

A

Abbraccio - è quello che abbiamo sottovalutato di più? Quante volte abbiamo abbracciato senza dargli peso? Adesso ogni tocco ha un valore importante, unico: non solo grazie all'attivazione della serotonina e dopamina al tocco della pelle, ma anche al sorriso spontaneo quando sentiamo una stretta, nell'essere più vicino il corpo di un'altra persona; quel tocco è amicizia, amore, stima, affetto. Un valore che ha un peso specifico e d'ora in poi lo sentiremo tutto.

B

Bene - è sempre stato normale lamentarsi, e il "come stai?" "bene, grazie" fluttuava nell'aria senza alcun significato. Adesso dire "sto bene" vale doppio, anzi di più, vuol dire esattamente quel che vuole significare.

C

Contatto - lasciando stare la stretta di mano, adesso anche prendere un frutto in mano ci tocca, appunto, profondamente. E l'attenzione che prestiamo alle mani altrui, al lavarci le mani, al fare qualcosa con le mani, significa innanzitutto toccare, e sentire, e provare qualcosa che ha a che fare con la nostra chimica emozionale, non rimane in superficie.



D
Distanza - adesso si sceglie se rimanere a distanza o avvicinarsi, magari con i mezzi tecnologici a disposizione, ma intanto si sceglie di colmare o mantenere quella distanza; si prendono decisioni non più coperte da giustificazioni quali lo stress o la fretta, ma decisioni dettate dal cuore; sono

più vere, finalmente non ci possiamo più nascondere, diventiamo responsabili.

E

Eliminare - non si butta via più nulla con leggerezza: dal cambio di stagione a quello che c'è nel frigorifero, agli asciugamani fino ai teli da far diventare stracci e persino un bicchier d'acqua, la domanda è: butto? O meglio tenere che può servire? Insomma, si conserva di più, forse anche per mantenere viva la memoria dei ricordi.

F

Fiori - prima della chiusura ho comperato un mazzo di ranuncoli: arancioni. In sala da pranzo rendono tutto più allegro, vivo, vero. E se ho un momento di tristezza li osservo per un attimo per farmelo passare. Abbiamo il sole in casa ed è già tanto.

G

Gioco - non si gioca più come prima. Nascondino, i quattro cantoni, il calciobalilla, la corsa... certo i videogiochi adesso vanno di nuovo per la maggiore e anche fissare uno schermo per ore è tollerato, ma ci aggrappiamo alla nostalgia di quello che avremmo potuto e ora non più. Tornerà, ce lo diciamo e ci proviamo con il monopoli o le carte, che almeno in famiglia e a tutte le età ci riuniscono alla stessa tavola, a un nuovo divertirsi insieme.

H

Habitat - e qui è un capitolo a sé: qual è il nostro habitat? La nostra abitazione? La famiglia? Il/la consorte? Il/la compagna? Il paese? Non c'è nessuno in questo momento che non si sia fatto la domanda... e la fortuna è che possiamo parlare di habitat, sentirlo nostro e sentirci protetti, insieme.

I

Inspirare - la cosa più normale, più automatica, più banale di questo mondo è diventata improvvisamente la più preziosa del mondo. Senza respirare non possiamo vivere che pochi secondi e inspirando ora rischiamo di ammalarci. Quindi anche l'inspiro diventa consapevolezza di vita, di voler restare in vita.



L

Lettura - Per tanti è una riscoperta, per altri una conferma, per altri ancora una sorpresa: leggere un libro ti porta in un mondo altro, ti fa essere qualcun altro, ti fa sentire il nuovo, e ti fa uscire da una realtà che sembra romanzo, almeno per un po'. La fantasia non ha mai ucciso nessuno, anzi.

M

Medicina - si va dal medico, si entra in farmacia e si esce guariti o quasi. Comunque, nella gran parte dei casi, pochi passaggi per occuparci della nostra salute. Adesso la medicina è con la M maiuscola: si parla di ottima sanità, di coraggio, di eroi. Qualcuno potrebbe dire che arriviamo sempre un po' tardi a vedere cose che ci sono sempre state davanti agli occhi, ma l'importante è arrivarci, e soprattutto non dimenticare.

N

Nutrimiento - Ce ne sono tanti e diversi, ma certo se prima ci sembrava la cosa più semplice del mondo o invece chic, adesso il nutrimento in qualsiasi forma o natura lo aneliamo. Dall'uovo sodo alla meditazione, dal piatto di pasta all'asana yoga, dalla *madeleine* proustiana all'ascolto di un nuovo silenzio, diventano essenziali per sentirci bene, nutrire corpo e anima insieme, sapendo del prezioso dono che ci stiamo facendo.

O

Ospedale - Idem come medicina, con l'aggiunta che adesso la nostra salute la valutiamo con altri parametri, abbiamo imparato a relativizzare, abbiamo compreso la differenza tra "adesso perché lo voglio" e "rimandabile perché posso aspettare".

P

Passione - per chi ne aveva già una o più di una basta praticarla (se è casalinga); per chi ne aveva una o più di una non praticabile in casa deve fare i conti con la parola "rinuncia" ed anche lì c'è molto da imparare... per chi non ne ha, è invece il momento di scoprirne una, coltivarla e tenercela stretta anche per dopo.

Q

Quaresima - chi è cattolico osservante è in questo momento aiutato, ma in generale invece possiamo scoprire il senso più vero della quaresima, della rinuncia, della sottrazione; pensando magari poi alla Pasqua, alla riuscita, alla rinascita. Per chi è non è credente, alcune parole hanno ormai un significato universale e tutti speriamo che la data della rinascita non debba essere troppo posticipata rispetto al 12 aprile di quest'anno.

R

Riflessione - mai parola fu più ispiratrice: fermarsi a pensare, a cercare di vedere il buono in tutto questo, a improvvisarsi alunni per imparare e poter attuare l'insegnamento... riflettere, non far passare questa esperienza come una brutta stagione della vita, ma renderla parte integrante della nostra mentalità, della capacità di cambiare. di sperimentarci, di adattarci al nuovo, sempre.

S

Spesa - in giro per compere, oggi vado a fare shopping, acquistare in maniera compulsiva, ora ci è limitato: nulla è vietato, semplicemente non è adesso il momento per farlo. E allora c'è la possibilità di scoprire la rinuncia, o il poterne fare a meno, o la non necessità, ancora meglio. Questo non significa che sarà per sempre, ma è imparare la misura.



T

Tempo - Bisognerebbe scriverlo maiuscolo. Qui è la rivoluzione più grande: non ci basta mai, lo rincorriamo, lo sfruttiamo, facciamo in modo di non perderlo, lo ammazziamo persino, e di colpo è lì tutto per noi, a nostra totale disposizione. E così scopriamo che è sempre stato lì, uguale e perenne, ma è il suo utilizzo che ha tutto un altro significato. E sta solo a noi far sì che sia prezioso in ogni istante.

U

Unione - Anche questa parola andrebbe maiuscola. Siamo Uno, più o meno distanti, più o meno diversi, ma parte di un unico sistema che ci raccoglie tutti. E solo uniti possiamo sopravvivere. È una relazione fatta di sguardi, di aiuti sostanziali, di comprensione, dove l'unica guerra che serve è contro il nemico che è in noi, la battaglia è con la nostra mentalità. Se noi comprendiamo di essere Uno, il male diventa un paradosso.

V

Vedere - o sentire o provare, adesso lo facciamo in modo diverso: ora non guardiamo e basta, ma vediamo, siamo presenti, coscienti, consapevoli. Forse non tutto afferriamo, ma lo sforzo di vedere è già un grande passo nella stessa direzione.

W

Weekend - sinonimo di fare altro, di staccare, di viaggiare, di spostamento mentale e/o fisico. Adesso il weekend ce lo possiamo prendere alle 8 del mattino o all'ora di pranzo, o di lunedì pomeriggio, se ci va. Certo, i movimenti fisici sono limitati, ma la testa può andare dove vuole e quando vuole, questa è la vera libertà, altro che weekend.

Z

Zodiaco - Le stelle restano lì, ad osservarci, a guardare dall'alto, tanto piccole quanto immense, stabili e altere, a far da contraltare a questi minuscoli puntini che prima si agitavano da una parte all'altra del pianeta come pidocchi volanti convinti di essere i padroni della testa... e poi annichiliti, presi alla sprovvista da qualcosa di infinitamente più piccolo di loro eppure così gigantesco, talmente grande da colpire dentro, nella parte più vulnerabile. E loro, le stelle, che hanno un altro metodo di misura, osservano semplicemente, perché hanno già deciso il nostro futuro.