



# Una finestra sul Portale

*Piccole storie da questa pandemia.  
Persone, pensieri, parole, cronache personali,  
spunti di osservazione tra febbraio 2021 e aprile 2022.*

**ILDEGARDA FERRARO**

*Una finestra sul Portale*

**Ildegarda Ferraro**

**Piccole storie da questa pandemia. Persone, pensieri, parole, cronache personali, spunti di osservazione in questo lungo periodo complicato tra febbraio 2021 e aprile 2022. C'è anche un pezzetto di tutti noi**

**© Copyright 2022 ilde ferraro**

**2022**

**Ildegarda Ferraro** è responsabile dell'Ufficio stampa e comunicazione dell'Associazione bancaria italiana e in questo caso anche voce narrante per Bancaforte.

## Sommario

Premessa .....14

Datemi una chat e solleverò il mio mondo .....19



..... 22

Spengo la luce ..... 23



..... 25

Non perdiamoci di vista..... 26



..... 29

**Moda minima da questa pandemia ..... 30**



..... 34

**Affetti instabili (e stabili) da Covid 19..... 35**



..... 38

**Il suono del silenzio .....** 39



..... 42

**Lievito e farina.....** 43



..... 46

**Ombre** ..... 47



..... 50

**Amichevole e coinvolgente: la comunicazione  
interna ai tempi del Covid**.....51



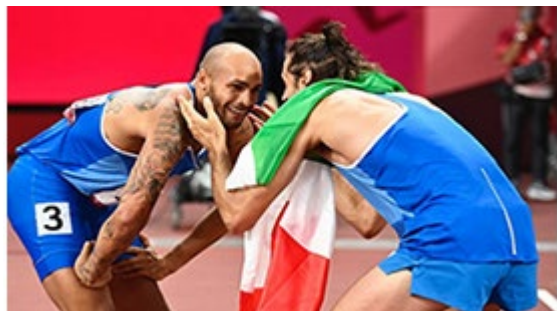
..... 54

Voce per favore..... 55



..... 58

L'onda lunga dei Campioni ..... 59



..... 62

Le parole degli altri ..... 63



..... 66

Lavorare, che passione ..... 67





..... 70

Un quarto d'ora di città.....71



..... 74

Per non girare lo sguardo..... 75



..... 78

**Cena di lavoro? Sì, però..... 79**



..... 83

**Buoni propositi per un anno normale ..... 84**



..... 86

**La centralità della pasta ..... 87**



..... 90

**Il sonno nella pandemia genera pensieri .....91**



..... 94

La tragedia è qui. E pure la speranza ..... 95



..... 98

E cammina cammina..... 99



.....104

**L'insostenibile fluidità della Guerra.....105**

## Premessa

Il catalogo è lungo e c'è un po' di tutto. Dai nuovi modi per connettersi, come può essere una chat, a come vestirsi in pandemia. Dal lievito e farina, che vanno tanto in lockdown, all'aumento del prezzo della pasta. Ovviamente non mancano dolore e entusiasmo. Ma soprattutto, soprattutto questa è una storia di persone.

Ehi, sì dico a voi tutti, attenzione. Colleghi, amici, famiglia, vicini, massima attenzione perché tra le righe di queste storie ci siete di persona. Non sto dicendo in senso di metafora, perché avete vissuto questi momenti. Non è questa la prospettiva. Ci siete proprio voi, magari non dichiarati, ma ci siete. C'è chi ha fatto outing e l'ha dichiarato su LinkedIn come **Giorgio** e chi preferisce far finta di non esserci per amore di privacy. Vabbè ci siete. Ci sono **mia madre**, che non c'è più e che quindi non avrebbe potuto opporsi, ma il suo richiamo è costante e presente. C'è **mio padre**. **Il vicino** più volte. **Silvia**. **Mia figlia**, che non lo sa altrimenti si lamenterebbe e chiederebbe di essere tolta. **La mia più cara amica**. C'è **Roberta** e c'è **Valeria**. **Marina**. **Chiara**. **Giorgio**. **Eugenio**. **Maria Teresa**. **Andrea**. **Fabiola**. **Sara e le sue figlie**. **Gianluca e Rosangela**. E **Donatella**, che mi aveva scritto di aver usato senza saperlo la stessa poesia di

Brecht per gli auguri del 2022, poteri telepatici.  
**Daniela**, che non perde un pezzo, ha subito questa premessa e ha cominciato a fare domande su che cosa scriverò dopo...vabbè. Saperlo...  
**Gianfranco mio marito**. E poi ci sono tutti quelli che non cito. Se leggete con attenzione ci siete...

Questo solo per dire che i pezzi di questa rubrica **“Una finestra sul Portale - piccole storie da questa pandemia”**, apparsi su [Bancaforte](#) tra febbraio 2021 e aprile 2022 sono un pezzetto di tutti noi. Pensieri, parole, cronache personali, spunti di osservazione in questo lungo periodo complicato. Ma ci sono momenti che non lo sono in un modo o nell'altro?

In genere ho cercato di conservare lo sguardo di chi vede il bicchiere mezzo pieno anche quando tutto sembra stia per crollare. E di non perdere un minimo d'ironia.

I pezzi sono brevi, perché non servono tante parole per raccontare una scheggia di realtà e anche perché abbiamo tutti poco tempo, figuratevi io. Dentro ci sono gioie e dolori, novità e vecchie soluzioni. Una risata e una ferita ancora aperta. Insomma, la solita solfa della vita.

Resta ora da capire che cosa scriverò dopo questa rubrica, che molti mi hanno chiesto di continuare. Qualcosa mi verrà in mente. Questa

rubrica, almeno così com'è, credo vada chiusa anche solo per buttarsi alle spalle questo tempo pandemico. Devo dire che proprio quando ho deciso di chiuderla sono stata colpita anche io, forse il Covid non ha visto di buon occhio la chiusura dei giochi. Però mi sembra una ragione in più per chiudere. Una nuova versione è sempre possibile. Se ci sono suggerimenti fatemeli avere per favore, li considero un regalo.

Negli anni scorsi ho cercato di raccogliere tutti i pezzi fatti in piccole raccolte. Che vi lascio qui, se vi va di sfogliarle. Sono un po' vecchi e qualche link potrà essere saltato, ma danno bene l'idea dello stato delle cose. Del 2016 è "[È solo questione di tempo](#)", del 2017 "[È la realtà solo un po' aumentata](#)", del 2018 "[Il migliore anno della nostra vita](#)", del 2019 "[La pazienza della blockchain](#)". Nel 2020 "[Le voci di Spunta](#)". È un modo per seguire il filo rosso di quanto accade.

Conto che vi divertiate almeno un pochino. E come sempre, se avrete qualcosa da dirmi sono qui. Potete sempre scrivermi a [i.ferraro@abi.it](mailto:i.ferraro@abi.it).

Ildegarda Ferraro

Ps

Il testo è per il web. Ci sono link e tracce. Se però avete bisogno della carta - anche io vengo colta da questa sindrome - è possibile stampare **Una**



**finestra sul Portale** in formato opuscolo. Sarà un piccolo tascabile.



## **Datemi una chat e solleverò il mio mondo**

**I messaggi rapidi escono rafforzati da questa pandemia. Le chat si susseguono nei contatti familiari e professionali. Anche in ufficio il senso della chat è costante e fa la differenza. Da “punto caffè” a collegamento veloce, efficace e informale**

«Italians are coming». Sparo il [video](#) della nostra mitica **Luna Rossa in New Zealand**. Ci sentiamo tutti un po' entusiasti, come se fossimo su quella barca che vola con una sola antenna in acqua. Italiani bella gente, via il caffè ciofeca e appaiono quattro tazzine di caffè vero. E le ragazze sono abbastanza sicure che sarà più divertente di un tea party. Dicevo, faccio volantinaggio del video. Lo sparo aggiungendo «Italians, che saremmo noi» come i fratelli Caponi di Toto e Peppino. Solo per non dimenticare che c'è una linea sottile che lega gli italiani smart che conquistano il mondo a quelli un po' scapestrati che scrivono «Saluti indistinti, i fratelli Caponi, apri una parente e di che siamo noi i fratelli Caponi».

Faccio volantinaggio, dicevo. Sparo il video alla chat d'ufficio, ai fratelli, ad alcuni selezionati colleghi, a mio padre. Tutto con messaggio istantaneo. Non mando quasi mai video, perché

sono pesanti e intasano, ma ogni tanto si fa se il gioco vale la candela. A qualche amico, a qualcuno in una chat ricca di scambi. Le risposte arrivano a tappeto. Mio padre, al solito si dà molto da fare. Sta sostanzialmente portando avanti una sua campagna simpatia con «Italians are coming». E gli funziona.

Il collega, che riesce sempre ad essere sul pezzo, un po' sghignazza, ma mi ricorda che con il Covid probabilmente l'arrivo è stoppato per un po'. Quelli della chat quotidiana manco mi rispondono. Sono sempre sul pezzo e hanno digerito il video in tempo reale. Mia sorella e mio fratello mandano uno smile di educazione...

La verità vera è che **dalle cronache di questa pandemia le chat escono vincenti**, per accelerare, rallegrare e soprattutto tenersi vicini. Puoi mandare una mail e rafforzare il messaggio in chat o arricchire il lato umano con la foto di quello che hai cucinato per la domenica.

Le chat ci resteranno nel prossimo new normal. Il mondo è pieno di **regole** e qualcuna serve pure per le chat.

1. Ricordarsi che sono messaggi. Scritti o vocali restano. Abbiamo tutti ricevuto vocali che circolano
2. Conservare limiti di tempo
3. E di forma

4. Non usarli come mail
5. Non sostituirli al telefono
6. Limitare all'indispensabile i messaggi vocali
7. Maiuscolo e urlato solo proprio se non se ne può fare a meno perché coscientemente si vuole fare una scenata.
8. Niente catene o altro per propagare messaggi.
9. Mettere una foto che ci rappresenta o un'immagine del gruppo
10. Limitarsi nei messaggi sia nel numero che nella lunghezza e rispondere.

Poi arriva la vittoria di Luna rossa nella sfida con gli inglesi. E come faccio a non mandare un video sulla chat ([eccolo](#)). E il mio mondo apprezza.

26 febbraio 2021



## Spengo la luce

**L'energia ha certamente un profilo internazionale, non può essere una questione autarchica. Le scelte sovranazionali contano. Nel micro, da un punto di vista privato, anche le nostre decisioni singole hanno il loro peso. Molto è sempre nelle nostre mani. Perché possiamo fare la differenza. Anche spegnendo la luce**

«**Ricordati di spegnere la luce**». Il massimo dell'innovazione è nella vecchia frase di mia madre. Che non vuol dire non usare tutta l'energia che serve, ma che se non occorre è buona regola non sprecare. Se lo dicono i Paesi del Nord Europa deve essere così, non c'è che dire.

L'Enea insieme alla Ong Green Cross ha messo a punto da tempo un [decalogo per il consumo intelligente](#). Usare responsabilmente e in maniera abile l'energia è sano e saggio. E qui le regole sono sostanzialmente quelle che raccomandava mia madre: spegnere se non serve, chiudere la porta del frigo, non lasciare apparecchi in standby. Fare le scale vedo che è nel decalogo ed era uno dei suoi capisaldi, perché fai movimento e non usi energia.

[Nelle cronache di questa pandemia](#) c'è l'uso minore di energia da un punto di vista macro. Ma ognuno di noi a casa c'è stato molto di più e quindi ne ha usata di più. I [consumi domestici sono cresciuti](#) tra smart working e didattica a distanza.

**Energia è anche economia circolare**, uso sano delle risorse, fonti alternative. [Leggo](#) che a breve avremo tutti batterie dove stoccare l'energia che produrremo sul tetto o dove possibile. Anche in questo caso la prospettiva sarà globale, perché il profilo energetico di un'area o di un paese sarà un piccolo tassello in un puzzle molto più grande. Ma la declinazione sarà nelle nostre mani. Io sono pronta a immagazzinare tutta l'energia possibile.

E visto che i tempi sono complicati lascio tre pezzi di consolazione. Perché c'è sempre un lato positivo. E anche tanta gente che da sempre si occupa del nuovo che avanza e, in attesa delle batterie nel sottoscala, spegne comunque la luce per non sprecare. C'è [Daniele Silvestri](#). Il buon vecchio [Lucio Dalla](#) e [Liana Orfei](#) nel 1965. E anche io spengo la luce e me ne vado.

5 marzo 2021





## Non perdiamoci di vista

**Più siamo lontani, più il contatto diventa importante. Certo non è la stessa cosa, ma anche solo vedersi aiuta. In un mondo di collegamenti su Skype, Zoom e Teams, di video aperitivi, almeno guardarsi conta**

“Per favore, per favore fatti vedere”. Ormai è una costante la richiesta almeno di vedersi. Il nero che emerge dall'altra parte dello schermo lascia un po' l'amaro in bocca. “Ma no, dai, ho poca connessione” oppure “La camera non funziona bene” non bastano. È che proprio almeno ci si vuole vedere, incontrandosi in maniera virtuale. E se si è in tuta, se i figli entrano per un blitz di riconquista dei genitori, se l'immagine è di un angolo di cucina, beh meglio, un pezzo di privato è un arricchimento. Ha fatto il giro del web il [video del giornalista della BBC](#) che viene “attaccato” dai figli. E ho visto in diretta il figlio di una collega cercare di staccare il computer dalla presa in una videoconferenza per riprendersi la madre. È il bello della diretta.

Certo il **bisogno almeno di vedersi** sta diventando sostanziale. Spero sempre in una chiamata FaceTime con mia figlia per capire come sta davvero. E un po' mi dispiace quando nelle video collettive resta la finestra scura di chi non si

vede. Provo sempre un po' a forzare la mano. Il distanziamento sanitario ci ha messi in una dimensione virtuale. E almeno vedersi ci fa sentire più vicini. L'immagine poi può far passare tutte le informazioni del nostro metalinguaggio. E le parole, ma anche i silenzi, insieme all'espressione e al linguaggio del corpo ci rendono effettivamente più vicini.

### **Vidiquette**

Appaiono quotidianamente indicazioni di come comportarsi in video. Regole anche minuziose, da scegliere il piano americano per inquadrarsi, a non fumare, non mangiare e non bere a canna dalla bottiglia. Non vestirsi da ufficio, ma [nemmeno troppo informali](#). Non mancano [piccoli manuali](#) dove si ricorda di essere puntuali, di silenziare il microfono e di evitare di distrarsi e poi ci sono pillole di netiquette, l'etichetta sul web, e di vidiquette specifica per le video.

E visto che ci tengo proprio a vedere con chi parlo, ma ovviamente non posso pretenderlo, mi faccio almeno vedere io. Mi sono data un po' di regole.

**Uso la luce** e cerco sempre di non avere la telecamera che mi riprenda da sotto. Perché invecchia. E questo certo non aiuta. Cerco di **rendere brevi le riunioni** sul web, se ho margini per intervenire sulla dinamica dell'incontro. Il

livello di concentrazione e forse anche di sopportazione è ancora minore che nelle riunioni in persona.

**Parlare poco e in maniera efficace.** I silenzi non guastano. E se si è in video si può sempre usare il linguaggio complessivo della **propria immagine**.

**Mettersi nei panni dell'altro.** Se si stacca la connessione o un figlio arriva urlando è solo un po' di vita reale.

Evitare di dare l'idea che ci si sta occupando dei fatti propri.

A seconda del tipo di incontro si possono usare sfondi o immagini reali. Se posso e l'appuntamento non è troppo formale per me meglio un'immagine fisica che virtuale. Vedere l'ufficio, il soggiorno o un pezzo di cucina aiuta.

Ogni tanto fare un giro sul web per un tutorial non guasta. Serve ad avere il polso delle tendenze. Perché anche le call hanno le loro mode.

17 marzo 2021



## Moda minima da questa pandemia

**Il lipstick index, l'indice basato sul rossetto che è sempre cresciuto nelle crisi, è crollato. La moda comoda, sostanzialmente da casa, la sta facendo da padrone. Uomini con maglioni non solo per il casual friday e donne che hanno abbandonato i tacchi. La pandemia sta lasciando il segno anche in questo. E probabilmente alcune nuove abitudini ci accompagneranno anche dopo**

«Gli orecchini contano credimi». La guardo, è una manager di livello. «Sì, ho una mia tecnica per passare al meglio l'immagine dal web. Una specie di "trucco e parrucco" da lavoro. Perché tutto passa anche attraverso di te. E devi essere il più stringata possibile». Se per lei contano orecchini e capelli, forse per un uomo il maglione a collo alto o la camicia hanno il loro peso. Almeno la parte di su, quella inquadrata. Scopro che ci sono ormai consigli su che gioiello indossare per dar luce in una video. E per un uomo sconsigliata giacca e cravatta troppo formale, ma anche felpe e l'abbandono totale alla tuta e alle magliette informali.

Molte cose sono cambiate. Il lipstick index non se la vede per nulla bene. C'è stato un momento in cui l'indice dell'acquisto dei rossetti, il lipstick

index appunto, riusciva a registrare la forza di una crisi, perché nei momenti di difficoltà le ansie venivano scaricate su di una piccola spesa rinfancante, sull'acquisto appunto di un nuovo affascinante rossetto ([vedi qui](#)). Questa pandemia con la mascherina ha cancellato quel segno. Il rossetto non consola più abbastanza. Ci si muove sul mettere in evidenza occhi e aspetto. Certo gli indici sono una meraviglia, resta insuperabile il Mui, il Men's underwear index, l'indice dell'intimo maschile, ideato da Alan Greenspan, a suo tempo capo della Federal Reserve. L'idea è che è indispensabile e solo proprio quando la crisi è dura l'indice scende.

**Le cose stanno cambiando.** Le cugine Paglieri, Debora e Barbara, Presidente e Ad di Felce azzurra, raccontano su Corriere Economia nuove tendenze. Dicono che anche secondo i dati Nelsen il prodotto doccia è crollato del 14,8%, mentre il sapone liquido per le mani ha venduto il 36% in più con una forte componente di prodotto antibatterico. Sul flacone doccia hanno influito la chiusura di palestre, piscine e centri sportivi. In casa si usano prodotti meno cari. Ci si aspettava la crescita dei saponi liquidi per lavatrice e ammorbidente, ma le vendite sono calate. Si lava meno, mentre sono cresciuti i deodoranti e profumi per ambienti. E vanno moltissimo i rifornimenti che consentono di ricaricare

contenitori e porta saponi. Forse ci si lava anche un po' meno...

**La pandemia insomma cambia la bellezza e la moda.** Si parla di trucco da quarantena e moda da quarantena. Poi c'è il dress code da casa, che conta se c'è un video collegamento. [Telcollection di Prisma](#), moda in Finlandia, ha messo a punto un mix di formale su e informale sotto, perché "half formal in the new normal" ([vedi qui](#)). E in questo senso esperienze concrete ne vedo tutti i giorni...

Il segno dei tempi è Donatella Versace senza tacco 12, ma con pantofole in pelliccia sintetica rosa fucsia ([vedi qui](#) e anche [qui](#)). Effettivamente c'è una intera sezione Versace dedicata a pantofole per uomo e per donna ([eccole](#)). Insomma, chi avrebbe mai immaginato pantofole d'ordinanza per Versace?

Cresce intanto la voglia di **chirurgia plastica**. Vedersi in video e stare più a casa fa decidere più facilmente per il ritocchino.

Che cosa ci porteremo? Forse scarpe più comode. Camminare placa ed è anche lo sport più agevole. E poi probabilmente una moda con un cuore tecnologico. Almeno così racconta chi la segue da vicino. L'impatto è stato terribile, ma la



reazione c'è stata e ci sarà [in termini di innovazione](#).

24 marzo 2021



## Affetti instabili (e stabili) da Covid 19

**Congiunti, parenti, conviventi, fidanzati, affetti più o meno stabili, questa pandemia è anche tutta una storia di sentimenti. Dalla riscoperta dei padri, dalla paura dei genitori per i figli e viceversa dei figli per i genitori, alla difficoltà di capire se avremo più “amici occasionali”. Per non parlar del cane**

Certificata la riscoperta dei padri il 19 marzo per San Giuseppe. In attesa di capire se c'è voglia di celebrare anche le madri alla Festa della Mamma, si può certo dire che i padri quest'anno hanno avuto festeggiamenti che non si ricordavano da tempo ([per esempio qui](#)).

La pandemia con il distanziamento sanitario ci ha dato **il senso della solitudine**. Una visita al giorno ai congiunti, ma in non più di due insieme ai minori di 14 anni. E chi dimentica le difficoltà interpretative all'apparire delle disposizioni sugli “affetti stabili”? Le questioni si sprecano. Catturo stralci di discussioni. «Siamo amici da quarant'anni, tu pensi che siamo affetti stabili?». «Mi sembra di no, gli amici anche quarantennali non mi pare lo siano». E anche: «Siamo tornati in zona rossa, ma secondo te io posso passare il fine settimana con il mio fidanzato, come accade

da tanto tempo?». Sento che viene data un'interpretazione tranquilla: «Secondo me, certo che sì. Siete separati per lavoro. Considererei casa tua come anche sua abitazione. E se è possibile andare in una seconda casa, che rientra nella categoria abitazione se disponibile da parecchio prima, tanto più lo è il tuo appartamento».

C'è la **paura dei genitori per i figli**, sia per la preoccupazione che si ammalino sia come fonte di contagio. Lo scrittore Francesco Piccolo ne ha fatto il tema di un racconto, "Maledetto virus mi hai insegnato ad aver paura dei miei figli" ([vedi qui](#)). La paura è anche di non poter più sopportare la didattica a distanza, la mitica Dad, ossia figli appiccicati ai computer con tutto quello che ne consegue. Note di colore emergono costanti. Un'amica mi dice: «Ho suggerito senza ascoltare e ho sbagliato. Mia figlia mi ha pregato di farmi gli affari miei...». L'attrice Teresa Mannino ha disegnato [un ritratto chiaro della prof in Dad](#).

Dall'altra parte c'è l'**ansia dei figli per i genitori**, per quelli per esempio fragili o un po' in là con gli anni, da proteggere in tutti i modi. C'è la battaglia con le piattaforme a prenotare i vaccini. E la tristezza di non potersi vedere.

**Antichi matrimoni si sfasciano** sotto il peso della costante presenza o della scoperta di

tresche. Come ha raccontato Valeria Arnaldi sul Messaggero nel 2020 le separazioni sono cresciute del 60%, divorzio e prendo il cane, [ecco i nuovi “affetti stabili”](#). Crescono gli addii e crescono anche le **adozioni di animali domestici**. Fanno compagnia e danno sicurezza.

Nel conto del lockdown ci sono anche i **matrimoni rimandati o cancellati**. Cuori spezzati e imprese del comparto provate al massimo.

E poi ci sono le **conoscenze occasionali**, che tutti danno al momento per disperse. Riusciremo più ad avere quelle amicizie fugaci ([The Pandemic Is Resetting Casual Friendships - The Atlantic](#)) che comunque ci hanno accompagnato tutta la vita e che sono parte dei contatti?

Anche se tutto sembra congiurare in senso contrario nuovi legami nascono. La sensazione che emerge è che ne usciremo con **più voglia di famiglia**. Oppure solo con più aspirazione di famiglia. Il bello è che i numeri dicono che siamo tutti un pochino più felici. Nell'anno del Covid, nella classifica del [World Happiness Report](#) abbiamo scalato tre posizioni, passando dal ventottesimo al venticinquesimo posto. E alla fine anche qualche matrimonio si farà.

31 marzo 2021



## Il suono del silenzio

**Il silenzio va parecchio. Strade, piazze, notti sotto la magica armonia dell'assenza di caos. Sarà che è il suo momento. Si sviluppano progetti per registrare il paesaggio sonoro durante la pandemia. Certo il silenzio prende punti anche nella comunicazione interpersonale**

«Il mio coach dice che devo provare con il silenzio. Sì, insomma, modulando gli spazi parlati con quelli di assenza di parole per dare più forza e peso ai messaggi». Guardo il collega incuriosita. «Io non è che sia contrario», mi dice, «figuriamoci». Sono pronto a sperimentare. Lo so che il massimo dell'autorevolezza si può rendere con il silenzio. Solo ho qualche perplessità legata ad un esempio che mi torna sempre in mente. Usava i silenzi, molto, solo che ogni tanto sembrava il Padrino ([Don Vito a colloqui con il Signor Roberto](#), discorso di [Don Vito al summit](#)).

C'è tutto un capitolo sul **potere del silenzio nella comunicazione efficace**. Il silenzio al servizio della comunicazione ([per esempio qui](#)).

Ovviamente come quasi sempre è vero tutto e il suo contrario. L'autorevolezza del silenzio e la sua debolezza, la forza della mitezza e la violenza,

l'ascolto attivo e l'assenza di attenzione,  
l'equilibrio e la distonia, la salute e il malessere.

Solo fino a poco fa si facevano lunghe analisi sul silenzio sparito e sul benessere collegato (per esempio nella [conferenza internazionale...](#)). Sullo stare zitti che fa bene ([vedi qui](#)). Poi ci siamo trovati immersi in questa nuova dimensione. E sono tornate in auge analisi sul silenzio come segno di malessere.

Diciamo che comunque è un momento in cui il silenzio va per la maggiore. E anche **una diversa sensazione dei suoni e del paesaggio sonoro.**

Il silenzio delle città è un modo nuovo di declinare alcune nostre certezze. La prima reazione è stata quella di restare fermi e di cantare dalle finestre. Poi a colpire è stato [il senso del vuoto e della solitudine](#). Certo, [il ritmo del silenzio](#) è altro rispetto alle nostre consuetudini, anche rispetto alle bolle sonore in cui cerchiamo di ancorarci.

E sono emersi nuovi progetti. Per esempio, **registrare il suono del paesaggio urbano** in questa nuova dimensione: [Venezia durante il lockdown](#), Piazza San Marco, oppure [la pioggia su Roma](#). L'Istituto centrale per i Beni Sonori e Audiovisivi, il Dipartimento dei beni culturali dell'Università di Padova e Lys (Locate your sound) hanno inviato [un appello](#) alla raccolta del



soundscape, del paesaggio sonoro, durante il Coronavirus. La mappa è ricca e ci accompagnerà anche quando torneremo ad essere immersi nel caos. [Il progetto](#) è davvero interessante ([qui un'analisi](#)) e tocca corde emozionali importanti.

Vorrei evitare di farla troppo complicata. Certo molti filosofi si sono imbattuti nel silenzio. Aspetti teologici e mistici sono spesso in primo piano.

Due ultimi riferimenti in musica: [4'3" di John Cage](#), composto nel 1948, che è la forza rivoluzionaria e provocatrice del silenzio, c'è tutto tranne che la musica, e Simon and Garfunkel con [Sound of Silence](#), per consolarci con il suono.

9 aprile 2021



## Lievito e farina

**Nei momenti più duri del lockdown l'antica arte dell'impasto è stata riscoperta nelle case degli italiani. A ogni chiusura ha corrisposto il successo della cucina e dei carboidrati. È il senso della nostra cultura che ci accompagna e sostiene. Usciremo da questa pandemia un po' più grassi. E forse cucineremo un po' di più**

«Ancora non lo so. Attendo paziente. E faccio la pizza». La risposta mi arriva su Whatsapp. Avevo chiesto se fosse arrivato l'esito del tampone. E la risposta è chiara: «Aspetto e impasto». Non so come funzioni negli altri paesi, **ma qui da noi Covid 19 è la rivincita di lievito e farina.** Pane, pizza, ma anche pasta. I carboidrati vanno molto. Pare anche tinte per capelli e depilatori fai da te, ma questi ultimi in tono chiaramente minore, poi anche aperitivi alcolici e superalcolici, ma naturalmente è un'altra storia...

Che la situazione vada migliorando si vede da piccoli segni. Al super ci sono lievito e farina, che nei momenti di lockdown duro spariscono. Siamo tutti panificatori nei momenti del rosso. O anche proviamo a tirare la sfoglia. Tutto è cominciato lo scorso anno. Tra marzo e aprile c'è stata una vera e propria riscoperta dei carboidrati. Nei

supermercati interi settori di farine in genere intonsi sono andati a ruba ([vedi qui](#) e anche [qui](#)). A un certo punto è diventato proprio difficile trovare il lievito. Poi piano piano i banchi si sono riempiti. Appena il quadro è peggiorato è scattata di nuovo [la corsa a lievito e farina](#). Ormai c'è una connessione certa, un'area entra in rosso, lievito, farina e pasta vanno via.

**La pasta è un pezzo della nostra cultura.** E nei momenti del bisogno può essere di conforto riscoprire il sapore di una bella amatriciana. C'è una grande conoscenza tra sfoglie e mattarelli. Il libro [Storia della pasta in dieci piatti](#) di **Luca Cesari** ha una rassegna stampa di peso, che rende bene l'idea del peso della forchetta nelle nostre vite. **Massimiliano Bucchi**, ordinario di Sociologia della Scienza e di Comunicazione, Scienza e Tecnica all'Università degli Studi di Trento, ha chiarito sull'inserito Innovazione del *Corriere della sera* che la gastronomia offre molti spunti per rispondere alla domanda su come nasce, si sviluppa e si diffonde la conoscenza. Così nella storia del tortellino possono trovarsi molti elementi del rapporto tra conoscenza tacita e la sua formalizzazione. Poi, dice sempre Bucchi, nella vicenda del tortellino è decisiva l'influenza di un "gatekeeper", di un "guardiano" come **Pellegrino Artusi**, che con la sua opera stabilisce un punto di riferimento. Il pensiero va al grande codificatore della cucina italiana Artusi e al suo

testo famoso **La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene**, del 1896

(<http://www.pellegrinoartusi.it/il-libro/>).

Qualcosa è cambiato rispetto a prima. La pandemia ci ha convinti a farci arrivare a casa vino, olio e frutta. Abbiamo pensato di più a come nutrirci. Forse ci abbiamo pensato troppo. Ma qualcosa manterremo.

Oltre a qualche chilo in più per questa preferenza per i carboidrati ci **resterà forse la consuetudine di cucinare**. Magari non panificando o preparando l'impasto per la pizza, ma preparandoci qualcosa di sano e saporito.

E così cominciano ad apparire consigli su **che cosa portare per pranzo al lavoro**. Con mense chiuse e ristoranti se tutto va bene a scartamento ridotto [il pasto si prepara a casa](#). E [pure in Francia](#) si preferisce mettere mano in cucina e preparare qualcosa da portare in ufficio. Nuovi cuochi crescono, che non vuol dire saper cucinare, ma almeno provarci.

27 aprile 2021



# Ombre

**Il lato oscuro e doloroso di questa pandemia emerge costantemente. I tanti morti, il blocco delle iniziative collettive, la distanza sanitaria. Gli anziani, i bambini, gli adolescenti, ognuno con il proprio fardello. Una consuetudine più assidua al dolore. Il raccogliersi e ripiegarsi in sé stessi. Emerge comunque in prospettiva la luce in fondo al tunnel**

«Se n'è andata. Era la mia più cara amica. Tante bellissime cose insieme. Tanti progetti che avevamo sono spariti con lei...». Guardo la collega e vedo il suo dolore di fondo. Cerco di cambiare discorso, ma è chiaro che la ferita è aperta. Questa pandemia ha reso più evidente **il senso della vita e il sapore del dolore**. Abbiamo tutti negli occhi le immagini dell'emergenza, le terapie intensive, gli addii. Ognuno di noi ha fatto i conti con un dolore privato che si è sommato ad un dolore collettivo. Bergamo e le colonne dei camion dell'esercito, gli anziani delle residenze sanitarie, gli adolescenti con il web per amico, i bambini soli.

Inutile nascondersi il dolore. La pandemia ci ha familiarizzato con la morte. Nostra sorella morte corporale del **Cantico delle creature di San Francesco d'Assisi**.

Emergono [manuali di sopravvivenza](#) come quello di Stefano Massimi edito da Il Mulino.

**Ognuno ha il suo dramma.** Gli anziani la paura della morte. I giovani l'inibizione del grande rito di passaggio nell'età adulta, nell'indipendenza e nella vita agita. Due antropologie dice **Ezio Mauro** in un suo editoriale ([vedi qui](#)). Ed effettivamente se le terapie intensive sono state il campo dei molto adulti, dall'altro lato ci sono i ragazzi dispersi nella didattica a distanza in fuga dalla scuola. Triplicati i disturbi alimentari e relazionali.

Accoccolati nella nostra sofferenza, è un po' questo lo stato delle cose. Passata la fase dei canti dai balconi resta il senso di smarrimento. C'è chi parla di "languore" e chi come il sociologo Giuseppe De Rita di "letargo di vitalità".

E poi c'è Emma, piccola figlia dello sceneggiatore **Mattia Torre** premiato quest'anno ai David di Donatello, i premi del cinema per il cinema. Emma Torre, 12 anni, riceve il premio per suo padre scomparso a 47 anni. È spiccia, simpatica e cosciente: «Complimenti a mio padre che è riuscito a vincere questo premio anche se non c'è più». E poi giù la lista delle persone care. Via con le dediche: «A mio fratellino Nico che mi fa ammazzare dalle risate e alla mia mamma che non si arrende mai». Emma Torre parla del film



che «parla di famiglie sole e bambini che nascono. Per questo ringrazio anche le ostetriche che ogni giorno s'impegnano per far nascere i bambini e i medici e gli infermieri che si impegnano per non far volare via le persone». La conclusione è un semplice «Bravo papà» ([vedi qui](#)).

Come cantava **Franco Battiato**: «Il mio maestro mi insegnò com'è difficile trovare l'alba dentro l'imbrunire» ([eccolo](#)). Certo tocca impegnarsi nel cercarla. E parlando di Battiato penso all'effetto confortante de [La Cura](#). E io la luce in fondo al tunnel la vedo. Perché un po' bisogna crederci e volerla.

26 maggio 2021



## **Amichevole e coinvolgente: la comunicazione interna ai tempi del Covid**

**La comunicazione interna in azienda stringe i bulloni, reggendo all'urto della distanza. Il Rapporto "La comunicazione interna ai tempi del Covid", del Gruppo di lavoro interbancario dell'ABI, traccia il quadro delle prospettive di quanto stiamo vivendo. Anche nel tono del contatto**

«Sai che ho questa mania per la formazione dei comunicatori. È un po' la vecchia storia di chi custodisce i custodi e chi comunica ai comunicatori. La verità è che l'aria è cambiata. C'è un bisogno sostanziale di verificare quella cinghia di trasmissione che è costituita dalle relazioni tra colleghi. È un bisogno reale. Chi era più pronto è riuscito a rendere al meglio e a resistere in questo tsunami della pandemia...». Il collega mi racconta lo stato delle cose che vede giorno per giorno. «E poi c'è il tono della comunicazione». E qui capisco che "amichevole e coinvolgente" non si riferisce per forza ad una partita di calcio, ma allo scambio all'interno.

**Il Rapporto "La comunicazione interna ai tempi del Covid" ([consultalo qui](#)), realizzato dal Gruppo**

di lavoro interbancario dell'ABI, rende bene lo stato delle cose. Il tono è certamente l'elemento più intangibile e nello stesso momento più invasivo. La necessità di rafforzare sempre di più una relazione basata sulla vicinanza, capace di innescare e di mantenere un dialogo coinvolgente, rassicurante e collaborativo, diventa una priorità nell'attività di comunicazione interna.

**Il tono “amichevole e coinvolgente”** resterà come eredità di questi tempi complicati. Perché **se siamo riusciti a restare insieme anche stando fisicamente separati qualcosa vorrà dire**. E così il tono “amichevole”, diventato più usato durante la pandemia, resta come priorità anche domani. E questo accade anche per il “coinvolgente”. Si afferma costante e resiste anche il tono “rassicurante”.

Certamente il lato tono si affianca ad aspetti come “strumenti e attività”, che hanno avuto e avranno un peso sostanziale. E così la **Intranet**, la spina dorsale dei passaggi informativi aziendali, assume sempre maggiore spessore. Come anche la tv e i messaggi audio in azienda.

Combinare vecchie e nuove conoscenze fa la differenza. Ricordando, come riporta **Andrea Prencipe**, Rettore dell'Università Luiss, "La forza del meno", nel senso che non sempre aggiungere vuol dire migliorare ([vedi qui](#)). D'altra parte, e

anche questo può essere una prova della forza del meno, “amichevole e coinvolgente” possono davvero fare la differenza.

2 giugno 2021



## Voce per favore

**I podcast conquistano posizioni. Perché la voce narra e riesce a catturare l'attenzione con contenuti di qualità. L'audio è diventato un obiettivo anche per le testate. E per i libri si vede in prospettiva una via di voci**

«Abbiamo deciso di usare il podcast. Insomma, di puntare sulla voce. Puoi ascoltare il messaggio e non hai l'impatto totalizzante del video. L'effetto è stato coinvolgente». Il collega mi racconta la sua esperienza in azienda con il podcast, che ha cambiato le consuetudini. Ma non è solo. Anche una collega mi ripete: «Guarda dobbiamo assolutamente puntare sul podcast per questa iniziativa. Andrà per la maggiore. È il fascino antico della voce e della narrazione. Ci sono leader in questo». Da altre parti mi arrivano indizi delle **magnifiche sorti e progressive della voce**. Che poi è il fascino della radio, che un po' ci ha sempre catturato, ma ha una diversa fisionomia.

Mi sto facendo conquistare poco alla volta. Diciamo che ho avuto qualche dubbio, almeno all'inizio. Tanti flussi diversi sono diventati un rivolo e poi un torrente. Mi stanno convincendo. E invece di mettere definizioni e spiegazioni di che cosa sia un podcast vi lascio qui **Natalia Aspesi**, storica giornalista di *Repubblica*, nel podcast di

**Mario Calabresi** ([vedi qui](#)). Come fai a non restare conquistata da questi 34 minuti di una “vecchietta spettinata”, come si è definita lei stessa in un suo articolo sul narcisismo, che dice che il presente ha sempre ragione?

Si fa presto a dire **podcast**. I dati parlano chiaro. **L'Ipsos** ([vedi qui](#)) chiarisce che il 2020 è all'insegna della crescita: 8,5 milioni di persone in un mese hanno ascoltato podcast, il 30% della popolazione tra i 16 e i 60 anni, il 4% in più rispetto all'anno precedente; vengono catturate le fasce più giovani di ascoltatori (52% di under 35), gli studenti (19% di studenti), chi ha un livello di istruzione più alto (22% di laureati). Lo smartphone è centrale, il 78% lo usa per sentire queste narrazioni. Si ascolta principalmente in casa (80%) e in modalità multitasking (77%), il 29% in macchina, il 27% camminando per strada.

Il podcast riporta al centro i contenuti e **l'ascolto**. Tutti sottolineano che è una forma ad altissimo potenziale di sviluppo. Lavora sull'attenzione e su tempi più lunghi, sano mix tra voce e web.

I giornali sono alle prese con il tema audio. Twitter, Facebook, ma anche podcast appunto. E così, per esempio il *Corriere della sera* approfondisce con “Corriere Daily”, il sabato va con “l'Ammazzacaffè” di **Massimo Gramellini** e la domenica con “Radio Italians” di **Beppe**



**Severgnini.** Insomma, diciamo che il *Corriere* ci conta ([vedi qui](#)).

E anche i libri cominciano ad avere una loro via orale, non solo con gli audiolibri veri e propri, ma anche con i podcast dedicati a volumi. Basta pensare a **Choramedia** ([qui](#)), la nuova grande iniziativa dedicata al tema. Come ha detto in una intervista al *Messaggero* **Michele Rossi**, Head of Editorial strategy di Choramedia dopo diciotto anni passati in Rizzoli, «i podcast sono un territorio di libertà creativa assoluta, uno spazio di sperimentazione per arrivare al pubblico. I libri possono tutto ma i podcast danno una vita in più...».

21 giugno 2021



## L'onda lunga dei Campioni

**Lo sport non è solo sport. Almeno non qui e ora. Italia campione d'Europa nel calcio. A Wimbledon nel tennis ottima prova. La squadra di Atletica under 23 che vince il medagliere agli Europei con 6 ori. È un'onda lunga da cavalcare tutti**

«Guarda diciamo mezzo punto di Pil. L'Italia campione d'Europa conta. E c'entra anche **Matteo Berrettini**, il nostro tennista. Lo so che non è riuscito a vincere nella finale a Wimbledon, ma ha contribuito ad una narrazione vincente. Campioni d'Europa se vinciamo, ma anche se arriviamo secondi facciamo bene». Sono passata da uno dei guru a cui chiedo per capire quanto può contare quest'onda lunga. La **Coldiretti** ha detto 0,7 di Pil ([vedi qui](#)). Altre stime arrivano addirittura a livelli parecchio più alti. Il guru cui mi rivolgo è più misurato, con modelli più complessi, ma non sottovaluta il peso dell'effetto.

Tutti gli europei con noi. È così per gli spagnoli, che hanno subito detto avrebbero tifato Italia. Possono contare su di un allenatore come **Luis Enrique**, che ha conquistato tutti. Uomo dalle grandi tragedie personali, come può essere la morte di una figlia di nove anni, che non perde il senso delle cose e dice che tiferà per chi lo ha

sconfitto. Come ha scritto **Massimo Gramellini** sul *Corriere della Sera*, «è un onore che un uomo così fuori dal tempo [faccia il tifo per noi](#). Ed è un onore ancora più grande fare il tifo per lui» ([vedi qui](#)). Ma anche tanti altri sono stati con noi. Così i tedeschi ed anche i francesi. Penso a **Ursula von der Leyen**, la Presidente della Commissione europea, con la maglia azzurra numero 27, anche lei aveva fatto sapere che avrebbe tifato Italia. Forse anche i frugali, cui diciamo non sempre siamo proprio simpatici, sono stati con noi.

L'ultima volta siamo stati **Campioni d'Europa** nel 1968, 53 anni fa. Il Presidente **Sergio Mattarella** ha sottolineato il «Grande riconoscimento a **Roberto Mancini** e ai nostri giocatori: hanno ben rappresentato l'Italia e hanno reso onore allo sport». E non ha aggiunto altro, ma certo il pensiero corre a esempi poco sportivi in giro. Non si sa dove sia finito il fair play e la famosa cultura sportiva britannica, viste le bandiere calpestate, l'inno fischiato e parecchio altro. Ma il commissario tecnico della nazionale, quel **Roberto Mancini** che piange di felicità, non prende la palla al balzo per offendere, anzi dice che capisce lo sconforto dei giocatori inglesi con 60mila spettatori in presenza, mentre noi ne avevamo 7mila.

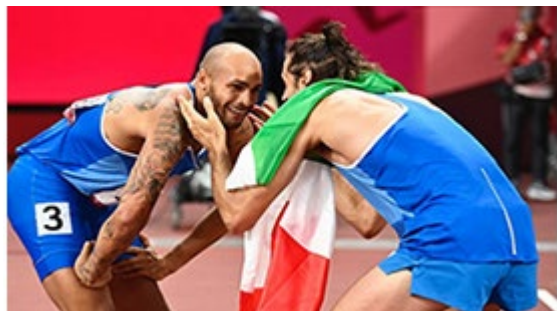
**Matteo Berrettini** non ha vinto a Wimbledon e ha detto: «**Non è la fine ma un inizio**, sono contento

della mia finale», e il Presidente del Consiglio **Mario Draghi** ha lasciato un semplice e forte: «Noi siamo con te».

E anche la **giovane squadra di atletica italiana** porta a casa un medagliere da campioni ([vedi qui](#)).

Certo è che questa narrazione tocca non lasciarsela sfuggire. «Io non so una regola di calcio», mi dice una collega, «non lo guardo e non mi piace, ma tutto questo mi fa bene». Perché lo sport non è solo sport. A fasi siamo il laboratorio d'Europa e vincenti, in altre i più complicati e i meno sugli scudi. Ora l'onda lunga c'è. E va cavalcata. E non è poco.

14 luglio 2021



## Le parole degli altri

**Tra la variante Delta del Covid-19, che obiettivamente non fa star sereni, e vittorie super dalle Olimpiadi di Marcell Jacobs e di Gianmarco Tamberi e quella all'Eurovision dei Måneskin, quello che dicono gli altri conta. E questo è vero per le parole sbagliate, ma anche per quelle positive. Da non lasciarsi scappare**

«Dovresti fare un commentino sulle parole sbagliate...». Davvero non mi è chiaro e cerco di capire: «Scusa?». Metto le mani avanti, anche se so che poi mi faccio catturare: «I commentini non sono a richiesta e poi almeno dovrei farmi un'idea». «Beh, sai le parole sbagliate sono di tanti tipi, ma **impattano moltissimo**. Pensa a chi ti ha sempre garantito che si sarebbe attenuto ad una determinata posizione e sul più bello, quando ci conti, la posizione è opposta. Le parole erano o sono sbagliate...». «Credo che più che un commentino ti ci vorrebbe un vendicatore...ma ci penso».

Le parole sbagliate contano, non c'è che fare. Come **la variante Delta del Covid-19** non fanno stare tranquilli. Non bisogna abbassare la guardia e cercare di essere concreti, attenti e positivi.

In compenso, mai come in questo momento ci sono molte frecce al nostro arco. Leggo il WhatsApp che mi manda un collega: «**Vincitori all'Eurovision** dopo 31 anni. **Campioni d'Europa** dopo 53 anni. **Medaglia d'oro olimpica nel salto in alto** dopo 41 anni. **Prima medaglia d'oro olimpica di sempre nei cento metri**. Se ci muoviamo ora, facile che riusciamo a prendere anche l'incredibile, che so la Corsica e la Gioconda...».

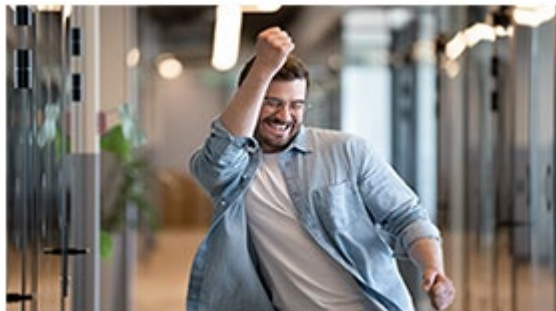
E diciamo che l'aria che tira è questa. Ce lo riconosce anche la BBC, la CNN e tutta la stampa internazionale ([vedi qui](#)). **Marcel Jacobs** con i suoi cento metri, i primi cento metri olimpici per l'Italia fa scattare le parole degli altri, quelle positive e forti. I 100 metri sono l'archetipo delle Olimpiadi e Jacobs l'uomo più veloce del mondo. **Gianmarco Tamberi, Gimbo**, con il suo salto e l'oro con l'amico-rivale **Mutaz Essa Barshim** segna una prima volta nella storia e come dice Barshim: «Can we have two golds?» e poi solo, «history my friend» ([vedi qui](#)) e si scambiano l'oro sul podio ([vedi qui](#)). Magari qualcuno non è proprio contentissimo ([per esempio](#)) e appaiono parole di allusioni che segnano questa rotta ([qui](#)). Ma è una vecchia storia, chi se lo dimentica **Paolo Conte** che canta «Bartali e i francesi che ci rispettano che... ancora gli girano» (<https://www.youtube.com/watch?v=hBaQaFRJsbk>).



E le azioni e le vittorie si sommano. I **Måneskin** all'Eurovision

(<https://www.youtube.com/watch?v=RVH5dn1cxAQ>), quattro ragazzi che suonavano a Via del Corso a Roma solo tre o quattro anni fa. Ancora Olimpiadi con **Vanessa Ferrari** che a trent'anni prende l'argento nel corpo libero ([vedi qui](#)). E l'oro nella vela per **Ruggero Titta** e **Caterina Banti** ([vedi qui](#)) E le parole degli altri, quelle sbagliate, che sempre ci sono, si stemperano in tutte quelle giuste. Che siamo pronti a non ci farci scappare.

4 agosto 2021



## Lavorare, che passione

**Può essere una tragedia o una gioia. Può anche essere una passione. Lavorare dico. Certo molti elementi contribuiscono a definire le condizioni complessive, ma probabilmente dipende anche da noi**

«Credo che dobbiamo puntare a fare del nostro lavoro una passione. Non la sola, ma una passione insieme a tante altre. È quello che fa la differenza. E dell'azienda un rifugio, un porto. Un posto con informazioni semplici e chiare, dalla fonte certa». Chi parla è **Andrea Zorzi**, il Responsabile della Comunicazione interna di Intesa Sanpaolo. E io resto senza parole per la semplicità e l'efficacia nel raccontare l'obiettivo. Non voglio dire che sia una cosa semplice, ma da un tecnico che si è trovato a gestire contemporaneamente gli effetti della pandemia in azienda e l'integrazione in un corpo di 80mila persone di altre 16mila ti aspetti schemi e piani d'azione, algoritmi e intelligenza artificiale. Insomma, **ti aspetti i piani di guerra. E invece lui dice: «Ci dobbiamo appassionare»**. Che sembra facile, ma forse è la cosa più difficile del mondo. Perché il lavoro può essere una passione nel senso di croce, oppure una passione nel senso di emozione. Insomma, croce e delizia. Spesso è un po' l'uno e un po' l'altro.

Ora abbiamo tutti presente le varie scorciatoie, **Luigi Barzini jr** e il suo «fare il giornalista è sempre meglio che lavorare». **Confucio**: «Fai il lavoro che ami e non lavorerai tutta la vita». Non voglio farla troppo difficile, ma certo anche il mio stratega preferito **Sung Zu** arriva più o meno alle stesse conclusioni nell'Arte della guerra, «Il meglio del meglio non è vincere cento battaglie su cento bensì sottomettere il nemico senza combattere», e anche «I guerrieri vittoriosi prima vincono e poi vanno in guerra, mentre i guerrieri sconfitti prima vanno in guerra e poi cercano di vincere».

Torno a Zorzi, che dice: «Sentirsi entusiasti di un tessuto sociale che è un'azienda è fondamentale per andare a lavorare volentieri la mattina, anche se si stanno vivendo dei cambiamenti e cambiano i punti di riferimento. Il legame resta caro se si è parte di un insieme con i colleghi e i clienti». «Facciamo molto ascolto strutturato», aggiunge Zorzi, «anche 180-190 survey l'anno per capire anche fasce specifiche della popolazione aziendale. Da questi ascolti emerge sempre negli anni che è importante lo stipendio, veder valorizzato il merito, avere riconoscimenti, ma le due cose più importanti sono **il rapporto con i colleghi e il rapporto con i clienti**».

Certo molte cose contano, ma sicuramente qualcosa dipende anche da ognuno di noi. E un

po' bisogna volerlo. Chi riesce a vederla così ha le carte in regola per farcela. Perché probabilmente la soluzione è lì, scomporre il quadro fino ad arrivare al nocciolo vero della vicenda. In fondo «lavorare è sempre meglio che lavorare».

5 ottobre 2021



## Un quarto d'ora di città

**Una città da 15 minuti, o anche a voler esagerare un quartiere da 20. Ripensare gli spazi e i tempi a misura di noi umani che abbiamo visto cose... Centri più vivi e vitali. Periferie rammendate e che non siano più nemmeno considerate sobborghi. Nel dibattito è più che mai centrale che cosa fare delle nostre città**

«Ci metto un'ora per venire in ufficio. A volte anche di più. E guarda che non vivo in un'altra città. Autobus e metro. Poi dalla stazione prendo un altro autobus, vado a piedi oppure provo il brivido del monopattino o di una bici con la pedalata assistita. Una città da 15 minuti? Un sogno». Il collega è di quelli che non mollano e nello stesso momento non smettono di sognare. E anche negli uffici c'è chi si industria a trovare soluzioni nella posizione di **mobility manager** o facilitatore. Insomma, con la pandemia abbiamo riscoperto i paesi, ma ci siamo resi conto che dobbiamo più che mai **mettere mano alle città**.

E così il dibattito cresce. L'idea di **una città di 15 minuti** è francese, parigina in realtà. [Carlos Moreno](#), il direttore scientifico della Sorbona, ha tirato fuori questa idea un po' di tempo fa ([vedi qui](#)) e la proposta ha quanto meno conquistato i

pensieri. Sarà che anche noi tutti non smettiamo di sognare.

Questa pandemia ci ha messo di fronte a centri antichi e bellissimi quasi disabitati. Poche case private, niente turisti, uffici con lavoro a distanza, negozi vuoti. Periferie, che pare sarebbe bene con chiamare nemmeno così, senza centri di aggregazione, spesso con poca anima e niente servizi.

**E le città sono comunque le nostre case, la nostra storia, la bellezza che sostiene e cura.**

Avere tempi per viverle non è solo un'utopia, è qualcosa su cui lavorare. E poi c'è un tempo antropologico che non possiamo dimenticare. Come ha raccontato **Riccardo Luna** su *Repubblica* ([qui](#)), per [Cesare Marchetti](#), un grande fisico italiano di 96 anni, i nostri spostamenti dipendono da un istinto ancestrale che è rimasto lo stesso delle età delle caverne ([vedi qui](#)). Un tempo umano di spostamento, che non è lontano da quello che ci legava alla nostra caverna, mezz'ora per andare in giro e mezz'ora per tornare. Questo tempo si chiama "[costante Marchetti](#)". Naturalmente non stiamo parlando di grandi migrazioni, che sono un'altra storia, ma della traccia arcaica che abbiamo in noi per gli spostamenti quotidiani.



Oltre ai 15 minuti si sta anche facendo strada l'idea di un quartiere di 20, ma siamo lì. Non c'è una differenza strutturale.

E non riesco a non pensare alla "città ideale" del Rinascimento. A **Piero della Francesca**. Insomma, un po' di materiale noi certamente lo abbiamo da parte.

Possiamo anche contare su spiriti forti. Penso a **Renzo Piano** e a rammentare le periferie ([vedi qui](#)) oppure a **Mario Cucinella**, secondo cui dobbiamo abolire il concetto di periferia per lavorare su di una città fluida, collegata e osmotica ([vedi qui](#)). E serve anche su un po' di impegno di ciascuno di noi nel curare personalmente queste città almeno un pochino.

19 novembre 2021



## Per non girare lo sguardo

**La giornata contro la violenza sulle donne ha visto un fiorire di iniziative. Un momento di sensibilizzazione su di un tema importante. Le banche e le Organizzazioni sindacali in Italia hanno prorogato il Protocollo d'intesa a sostegno delle vittime di violenza. Giorni di attenzione per non dimenticare verso la Giornata dei diritti umani del 10 dicembre**

«Ti va di scrivere qualcosa sulla giornata contro la violenza sulle donne?» Rispondo di getto: «Ma no dai, non ho tempo, non ce la faccio». In realtà è che proprio non mi va di farlo, perché diciamo che scrivere è anche terapeutico e se invece che sostenerti ti devasti scrivendo di violenza brutta non ti fai proprio un regalo. Però mi sono arrivate parecchie richieste. E ci ripenso. La ragione del perché torno sui miei passi è “per non voltare lo sguardo”. In fondo **ognuno di noi può e deve fare qualcosa**: intervenire, sostenere, dare l'esempio, educare, rafforzare... insomma, tutto il possibile. E quindi anche scrivere un piccolo pezzo che non ti va, perché no.

Niente a paragone degli impegni messi in campo in questi giorni. Il Presidente del Consiglio **Mario Draghi** che dice: «La tutela delle donne è una priorità assoluta» ([qui](#)). I dati della Direzione

centrale anticrimine con 89 vittime al giorno e il calvario di tutto quello che ne consegue tracciano il quadro ([leggi qui](#)). Azioni congiunte delle **Ministre Gelimi, Bonetti, Lamorgese, Cartabia, Carfagna** per dare risposte concrete ([intervista Ministra Gelmini](#)). Iniziative ovunque, scarpe rosse, panchine rosse, Palazzo Chigi illuminato di rosso ([guarda qui](#)), programmi tv, “Non una di meno” nelle piazze di molte città ([qui](#) per esempio). E poi ci sono le azioni per i figli, che certo pagano un prezzo enorme. E quelle per cercare di inserire in un circuito possibile gli autori delle violenze ([leggi qui](#)).

Il 25 novembre, data deputata contro la violenza sulle donne, si ricorda il brutale assassinio delle **sorelle Mirabal nel 1960** ([leggi qui](#)), ma forse ogni volta che accade qualcosa è il giorno giusto perché ognuno faccia qualcosa o non si dimentichi di farlo domani. La data segna anche i 16 giorni di attivismo che precedono la Giornata mondiale dei diritti umani del 10 dicembre. Insomma, una specie di anteprima, per non dimenticare e non sottovalutare.

Le banche in Italia mettono a disposizione loro iniziative. L’Abi e le Organizzazioni sindacali del settore hanno **prorogato al 2023 il Protocollo d’intesa** per andare incontro alle esigenze delle donne vittime di violenza di genere ([leggi qui](#)). Gli aderenti al protocollo ([qui](#)) si impegnano a

sospendere il pagamento della quota capitale dei mutui ipotecari e dei prestiti con l'allungamento del piano di ammortamento per un periodo fino a 18 mesi nei confronti di donne vittime di violenza e inserite in percorsi di protezione. «Si tratta di un'ulteriore testimonianza della sensibilità delle Parti sociali su questo delicato argomento», ha sottolineato **Giovanni Sabatini, Direttore Generale di ABI**: «parte di un percorso condiviso che ha anche visto nel 2017 la definizione dell'accordo sindacale sul congedo a favore delle vittime di violenza di genere e nel 2019 la Dichiarazione congiunta in materia di contrasto alle molestie e violenze di genere sui luoghi di lavoro». Un contributo alla diffusione di una cultura di contrasto ad aspetti così drammatici.

Ognuno può sempre fare qualcosa. Anche il singolo senza iniziative specifiche da mettere a disposizione può esserci in qualche modo. Io tanto per cominciare non giro lo sguardo e ci sono.

1° dicembre 2021



## Cena di lavoro? Sì, però

**Nella speranza che la nuova normalità sia finalmente tra noi riappaiono le cene di lavoro. Tra regole e buon senso per garantire sicurezza. E non ci eravamo accorti che ci mancavano**

«Poche parole per ringraziarvi davvero della bella serata», aggiungo un po' di commenti concreti legati all'evento e mando. In questo stop-and-go, tra varianti che ci ribloccano e avvio ogni volta di nuova normalità, riappaiono le cene di lavoro. E sarà che finanche quelle ci mancavano, certo è che me ne sono capitate tre di fila in settimana.

**Per cena lavoro.** L'incredibile è che mi sono divertita e ho rivalutato appieno questi momenti d'incontro... E mi fermo qui: pensate come stiamo messi... Insomma, ringrazio tutti i partecipanti che non sanno e non sapranno mai che sto raccontando di questo. In una finestra di opportunità, tra la variante Delta e quella Omicron, mi fa ben sperare la disponibilità a mettersi in gioco per una sera, a rafforzare la rete di contatti, anche perché la prospettiva che possa esserci un nuovo stop ci rende forse più propensi a non sprecare le opportunità.

A una cena di lavoro ti rivendi tutto quello che hai messo da parte di recente. All'alto funzionario che ha deciso di provare una nuova vita, di ritirarsi ancora giovane in anticipo dal lavoro, ma che certo come dire non è in una zona di serenità, propino la teoria di un collega sugli stadi di passaggio dopo aver smesso di lavorare. «Mi dicono fonti attendibili che c'è una prima fase in cui ci si sente un dio, segue un momento più o meno lungo di depressione, poi se uno regge e si trova altro da fare si ritorna a stare bene».

In un'altra occasione tra i commensali era presente un generale e sua moglie, un alto ufficiale e un commercialista. Una collega mi dice: «E ovviamente ti sei trovata benissimo». «Beh certo». Vengo da una vecchia famiglia di militari. E anche lei ha nel suo passato un po' di caserme e come fai a non trovarti a casa.

Tavolo di signore in una riunione quasi totalmente maschile. Solo un collega per garantire la quota azzurra. Beh, devo dire serata davvero divertente. Gente allegra Dio l'aiuta, che è vero in genere ma ancor di più alle cene di lavoro.

E poi ci sono **le regole** che imperversano in rete. Da prendere ovviamente con un minimo di buon senso, perché va da sé meglio evitare di bere troppo o di vestirsi in maniera inappropriata, ma questo consiglio che circola di condividere le



vivande mi lascia davvero perplessa. È probabilmente una consuetudine di alcuni paesi che mi pare da noi non abbia molta fortuna. E meno male... anche alla luce del distanziamento sanitario.

I più precisi e che non lasciano nulla al caso al solito sono gli anglosassoni: vestitevi in maniera appropriata; arrivate in tempo; preferite una conversazione leggera; ricordatevi lo scopo della cena; sedete in maniera corretta, da noi si direbbe siate composti; mangiate quando tutti hanno ricevuto; siate cortesi con i camerieri; seguite l'esempio del vostro ospite; esprimete gratitudine, insomma ringraziate.

E poi visto che pare tutto questo possa non bastare ci sono tutta una serie di **suggerimenti spicci**: cerca di essere consapevole di quello che ordini, e se ancora non fosse chiaro il consiglio è di scegliere qualcosa che si possa mangiare facilmente con la forchetta. E non finisce qui. Silenziate il telefono, occupatevi delle bevande, prendetevi i giusti tempi, sistemate il cibo in maniera corretta, usate bene il tovagliolo; chiedete di passarvi ciò che può servirvi ([anglo galateo per le cene di lavoro](#)).

Vi risparmio le regole di etichetta per le interviste di lavoro durante i pranzi o le cene...ma avrete chiaro che ci sono veri e propri capitoli ad hoc.

Anche da noi circolano ricchi **vademecum con focus soprattutto su come vestirsi** ([donna](#) e [uomo](#)). Devo dire che molti sono davvero divertenti, dando specifiche su cene di Natale, sulla grandezza delle perle da indossare, o anche che ci si può vestire totalmente in nero ma scarpe e borse devono essere di un diverso colore ([leggi qui](#) e anche [qui](#)).

Sono quasi certa che i miei commensali non abbiano avuto tra le mani questi decaloghi eppure tutto è andato per il meglio.

6 dicembre 2021



## Buoni propositi per un anno normale

**Qui dall'Italia Paese dell'anno i migliori auguri di una tranquilla normalità. E che il peggio sia alle spalle**

Scrivere, piantare ed essere gentili. Non lo dico io ma **Bertold Brecht** ([vedi qui](#)). Certo lui aggiunge anche viaggiare e cantare, che mi sa non ce lo possiamo tanto permettere e quindi rimanderei al 2023. E anche tutta un'altra serie di cose che considera piaceri.

Qui dal laboratorio d'Europa lascio i miei auguri per un anno normale. Che tanto noi lo sappiamo, a fasi alterne siamo la bottega più avanzata e poi la sentina di tutti i mali. Forti di questo momento positivo in cui **l'Economist ci incorona Paese dell'anno** ([vedi qui](#)) mi sento di fare degli auguri. Senza fronzoli e picchi, ma anche senza ricadute.

E conto di scrivere non solo per dovere e per mestiere. Auguro a tutti di farlo perché è terapeutico come leggere. E poi di piantare. Mi riferisco ai nostri fratelli verdi, che mi sembrano sempre più adorabili. E poi anche di piantare in via metaforica. Spero che riusciremo a piantare e quindi a liberarci delle cose che non vanno. Ed essere gentili, spero di esserlo e che il mondo lo

sia con me. Ovviamente si può essere gentili anche essendo un po' burberi...meglio chiarirsi, che gentili non vuol dire sdolcinati... Poi magari anche uno zinzino generosi.

Insomma, spero in un anno normale con i bambini che vanno a scuola e con l'idea che il peggio sia alle spalle. E lascio qui Bertold Brecht e la sua poesia perché magari si può attingere senza problemi e sentirsi meglio

### **Piaceri**

Il primo sguardo dalla finestra al mattino  
il vecchio libro ritrovato  
volti entusiasti  
neve, il mutare delle stagioni  
il giornale  
il cane  
la dialettica  
fare la doccia, nuotare  
musica antica  
scarpe comode  
capire  
musica moderna  
scrivere, piantare  
viaggiare  
cantare  
essere gentili

22 dicembre 2021



## La centralità della pasta

**Aumenta il costo della pasta. E l'idea che i prezzi aumentino diventa ancora più reale rispetto all'aumento dell'energia o delle materie prime. Perché la pasta è casa e "zona di conforto", anche per chi se la concede poco**

«Non mangio quasi mai pasta. Diciamo che me la consento una volta al secolo. Eppure, la pasta è centrale. Se a casa hai mezzo chilo di pasta sei comunque un re». È una delle risposte che ricevo chiedendo un po' in giro...certo è un sondaggio senza costrutto, ma può rendere il polso dell'"emozione pasta". «A casa dei miei nonni si mangiava pasta tutti i giorni. Per me resta un cibo del cuore». O ancora: «Due spaghetti a mezzanotte...e che c'è di meglio?». E forse c'è anche tutto questo, oltre all'importanza di un settore, nel peso che sta avendo l'aumento del prezzo della pasta ([vedi qui](#) e anche [qui](#)).

C'è una centralità della pasta nella nostra cultura che esula dal peso reale nelle nostre vite. Pasta è la pentola dell'acqua che bolle, il sugo, il pranzo della domenica.

E si può parlare di aumento dell'energia, delle materie prime, di beni importanti, ma **l'impatto emozionale dell'aumento della pasta tocca**

**corde difficili da definire.** E tutto diventa più reale. Nel nostro immaginario culturale è un po' come il **Big Mac Index** ([leggi qui](#) e anche [qui](#)), che permette di leggere con un unico metro lo stato delle cose intorno al mondo con l'hamburger. La pasta e il prezzo della pasta ci permette di guardare ai nostri desideri di conforto. E se a settembre un chilo di pasta alla grande distribuzione costava 1,10 euro, ora ne costa 1,40 e a fine gennaio probabilmente 1,52, quello che accade ce lo immaginiamo in maniera più reale in termini di pranzo delle feste. E un più 38% diventa un elemento vivo. E comunque è l'alimento preferito per 1 italiano su 2 e ne mangiamo in media 23,1 chilo l'anno a testa.

E io mi sarei fermata qui, ma in uno di questi giri sulla pasta, un collega mi dice: «E le farine?». Diciamo che siamo tutti un po' cultori del tema pasta. E la questione delle **farine**, dei **grani antichi**, delle battaglie per il riconoscimento dell'eccellenza, della sensibilità alle variazioni innescate dall'uomo sono di largo dominio più di quanto non si pensi.

Cresce comunque la passione per la pasta italiana non solo da noi. Sul sito **pastai italiani** ([qui](#)) c'è un quadro molto chiaro: 120 aziende produttrici, 4,7 miliardi di fatturato l'anno, 7mila 500 occupati, 3,3 milioni di tonnellate di pasta l'anno, 3 piatti su 4 di quelli consumati in Europa sono italiani.



Crescono a doppia cifra i dati dell'export in Usa e in Giappone, l'aumento è a ritmo interessante in Cina, Emirati Arabi Uniti, in Sud Africa ed Europa dell'Est. E insomma, non dev'essere solo una questione tutta nostra, visto che la pasta italiana va alla grande qui, in Europa e un po' ovunque nel mondo ([vedi qui](#) anche).

18 gennaio 2022



## Il sonno nella pandemia genera pensieri

**La pandemia ha portato anche generali problemi di insonnia. D'altra parte, l'ansia può produrre pensieri e disturbi nel sonno. E pure se insonni in realtà non abbiamo mai dormito così bene. Almeno rispetto ad epoche passate**

«Non dormo più. Non so se è semplicemente perché sto invecchiando oppure perché l'impatto su di me della pandemia sta avendo questa forma. Mi addormento. Poi mi sveglio e resto lì, gli occhi spalancati e la mente che gira e gira. E vengono pensieri e pensieri...».

Io resto in assoluto silenzio. Sento anche chi invece come **Eta Beta**, il personaggio di Walt Disney di un futuro improbabile, dorme bene ovunque, anche sul pomello del letto ([vedi qui](#) e [qui](#)). Non ne parliamo di treni e aerei. C'è chi si siede e dorme. E anche nei momenti peggiori può contare su di un buon sonno ristoratore. Ma probabilmente si tratta di un'eccezione. Sempre più persone mi raccontano questa sostanziale difficoltà ad avere un sano e consapevole rapporto col sonno. E la cosa è certificata.

### **Sonno e pandemia**

Pare assodato ormai che non ci siano buone relazioni tra sonno e Covid 19. Il “sonno pandemico” è un po’ disastroso. Pensieri ed ansia influiscono sul riposo. Si resta svegli e si parte con nuovi ripensamenti. L’insonnia, una volta comparsa, tende a diventare permanente. Dormire bene tra l’altro protegge dalla depressione (vedi [qui](#)) aiuta il sistema immunitario, quello cardiovascolare ed ha effetti positivi sul metabolismo (vedi [qui](#)).

### **Il sonno migliore**

E comunque mai come ora possiamo contare su condizioni ottimali. L’uso di sonniferi è aumentato del 40% con il Covid 19? Ma questo vuol dire che abbiamo a disposizione risposte concrete.

**L’Associazione italiana di medicina del sonno** ha messo a punto un sito per sostenere chi ha problemi in questo campo, con la possibilità di entrare in contatto via Skype o via mail di giorno con un esperto ([qui](#)). E ognuno può fare tesoro dei vademecum per far fronte al problema: rispettare i ritmi circadiani di sonno – veglia, un’alimentazione sana, un po’ di movimento e un minimo di divertimento. E questo non vuol dire sminuire il problema, ma solo fare il confronto con quello che dev’essere stato il sonno in altri tempi. Quanto dev’essere stato complesso combattere il freddo, gli insetti, la scomodità dei giacigli. Abbiamo in mano la possibilità di dormire al meglio, usando tutto quello che possiamo. Anche **musica**

**rilassante per svegliarsi riposati** ([qui](#)). È certo un pezzetto di felicità poter contare su di un sonno ristoratore.

### **Il “sonno segmentato”**

E comunque se non ci riuscissimo proprio, potremmo accontentarci del “sonno segmentato”, suddiviso in momenti diversi (vedi [qui](#) e [qui](#)). Pare non ci sia nessuna regola sulla cui base si debba per forza dormire di seguito setto o otto ore. Intere popolazioni hanno sperimentato felicemente di dormire alcune ore, alzarsi nel cuore della notte e tornare poi a dormire dopo aver passato alcune ore davanti al fuoco, leggendo, meditando o in altro modo. È un antico modo di vivere e di dormire. Nulla di nuovo sotto il sole e possiamo riscoprirlo. Senza considerarla una maledizione, ma una diversa via di vivere almeno per un periodo di tempo.

15 febbraio 2022



## La tragedia è qui. E pure la speranza

**La guerra in Europa. Dopo la peste del Covid ora c'è la guerra. Mancano le invasioni delle cavallette o delle rane per sentirsi in pieno in una dimensione biblica. E comunque l'orrore c'è. La speranza vo' cercando perché c'è ed è bene non perderla di vista**

«E sono tutti usciti con una piccola spilletta per la pace costruita con le proprie mani. Qualcuno l'ha ricoperta di scotch per plastificarla. Un modo per i bambini di lavorare concretamente sul tema.

**Costruire la pace da mettersi addosso.** A scuola stanno facendo tanto, stanno cercando un modo per rendere ammortizzabile l'orrore e non dimenticare la speranza». La collega mi parla delle iniziative della scuola delle sue figlie piccole. I bambini si trovano in questa nuova dimensione in cui anche noi siamo inseriti. Ed è difficile.

Bombe, morti, feriti, immagini terribili. Già 2 milioni di profughi. In prospettiva si parla di 5 milioni. Tutto in tempo reale con i social che ci collegano al mondo in guerra. Non è la prima, tutta la nostra storia è fatta di conflitti. **L'Iliade è la guerra di Troia.** Gli etruschi, i romani e il loro mondo non sono il racconto della pace. E più avanti nella storia c'è solo l'imbarazzo della scelta. Ma certo è

forte l'aspirazione che si vada verso un costante miglioramento e superamento delle asperità nella soluzione delle diverse posizioni. E invece c'è **la guerra, in Europa**. E travolge le certezze.

Resta di base il vecchio, solido, concreto insegnamento di **Sun Tzu**, antico stratega cinese che di arte della guerra se ne intendeva parecchio: "Ottenere cento vittorie su cento battaglie non è il massimo dell'abilità: vincere il nemico senza bisogno di combattere, quello è il trionfo massimo". E anche: "L'arte suprema della guerra è quella di sottomettere il nemico senza combattere". Pare che abbiamo ancora da lavorare parecchio su questi capitoli, che poi sono un inno alla speranza e alla ragione come via di soluzione dei conflitti. E anche che forse la guerra è indice di debolezza.

Intanto, qui il quadro è quasi da **piaghe bibliche**. Manca l'invasione delle cavallette... E la speranza vo' cercando, come i bambini che la costruiscono, appuntandosi la spilletta per la pace costruita da sé.

Perché guardando bene c'è. E si vedono scene di **solidarietà e di sostegno**. La donna Ucraina che passa il telefono al soldato occupante catturato per farlo parlare con la madre. I profughi accolti con visti di tre anni. I pulmini che portano aiuti. Le auto che fanno su e giù per l'Europa. I passeggi



lasciati al confine in Polonia per essere a disposizione di chi scappa. Il mondo di qua pronto a fare fronte comune. L'Europa un po' più Europa. Paesi fino a ieri su di un terreno di non condivisione di obiettivi pronti ad aprire le frontiere. E poi che comunque cambierà. E lascio qui [Cambierà di Neffa](#) che viene dalla stessa fonte di questa mattina. Un tassello per costruire la speranza.

16 marzo 2022



## E cammina cammina...

**Camminare placa, aiuta, ossigena la testa e il corpo. Vuol dire riprendersi il territorio palmo a palmo, riscoprire le nostre città, le terre e i paesi. Con la pandemia permette anche di fare le veci di palestra e allenamenti. E i cammini da scoprire o riscoprire aumentano**

«Chi viene con me ad aprire questo primo Cammino dei Celti e dei Liguri, da Milano al mare? (vedi [qui](#))»

Il messaggio mi arriva su di una chat di amici. Dico subito di sì, ma non so se potrò partecipare al primo collaudo del percorso dal 28 maggio al 6 giugno. L'idea è bellissima, 10 tappe di 218 chilometri da Milano a Setri Levante ([qui](#)). Riprendersi pezzo a pezzo il territorio semplicemente camminando.

**I percorsi ormai si ampliano e moltiplicano.** Sette percorsi in sette giorni sono sulle **strade di Siena** (vedi [qui](#)). Oltre ai grandi storici cammini che hanno fatto l'Europa (vedi [qui](#)), penso a **Santiago di Compostela** ([qui](#)) oppure alla **Francigena** ([qui](#)) altri sono pronti per i nostri piedi. Non mancano i cammini suggeriti in questo 2022: quello dei **Sanniti**, 81 chilometri da fare in otto giorni in Molise per ripercorrere la via seguita dai

Sanniti partiti in settemila dalla Sabina nella primavera dell'VIII secolo avanti Cristo; **il sentiero del viandante**, che unisce Lecco alla Valtellina, 44 chilometri in 4 giorni; **dalle gravine ai calanchi in Lucania partendo da Matera**; **le vie del Tratturo** che collegano l'Abruzzo al Tavoliere delle Puglie, le antiche vie delle greggi e dei pastori; **la Regina Viarum**, un tratto di Appia con Campania, Basilicata e Puglia, fino a Gravina; **la Via Lauretana senese**, 115 chilometri da Siena a Cortona; **la via delle vigne di confine**, da Gorizia a Cividale del Friuli ([qui](#)).

### **Camminare placa**

Usare le gambe per andare è uno dei migliori allenamenti. Libera i pensieri, rimette in sesto corpo e mente. In un momento complesso come la pandemia allena il corpo in assenza di palestra. Aiuta anche la testa. Camminare da soli è un po' una forma di meditazione. In compagnia è una piacevole complicità.

Camminare è viaggio e metafora. È riprendersi le nostre città. Sempre più spesso appaiono gruppi di viandanti con zainetto in spalla che riscoprono pezzo a pezzo le nostre terre e i nostri borghi. Camminare è il nostro antico modo di spostarsi, di compensare l'ansia, di scoprire e trovare. È il nostro passato e il nostro futuro. E il premio è **il viaggio, non solo la meta.**

## **Vai, cammina**

I colleghi più spicci e simpatici del Sud lo utilizzano come messaggio preciso, spesso con una sola m: “camina”. Mi dicono che la traduzione è una sorte di “ma va là...”, a metà tra un invito a sparire e un appello alla ragione.

Camminare è la via ancestrale per viaggiare, scoprire, vedere. E anche scomparire. È anche fiaba e metafora formativa ([vedi qui](#)).

Ed è salute, ci sono intere mappe di consigli per cui andare passo dopo passo aiuta il cuore, migliora il flusso sanguigno, permette di tenere sotto controllo il peso, sostiene l'equilibrio e il coordinamento. E poi fa bene alla vista, riduce il rischio di diabete, migliora la funzione respiratoria, consente di ricaricarsi di vitamina D (per esempio [qui](#) e [qui](#)).

## **Camminare paga**

Ora c'è anche una app che ti paga per camminare, si chiama **We Ward** (<https://it.weward.fr/>), permette di mettere insieme punti che si trasformano in bonus ed in euro. Ne parlano un po' tutti (vedi [qui](#) e anche [qui](#)). Va da sé che un'app gratuita che ti compensa si ripaga con i partner, la pubblicità e con i nostri dati. È anche ovvio che non ci si può aspettare di guadagnare cifre rilevanti, ma se si è disponibili a mettere a disposizione le proprie informazioni può

essere un ottimo sprone al movimento. Evidentemente è comunque un business fiorente, anche **Move Coin** (<https://www.movecoin.app/>) compensa per muoversi e pure **Sweat Coin** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=in.sweatco.app&hl=it&gl=US>). L'importante è comunque avere ben chiaro che si è tracciati e i propri dati sono a disposizione.

### **In musica**

Ovviamente non può mancare il lato musicale, perché magari si può andare accompagnati dalla propria musica preferita. Ci sono scelte musicali motivazionali per fare per esempio 5.000 passi ([senti qui](#)), ma anche quelle per correre oppure per salire gradualmente di intensità nell'attività sportiva. C'è la musica per saltare ([qui](#)), i consigli per creare la migliore playlist per il proprio allenamento e quelli per le passeggiate in montagna ([senti qui](#)).

Camminare è fonte di ispirazione costante per i musicisti. Penso per esempio a **Pino Daniele** con *Cammina cammina* ([senti qui](#)) o ai mitologici **Nomadi** ([senti qui](#)).

### **In salita o in discesa soli o in compagnia**

Tutte le possibilità sono previste. Andare in salita pare faccia benissimo. Anche la discesa aiuta. Da soli è una forma massima di meditazione, insieme ad altri viene garantita la socialità e il

distanziamento sanitario. Insomma, camminare è smart. E la scelta è nelle nostre mani. Meglio nei nostri piedi.

24 marzo 2022





## L'insostenibile fluidità della Guerra

**Non solo di terra, di mare e di cielo. Ma anche di finanza, di comunicazione, di moda, di cyber. La guerra è come l'acqua nei vasi comunicati, una volta partita occupa spazi e mondi. Tocca che anche la pace diventi così contagiosa**

«E non posso cambiare il biglietto, né andare ad uno sportello. Tutto bloccato. C'è stato un attacco alle Ferrovie dello Stato...e va così» ([guarda qui](#)). Anche i treni e i binari entrano nella mappa degli attacchi. Non si sa da chi vengono e dove vanno, spesso l'obiettivo è un altro.

La guerra una volta partita conquista posizioni, si espande. Ai combattenti di terra, di mare e di cielo vanno aggiunti sostanzialmente molti altri ambiti. A cominciare da quelli dell'economia e della finanza. Le sanzioni sono ormai le armi più acuminate da usare. E anche le reazioni che cercano di tastare il terreno possono essere del mondo dell'economia. E ci si prova. Si mettono le ganasce ai beni degli oligarchi? E dall'altra parte si cerca di usare le cripto valute. La misura è particolarmente efficace? E per reazione si prova a imporre i rubli per pagare il gas.

E poi **la comunicazione**. Una costante presenza che con le videoconferenze permette di essere qui ed ora anche se si è a Kiev sotto i bombardamenti ci ha dato il peso del cambio di passo. **Volodymyr Zelensky**, il leader ucraino, è in un bunker ma anche ovunque, in confronto costante con tutti nel mondo. I video con gli smartphone, i post, le conferenze, la presenza quotidiana sui nostri computer. Siamo abituati a sentirlo e a vederlo tutti i giorni. Zelensky conta su creativi e vecchi amici (vedi [qui](#) e [qui](#)). Circola voce che abbia anche uno sceneggiatore americano tra i suoi consiglieri, ma forse è leggenda.

La moda. **Vestirsi per la guerra** ha sempre avuto la sua parte. Le divise per riconoscersi sul campo, i colori, gli ambiti di contatto visivo. Il verde militare va molto, ma anche [il parka indossato da Putin](#) nel discorso allo stadio di Mosca manda messaggi chiari.

E poi c'è la **cyber guerra**. Hacker o non hacker il web è uno spazio costantemente presidiato dalle forze in campo. Battaglie senza frontiere. E [spesso il diritto non riesce a tener dietro a questa realtà](#).

È che la guerra tocca un po' tutto. E questa è forse la più grande ovvietà. Apri un nuovo mondo? E difficilmente puoi tenerlo fuori se parte una

guerra. È un po' come l'acqua nei vasi comunicanti, tracima e si sposta.

Molto interessante l'evento in programma a Trento e Rovereto i prossimi 7 e 8 maggio su "[La classicità e la guerra in una prospettiva non convenzionale](#)". Sulla guerra è stato detto tutto quello che si poteva fin dai Greci e dai Romani. Forse anche da prima. Meglio, quindi, non perdere di vista la classicità. Che ci abbiano pensato e messo mano fin da subito è evidente con il cavallo di Troia. «**Timeo Danaos et dona ferentes**» dice **Laocoonte** ai troiani, per garantire che non si fida dei Greci nemici nemmeno quando portano doni. Laocoonte, veggente e gran sacerdote di **Poseidone**, stritolato con i figli dagli enormi serpenti mandati dalla dea **Atena** per toglierlo di mezzo. Fin da Troia tutte le armi sono possibili e tutti i mondi vengono toccati. Anche quello degli dèi.

Toccherà sempre di più fare lo stesso con la pace, lavorare costantemente e inventarsi qualunque cosa per farla essere fluida ed invasiva per crescere in tutti gli ambiti e gli spazi. E mi rendo conto che è una questione che ci poniamo dall'inizio dei tempi, ma certo questa non è una buona ragione per smettere di pensarci.

13 aprile 2022