

# Alfabeto della tenacia



scrittura a distanza

1<sup>^</sup>N, IIS Einstein  
maggio 2020

# Parole da salvare




ai tempi del Covid-19

# A MORE



Francesco Hayez, *Il bacio*

---



“A te che sei  
il primo mio  
pensiero che alla  
mattina mi sveglia,  
l’ultimo desiderio  
che la notte  
mi culla...”

**Max Pezzali**

---

# A MORE

## A te

A te che sei rimasta nella mia testa dopo tutta questa distanza  
ti ho pensato tutto il tempo nella mia stanza

“A te che sei il primo mio pensiero che alla mattina mi sveglia  
l’ultimo desiderio che la notte mi culla...”

A te che sei il mio raggio di sole nelle brutte giornate  
le mie parole e le tue sono come note accordate

A te che riesci con un messaggio  
a rendere bello tutto questo Maggio

A te che sei perfetta così come sei  
per averti combatterebero pure gli dei

A te che sei per me l’ **amore**  
sei la cura di qualsiasi dolore.

Tommaso Di Sergio

---

— Tommaso Cecotti



“La musica è per  
l'anima quello  
che la ginnastica  
è per il corpo”

**Platone**

A  
NIMA

# Anima

deriva dal latino: *-anima*. Il suo primo significato, da cui poi tutti gli altri scaturiscono, è quello di principio vitale. Secondo una suggestione antichissima, si manifesta in "soffio". A questa etimologia si legano molte metafore con un nesso logico tra il significato originario e il significato attuale. "Ecco; quella che più mi ha convinto". L'anima è, alla nostra nascita, un campo deserto ma fertile, dove noi contadini per primi semineremo le nostre piantine, le nostre esperienze, che necessitano di acqua, luce e vento per crescere, ma non sarà sempre tutto facile; arriveranno le alluvioni, le tempeste e le bufere, alle quali dovranno resistere, per incrementare le solide radici nel terreno. Sono proprio queste ultime, a cui io ho attribuito il ruolo delle emozioni, a forgiare la nostra anima, il soffio che ci plasma attraverso i sentimenti, le salite, le cadute e i successi. In questo periodo buio, di forti tensioni sociali e politiche, si dovrebbe secondo me guardare cosa di bello ci ha portato questa impensabile situazione, diventando unanimi. Pensare che tutta l'umanità è accomunata da un "soffio concretamente astratto", grazie al quale viviamo, grazie al quale respiriamo e grazie al quale siamo felici.



“Ricordati sempre: la sofferenza passa,  
**la bellezza resta”**

(P. A. Renoir, gravemente malato, rivolto al giovane H. Matisse)

“Siamo condannati poeticamente ad amare  
la vita per forza: perché **la vita è bella”**

(R. Benigni, prefazione alla sceneggiatura de “La vita è bella”)

**B**  
**ellezza**



# B

## Bellezza da trovare, fotografare e raccontare

Cosa possiamo trovare di veramente bello, in questi giorni reclusi nelle nostre case? **Rendiamo virale la bellezza** che riusciamo a cogliere dentro o fuori casa, per riflettere sugli aspetti belli della vita, della natura, del nostro micro o macrocosmo. Un invito a coltivare il pensiero positivo, a guardare il bicchiere mezzo pieno, che non significa chiudere gli occhi davanti ai problemi, ma acquisire la capacità di superare il dolore, la rabbia e la paura, per ricondurli al loro valore di passaggio verso qualcosa di migliore. **Raccoglieremo i nostri SCATTI di BELLEZZA in un Padlet**, fatto di parole e immagini. *(prof.ssa Caccia, Didattica a Distanza, Google Classroom, aprile 2020)*



—  
Scatti di

B

ellezza...

... raccolti e raccontati  
in un Padlet:

<http://bit.do/bellezza1n>



— Pozzoni Gabriele



# CORAGGIO

“Il coraggio non è  
l'assenza di paura,  
ma piuttosto il giudizio  
che c'è qualcosa  
di più importante  
della paura”

**Ambrose Redmoon**

La frase di Redmoon mi ha colpito molto. In essa ho rivisto il **coraggio** di persone come i medici e gli infermieri che, pur avendo paura e rischiando la vita quotidianamente, hanno continuato a fare il loro lavoro, e non un lavoro qualsiasi, ma una missione per salvare più vite possibili. Molti medici e infermieri erano già in pensione, ma sono tornati sul campo per dare una mano e, proprio perché più anziani, hanno sacrificato la loro vita. Questo è coraggio, il coraggio di chi sa affrontare la paura per un bene maggiore: la salvezza di tante vite.

Penso anche al coraggio di tutti i cittadini che hanno aiutato l'Italia, anche semplicemente restando a casa. Al coraggio dell'Italia unita che, pur essendo una tra le nazioni più colpite, ce l'ha messa tutta per uscire da questa situazione. Mi ha stupito il coraggio delle case di moda di convertire la produzione di capi di abbigliamento in produzione di mascherine, rischiando sui propri interessi. L'Italia ha avuto coraggio, non si è fermata alle prime difficoltà. Anche il Papa ha compiuto un gesto simbolico molto forte il 27 marzo: ha impartito la benedizione *Urbi et Orbi* per infondere coraggio ai credenti di tutto il mondo in una San Pietro deserta, con il sottofondo delle sirene delle ambulanze. Molti di noi hanno preso parte ad alcuni flashmob per cercare di far sentire la nostra vicinanza ai medici, alle forze dell'ordine e per farci coraggio a vicenda. Ho anche sentito al telegiornale che, intervistando alcuni medici, quando li si chiamava "eroi" spesso rispondevano: "Noi non siamo eroi, siamo persone che svolgono la propria missione fino in fondo". Queste parole mi hanno fatto pensare che non si tratta di eroi coraggiosi come quelli dei poemi epici, che lottavano per essere ricordati, ma degli eroi dei nostri giorni, che lottano per noi, per salvarci, a costo della loro stessa vita.

— Emanuele Valtolina



# COSTANZA

“Cadendo la goccia  
scava la pietra, non  
per la sua forza, ma  
per la sua costanza”

**Lucrezio**



—

La **costanza** è una qualità che ci permette di trovare la forza di continuare, nonostante la paura di non farcela, per raggiungere l'obiettivo da noi prefissato, mettendoci alla prova attraverso sfide sempre più difficili, che a volte ci sembrano impossibili.

Sono un ragazzo attivo ed energico, mi è sempre piaciuto praticare sport ed ho raggiunto grandi traguardi grazie allo sforzo e al lavoro continuo che ho eseguito con applicazione costante e tenacia, per riuscire al meglio nella mia attività. In questo lockdown sarebbe stato per me più facile impigrirmi sul divano o al computer a giocare, ma mi sono accorto di possedere una virtù ora fondamentale, la costanza, che mi ha aiutato giorno dopo giorno ad alzarmi dal divano e ad affrontare l'esercizio fisico, che oltre a mantenermi allenato in preparazione ad un futuro rientro sui campi da calcio, mi ha anche fatto bene mentalmente. Nei momenti di sconforto il movimento mi ha aiutato a distogliermi dai pensieri negativi, sostenendomi quando ero annoiato e allontanandomi dai giochi elettronici.

Con la forza di volontà si può arrivare alla vittoria e nessuno potrà mai ostacolare il nostro cammino, come per la goccia d'acqua: all'apparenza priva di forza, può trapassare la più dura pietra, apparentemente inscalfibile. Una buona riuscita dipende dalla pazienza, dalla convinzione e dalla costanza, mantenendo a debita distanza la paura di non farcela. Io in questo momento mi sento vincitore.

“Non esiste circostanza,  
né destino, né fato  
che possa ostacolare  
la ferma risolutezza  
di un animo  
determinato”

**anonimo**



# D

# ETERMINAZIONE

---

A large, bold, black letter 'D' is positioned on the left side of the page. The letter is thick and has a slight shadow effect, making it stand out against the yellow background.

Penso che la **determinazione** sia una delle qualità più necessarie in questo difficile periodo di quarantena.

Ognuno di noi, per raggiungere i propri sogni e obiettivi, deve essere determinato; ciò vuol dire essere consapevole che tutti gli sforzi e le difficoltà che si incontrano lungo il percorso sono essenziali per raggiungere la meta. La mia meta, come penso quella di molti altri in questi mesi, è quella di vivere questo periodo di isolamento solo come un brutto ricordo, e quindi uscire finalmente da queste “sbarre” che ci impediscono di tornare alla nostra quotidianità. In questo momento difficile bisogna essere determinati per riuscire a trovare la speranza e la sicurezza che un giorno potremo ritornare a vivere la nostra semplice realtà. Molti si sentono intrappolati nelle proprie case, come dentro ad una gabbia. Anch’io all’inizio ho fatto molta fatica ad abituarli a questa situazione, ma ho imparato a trovarne gli aspetti positivi senza sentirmi rinchiusa. Al contrario, poter guardare il mondo da un’altra prospettiva mi è sembrata un’esperienza abbastanza insolita ma gradevole. Per questo essere determinati facilita e aiuta a non scoraggiarsi in questo periodo di reclusione a causa del Coronavirus.

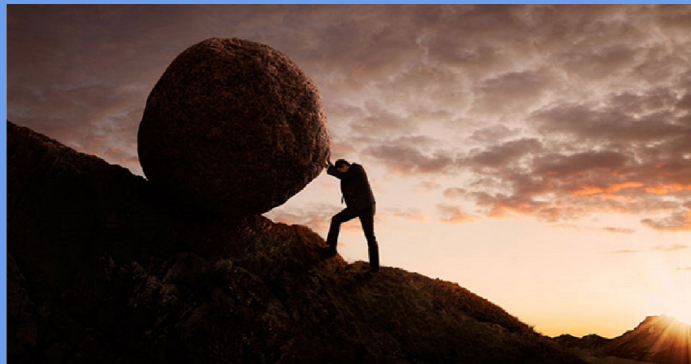
# EQUILIBRIO

“L'equilibrio tranquillizza,  
ma la pazzia  
è molto più interessante”  
Bertrand Russel





L'**equilibrio** è la capacità di avere e mantenere un comportamento controllato, misurato. Durante questo periodo l'equilibrio è fondamentale, perché dobbiamo sapere capire quando è il momento giusto per fare determinate azioni come per esempio uscire. Dobbiamo imparare ad equilibrare lo stare in casa per proteggerci e limitare (all'inizio addirittura evitare) le uscite con gli amici. Sappiamo tutti che è molto complicato rimanere in casa senza poter vedere le persone a cui si vuole bene, ma è uno sforzo che si deve fare per non squilibrare l'andamento della pandemia e aumentarne la diffusione: se tutti uscissero ogni giorno, si creerebbero troppi assembramenti e il virus continuerebbe a diffondersi. Per quanto riguarda noi ragazzi, molto spesso sentiamo dire che i videogiochi e la tecnologia in generale fanno male, ma in questo momento è la cosa che ci sta aiutando di più perché possiamo sentirci con i nostri amici senza rimanere tra le quattro mura di casa senza poter parlare con loro. Ovviamente bisogna equilibrare anche questo per staccarsi da quel mondo e tornare alla normalità, relazionandosi con la propria famiglia e i propri cari.



### Definizione

Forza di volontà: dal lat. *voluntas -atis*, affine a *velle* 'volere'.

# F orza di volontà



Albert Einstein diceva: “Chi dice che è impossibile... non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo”; ho scelto questa citazione perché a volte pensiamo di non riuscire a fare qualcosa che vogliamo o che ci siamo imposti di fare, solamente perché non abbiamo abbastanza **forza di volontà**, ma non per questo dobbiamo scoraggiarci o scoraggiare chi ci sta riuscendo.

Ho scelto questa parola perché in questo periodo di quarantena in cui non possiamo vivere normalmente la nostra vita di tutti i giorni e non possiamo vedere le persone a noi care e gli amici, ci vuole una grandissima **forza di volontà**, ma bisogna pensare che facendo questo sacrificio oggi, forse potremmo tornare a vivere normalmente domani. Questo è stato uno dei periodi più difficili e strani che siano mai capitati, nessuno si aspettava tutto questo, ma dobbiamo tener duro ancora per un pò, il tempo necessario per far finire tale disastro che ha colpito la vita di tutte le persone nel mondo. Per me questa parola è importante perché spesso mi scoraggio e non porto a termine quello che vorrei solo perché non credo in me stessa e perché non ho la volontà per farlo, ma ognuno di noi dovrebbe avere la volontà di raggiungere i suoi obiettivi, soprattutto in questo periodo che ci è stata bloccata la strada per raggiungerli.

[dal lat. tardo *gratitudo* -*dīnis*, der. di *gratus* «grato, riconoscente»]. Sentimento e disposizione d'animo che comporta affetto verso chi ci ha fatto del bene, ricordo del beneficio ricevuto e desiderio di poterlo ricambiare.



# G RATITUDINE

---






---

In questo periodo ogni cosa è diventata monotona, l'abbraccio è vietato e il sorriso invisibile, nascosto da una mascherina, perde tutta la sua bellezza. Un sentimento che forse si sta perdendo è la **gratitudine**, quella che una persona può provare nel vedere un sorriso. Si potrà invece essere molto grati alla fine della pandemia, per tutti gli sforzi fatti, per ogni momento che ci ha avvicinati alla vittoria, come quando si scoprirà un vaccino contro il Covid-19. In realtà, si può essere grati già da ora nei confronti di coloro che lavorano tutto il giorno tutti i giorni per il bene comune e per un futuro di nuovo “normale” o possibile, dove si possa tornare a vedersi, stare insieme, fare sport, stare in classe, andare in vacanza, prendere il pullman e fare tutto ciò a cui ormai non siamo più abituati. Dovremmo essere grati di aver avuto tutto questo, sperando di riaverlo il più presto possibile. Essere grati di ogni incontro, di ogni persona che ha messo anche solo una virgola nella propria vita, che ti ha reso così come sei, perché oggi grazie soprattutto a loro sei così, e allora bisogna ringraziare, per ogni ogni piccolo avvenimento che ti forma, ti fa crescere e ti insegna qualcosa, anche quelli negativi. Forse addirittura quelli negativi sono più importanti, perché ti permettono di capire gli errori fatti e ti permettono di andare avanti e rialzare la testa. Infine credo che si debba essere grati di ogni cosa che si riceve, di ogni persona che si incontra, di ogni insegnamento che si apprende, perché come a te la avrebbe potuta dare ad altre 7 miliardi di persone, e quindi dovremmo imparare a dire più spesso la parola grazie.

---

# Hobby



“Uno dei maggiori errori fatti dalle persone è che si sforzano di interessarsi a qualcosa. Tu non scegli le tue passioni, sono loro che scelgono te”

**Jeff Bezos**

---

Nel periodo di lockdown ricordo di aver passato le prime due settimane a riflettere su come passare il tempo. Anche prima della quarantena sono sempre stato alla ricerca di un **hobby**, perché a parte uscire ogni tanto con gli amici o giocare ad alcuni videogame, non ho mai praticato un'attività di svago vera e propria. Inizialmente mi ha affascinato il Fai-Da-Te. Con mio fratello ho recuperato il motorino di un vecchio frullatore a immersione (ancora funzionante) e l'ho utilizzato come dinamo: attaccato a delle eliche con il vento la dinamo produceva energia e siamo riusciti a caricare la batteria di un telefono. Passato il primo mese, non sapevo più cosa creare, così mia madre e mio padre mi hanno dato l'idea di coltivare un orto. Io e mio fratello abbiamo creato un orto e abbiamo iniziato a piantare dell'insalata da taglio, carote, fagioli e cipolle. Mi sono incuriosito all'agricoltura in generale: ho tagliato un rametto di rosmarino e l'ho riprodotto tramite la tecnica della talea, ho piantato anche in un vaso una nocciola, con l'obiettivo di creare un bonsai di nocciolo. Dopo la pratica, ho iniziato ad interessarmi della teoria, cercando video su YouTube che parlassero di Botanica. Così ho scoperto che il guscio delle uova (contenente calcio) fa davvero bene alle piante se fatto decomporre con la terra, proprio come le bucce della banana (ricche di potassio) e il caffè delle capsule. Ho quindi iniziato a raccogliere tutti questi scarti, che di solito buttavo nell'umido. Appena abbiamo tagliato la prima insalata, io e mio fratello eravamo così felici che mio padre ci comprò delle piantine di peperoni, zucchine, cetrioli e pomodori. Grazie al lockdown ho finalmente trovato un hobby, quello di curare le piante del mio giardino e la botanica in generale: la mattina mi sveglio e annaffio il bonsai di nocciolo, il pomeriggio annaffio l'orto e la sera ripongo le bucce di banane (da far seccare al sole prima di darle alle piante) al coperto, per evitare l'umidità della notte.



"Due pezzi di puzzle.  
Fatti l'uno per l'altro.  
Da qualche parte del  
cielo un vecchio  
Signore, in  
quell'istante, li aveva  
finalmente ritrovati"

**Alessandro  
Baricco**

insieme



Fuori dalle case si legge lo slogan **“insieme ce la faremo”**. *Insieme* significa “compagnia, unione” e secondo me è quella che rappresenta al meglio la mia vita negli ultimi mesi. Appartengo a una famiglia numerosa: abito con mia madre, mio padre, due fratelli maggiori e una sorella minore, tre cani, tre gatti, due tartarughe e un coniglio. Durante il lockdown non solo abbiamo vissuto insieme, ma siamo stati molto in compagnia l'uno dell'altro, senza possibilità di evasione. Questa situazione ha avuto sia lati negativi sia positivi. Vivere sempre insieme, senza la possibilità di uscire, quando si ha bisogno di stare tranquilli, crea e ha creato situazioni che hanno aumentato i nostri litigi; mamma e papà sempre presenti ti fanno sentire sotto controllo qualsiasi cosa tu faccia, non hai occasione di sfogo e spesso il nervosismo viene indirizzato verso un altro membro della famiglia. Vivere insieme è difficile, ma in questo periodo ho imparato a conoscere meglio i miei familiari e credo che anche loro abbiano scoperto tanto di me. In questi mesi abbiamo ritualizzato alcuni momenti che prima erano relegati ai fine settimana, come i pasti consumati tutti insieme. Mio padre di solito torna tardi dal lavoro, solo nel week-end riusciamo a mangiare insieme, spesso in compagnia di amici o parenti, oppure qualcuno esce con gli amici.

Il lato positivo della quarantena è che da fine febbraio mangiamo insieme sia a pranzo che a cena. Mi sono accorto che in questo periodo c'è stato sempre qualcuno disposto ad aiutarmi quando avevo difficoltà con un compito e io ero più disponibile ad aiutare in casa quando richiesto, perché avevo più tempo a disposizione. Ci sono state giornate in cui abbiamo cucinato tutti insieme, abbiamo fatto gli gnocchi, sistemato il giardino e persino pulito casa... tutte cose che prima ho sempre fatto da solo, ora invece in compagnia, ridendo, scherzando e, sembra strano a dirlo, divertendoci. Se alla parola insieme diamo il significato di compagnia e unione, la didattica a distanza mi ha insegnato l'importanza della presenza dei miei compagni, di come, grazie all'aiuto reciproco, ci si possa aiutare a vicenda per fare meglio un compito o per capire meglio come svolgerlo. Ci siamo supportati, aiutati, consolati come quando eravamo in classe, siamo riusciti a restare uniti. Lo stesso ho fatto con i miei amici: con le videochiamate siamo stati insieme molto più tempo del solito. Questo periodo mi ha insegnato l'importanza dello stare insieme agli altri, non solo fisicamente, come lo siamo stati io e la mia famiglia, ma anche a distanza, attraverso un computer o un telefonino, che ci consentono di restare in contatto con persone anche lontane da noi.

Samuel Colonetti

**Il cavaliere oscuro**

"La follia, come sai,  
è come la gravità:  
basta solo una  
piccola spinta..."  
(Joker)



Joker

---

**J** Il **joker** è un personaggio dei fumetti introdotto nella saga di "Batman". Più in generale, è il **jolly** delle carte da gioco. Il joker di cui voglio parlare è quello del film "Il cavaliere oscuro", interpretato da Heath Ledger. Questo joker ha una personalità strana, direi pazza, e ha due cicatrici causategli da suo padre. In una scena del film il joker pronuncia questa frase: "Una sera mio padre ci andò giù pesante a menare mia madre, mi guardò che osservavo la scena e mi chiese: *Perché sei così serio?* Così prese un coltello, me lo mise in bocca e pronunciando la stessa frase mi fece queste cicatrici (una sulla sua bocca e una sulle guance). Infine mi disse: *Ecco, adesso non sei più serio.* Ho scelto di parlare di questo personaggio perché mi ha sempre affascinato la sua psiche, perché ha subito maltrattamenti e molto altro; pur essendo diventato pazzo, è riuscito a fare ciò che voleva grazie alla sua intelligenza.

Questo periodo mi fa pensare alla gente chiusa in casa che non ha niente da fare e si annoia. Per combattere la noia, in questo "lockdown" molti giocano a carte in famiglia. Durante una partita può capitare di pescare un cosiddetto jolly, che ti permette di sostituirlo a una carta qualsiasi, di cui assume il valore. Durante il lockdown per moltissime di noi - dagli studenti ai lavoratori in smart working - i cellulari e i pc sono stati i jolly che hanno sostituito gli sguardi in presenza, i jolly che ci hanno permesso di proseguire non solo le lezioni e il lavoro, ma anche nostre relazioni.

---

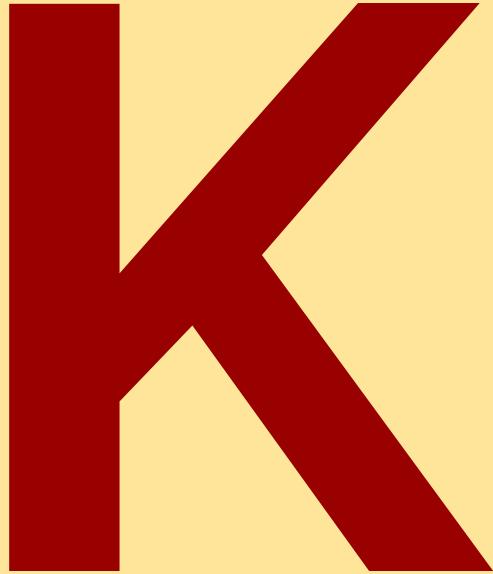
— Asia Fresco

# KIT

## **definizione**

Confezione contenente la completa attrezzatura (spesso di dimensioni ridotte) necessaria per eseguire determinate operazioni.





Cos'è un **kit**? è semplicemente una confezione contenente oggetti necessari per eseguire delle determinate azioni. Ovviamente ci sono molti tipi di kit, ma ce n'è uno in particolare che mi trasmette una forte emozione, il kit medico (o di pronto soccorso) per un semplice motivo. Io voglio diventare medico, e pensare che un giorno potrei utilizzare un kit per aiutare qualcuno mi dà molta determinazione per continuare gli studi e realizzare il mio sogno.

Ogni kit ha una specifica funzione, in base all'ambito in cui viene utilizzato, da quello sanitario a quello di costruzione di un oggetto o di un gioco. La tipologia di kit più usata e diffusa del momento ci trasmette solo paura e stress, perchè è un kit contenente disinfettanti (come per esempio l'amuchina), mascherine e guanti che servono per proteggerci dal Covid-19. E' vero che bisogna utilizzare questo kit per legge, ma penso che lo si debba utilizzare soprattutto per il nostro bene e per prevenire i contagi, in modo da poter tornare a vivere la nostra vita senza virus e senza paura.

— Alessandro Carbonetti

# Luce

## Citazione

“C'è sempre  
una luce  
in fondo al tunnel”



**Luce** deriva dal latino *lucem*. La parola luce ha molteplici significati, ad esempio dal punto di vista scientifico è la sensibilità dell'occhio di vedere gli effetti. Per luce poi s'intende, inequivocabilmente, la luce del sole, il giorno; usato in senso più generico è invece simbolo di chiarezza, di evidenza. In ambito religioso la luce è la venuta di Gesù Cristo sulla Terra come simbolo di speranza in questo mondo di tenebre, sconforto e desolazione.

In questo periodo di quarantena parecchie volte ho sentito parlare di "luce in fondo al tunnel". La metafora significa che nel buio, nella disperazione si può sempre intravedere una speranza. A volte occorre cercare la luce per avere la forza di stringere i denti e lottare, come si capisce dalle parole del Presidente della regione Lombardia, Attilio Fontana, del 23 aprile: "Occorre far vedere la luce in fondo al tunnel per rendere più credibili e sostenibili le richieste di rinnovati sacrifici per sconfiggere il virus". Ma oltre che per il coronavirus, in questo periodo così difficile, la luce della speranza bisogna cercarla continuamente nella grave crisi economica e sociale che il mondo sta attraversando. Trovare la luce in fondo al tunnel delle difficoltà scaturite dal lockdown è ancora più difficile che per il virus, poiché quando un uomo, padre di famiglia, non riesce a portare a casa lo stipendio per uno, due, tre mesi e non ha aiuti concreti e rapidi, è inevitabile che possa cadere nella disperazione.

— Andrea Margutti

# M



“La memoria  
è l’intelligenza  
degli idioti”

**Albert Einstein**

# EMORIA

---

# M

Facoltà di ritenere e riprodurre i pensieri primitivi, senza che rimanga o ritorni l'occasione che li suscitò ecco cos'è la **memoria**. Questo periodo di lockdown sta mettendo a dura prova l'intero pianeta. Io penso che la **memoria** adesso sia l'unico modo che abbiamo per ricordarci i posti più belli visitati, i piacevoli momenti vissuti e come gli amici siano importanti. Siamo nel 2020, con le migliori tecnologie, ma il significato di un abbraccio è completamente diverso soprattutto oggi. Due giorni fa mia madre, non so bene perchè, mi ha chiesto: "Qual è il ricordo più bello che hai?". A questo serve la **memoria**, a non farti mai dimenticare i momenti più belli della tua vita. Come dice Einstein: "La **memoria** è l'intelligenza degli idioti", quindi non c'è bisogno di essere intelligenti per averla.

— Thomas Rossi

# N

“Chi decide  
chi è normale?  
La normalità è  
un’invenzione di chi  
è privo di fantasia”

**Alda Merini**

# ormalità



# N

Il termine **normalità** ha un significato diverso per ognuno di noi, perché la normalità è soggettiva. Un movimento, un pensiero, un oggetto per qualcuno può essere normale, ma ci sarà sempre qualcun altro che la penserà in modo diverso. Per esempio durante il Ramadan, per i musulmani è normale digiunare fino al tramonto, ma a noi sembra qualcosa di assurdo. In questo periodo di limitazioni, ci chiediamo spesso quando torneremo definitivamente alla normalità. Secondo me dovremmo chiederci: “Cos’è la normalità? Quella di prima era veramente la normalità?”. In questo periodo ci è arrivato anche un messaggio ecologico importante dalla terra, che ci mostra come quella che abbiamo considerato finora “normalità”, da un altro punto di vista è stata un disastro, perché non abbiamo saputo (con)vivere nel rispetto della natura e dell’ambiente.

Quindi, secondo me il concetto di normalità può essere interpretato diversamente a seconda dei principi che ognuno di noi ha dentro di sé.



# NOSTALGIA



“Così noi viviamo,  
e ogni volta diamo  
l'addio a qualcosa di noi  
che la nostalgia  
misteriosamente  
ci consente di ritrovare”

**Eugenio Borgna**



---

# N

A ognuno di noi è capitato di ritrovarsi a pensare ai momenti passati con la propria famiglia o con gli amici, facendoci tornare ricordi che ci fanno sia sorridere che piangere. Questi sentimenti nostalgici ci possono scatenare una marea di sentimenti di dolore per la lontananza di persone importanti per noi. Qualcuno spesso manifestando la voglia di tornare indietro nel tempo, per rivivere quel momento che gli manca tanto.

Ci sono infinite forme di **nostalgia**. Nostalgia dell'infanzia che si è vissuta, nostalgia di una persona amata che ora è lontana o non c'è più, nostalgia di una casa che si è lasciata, piena di ricordi che ci accompagnano nella vita. Ci sono addirittura nostalgie che portano a malattie e depressioni. La nostalgia non è solo nera o bianca, ha più sfumature, ci sono nostalgie dolci e quelle davvero dolorose, con gravi conseguenze. Per questo bisogna dare un peso giusto a questi ricordi, perché potrebbero regalarci sorrisi, ma allo stesso tempo distruggerci.

— Christian Olivieri



“La prova dell’onestà  
è quello che fai mentre  
nessuno ti sta guardando”

**Denis Waitley**

# onestà

Essere trasparenti come l'acqua significa non modificare la realtà. Una persona è trasparente quando è **onesta**, quindi dice sempre la verità, senza tentare di nasconderla.

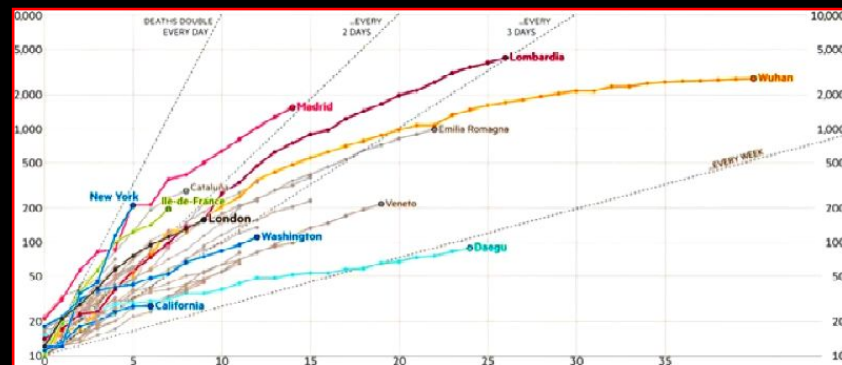
**Onestà** deriva dal sostantivo latino *honestas*, ovvero onore. Agli inizi infatti la parola *honestas* era più vicina al significato di onore rispetto a quello di onestà, anche se sono tra loro molto legati. L'onestà è una qualità che possiede chi non mente né con sé stesso né con gli altri. Secondo me questa qualità è fondamentale anche in questo tempo di quarantena. Ad esempio non bisognerebbe uscire normalmente come se nulla fosse, ma rispettare i decreti dettati dal governo. Ho scelto questa parola perché secondo me in giro di onestà ce n'è sempre meno o si tende ad ometterla, soprattutto nel nostro Paese. Personalmente penso che se nel mondo fossimo tutti onesti, potremmo vivere meglio e magari senza rimpianti o sensi di colpa. Per esempio il rapper americano 6ix9ine viene ultimamente chiamato "snitch", ovvero infame, perché ha confessato tutti i suoi reati e collaborato con i federali per incastrare i restanti membri della sua gang, in modo da ottenere uno sconto di pena notevole, da 47 a 2 anni di reclusione, ridotta poi a poco più di un anno per colpa del Covid e del suo pesante asma. Questo esempio rappresenta l'onestà del rapper davanti al giudice e ci insegna che dalla sincerità si ricavano dei benefici.

Lorenzo Bramati

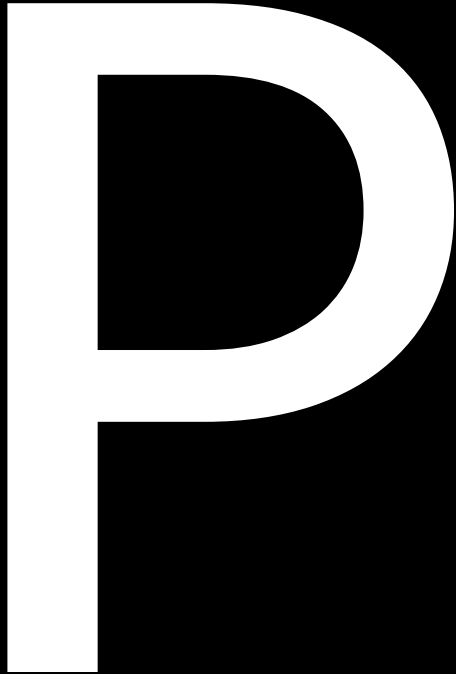
“Rimaniamo distanti oggi per  
abbracciarci con più calore e  
per correre insieme  
più veloci domani.

Ce la faremo”

Giuseppe Conte



# P ANDE MIA

A large, bold, white capital letter 'P' is positioned on the left side of the page against a solid black background. The letter is stylized with a thick stroke and a rounded top.

**Pandemia** è una delle parole che più si sente ripetere in questi mesi. Pandemia significa letteralmente “epidemia con tendenza a diffondersi ovunque, ovvero ad invadere rapidamente vastissimi territori e continenti”. La ragione per cui questa parola è oggi così diffusa è che il Covid-19 rappresenta una vera e propria pandemia. Si tratta infatti di un’epidemia che si è sviluppata in tutto il mondo rapidamente e ha causato migliaia di infetti e di morti. In questo periodo può sembrare veramente difficile pensare a qualcosa di bello o felice, ma la mia speranza più grande è che tutto si sistemi il prima possibile, senza causare altre vittime. Ovviamente il Covid-19 non è l’unica pandemia che l’uomo ha dovuto affrontare, pensiamo solo alla più note del passato tra cui la peste e l’Influenza spagnola, ma vivendola sulla nostra pelle, sentiamo questa pandemia molto più vicina, ci risulta più facile parlarne e scambiarci le poche (o forse troppe) informazioni che abbiamo a disposizione.

Sono sicuro che questo periodo della mia vita e della storia degli uomini non verrà mai dimenticato e sono convinto che tra 50/100 anni possa trovare uno spazio nei libri di storia. Mi piacerebbe anche poter raccontare ai miei nipoti com’era la vita ai tempi del Covid-19. Da questa situazione ho imparato molto e so che potrò anche insegnare alle altre persone come si viveva in quarantena, con i suoi aspetti positivi e negativi.

Valentina Cantarini



“Soltanto l'ardente  
pazienza porterà al  
raggiungimento di una  
splendida felicità”

**Martha Medeiros**

# P PAZIENZA



# P



**Pazienza** ha origine dal latino volgare *patire*. La pazienza è una qualità e un atteggiamento interiore proprio di chi accetta il dolore, le difficoltà, le avversità, le molestie, le controversie, la morte, con animo sereno e con tranquillità, controllando la propria emotività nelle azioni. È la necessaria calma, costanza, applicazione senza sosta nel fare un'opera o una qualsiasi impresa. Ho scelto questa parola per l'Alfabeto della tenacia perché, a parer mio, la parola pazienza descrive uno degli atteggiamenti che bisogna avere soprattutto in questo periodo di quarantena, questo perché essendo obbligati a stare in casa (ultimamente si può anche uscire, ma in base a determinate regole), bisogna rispettare tutto ciò che ci viene detto dal governo. Questa serie di avvenimenti sta portando le persone ad avere meno pazienza e meno costanza nel rispettare le regole, per cui ho scelto questa parola anche per ricordare e spronare le persone ad avere pazienza e a non scoraggiarsi di fronte a qualsiasi avvenimento negativo.

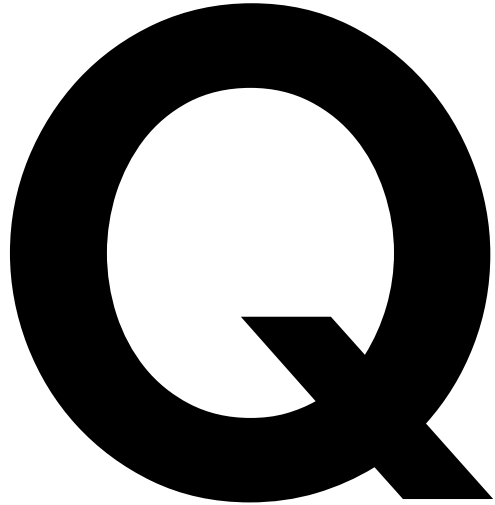
## **La pazienza è la virtù dei forti.**

Pazientare significa saper aspettare, rimanendo al proprio posto, ma non solo questo. Chi è paziente è anche in grado di sopportare con serenità tutto ciò che può causare fastidio, dolore o irritazione. Un esempio di donna paziente è **Penelope**, la moglie di Odisseo, che durante i vent'anni di assenza del marito, è sempre stata calma e sicura che un giorno avrebbe riabbracciato il suo amato.

# Q UOTIDIANITÀ

## **Definizione**

Il fatto,  
la caratteristica  
di essere quotidiano, di  
determinarsi e  
ripetersi tutti i giorni.



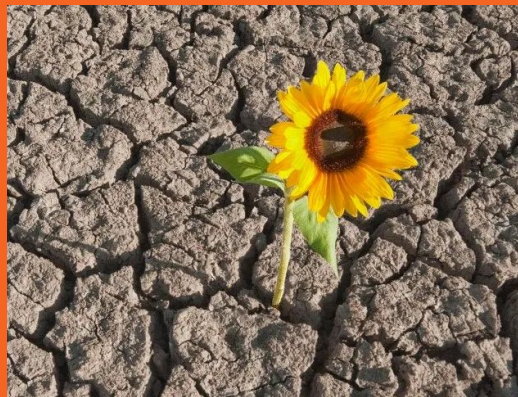
Sono **quotidianità** le abitudini, i propri riferimenti, il proprio ritmo, la banalità delle cose sempre identiche, la monotonia dello stesso percorso, il solito caffè, le medesime facce, i discorsi già detti e sentiti... Sapere ciò che devi fare trasmette sicurezza, che diamo per scontata. Ma e da un momento all'altro dovessero cambiare le nostre abitudini, come potremmo reagire?

Se tutto ciò che siamo abituati a fare cambiasse, noi non sapremmo cosa fare, come organizzarci, perché il nostro ideale di vita verrebbe stravolto e ciò causerebbe nella maggior parte di noi paura e panico.

Facciamo un esempio. Quest'anno si è diffuso in tutto il mondo un virus che ha cambiato totalmente la nostra quotidianità, tra paura, morti e disorganizzazione, la gente non sapeva che fare.

Nella vita non possiamo prevedere tutto ciò che potrebbe accadere, perché buona parte degli eventi non è prevedibile. Quindi bisogna essere pronti a tutto, a costo di cambiare le nostre abitudini più care.

—  
Anna Melzi



“Passerà questa pioggia  
sottile come passa  
il dolore”

**F. De Andrè**

# RESILIENZA



Il termine **resilienza** deriva dal latino “resalio” ed è associato al verbo “salio” che indica l’azione di salire su una barca capovolta dalle onde del mare. In ambito metallurgico, indica la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi. In psicologia rappresenta la capacità di un individuo di resistere alle avversità della vita. Una persona resiliente è in grado di affrontare positivamente gli eventi traumatici e le difficoltà, riuscendo perfino a fare di esse un punto di forza da cui partire per raggiungere il successo. La resilienza ci permette di inseguire i nostri obiettivi nonostante le sconfitte inevitabili che fanno emergere in noi la vulnerabilità umana, ma che allo stesso tempo ci consentono di dimostrare di essere in grado di salire su quella barca capovolta.

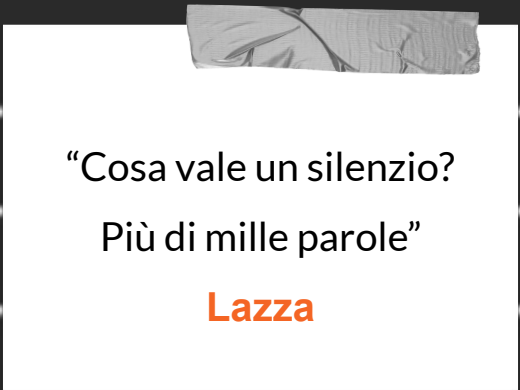
Nel contesto di lockdown in cui ci troviamo oggi, è molto importante trovare la resilienza. Considerando che nessuno tra noi è in grado di porre fine alla pandemia, l’unica strada a cui ci possiamo affidare è quella di resistere. Di assorbire i colpi che la catastrofe provoca lasciandoci solo deformare da essa, ma decidendo a non farci spezzare. Solamente in questa maniera saremo in grado di superare questa difficoltà, uscendone più forti di prima. Allora avremo dimostrato a noi stessi di avercela fatta, di aver superato il peggio e di essere “risaliti” dal buio in cui eravamo intrappolati. Saremo riusciti così a riacquistare la libertà che ora ci manca e a lasciare di questo periodo solo un lontano ma indelebile ricordo.

— Pirovano Riccardo



S

ILENZIO



“Cosa vale un silenzio?  
Più di mille parole”

Lazza



---

# S

In questo periodo di lockdown mi sono reso conto di quanto possa essere assordante ma anche necessario il **silenzio**.

Siamo da sempre abituati a vivere in mezzo ai rumori, al traffico e al vociare delle persone. Invece in questi giorni dove tutto si è fermato, ognuno di noi ha dato un peso a quello strano silenzio. Stiamo avendo l'occasione di riflettere su quanto sia importante avere dei momenti di assoluta calma e pace. A volte può far paura, può farci sentire più soli, ma sicuramente il silenzio ci permette di dare più senso alle parole che avremmo potuto dire e all'ascolto che avremmo potuto prestare. Prima di parlare, dovremmo domandarci se vale la pena turbare il silenzio per dire quello che vorremmo. Secondo il dizionario Treccani, il silenzio è assenza di rumori, di suoni e voci, come condizione che si verifica in un ambiente o caratterizza una determinata situazione. Il silenzio per molti ha caratterizzato questo difficile periodo: qualcuno ha saputo sfruttare il silenzio per guardarsi dentro, mentre per altri è diventato così imponente da far crescere ansie e paure.

Benedetta Fossà

“È nel momento più freddo  
dell’anno che il pino e il  
cipresso, ultimi a perdere le  
foglie, rivelano la loro tenacia”

**Confucio**



# TENACIA



Questo periodo di quarantena si può paragonare alla frase di Confucio. Sembra di essere precipitati nel momento più freddo dell'anno dove molto che prima ci sembrava indispensabile, ora non ha più alcun valore e legami che prima ritenevamo noiosi ora ci mancano molto. Una sottile nebbia di paura e smarrimento sembra circondarci e non ci fa vedere dove mettiamo il piede per fare il prossimo passo. Dentro questo turbine di domande, però, le persone, come il pino e il cipresso non perdono le foglie, continuano a vivere e a lavorare con perseveranza, senza mai arrendersi. Ecco dove si coglie il significato della parola **Tenacia**. Pensiamo alle persone che tutti i giorni continuano a far restare vivo il nostro pianeta: salvando vite, riprendendo tradizioni di famiglia oppure soltanto iniziando ogni giorno con il sorriso, senza mai lasciarsi prendere dalla disperazione che ci circonda. La Tenacia non è nascondersi sotto una coperta e aspettare che tutto passi com'è venuto, ma reagire e tenere duro senza arrendersi e sprofondare nella nebbia che ci nasconde quello che c'è davanti a noi, quello che ci aspetta e che dovremo affrontare e non ci fa più tornare sui nostri passi. Come dice il Mahatma Gandhi, "la vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia". Questo ci fa sentire più vivi e ci fa cogliere l'attimo del presente facendoci concentrare tutte le energie per poter dissolvere l'incertezza del futuro.

— Luna Fronzi




“L’unione  
fa la forza”

**proverbio**

# U NIONE





Associazione o accordo, a carattere politico, economico o sindacale. Sono tanti i contesti in cui si usa la parola **unione**. L'unione di più persone per raggiungere un obiettivo, l'unione in matrimonio di due persone, l'Unione Europea... “L'unione fa la forza” è un proverbio italiano usato per stimolare l'impegno, per riuscire a raggiungere un determinato traguardo con l'aiuto di tutti. Sembra proprio fatto su misura per il periodo che stiamo vivendo. Il Covid-19 ha segnato le nostre vite, ha cambiato il nostro stile di vita, ma nel contempo ci ha fatto riscoprire la forza che le persone possono avere quando sono unite, aiutando il prossimo per sostenerlo moralmente e materialmente. Tutto il popolo italiano e non solo sta “combattendo” unito per sconfiggere questo virus e per salvare la vita di numerose persone. In questo momento siamo uniti, ma a distanza e grazie alla tecnologia riusciamo a essere “vicini”, a rimanere in contatto con i parenti, gli amici e continuare la scuola con le videolezioni. Certo non è come essere in classe con compagni e professori, ma è comunque un modo per andare avanti e confortarsi a vicenda per superare questo momento che ha creato tanto scompiglio nelle nostre vite.

— Tommaso Valtulina

- ❑ **Che è in vita, che è dotato delle funzioni vitali**
- ❑ **Pieno di vitalità, vivace**
- ❑ **Attuale, ancora in uso, duraturo**

**VIVO**



V come **Vivo**. Con la lettera V ho scelto questo aggettivo perché secondo me è una parola con più significati, tutti non banali. Il dizionario spiega così la parola:

1. Che è in vita, che è dotato delle funzioni vitali
2. Pieno di vitalità, vivace
3. Attuale, ancora in uso, duraturo

Non posso non fare riferimento ad una delle scene migliori di *Breaking Bad*, la mia serie tv preferita. Il protagonista dopo aver stravolto la sua vita monotona ed aver compiuto un sacco di azioni criminali, prima di morire, alla domanda della moglie “Perché lo hai fatto?” risponde: “Mi sono sentito vivo”. Secondo me sentirsi vivi è alzarsi dal letto motivati, avere voglia di fare sempre il massimo, andare a mille per raggiungere i propri obiettivi, fare tutti i giorni delle scelte, sapersi mettere in gioco in ogni cosa, osare e rischiare di fare qualcosa piuttosto che rinunciare e magari, perché no, essere spensierati...

Ma non è solo questo, perché tra i significati dell'essere vivi c'è anche il saper sfruttare il tempo che abbiamo per fare tante attività diverse, anziché avere rimpianti e rimorsi, passando buona parte della vita a guardare indietro. Questa situazione la stiamo vivendo tutti noi per il Covid-19. Dobbiamo cercare di non limitarci a piangere un lutto o disperarci per una situazione economica non felice, ma dobbiamo trovare la forza di ripartire.







# WEEK-END

## DEFINIZIONE

locuzione inglese [comp. di *week* «settimana» e *end* «fine»], usata in italiano come sostantivo maschile. Fine settimana, periodo di riposo dal lavoro e di svago o vacanza.

---



---

In tempi di normalità, il fine settimana era un'occasione per fare un'escursione con la famiglia, andare al lago o in montagna, oppure semplicemente per rilassarsi e prendersi una pausa. Questo tempo però, per via del COVID-19 e il conseguente lockdown, ha perso di significato, ogni giorno è uguale a quello precedente e successivo, in una sequenza che si ripete da quasi tre mesi. Questa “perdita” non l’ho sentita in modo negativo, perché mi ha permesso di passare più tempo con mio padre; anche il semplice momento della cena insieme, che prima di questa situazione avveniva solo nel week-end o nei giorni in cui mio padre tornava presto dal lavoro. Una mancanza che sento e non credevo avrei sentito è quella della scuola. Mi manca stare sui banchi, scherzare con i compagni, prendere il panino, fare lezione in classe e non davanti ad uno schermo... Un'altra perdita è quella della partita la domenica mattina, quando tutto assonnato con gli occhi semichiusi mi alzavo dal letto, facevo colazione e preparavo il borsone per andare al campo in rigoroso ritardo, non me ne voleva mio padre se lo accuso di ciò, ma **era** così. Era, perché ormai non è più così e sono convinto che non sarà più come prima, perché l'**week-end** ha perso di significato e anche quando la situazione tornerà “normale”, ci vorrà molto tempo per riabituarsi a ciò che facevamo prima e a ciò che abbiamo sognato di fare in tutto questo tempo.

---

# FILO X ENIA



Si chiama φιλοξενία, **filoxenia** (letteralmente, «amore per lo straniero»), si concretizza nell'accoglienza; ed è un concetto potente, che smuove – e libera – le coscienze.

**Daniele Biella**



## L'isola dei Giusti

Nei dodici mesi tra la primavera del 2015 e del 2016 sull'isola greca di Lesbo sono arrivate via mare dalla Turchia almeno seicentomila persone, un numero più di sette volte superiore agli ottantamila isolani. Su gommoni stipati all'inverosimile, pagando uno sproposito a trafficanti di esseri umani ma soprattutto rischiando la morte in mare dopo essere scappati da guerre, persecuzioni e altri drammi. Lungo le spiagge di Lesbo (una grande Lampedusa), a correre in loro soccorso ben prima delle istituzioni europee sono arrivati gli abitanti dell'isola, che rappresentano l'essenza di questo libro: sette storie di altrettante persone - Emilia, Stratos, Eric, Melinda, Christoforos, Daphne, Efi - simbolo di quella straordinaria



normalità che ha permesso di salvare migliaia di vite umane da morte certa e aiutarne molte altre a recuperare le forze e la dignità. Sette Giusti che non sono stati a guardare la Storia passare davanti ai loro occhi ma ci sono entrati da protagonisti: una nonna, un pescatore (entrambi candidati al premio Nobel per la pace 2016), la proprietaria di un albergo, una ristoratrice, una giovane mamma e regista, un prete, uno scultore. Eccoli, in rappresentanza di molti altri arrivati anche da tutto il mondo, raccontati attraverso le loro travolgenti vite, nello sfondo di un'isola che ha dentro di sé

**la *filoxenia*, antidoto a razzismo, xenofobia e diffidenze che colpiscono oggi una parte di questa nostra Europa.**

**Daniele Biella**

— Tommaso Valtulina

“Il concetto di Yin (nero) e Yang (bianco)  
ha origine dall'antica filosofia cinese,  
dalla dualità notte-giorno”

**Y**

**IN & YANG**





Wikipedia dice che il concetto di **Yin e Yang** (nero e bianco) ha origine dall'antica filosofia cinese, dalla dualità notte-giorno. Yang fa riferimento al giorno e alle funzioni più attive. Yin, invece, corrisponde alla notte e alle funzioni meno attive. Yin e Yang sono opposti e hanno radice uno nell'altro: l'uno non può esistere senza l'altro.

Prima di approfondire il significato di queste due parole, sapevo solo che nel male ha origine il bene e viceversa. Se ci pensiamo, non è una cosa assurda, ma una verità. Pensiamo ad esempio a tutto ciò che riguarda avvenimenti tragici, lutti o situazioni disperate (Yin); a volte è proprio quando si è toccato il fondo che si ha la forza di risalire, magari trovando addirittura la forza per fare del bene a qualcuno (Yang).

E, in modo più difficile da comprendere, secondo me a volte può anche accadere la situazione contraria. Apparentemente alcune persone ci possono risultare cattive, nonostante questa parola a me non piaccia molto, ma magari conoscendo la loro storia capiremmo che non lo sono del tutto. Può darsi che le brutte azioni che compiono potrebbero avere uno scopo “benefico”.

Pensando a ciò mi vengono in mente un sacco storie, che nonostante non sempre siano verosimili, spesso si avvicinano a questo argomento, come ad esempio Mr. Robot, in cui vediamo il protagonista che, pur di rendere il mondo un posto migliore e con meno falsità (Yang), compie delle azioni non sempre buone (Yin).

Giacomo Manighetti


# ZAINO

“Fuori dallo **zaino** quindi dovrebbe esserci tutto ciò che non ci appartiene, di cui siamo stati persuasi a far diventare nostro, cose effimere, inutili. Lo **zaino** quindi è il nostro spazio, la nostra esperienza, ciò che raccogliamo nei nostri viaggi e nel viaggio più importante che è la nostra esistenza”


(anonimo)







Il mio **zaino** è sempre stato con me, è cambiato nel corso degli anni, ma è un oggetto che ho sempre utilizzato. Fin dalla scuola dell'infanzia ne possedevo uno per metterci tutto ciò che mi serviva fuori casa. A scuola, dalle elementari alle medie ed ora alle superiori, vi ho messo i libri, i quaderni e tutto l'occorrente per svolgere le mie attività scolastiche, aiutato con una sacca per educazione fisica. Nello sport lo utilizzavo da piccolo per gli abiti di ricambio e il materiale necessario per l'allenamento e la doccia. In gita e in vacanza era sempre pieno di tutto ciò che mi potesse essere utile nel viaggio o nel soggiorno. Nel periodo attuale, in cui molte attività sono interrotte o limitate, sono state chiuse tutte le scuole e vietate le uscite tra amici, di conseguenza, la mia vita si è interrotta nei rapporti esterni con amici e parenti non vicini tranne per i contatti multimediali. Così anche il mio zaino è stato riposto in un angolo della mia stanza, vuoto, in attesa che tutto torni alla normalità. Senza libri e senza forma, quando sono triste mi sembra inutile. Quando il mio umore migliora, ecco che si gonfia e si riempie delle mie speranze e dei miei sogni per una prossima ripartenza.



Grazie  
alle studentesse  
e agli studenti  
di 1<sup>N</sup>.

*Carla Cacciop*

