dove abbiamo sbagliato finora, quali sono i veri rapporti e di conseguenza ci aiuta a rafforzarli. Ma la cosa più importante di tutte è che ci fa riprendere dei valori da molto tempo perduti.//come **rimpianti** Non essere uscito con i miei amici un'ultima volta. Non aver rivisto la mia ragazza prima della quarantena. L'ultima volta siamo stati davvero bene e abbiamo passato un'intera giornata insieme. Se potessi tornare indietro ne passerei volentieri altre 10 in quel modo. Non aver salutato per bene mio padre e i miei nonni, che vivono in un'altra città.//come **rinuncia** Straziante./Siamo scivolati nel baratro. Ci hanno tolto la nostra quotidianità, il conforto di un abbraccio, la gioia di dividerci le cuffiette sul bus./Grazie a questa mancanza però mi sono posta un traguardo: riprendermi la vita. Mi spiego meglio: negli ultimi anni ho trascurato un po' tutti i miei amici, mi sono chiusa in me stessa e ho perso molte amicizie. Quindi dopo essermi presa le mie responsabilità, ho cercato di recuperare il tempo perso./La rinuncia è una signora corrucciata, piena di rughe, che mi osserva con disapprovazione e disprezzo.//come **ripetizione** La mattina mi alzo, bevo il caffè, mi collego alla lezione online, prendo appunti, arriva l'ora di pranzo. Pranzo, con la mia famiglia e non con i miei compagni, bevo un altro caffè, mi rilasso, faccio i compiti, svago, arriva l'ora di cena. Ceno, mi guardo un film con i miei, vado a dormire. Ogni giorno. Come un cerchio, senza fine, senza inizio./Le stesse cose tutti i giorni. Ogni giorno le stesse azioni del giorno precedente; le medesime cose tutti i giorni.//come **riscoperta** La famiglia è una delle cose che più si riscopre durante la quarantena; nei suoi aspetti più belli e piacevoli, ma anche in quelli più difficili e contorti.// come **rispetto** Specialmente per noi giovani a cui piace divertirci, il rispetto delle regole è fondamentale. Rispettiamoci!/Dovremmo iniziare a concepire il vero concetto di rispetto, ma soprattutto metterlo in pratica. Bisognerebbe cercare di essere più informati a tal punto da evitare la diffusione, più che del virus, dell'ignoranza. Stiamo parlando di una "malattia" che purtroppo esiste da sempre ma che non riesce a cessare./ Un'anziana signora era in isolamento con il marito e lui, una mattina, senza avvisare, non si svegliò. Le misure restrittive non permisero lo spostamento della salma, la signora dovette tenersi il marito nel letto per qualche giorno. Tutti i ricordi di una vita passata con un'altra persona si ridussero a dormire con un corpo freddo. Per i morti ci vuole rispetto.// come **rivalutazione** Quando non era ancora diffuso questo spregevole fatto pandemico, ognuno faceva le cose più comuni e le considerava*

*banali e scontate. Ma adesso ognuno pensa a quei momenti normali e scontati come dei tabù felici.//come **rivelazioni** Ho capito chi sono e cosa voglio cambiare di me.*

## S

*come **sabato** Era il giorno in cui uscire, in cui svagarsi con gli amici e abbandonare i problemi, almeno per una giornata.//come **Sahasrara** Il settimo chakra. Viene rappresentato come un fiore di loto con molteplici petali che si socchiudono, metafora della nostra crescita personale che personalmente è avvenuta in me ma penso che grazie a questa pausa dalla frenesia quotidiana sia avvenuta in molte persone.//come **sanità** In questi anni alla sanità pubblica si è lasciato l'onere dell'emergenza, al privato il profitto.//come **sconvolgimento** Non instantaneo, non troppo lento, non troppo evidente, non troppo irrilevante. Sembra di stare in un film post apocalittico ma non cambiano tutte le abitudini.//come **scuola** Non l'avrei mai pensato ma la scuola mi sta mancando. Stare per sei ore consecutive affianco dei miei coetanei mi faceva sentire a mio agio e compreso. Anche se alcune lezioni o giornate sembravano non finire mai, grazie ai miei compagni tutto si accorciava e diventava anche meno noioso./Quando si pensa alla scuola, la prima cosa che viene in mente è la classe piena di banchi... La scuola crea rapporti tra persone che durano tutta la vita. In questo momento quando penso alla scuola, la prima cosa che mi viene in mente è il computer, le videolezioni, il link per Meet. Per andare a scuola bisognava prepararsi, vestirsi, prendere il pullman, mentre ora basta svegliarsi, accedere a Meet e sei a scuola... forse.//come **sensibilità** Non è fine a se stessa, ma parte di un concetto di comunità più grande, caratteristica che ormai sta diventando superflua. Con il virus si è ripresa consapevolezza del prossimo, le persone sono tornate ad agire considerando il bene comune. È uno dei radi aspetti positivi di questa situazione.//come **silenzio** Perché quando esco sul balcone o vado a buttare l'immondizia sento un silenzio quasi tombale, per le strade non c'è nessuno./Molto surreale soprattutto il silenzio tra le persone (ad esempio quando si fa la coda al supermercato)./Io l'ho riscoperto affacciandomi alla finestra della mia camera a notte fonda, con la brezza notturna che mi*

accarezzava il viso.//come **società** Ormai anche solo un saluto per strada assume un'importanza tale che prima non ci si sarebbe mai aspettati.// come **solitudine** Ad alcuni fa più paura della malattia./Sono proprio le lunghe giornate da solo quelle che più mi stanno massacrando./ Personalmente all'inizio paragonavo questo status agli "arresti domiciliari" ma con il tempo ho capito quanto si può star bene anche da soli, cosa che prima non mi sarebbe neanche passata per la mente./La solitudine aiuta a stare bene con se stessi, conoscersi e soprattutto dedicarsi del tempo. Ma non è per tutti: non si può imparare./Tutti quei rumori che ti fanno sentire vivo, sia di giorno che di notte. I rumori del mondo.//come **mia sorella** Anche se preferivo essere figlia unica... Ma in questo caso no.//come **sorellanza** Quest'anno lei ha iniziato l'Università e più che mai gli attimi insieme si sono dimezzati. Quest'occasione mi ha dato la possibilità di ritrovare la persona più importante della mia vita.// come **sottovalutare** Quell'abbraccio o quel bacio che due giorni prima avevamo rifiutato per orgoglio, per rabbia.//come **sovversismo** Quando ci viene chiesto di fare qualcosa, spesso facciamo proprio il contrario, per ripicca o per semplice volontà di notorietà. È quello che sta accadendo oggi, che le persone più svogliate vogliono uscire. Eppure non ci è stato chiesto chissà cosa...//come **spaccatura** Oggi ho sentito dire da un mio amico che non si risolve nulla mettendo tutto in quarantena: probabilmente fanno questa osservazione per convincersi che non c'è da preoccuparsi e che è una cosa da poco. In momenti come questi viene fuori ciò che siamo veramente e spesso non è una cosa buona. Meno male che c'è chi riesce a non impazzire. Mentre succede tutto questo casino c'è ancora chi fa gli aperitivi, le feste, o scavalcano la rete di un campo da calcio e giocano.//come **spesa** Quelle poche volte in cui usciamo, per andare a fare la spesa, si ha l'impressione di essere guardati da tutti con sospetto, per la paura che la gente ha di essere contagiata. Molti indossano delle mascherine o dei guanti per prevenire il contagio, altri fanno le scorte e riempiono i carrelli, per paura di non avere più cibo a disposizione./Ho sempre fatto la spesa con la mia famiglia e non si può più fare. Sono andato 2 settimane fa ed è stato raccapricciante: massimo 5,6 persone e non ho potuto fare la spesa con mia sorella. Ho dovuto aspettarla in auto.//come **sport** Faccio basket e dato che vivo in un condominio non riesco neanche a improvvisare un canestro, perché non ho il soffitto abbastanza alto. Più che altro facendo allenamenti con dei

*compagni ti diverti, conversi e le due ore di allenamento passano in fretta. Invece così magari anziché due ore faccio sì o no 5, 10 minuti. Poi ti annoi e smetti./Io ho dovuto rinunciare al calcio. Quest'anno facevo parte di una squadra nella quale mi trovavo molto bene sia dal punto di vista dei compagni che dell'allenatore. Eravamo primi in classifica. Ho nostalgia di quei momenti ma non sappiamo se la squadra si ricompatterà.//come **surreale** Non posso credere che per proteggerci dobbiamo rimanere chiusi in casa, proteggerci da qualcosa che nessuno conosce. Sono ancora giovane, ho poca esperienza, perciò oltre che informarmi su internet, posso solo chiedere ai più grandi. Forse la mia giovane età, forse la leggerezza o superficialità, non riesco a realizzare la gravità della situazione che mi circonda, mi sembra surreale./Fin da quando ero piccola sono solita divorare una grande quantità di storie. Negli anni scorsi, quando mi annoiavo, mi immaginavo scenari di vita molto diversi da quelli del mio quotidiano ed ero frustrata di non poterli vivere per davvero. Adesso questa situazione mi fa dire "sembra di essere in una storia di fantascienza".*

**T**

*come **tecnologia** Grazie però alla tecnologia di oggi riusciamo ugualmente a stare uniti con video chiamate, giocando online ai videogiochi.../Senza sarebbe molto più complicata per tutti./Quella che ci permette di salvare vite, quella che in mani sbagliate causa disastri.//come **tempo** Quello che passavamo uscendo con gli amici ora per molti ha smesso di esistere. Alcuni studenti si vedono costretti a cambiare completamente i loro orari e per molti le distrazioni sono sempre più un problema, oltre ai compiti. Non lo si dice per lamentarsi, ma perché molti si ritrovano senza organizzazione e dopo qualche giorno gettano la spugna, rischiando di impazzire per trovare una soluzione a qualcosa che una soluzione non ha./La maggior parte è passata sui videogiochi o su società di streaming. Proprio per questo internet si sta sovraccaricando, così come le società di streaming, e tutto ciò che è connesso su internet. Quindi bisogna trovare qualcosa da fare di alternativo, anche se molto difficile./Quando ti diverti non te ne rendi conto. Trascorrerlo con le persone che abbiamo al nostro*

fianco, con i nostri genitori, è la cosa più bella. Scrivo con le lacrime agli occhi perché so cosa vuol dire trascurare il tempo dopo aver perso mio papà./Non torna indietro, va solo avanti.//come **terapia** Senza volerlo sto seguendo la terapia consigliata in Cina dal governo. Per non annoiarmi cerco di tenermi sempre occupata tra scuola, sport, serie tv, film, libri e, a concludere la lista, cucito. Proprio così, cucito. Adoro impegnarmi nel creare cose dal nulla. Seguendo mia nonna, è cresciuta in me questa passione e ho deciso di approfittare del momento: le ho chiesto dei libri. Ho praticamente cominciato un corso casalingo e ne sono molto felice. È un modo per staccare il cervello da tutte le preoccupazioni del momento e, non so come mai, mi rende molto felice.//come **testimone** Siamo tutti testimoni, soprattutto in Italia, di come il sistema pianeta sia vulnerabile e di come l'uomo vada contro la natura; in questo momento stiamo cercando un modo per sconfiggere la natura e sono sicuro che ci riusciremo, l'uomo non riesce ad arrendersi, è programmato per la ricerca del controllo.//come **timore** Poiché i miei genitori lavorano entrambi nel campo medico...//come **tranquillità** Perché sì, è vero, mi annoio, abitando in collina in una borgata molto isolata dal paese, ma allo stesso tempo è molto tranquilla. Si è immersi nella natura e l'unico rumore che si sente è il cinguettio degli uccellini./Sono sereno, non ci penso e mi rilasso.//come **tristezza** Viene e va. Talvolta non ha spiegazioni: appare senza motivo. Poi sparisce in poco tempo, quando il mormorio della vita ci sopraffà nuovamente con la sua speranza, i suoi giorni di sole e le sue risate altrettanto prive di spiegazione. Per questo motivo si rivela fondamentale approfondire meglio quest'emozione, senza averne paura. Senza mai etichettarla come sinonimo di debolezza./Siamo chiusi in casa e penso che tante persone non rivedranno più la luce./Un sentimento che non avevo mai provato prima. Per tutte le vittime e per non poter vedere soprattutto mia sorella. Spero con tutto il cuore che questa pandemia cambi le persone e le faccia diventare più mature e altruiste./Mio papà l'ultima volta che l'ho visto è stato un mese e mezzo fa, mi ha abbracciata con le lacrime agli occhi dicendomi che sarebbe andato tutto bene e che ci saremmo rivisti presto. Sono passati giorni e settimane da quell'ultimo abbraccio. Ogni giorno lo chiamo per sapere che sia tutto apposto. Abita a Milano.



# U

come **umiltà** *Prima era sempre difficile avere un'idea chiara del valore delle cose, come se tutto ci fosse dovuto. Per me è stata una vera e propria doccia di umiltà e di apprezzamento delle piccole cose, dei piccoli momenti e dei piccoli gesti. Man mano che scrivo queste frasi mi sembra di star lavorando per la Perugina, però è veramente quello che penso. Non vedo l'ora di prendere un caffè al bar.*//come **unione** *Perché quando tutto sarà finito saremo più uniti di prima./Questo pensiero mi affascina così tanto: siamo in guerra tutti assieme come umanità.*//come **unità** *Quando vedo i miei vicini di casa con la bandiera dell'Italia messa fuori dal balcone mi sento connesso con loro nonostante magari non so neanche come si chiamano./Ci siamo uniti, non solo all'interno del nostro paese, ma anche con altre nazioni. Gli uomini hanno sempre trovato motivi per scontrarsi e adesso si ritrovano sui balconi a cantare in coro, a condividere messaggi di speranza e a supportarsi. Uno spirito patriottico e pacifico difficile da trovare in un mondo così pieno d'odio.*

# V

come **Valguarnera** *È il mio paesino in Sicilia a cui sono molto legato. In questi casi si pensa sempre al peggio e ho avuto paura di non poterci mai più tornare. Sono chiuso in casa da più di due settimane ed è praticamente impossibile che io abbia contratto il virus, ma ho veramente paura di non poter più vedere il posto dove sono cresciuto.*//come **valore** *Di una chiamata inaspettata, quanto possa renderti felice./Purtroppo quando si conosce da tanto una persona, dopo ci si scorda del suo valore, si va a dimenticare la sua importanza. Non lo si fa per cattiveria, ma per abitudine. In questa situazione pensi subito a quanto tu sia fortunato ad averla. Ti sale un po' di malinconia e imponi a te stesso di non dimenticare più quanto valga. Ti prometti e riprometti di ricordarglielo appena la*

vedrai./In questo periodo di quarantena, ho provato sin da subito a svagare la mente, soprattutto allontanando l'argomento il più possibile. Ho fallito miseramente; ho pensato al valore del tempo e ne ho approfittato per riordinare i pensieri, le emozioni e le relazioni. Penso che il dolore sia fonte di consapevolezza e crescita personale, e che la noia può essere la causa della nostra tristezza o l'inizio della nostra esistenza.// come **vorrei** Tornare a ballare, guardare qualcuno negli occhi, fare una camminata in montagna, prendere un caffè al bancone, fare un pranzo in famiglia, prendere il treno e allontanarmi dalla linea gialla, andare a suonare a qualche amica, tornare a cantare in macchina con i finestrini abbassati, le pause studio in biblioteca, imprecare perché ho dimenticato qualcosa a casa, svegliarmi con un bacio, poter dire frasi come 'mamma, non torno per cena' oppure sentirmi dire '5 minuti e arrivo', vorrei poter scrivere 'ci vediamo domani' e poi vorrei ricordarmi del tempo anche quando tornerò alla mia quotidianità.//come **vuoto** Le giornate si sono riempite di un niente a cui non sono abituato./Un buco nel petto. Ti logora lentamente, ti mangia dall'interno. La solitudine cresce, manca la voglia di alzarsi dal letto, l'impossibilità di realizzare ciò che si vuole. E fa male. Le motivazioni di tutto ciò le sappiamo, le capiamo e seguiamo le regole come è giusto che sia. Dobbiamo essere forti, anche se tale forza alle volte manca e ci si muove per inerzia.

# Z

come **zero** Zero sport, zero uscite, zero libertà, zero visite, zero vacanze, zero amici, zero baci, zero escursioni, zero scuola: tutto via internet. Zero compagni, zero acquisti, zero incontri, zero svago... Ognuno ha i suoi zeri.//come **zona rossa** Tutti chiusi a lavorare online e ad andare a scuola in web. È stata imposta a tutti gli Stati, affinché alcuno abbia contatti con altri Stati anche in modo economico-commerciale. Essa si definisce come una zona ad alto rischio.