

Eludere la malinconia

IL DIARIO DI UNA COLLEGA

Caro Diario, ti ho ritrovato in una vecchia scatola in cantina, una di quelle con dentro delle cose che non ci si decide mai a buttarle. Avevo 13 anni quando ti ho scritto per l'ultima volta, ero innamorata di un ragazzo che nemmeno mi vedeva e mi sentivo così... inadeguata. Il mondo aveva i colori del film *Blade Runner*, quello del replicante che dice "Ho visto cose che voi umani non potete nemmeno immaginare (...) momenti che andranno perduti come lacrime nella pioggia". Ti scrivevo piangendo e mi sembrava che quel pianto mi facesse bene, lasciandomi andare in un mare di malinconia. Ebbene, Diario, siccome in questi giorni mi sentivo ancora un po' così e siccome mi sembrava davvero di vedere cose che solo qualche tempo fa non avrei potuto nemmeno immaginare, ho deciso di scriverti di nuovo.

Dopo la chiusura della scorsa primavera, pensavo che l'incubo fosse passato e che si potesse davvero ricominciare a lavorare serenamente. Non vedevo l'ora di ritrovare i miei alunni, i colleghi, la mia scuola, che per me era stata sempre una sorta di seconda casa. Questa estate mi ritrovavo a sorridere tra me e me pensando a quei lunghi corridoi, ai giochi di luce che filtravano dai finestrini della mia aula, al saluto cordiale di Nella chiusa nel suo grembiule azzurro, troppo stretto, in cima alle scale del secondo piano. Questa estate avevamo tutti voglia di voltare pagina e abbiamo riso perfino dei banchi con le rotelle e scherzato sui tempi effettivi della loro consegna.

Poi finalmente la campanella del primo giorno, ma la mia scuola non era proprio quella di prima. Forse erano le mascherine che rendevano così difficile comunicare. Di certo non giocavano a favore tutte quelle disposizioni che continuavano a piombarci addosso: proibito fare questo e quest'altro ancora, con uno stillicidio diabolico di norme e regolamenti, che facevano sembrare tutto assurdamente innaturale. Da una parte le linee guida nazionali, poi le indicazioni regionali e infine le disposizioni dei Dirigenti Scolastici e dei Responsabili

Donato De Silvestri della Sicurezza. Gerardo, il collega di matematica, scherzava dicendo che era come sotto la naja: il colonnello sbolognavava le rogne al capitano, questi le passava al tenente, che se ne lavava le mani scaricando il da farsi al sergente, finché tutto non arrivava sulla povera truppa, oggetto di continui ordini e contrordini, chiamata a svolgere spesso compiti gravosi e privi di ogni logica e buonsenso. Io la naja non l'ho fatta, ma sul fatto che spesso le misure imposte sembrassero prive di logica e buonsenso non c'era dubbio. Ma a scuola avevamo imparato da tempo a difenderci dalla stupidità della burocrazia e non ci saremmo certo fatti impressionare da quelle assurde circolari che si aprivano con una lunga sequela di "visto" e "considerato" e che sembravano vergate da qualche zelante funzionario di Federico II. La scuola è altro: è tensione, voglia, emozione, conquista, sfida, gioco, sorriso.

Ma più passava il tempo e meno si sorrideva.

La bestia della pandemia non era stata sconfitta e, giorno dopo giorno, si è rinvigorita: sirene delle ambulanze più frequenti, più ancora di quei giorni che credevamo di aver dimenticato per sempre, lo spettro dei contagi, la paura, tanti nuovi ammalati ed il drammatico aumento delle vittime. I dati ufficiali raccontavano le scuole come degli ambienti sostanzialmente sicuri, con contagi contenuti, ma gli alunni positivi spuntavano un po' ovunque, anche se, si sa, con loro la malattia non è così cattiva come con gli adulti e gli anziani, ma noi? Qualcuno ci pensa a noi?

Ho cominciato a sentirmi insicura, dimenticata. Li vedevo i miei alunni all'ingresso e all'uscita di scuola: la mascherina sembrava essere il loro ultimo pensiero. E la mia famiglia? I miei amici? I miei genitori, così anziani e fragili?

Ora la mia scuola è di nuovo chiusa. Ma per chi lavora con i più piccoli pare non ci debba essere nessuna tutela, o almeno nemmeno le tutele di cui possono godere gli operai delle fabbriche. Siamo consapevoli del fatto che l'economia non può sopportare un altro trauma disastroso come in primave-

ra, che bisogna cercare di vivere, di gestire al meglio il rischio. Lo fanno anche i camerieri che devono avvicinarsi ai tavoli dei clienti potenzialmente rischiosi e senza mascherina, come i bambini di mia sorella che fa la maestra nella scuola dell'infanzia.

Chi è in classe continua il proprio lavoro e lo fa chi è a casa, di nuovo alle prese con il difficile mondo della didattica a distanza, ma a scuola, sia quella vera che quella virtuale, si respira una crescente stanchezza. Mi sembrano così lontani quei giorni d'estate in cui fantasticavo di tornare in aula, di riprendere questo lavoro che ho sempre amato, che mi ha regalato emozioni straordinarie e che mi ha insegnato tanto.

Così l'altra sera mi sono guardata allo specchio e mi sono detta che così non andava bene, che devo reagire, che i nostri alunni hanno bisogno del nostro sorriso, che non ci dobbiamo far rubare la speranza, che sta a noi vincere la bestia.

E allora caro, caro Diario, stavolta scordati di vedere le mie lacrime: ti scrivo per dirti che ho deciso di darmi una mossa perché il mondo là fuori non è l'inferno di *Blade Runner* che qualcuno sembra inculcarci dal mattino alla sera.

Ho deciso che da oggi diminuirò drasticamente le mie dosi giornaliere di giornali e telegiornali, che hanno un sadico piacere nel dipingere tutto di un nero che più nero non si può. Basta!

Devi sapere che voglio che i miei alunni vedano il mio sorriso, perché è di questo che hanno bisogno, ora più che mai, voglio che percepiscano la speranza, l'ottimismo, la voglia di vivere, la fiducia, a partire da quella in se stessi. Bandura sostiene infatti che la fiducia in se stessi non assicura il successo, ma la mancanza di fiducia origina sicuramente il fallimento.

Così ho provato a scrivere su Google queste parole: scuola e sorriso.

Ho trovato una ricerca neuroscientifica che dimostra che il sorriso attiva la dopamina nel cervello, stimolando la motivazione e la memoria a lungo termine, migliorando la capacità di apprendimento negli studenti di tutte le età.

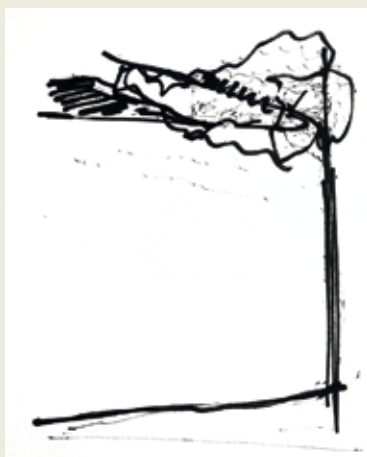
Morrison osserva che ha anche altri vantaggi, come ridurre lo stress per l'insegnante e gli studenti, aumentare la creatività e l'energia in classe e creare e migliorare il clima relazionale.

Bennet e i suoi colleghi, oltre ad aver evidenziato la riduzione dello stress, hanno notato un aumento

delle cellule Natural Killer, che migliorano le difese immunitarie e combattono gli intrusi nel nostro organismo. Ho trovato un'infinità di studi che dimostrano come il sorriso e l'umorismo possano aiutare in modo significativo a guarire dalla depressione e dalle forme più disparate di patologie.

E così mi è venuta anche la voglia di rileggere quel pezzo di *Intelligenza Emotiva* di Goleman, dove parla del bisogno di *eludere la malinconia*. Vi si dice che una buona strategia consiste nel cercare di contestualizzare meglio le preoccupazioni, evitando di arrovellarsi continuamente nei pensieri che le ingenerano. Lui sostiene che è importante socializzare, stare con gli amici, andare a ballare e, in attesa di poterlo rifare alla grande, ho deciso

che userò tutti i possibili mezzi di comunicazione per incontrare gente, per parlare della parte piena del bicchiere, per fare progetti. Tanto per cominciare sabato sera farò una cena con Zoom con le mie amiche più care: pizza consegnata a casa e un buon bicchiere di rosso da far tintinnare sul monitor del computer. Potremmo raccontarci solo cose belle, fatta eccezione per qualche battutina sui rispettivi mariti. Ho in programma anche la visione di



qualche bel film comico e la lettura di un bel libro rilassante, nonché un'intensificazione della mia attività motoria: a primavera avevo messo a punto un'efficientissima alternativa alla palestra.

Ho deciso di far miei i consigli di Diane Tice: "Prepararsi un piccolo trionfo o un facile successo, affrontare un lavoro di casa a lungo rimandato o sbrigare qualche altra incombenza della quale si desidera liberarsi. Per lo stesso motivo, tutto quanto contribuisce a migliorare l'immagine di sé ha un effetto rasserenante, anche se si tratta solo di vestirsi bene o di truccarsi."

Non voglio più intristire con il Covid che sequestra il mio pensiero 24 ore al giorno.

Voglio pensare ad altro, alle tante cose belle della mia vita, a mio figlio che dorme, ai colori dell'autunno, alle canzoni della mia adolescenza e così mi metto a cantare quella che dice: "Felicitàaaa, ti ho persa ieri ed oggi ti ritrovo già".

Caro Diario, che te ne pare di quella ex tredicenne che ti inondava con le sue lacrime?

Forse domani ti scriverò di nuovo o forse lascerò passare altri 34 anni. Ora ho altro da fare. Voglio preparare la lezione per domani e dovrà essere... divertente! Un bacio.