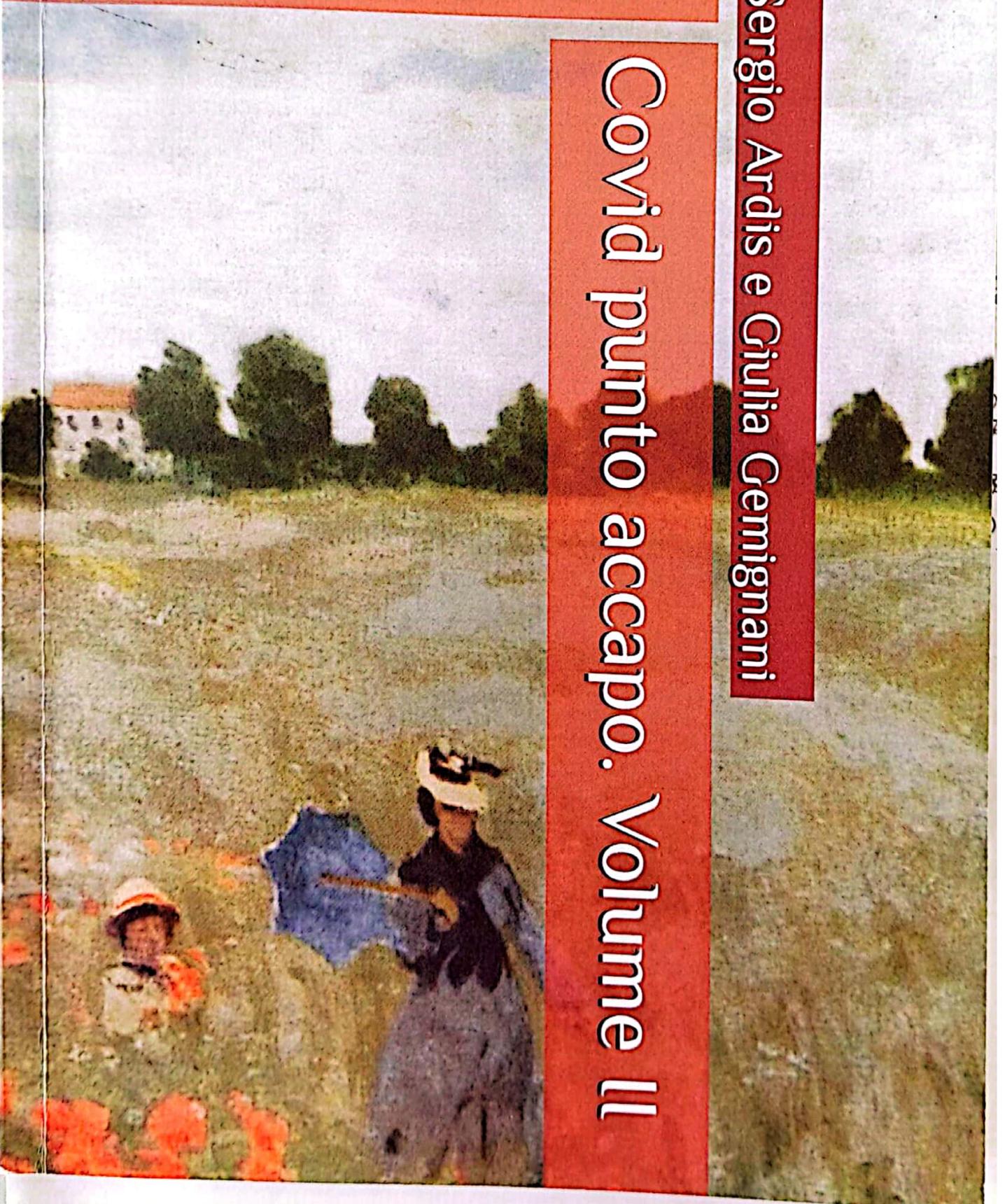


a cura di Sergio Ardis e Giulia Gemignani

Atti del primo meeting nazionale Gruppo
Italiano Felicità e Salute Positiva. Online 2022

Covid punto accapo. Volume II



COVID
PUNTO ACCAPO
VOLUME II

ATTI DEL PRIMO MEETING NAZIONALE GRUPPO
ITALIANO FELICITÀ E SALUTE POSITIVA.
ONLINE 2022

A CURA DI SERGIO ARDIS E GIULIA GEMIGNANI



Aonia edizioni

*I diritti di autore saranno devoluti al
Gruppo Italiano Felicità e Salute Positiva*



© 2022 AONIA EDIZIONI

Lulu Press
3101 Hillsborough St.,
Raleigh, NC 27607 | U.S.A.

ISBN: 9798363156526
www.aonia.weebly.com

Copertina: C. Monet, *Campo di papaveri* (1873)
Direttore editoriale: Leonardo Carriero

INDICE

PAPER

LA GRATITUDINE NELLA POPOLAZIONE FIBROMIALGICA: STUDIO CROSS-SECTIONAL SULLA POPOLAZIONE ITALIANA.....	15
GRATITUDINE E SPERANZA NEI SANITARI DURANTE I PRIMI DUE ANNI DI PANDEMIA: LONGITUDINAL ECOLOGICAL STUDY.....	34
LA GENTILEZZA NELLE ORGANIZZAZIONI AZIENDALI.....	47
TRADIZIONE E MODERNITÀ DEL DIBATTITO INTORNO AL DIRITTO ALLA FELICITÀ.....	55
GENTILEZZA: UN SALVAGENTE NEL MARE DELLA SOFFERENZA	62
LA SALUTE POSITIVA NELLA FIBROMIALGIA: INDAGINE DI MEDICINA NARRATIVA.....	71
LA PAURA DELLA MORTE E DEL MORIRE NEGLI STUDENTI DEL TERZO ANNO DEL CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA: STUDIO NARRATIVO.....	89
UNA MALATTIA PER LA VITA. L'ESPERIENZA DELLA DISPERAZIONE NELLA MALATTIA CRONICA ALLA LUCE DEL PENSIERO DI KIERKEGAARD.....	100
LA BELLEZZA DELLA CURA: METODO DI FORMAZIONE E	

ASCOLTO ATTIVO.....	112
IL MARE NELLE NARRAZIONI AUTOBIOGRAFICHE PANDEMICHE DEGLI ADOLESCENTI.....	119
DIFFICOLTÀ ADOLESCENZIALI NELLE DIVERSE FASI PANDEMICHE A CONFRONTO: UN FOCUS GROUP.....	137
LA CONCEZIONE DELLA VITA TRA PANDEMIA E GUERRA: UN FOCUS GROUP CON GLI ADOLESCENTI.....	159
QUANDO LA GUERRA SI FA ESPERIENZA. COSTRUIRE LA PEACE EDUCATION CON GLI ADOLESCENTI.....	177

ABSTRACT

MANCANZA DI GENTILEZZA NELLE RELAZIONI LAVORATIVE: EFFETTI PSICOLOGICI, NEUROLOGICI E SOCIALI.....	197
BENESSERE, SOCIETÀ E VIRUS.....	199
OSPEDALE EVANGELICO INTERNAZIONALE (OEI) DI GENOVA.....	201
INFLUENZA DELLA PANDEMIA SULLA PAURA DELLA MORTE E DEL MORIRE DEGLI STUDENTI DI INFERMIERISTICA: STUDIO CROSS- SECTIONAL.....	204
LA GRATUITÀ DELLA GENTILEZZA.....	208
MOTIVAZIONE – WORK ENGAGEMENT E PSICOLOGIA POSITIVA.....	210
LA GENTILEZZA NELLE ISTITUZIONI E NEI SISTEMI PER LA SALUTE.....	213

COLLANA
SALUTE E MEDICINA

19

diretta da
Sergio Ardis

COMITATO SCIENTIFICO

Ciro Basile Fasolo
Università di Pisa
Sessuologo

Franco Causio
Università di Bari
Ginecologo

Vincenzo Passarelli
Presidente nazionale AIDO

Carlo Mazzatenta
Usl 2 Lucca
Dermatologo

Moreno Marcucci
Usl 2 Lucca
Esperto in comunicazione sanitaria

Nicola Nante
Università di Siena

Margherita Fasano
Università della Basilicata

COVID
PUNTO ACCAPO
VOLUME II

ATTI DEL PRIMO MEETING NAZIONALE GRUPPO
ITALIANO FELICITÀ E SALUTE POSITIVA.
ONLINE 2022

A CURA DI SERGIO ARDIS E GIULIA GEMIGNANI

**IL MARE NELLE NARRAZIONI AUTOBIOGRAFICHE
PANDEMICHE DEGLI ADOLESCENTI**

Andrea Tarantino¹, Francesco Bearzi²

*¹Università di Macerata, ²Università del Salento
andreatara14@gmail.com*

ABSTRACT

In alcune narrazioni autobiografiche pandemiche adolescenziali, fecondamente correlabili con le evidenze restituite da altri strumenti etnografici, emerge la presenza del mare come paradigma esperienziale e metaforico della trasformazione. Quanto vissuto a contatto con il mare, con tutto il proprio essere, è stato riscoperto da questi adolescenti in regime di quarantena come modello della pienezza della tanto agognata libertà. Il mare, inoltre, ricorre nei racconti e nei diari autobiografici come metafora dell'immersione nelle insonda-

bili profondità della psiche e nelle “ulteriorità” dove si fondono i Sé possibili e l’Altro, per rappresentare gli straordinari processi introspettivi attivati in molti adolescenti dalla situazione pandemica, soprattutto durante il lockdown. La contemplazione del mare, concretamente sperimentata e al tempo stesso paradigma metaforico di consimili esperienze, tende infine, in alcune narrazioni autobiografiche, a compendiare tutte le pratiche di immersione nella natura spontaneamente agite nel corso della propria esistenza, orientando verso modalità di funzionamento dell’organismo secondo “relazionalità ecosistemica”.

INTRODUZIONE

Rimandando ad altra sede (Bearzi, 2022a, pp. 9-33) per una distesa analisi del ruolo delle narrazioni autobiografiche per interpretare il vissuto pandemico adolescenziale, ci si limita a quanto propedeuticamente indispensabile.

Gli strumenti qualitativi etnografici (racconto autobiografico, scrittura espressiva e creativa, diario, intervista autobiografica e intervista in profondità, focus group) restituiscono soggetti concreti, persone, consentendo l’emersione multidimensionale del vissuto, con il limite dell’inevitabilità delle ipotesi interpretative a contesti diversi da quello di studio (D’Ignazi, 2013). Il racconto e i diari autobiografici assumono una potente funzione formativa, particolarmente feconda nel contesto della crisi contemporanea, consentendo di interrogarsi e di attribuire significati alla propria storia, di elaborare “traiettorie di senso” (Cambi, 2002). Una tale funzione risulta ancor più preziosa nel caso di soggetti adolescenti, impegnati nella ricerca del proprio Sé e nella definizione della propria identità e dei propri valori (Massa, 1991). Nel raccontarsi ci si fa carico di sé, ci si forma, in un processo auto-educativo, che riconnette i segmenti esperienziali, condensandoli in un senso globale della propria esistenza (Cambi, 2002). Questa ricuci-

tura del Sé e della “realtà” porta a riconsiderare il passato, memoria di reinterpretabili possibilità, e a re-immaginare il futuro, dando significato al presente (Bateson, 1992; Smorti, 2018). I Sé possibili del narratore e del lettore tendono a fondersi nello hic et nunc dell’espressione, in cui il narratore giustifica i propri pensieri o atti, a se stesso e ai lettori (Bruner, 1999). Il confronto con l’Altro è indispensabile. Con Ricoeur (2015), l’idem, la stabilità dell’identità nella continuità nel tempo, non basta. È indispensabile l’ipse, la tensione interna del Sé verso la diversità, premessa del cambiamento. Nella narrazione autobiografica, le esperienze del Sé come Altro vengono organizzate in una storia, che garantisce ad un tempo la coesiva continuità dell’idem e la generativa discontinuità dell’ipse. Durante la pandemia, compiere questi processi costituiva per gli adolescenti una straordinaria opportunità trasformativa (Bearzi, 2022a, pp. 9-33; Unesco, 2020; Bonafede, 2021).

Per le finalità del presente studio, volto ad illuminare l’emergenza narrativa del mare come paradigma esperienziale e metaforico della trasformazione adolescenziale pandemica, si sono considerati due volumi (Bearzi et al., 2020; Bearzi, Orezzi & Colazzo, 2022), che testimoniano processi riflessivi adeguatamente distesi. Il primo contiene 13 testi (6 racconti autobiografici, 2 elaborati di scrittura creativa autodidattica, 5 diari autobiografici), tutti composti da liceali (età 17-19 anni, salvo due casi, 15 anni), con una sola eccezione (14 anni, istituto tecnico). Il secondo ospita 11 testi (9 racconti autobiografici, 2 elaborati di scrittura creativa autodidattica) opera di liceali tardo adolescenti (18-19 anni, con una sola eccezione, 16 anni), invitati a narrare l’esperienza pandemica vissuta dalla primavera del 2020 sino alla primavera-estate del 2021. L’arco temporale delle narrazioni abbraccia dunque “contenitori di potenziali esperienze” (Bearzi, 2022b) decisamente diversi, nel trapasso, con il gergo della psicologia dei disastri, dalle fasi “eroica” e “della luna di miele” alle fasi “della disillusione” e

“della ricostruzione” (DeWolfe, 2000; Bearzi, 2022b; Marta, 2021, pp. 53-54; Bearzi, 2022a, pp. 41-42). Si sono raccontati in entrambi i volumi 9 dei 15 autori.

Tanto premesso, seguiremo le orme narrative del mare adottando una sorta di climax espositivo e analitico. Si cercherà di lasciar emergere, gradualmente, la potenza esercitata sui processi trasformativi adolescenziali da un tale paradigma esperienziale e metaforico, modellante le stesse modalità di relazione con se stessi, con gli altri e con l'ecosistema. Nell'ultima sezione, si accede al livello più profondo e radicale dei vissuti restituiti dalle narrazioni, che tende a coagulare tutti i significati precedenti.

IL MARE COME VAGHEGGIATA LIBERTÀ DURANTE IL LOCKDOWN

In 5 delle 13 narrazioni autobiografiche composte al culmine del lockdown, nell'aprile del 2020, dopo oltre un mese di quarantena, ricorre la nostalgia del mare, che incarna l'esperienza della pienezza della libertà.

Adelaide (qui 17 anni) apre la “lista delle mancanze” proprio con il mare.

«Mi manca il mare, mi manca viaggiare, mi mancano i check-in, la modalità aereo, mi mancano i porti, mi manca di fare la finta assorta guardando la strada scorrere dal finestrino (tipo scena da film), mi manca il treno, mi mancano i paesaggi, mi mancano i sorrisi degli sconosciuti. Ora passo intere giornate a cercare di non far vincere la demotivazione per lo studio, aspettare notifiche e cercare di combattere la pigrizia» (Bearzi et al., 2020, p. 13).

Così Chiaretta (qui 19 anni).

«Guardo spesso le foto che ho sul computer e sul cellulare, le guardo e le riguardo, cerco di immaginare come sarà bello tornare al mare, passeggiare mano nella mano con la persona che ami, ritornare a cenare fuori con gli amici, pranzare con i nonni la domenica, uscire la sera, organiz-

zare le vacanze. Insomma, penso a quanto potrà essere bello tornare a sognare, programmare e sapere che domani faremo qualcosa tutti insieme» (Bearzi et al., 2020, p. 59).

Giusy (17 anni) inserisce nella propria lista:

«[...] le corse dall'ombrellone alla riva del mare con la sabbia che scotta sotto i piedi, il sapore della salsedine e della pelle bruciata dal sole dopo una giornata di mare [...]» (Bearzi et al., 2020, p. 27).

Anche Checca (17 anni) considera il mare come il suggello della riconquistata libertà.

«Ogni tanto, viste fortunatamente le belle giornate, prendo anche un po' di sole in giardino, nella speranza di andare al mare in barba al CoViD-19» (Bearzi et al., 2020, p. 77).

Tornando a Chiaretta, nei suoi diari l'identificazione del mare con la libertà agognata emerge più tematicamente. L'adolescente inizia a raccontare la propria esperienza pandemica proprio ricordando l'ultima giornata di mare fortunatamente fruita, prima della blindatura nel totale isolamento.

«Caro diario,

come stai? Io bene. Oggi è il giorno di Pasqua e lo stiamo passando diversamente da come siamo abituati. Come già ben sai, dall'otto marzo stiamo a casa e possiamo uscire solo per necessità indispensabili. Ricordo che quel giorno ho avuto la fortuna di andare al mare. Mi sentivo così piena di vita... Nonostante avessero già chiuso le scuole, per via del virus, io credevo, o almeno speravo, che la situazione non sarebbe peggiorata, che sarebbe passato tutto presto, il tempo di quindici giorni o un mese» (Bearzi et al., 2020, p. 57).

Più avanti, Chiaretta definisce più precisamente i contorni dell'esperienza del mare, che genera uno straordinario senso di pace, libertà, leggerezza, armonia.

«Penso costantemente al mare, cerco di immaginare la sensazione di pace e libertà che provo nell'immergermi, sento il rumore delle onde, sento sfiorarmi il viso dall'acqua, provo un senso di leggerezza incredibile e tutto sembra andare per il verso giusto come quando si ammira un paesaggio magnifico. In quei momenti di leggerezza, pace e armonia

vorrei che fosse sempre così, perché è qualcosa di incredibile, mi sento così felice, così piena di gioia che mi capita di bagnarmi il viso con le lacrime...» (Bearzi et al., 2020, p. 60).

Nicole (qui 18 anni), nel cuore di una notte insonne al culmine della quarantena, in uno stato di rêverie sul terrazzo di casa, ricorda un meraviglioso sogno di qualche mese prima, dagli inesauribili significati, che costituisce, in primo luogo, una paradigmatica rappresentazione dello “spazio transizionale” di matrice infantile (Winnicott, 1974) cui si sta connettendo durante il lockdown, riscoprendo se stessa in termini evolutivi (Bearzi, 2022a, pp. 26-33). L'adolescente riflette quindi sul fatto che non vede l'ora che l'assurda situazione abbia un termine, eventualità che nell'immediato le appare purtroppo altamente improbabile. Poi, sulla mancanza di un contatto fisico con gli altri significativi, temendo che ciò possa intorpidire o far svanire tali relazioni. Infine, avverte il desiderio di teletrasportarsi in qualsiasi altro luogo.

«Tornare magari all'estate scorsa, a guardare, quasi al crepuscolo, lo scintillio delle acque marine, all'apparenza sterminate; quelle acque che mi hanno sempre spaventata e affascinata allo stesso tempo. Tale pensiero suscita in me un moto di straordinaria contentezza e malinconica nostalgia» (Bearzi et al., 2020, p. 19).

La nostalgia di Nicole è ancora desiderio della pienezza della libertà. Rimanda però, come altre narrazioni autobiografiche del lockdown, ad ancor più profonde “nostalgie”, che spalancano insondabili recessi della psiche.

IL MARE COME METAFORA TRASFORMATIVA DEGLI ABISSI INTERIORI E DELLA “ULTERIORITÀ”

La straordinaria situazione pandemica ha attivato negli adolescenti, con inusitata intensità, soprattutto durante il lockdown, la “capacità di stare da soli” (Winnicott, 1965; Marta, 2021, pp. 55-56; Bearzi, 2022a, pp. 36, 42-44; Fioretti et al., pp. 7-8; Branquinho et al., 2020). Nelle narrazioni autobiogra-

fiche si riconosce l'enorme «lavoro introspettivo» intrapreso (Bearzi, Orezzi & Colazzo, 2022, p. 133; Bearzi et al., 2020, p. 47), che anche i focus group testimoniano inequivocabilmente (Bignardi & Didoné, 2021; Bearzi, 2022b; Bearzi & Usai, 2022). La ricerca del senso profondo della pandemia è finita per coincidere con il compito fase specifico della ricerca del Sé (Bearzi, 2022a, pp. 42-44). Una tale immersione negli abissi interiori non poteva che richiamare, nei racconti e nei diari autobiografici, il potere evocativo e la valenza formativa e trasformativa della metafora del mare (Rago, 2006; Tarantino, 2018, pp. 63-83, 2016, pp. 121-123). Votate ad illuminare le zone liminari dell'esperienza e a renderle intelligibili e comunicabili, le metafore puntano verso spazi transizionali dove si incontrano creativamente l'esterno e l'interno (Reggio, 2010, p. 95-98; Tarantino & Bearzi, in press), coinvolgendo nella rielaborazione dei significati l'intero organismo (Lakoff & Johnson, 1998; Varela, Thompson & Rosch, 2017; Tarsi, in press). Più le metafore del mare si spingono in profondità, più tendono all'ulteriorità, all'altro me stesso, sociale e naturale (Tarantino & Bearzi, in press; Bearzi, in press). Il suddetto ipse di Ricoeur tende dunque ad assumere forti valenze ecosistemiche.

Genesi (18 anni) utilizza la nota identificazione metaforica del mare con l'inconscio.

«Pongo a voi lettori e a me stesso le domande scomode che agitano il mare del profondo Es e infine affiorano. Sono sempre più convinto che lo stesso domandare sia la chiave: è solo dalla ricerca delle risposte che possono nascere certezze» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, p. 133).

La metafora del mare dei pensieri non poteva mancare nelle riflessioni di Adelaide, che predilige la tecnica narrativa dello stream of consciousness.

«Credo proprio che questa sia una di quelle giornate di introspezione che temo e bramo al tempo stesso. Mi abbandono dunque alle riflessioni, lasciandomi trasportare dal mare dei pensieri» (Bearzi et al., 2020, p. 17).

La giovanissima Clamoli (16 anni), in un autentico capolavoro letterario, descrive magistralmente lo sprofondare in un abisso psicotico del proprio alter ego maschile, Leonardo, nel corso della “seconda fase pandemica”, così difficile da affrontare per tanti adolescenti (Bearzi, 2022b), nel sequel del racconto di ben altri processi trasformativi agiti dal protagonista durante il lockdown (Bearzi et al., 2020, pp. 38-44). Leonardo, nei diari che i terapeuti gli hanno commissionato, adotta metafore pelagiche per lasciar trasparire insondabili recessi di sofferenza.

«I traumi rubano la tua voce. La accartocciano come fogli di pergamena, dove l'inchiostro si confonde con le lacrime, in un torbido e impene-trabile oceano di dolore. È come annegare in un mare di melassa, togliersi la vista in un mare senza stelle; è come sentire il vuoto – che custodisci gelosamente nel petto – sotto i piedi, è come nascondere vertigini in aride pagine che occultano silenzi e lembi di storie scucite» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, p. 97).

Il mare può anche rappresentare, al contrario, il luogo abissale della comprensione. Un amore incondizionato, come quello di una buona madre, che lenisce ogni ferita e culla dolcemente, rimandando ad esperienze personali e archetipiche della prima infanzia o della vita intrauterina (Gargiulo, 2006a, p. 36; 2006b, p. 74; Capodiecì, 2004, 2006), nell'oblio di ogni mancanza e incompiutezza.

Già al tempo del lockdown, Adelaide apriva ad una tale nostalgia.

«Ho già detto che mi manca il mare? In particolare quello di Ischia, una parte di me è sempre lì, se ci penso mi viene da piangere. Vorrei sentirmi capita, appoggiata e apprezzata per quello che sono, proprio come mi fa sentire il mare, che cicatrizza le ferite con il sale e ti accarezza con il suo movimento altalenante» (Bearzi et al., 2020, p. 14).

Un anno dopo, Adelaide rende la metafora del mare la stessa anima del proprio racconto. A circa metà dello stream of consciousness, improvvisamente, tutte le onde iniziano a convergere.

«Mare. I libri ti salvano. Ma non nel senso che risolvono i tuoi problemi, nel senso che hai qualcuno che ti coccola e che non ti lascia sognare da solo. Novecento, di Alessandro Baricco. C'è una parte meravigliosa in cui il protagonista, mai sceso dalla nave in cui è nato, un giorno decide di sbarcare. Perché? Desiderava vedere il mare dalla terraferma. È così magico e stimolante, un po' come decidere di andare via di casa e trasferirsi di fronte a quella natale giusto per guardare com'è vista dalla casa nuova. Ho desiderato e desidero ancora tante cose, ma sono arrivata ad un punto della mia vita in cui il mio unico desiderio è essere Novecento e vivere il suo sogno: guardare il mare, la sua casa, dalla terraferma» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, pp. 87-88).

Adelaide traspone liberamente i propri vissuti in quelli di Novecento. Il pianista non scenderà mai dal transatlantico, aggrappandosi al guscio offerto dai corridoi della nave e dalla finitezza dei tasti del pianoforte, incapace di sostenere la vastità della città e le sue concrete infinite possibilità. Soprattutto, incapace di abbandonare la famiglia d'origine, di amare veramente se stesso e gli altri, di essere amato. È quanto avverte Adelaide, nelle proprie insondabili profondità; dispone però ancora dell'intera vita per realizzare l'impresa. Alla fine del racconto, tutte le onde dello stream convergono nuovamente. L'incompiutezza e lo struggente desiderio della pienezza tendono a risolversi nella brama di fusione con un universo capace di vivere e di amare ogni attimo, consumandosi nell'apoteosi lirica.

«Ovunque, nel posto più lontano
dove non trova spazio il respiro pesante di giorni sospesi
laggiù
l'anima danza su spiagge di sabbia.
Invano il mare e le onde, sue tenere compagne,
cercano di mangiarla.
Anche se lontano
riesco quasi a sentire il vento di libertà
che accarezza la mia anima.
Il Mare ti cura, è la cura.

Non ricordo più cos'è un abbraccio
ma se torno dalla mia anima ricordo
l'abbraccio del sole estivo.
Stufa di ballare, l'anima si ferma.
Mi hai fatto male
il ricordo fa male.
Si è fermata per toccare la sabbia.
Non sarà più scontato respirare
e mi manca farlo, farlo davvero,
respirare le cose che amo.
Ciò che pensavo di amare
ciò che pensavo mi amasse.
Vorrei che il mare mi insegnasse ad amare come lui
insegnami ad essere così fastidiosamente desiderata.
Il cuore si spegne
l'anima finisce il suo ballo
il tramonto è tornato per riprendersela
una mamma riprende il suo bambino all'uscita della scuola.
Accarezzata dai colori del cielo
l'anima abbandona il suo posto per raggiungere l'amore
l'amore di un sole che nasce ogni giorno
e si impegna ad esistere nel modo migliore
nonostante la sua morte e nascita eterna già scritta.
L'eternità.
Desidero essere una farfalla
per credere di vivere un giorno, come se fosse l'eternità.
Deboli desideri»
(Bearzi, Orezzi & Colazzo, pp. 90-91).

IL MARE COME ESPERIENZA DI RELAZIONALITÀ ECOSISTEMICA

Per molti adolescenti, il rallentare del lockdown, simile a quello dello snorkeler (Bearzi, 2019, 2021; Tarantino, 2011), ha rappresentato un potente détournement, sollecitante il risveglio dall'iniquo e insostenibile divertissement fomentato dal

sistema economico, che è diventato ancor più perspicuo nella seconda fase pandemica, dopo l'estate del 2020, con la ripresa di ritmi tanto frenetici quanto insensati. Il tema emerge in piena evidenza in alcune narrazioni autobiografiche (Bearzi 2022a, pp. 45-49) e in alcuni focus group (Bearzi, 2022b; Bignardi & Didoné, 2021).

In tale consapevolezza, un tramonto sul mare rappresenta la verità. Scrive ancora Adelaide:

«Vedo la scuola come il riflesso di una società che verte sul guadagno, che nell'ambito scolastico sarebbero i voti, dove tutti ti dicono che non sarà il denaro a farti vivere bene, non saranno i voti a costruire il tuo futuro, ma allo stesso tempo la società privilegia chi ha un guadagno alto e parallelamente la scuola manda avanti solo chi ha voti alti. Quindi è così che vogliono farmi costruire il mio futuro? Non lo so, spero solo che uno di questi giorni possa vedere di nuovo un tramonto sul mare, perché ne ho davvero bisogno. Per la prima volta mi rendo conto di essere dipendente dalla vita caotica e immediata che ero abituata a fare, quella che ci ha fatto smettere di apprezzare l'attesa di una lettera o l'osservare lo sbocciare di un fiore. Siamo impazienti, ma impazienti di cosa? Siamo mai soddisfatti? Vogliamo sempre di più, vogliamo il controllo. Solo perché il tempo lo abbiamo scandito noi, non significa che abbiamo il modo o il diritto di controllarlo» (Bearzi et al., 2020, p. 13).

Alcuni esponenti della Generazione Z, partorita dall'Antropocene, durante la pandemia hanno compreso in profondità la radice di ogni problema. Invece di agire secondo la modalità della "relazionalità ecosistemica", caratterizzata dal senso di interdipendenza, tendenzialmente in ascolto attivo e aperta a nuovi equilibri dinamici, la comunità globale agisce secondo "relazionalità intenzionale", caratterizzata dal senso di autonomia soggettiva e di differenza esclusiva, tendenzialmente sorda e dominatrice (Bearzi, 2021, in press). La stessa capacità di vivere pienamente ogni attimo, godendo delle piccole cose, che per gli adolescenti costituisce il più grande insegnamento della pandemia, come testimoniato dalle narrazioni autobiografiche e dai focus group (Bearzi, 2022a, pp. 66-67; Bearzi &

Usai, 2022), tende a risolversi nel funzionare in ogni istante secondo relazionalità ecosistemica, motore di ogni futuro equo, pacifico e sostenibile (ICFE, 2021).

La contemplazione del bello di natura, specie durante il lockdown, ha consentito una straordinaria apertura alla relazionalità ecosistemica (Bearzi, 2022a, pp. 55-58). Qualsiasi elemento naturale può attivare tali processi. Come ricordava nell'estratto precedente Adelaide, un tramonto sul mare o il semplice sbocciare di un fiore (Bearzi et al., 2020, p. 47). Il mare costituisce però, senza dubbio, un paradigma.

Fenghuang (18 anni), che durante il primo lockdown incarnava la luminosa consapevolezza delle opportunità trasformative nel segno di una nuova relazione con l'umanità e con l'ecosistema (Bearzi et al., pp. 45-50), racconta, durante la seconda fase della pandemia, la propria caduta in una tenebrosa fase di spleen. E poi di esserne risorta, come la Fenice (significato del nickname taoista).

«[...] ho deciso di risorgere dalle mie ceneri e di provare di nuovo a cercare la bellezza, la bontà e l'amore che da sempre mi hanno portata ad osservare il mondo da una prospettiva quasi idilliaca. E all'improvviso sono diventate di nuovo incantevoli le lunghe passeggiate in riva al mare, i viaggi su treni forse un po' troppo rumorosi, le mattinate sui banchi di scuola e le escursioni in montagna» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, p. 144).

Accomunando ancora le diverse declinazioni ecosistemiche e iniziando da quella pelagica, scriveva l'anno prima: *«Perché non riusciamo a capire di essere onde dello stesso oceano, foglie dello stesso albero e fili d'erba dello stesso incredibile giardino della vita?»* (Bearzi et al., 2020, p. 49).

Neppure il lockdown è però riuscito ad insegnare tale lezione all'umanità. E Fenghuang deve amaramente rilevare un altro mare:

«Ad un anno dal primo lockdown, la mia eutopia di una Comunità di cittadini unita nel rispetto del prossimo rischia di smarrirsi in un mare di disperazione, osservando umani ancora inclini alla discrimina-

zione, alla violenza; soggetti deperanti in preda a impulsi individualistici e disinteressati al "bene comune"» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, p. 145).

Nicole (qui 19 anni) rapisce il lettore nella descrizione di un riverbero di luce sull'acqua della bottiglia collocata sulla sua scrivania. Un meraviglioso scintillio di «praline luminose», rievocante la magia della trapunta di lucine disegnata dal popolo di un concerto a cui aveva partecipato alcuni anni prima, che aveva riscaldato i cuori nell'estatica oscurità.

«Ricordo di aver provato nel vederle una meraviglia ed uno stupore di quelli che si provano durante la prima infanzia, quando il mondo è un inesplorato capolavoro da scoprire. Lì, in quell'esatto momento, mi sentivo proprio come un bambino che si ritrova davanti ad un qualcosa di nuovo [...]. Osservando quelle lucine mozzafiato, la mente mi ha riportato a quel dolce ricordo, a quel buio pregno di luce. Continuando a fissare quel riflesso nella bottiglia, una tra le tante praline di luce, la più vicina a me, ha catturato la mia attenzione. Come mi sarebbe piaciuto essere ancora una volta una di esse, così attraenti, così traboccanti di una vita veramente vissuta» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, pp. 123-124).

Anche in questo caso è evidente la connessione di Nicole con lo spazio transizionale infantile, fonte di ogni trasformazione adulta, attivato da un elementare processo naturale. Si tratta peraltro di una componente essenziale della contemplazione del mare sopra ricordata, nella luce quasi crepuscolare, in cui si producono particolari riverberi. L'esperienza raccontata da Nicole aiuta a comprendere perché i meravigliosi riflessi dorati del sole che si rifrange in acque limpide affascinano tanto lo snorkeler, stimolando lo spazio transizionale e agevolando la fusione con l'ecosistema sottomarino (Bearzi, 2019, in press).

Il paradigma esperienziale del mare catalizza i processi di relazionalità ecosistemica. Tale verità emerge con particolare evidenza nei passi delle narrazioni autobiografiche che si

concentrano sul tema della felicità, che più di un autore definisce “vero piacere” (Bearzi, Orezzi & Colazzo, p. 146; Bearzi, 2022c, p. 166). La realizzazione della natura umana richiede un’immersione totalizzante nell’ecosistema – capace di coinvolgere ogni cellula del proprio organismo, ogni fibra del proprio essere, nello smarrimento del proprio ego –, favorita da pratiche, come la mindfulness o lo snorkeling, che questi adolescenti ancora non conoscevano, oppure hanno scoperto proprio durante il lockdown, o poco dopo (Bearzi, 2022a, pp. 66-67). La contemplazione del mare costituisce il riferimento esperienziale che più si approssima a tale aspirazione e la promuove, tendendo a compendiare le spontanee pratiche di immersione nella natura sperimentate nel corso della propria vita e potenziate durante il lockdown.

Perspicuamente, Chiaretta (qui 20 anni) rileva che l’uomo è dotato di una straordinaria capacità di adattamento e anche di fronte alle peggiori avversità tende a ritagliarsi, con resilienza negativa, una comfort zone. Il movente della trasformazione non può perciò consistere nel dolore, difficile da provare con sufficiente deterrenza, prima di raggiungere il punto di non ritorno. Risulta invece imprescindibile far leva sulla tendenza umana «ad avvicinarsi al piacere. Questo tipo di piacere deve essere intenso e forte, ancora più avvolgente di quando vediamo un paesaggio che ci rapisce. Deve essere un piacere che vada al di là dell’ammirare il mare e perdersi nella sua vastità. Il vero piacere di cui parlo significa perdersi nella natura e amarla, amare questa Terra e comprendere che siamo parte di lei e che, se lei soffre, soffriamo anche noi. Significa comprendere che la Terra accoglie ogni organismo, dal più piccolo al più grande, e che ognuno di esso vive in relazione con tutti gli altri» (Bearzi, Orezzi & Colazzo, 2022, pp. 140-141).

BIBLIOGRAFIA

Bateson, M.C. (1992). *Comporre una vita*. Milano, Feltrinelli.

Bearzi, F. (2022a). Gli adolescenti tra due primavere pandemiche. In F. Bearzi, E. Orezzi & S. Colazzo eds., cit. infra, 9-69.

Bearzi, F. (2019). Lo spazio transizionale e le potenzialità trasformative dello snorkeling ricreativo. *Nuova Secondaria Ricerca* 37(4), 42-51.

Bearzi, F. (2021). Snorkeling ricreativo, relazionalità ecosistemica ed Educazione allo Sviluppo Sostenibile. In S. Colazzo ed., *Animazione socio-culturale, intrattenimento educativo, outdoor education*. Roma, Armando, 156-176.

Bearzi, F. (2022b). Difficoltà adolescenziali nelle diverse fasi pandemiche a confronto: un focus group. Nel presente volume.

Bearzi, F. (2022c). La ricerca di una felicità "ecosistemica" nell'esperienza pandemica adolescenziale. In S. Ardis & G. Giminiani eds., *Covid punto accapo. Volume uno*. Raleigh (NC), Aonia, 162-183.

Bearzi, F. (in press). Snorkeling ricreativo, apprendimento esperienziale ed educazione alla pace.

Bearzi, F. & Usai, L. (2022). La concezione della vita tra pandemia e guerra: un focus group con gli adolescenti. Nel presente volume.

Bearzi, F., Menga, A.L., Orezzi, E., Recchi, S. & Colazzo, S. eds. (2020). *Aprile 2020. Il mondo della pandemia raccontato dagli adolescenti*. Roma, Armando.

Bearzi, F., Orezzi, E. & Colazzo, S. eds. (2022). *Ri-Generazione Z. La seconda primavera pandemica raccontata dagli adolescenti*. Roma, Armando.

Bignardi, P. & Didoné, S. eds. (2021). *Niente sarà più come prima. Giovani, pandemia e senso della vita*. Milano, Vita e Pensiero.

Bonafede, P. (2021). A time of Madness: il tempo della pandemia nei racconti degli adolescenti. *Studium Educationis* 22(2), 68-75.

Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L.C., Santos, A. & Gaspar de Matos, M. (2020). "Hey, we also have something to say": A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology* 48, 2740-2752.

Bruner, J.S. (1999). *La ricerca del significato. Per una pedagogia culturale*. Torino, Bollati Boringhieri.

Cambi, F. (2002). *L'autobiografia come metodo formativo*. Bari, Laterza.

Capodiecì, S. (2004). La Sindrome di Icaro: psicodinamica dell'immersione profonda. *Mimesis* 23(1), 41-60.

Capodiecì, S. (2006). Sulle tracce di Cola Pesce: psicodinamica dell'immersione subacquea. In G. Venza et al. eds., cit. infra, 50-68.

D'Ignazi, P. (2013). L'intervista biografica come metodo di ricerca pedagogica. In M. Baldacci & F. Frabboni eds., *Manuale di metodologia della ricerca educativa*. Torino, UTET, 245-280.

De Wolfe, D.J. (2000). *Training manual for mental health and human service workers in major disasters (second edition)*. Washington (DC), Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Fioretti, C., Palladino, B.E., Nocentini, A. & Menesini, E. (2020). Positive and Negative Experiences of Living in COVID-19 Pandemic: Analysis of Italian Adolescents' Narratives. *Frontiers in Psychology* 11, art. 599531, 11 pp.

Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J.P., Morales, A., Mazzeschi, C. & Orgilés, M. (2020). Psychological Symptoms and Behavioral Changes in Children and Adolescents During the Early Phase of COVID-19 Quarantine in Three European Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, art. 570164, 14 pp.

Gargiulo, M.L. (2006a). Psicologia e simboli della subacquea contemporanea. In G. Venza et al. eds., cit. infra, 32-39.

Gargiulo, M.L. (2006b). Perché si pratica la subacquea? In G. Venza et al. eds., cit. infra, 69-76.

International Commission on the Futures of Education [ICFE] (2021). *Reimagining Our Futures Together. A new social contract for education*. Paris, Unesco.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1998). *Metafora e vita quotidiana*. Milano, Bompiani.

Marta, E. (2021). Pronti a ricostruire. In P. Bignardi & S. Didoné eds., cit. infra, 49-58.

Massa, R. & Demetrio, N. eds. (1991). *Le vite normali. Una ricerca sulle storie di formazione dei giovani*. Milano, Unicopli.

Rago, E. (2006). *L'arte della formazione. Metafore della formazione esperienziale*. Milano, FrancoAngeli.

Reggio, P. (2010). *Il quarto sapere. Guida all'apprendimento esperienziale*. Roma, Carocci.

Ricoeur, P. (2015). *Il Sé come un altro*. Milano, Jaca.

Smorti, A. (2018). *Raccontare per capire. Perché narrare aiuta a pensare*. Bologna, Il Mulino.

Tarantino, A. (2011). Salverà anche noi l'Arca di Noé. *Amaltea* 6(1), 8-9.

Tarantino, A. (2016). Essere sulla stessa barca. L'apprendimento in un contesto di team building. In E. Del Gottardo ed., *Apprendimento. Verso la comunità competente*. Napoli, Giapeto, 121-141.

Tarantino, A. (2018). *Apprendimento esperienziale e padronanza di sé*. Brescia, La Scuola.

Tarantino, A. & Bearzi, F. (in press). Sentirsi in alto mare. *Metafora formativa*.

Tarsi, P.P. (in press). Sentirsi in altre metafore. *Corporeità, apprendimento esperienziale e inclusione*.

Unesco (2020). My Covid-19 Story. <https://en.unesco.org/news/my-covid-19-story-launch-youth-storytelling-campaign>.

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (2017). *The embodied mind. Cognitive science and human experience* (revised edition). Cambridge (MA), MIT.

Venza, G., Capodiecì, S., Gargiulo, M.L. & Lo Verso, G. eds. (2006). *Psicologia e psicodinamica dell'immersione subacquea*. Milano, FrancoAngeli.

Winnicott, D.W. (1965). La capacità di essere solo. In Id., *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*. Roma, Armando, 19-43.

Winnicott, D.W. (1974). *Gioco e realtà*. Roma, Armando.