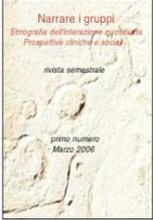


# E se ci fosse stato dato almeno il tempo?

Alice Raimondo

	<p><b>Narrare i gruppi</b> <i>Etnografia dell'interazione quotidiana</i> <i>Prospettive cliniche e sociali,</i> Diario sulla salute pubblica, aprile 2020</p> <p><b>ISSN: 2281-8960</b></p>
---	---

Rivista semestrale pubblicata on-line dal 2006 - website: [www.narrareigruppi.it](http://www.narrareigruppi.it)

Titolo completo dell'articolo	
<b>E se ci fosse stato dato almeno il tempo?</b>	
Autore	Ente di appartenenza
<b>Alice Raimondo</b>	<i>Psicologa, Palermo</i>
Pagine 01-11	Publicato on-line il 14 aprile2020
Cita così l'articolo	
<b>Raimondo, A.</b> (2020). E se ci fosse stato dato almeno il tempo? In <i>Narrare i Gruppi</i> , <i>Diario sulla salute pubblica</i> , 2020, pp. 01-11 - website: <a href="http://www.narrareigruppi.it">www.narrareigruppi.it</a>	

**IMPORTANTE PER IL MESSAGGIO CHE CONTIENE.**

Questo articolo può essere utilizzato solo per la ricerca, l'insegnamento e lo studio privato. Qualsiasi riproduzione sostanziale o sistematica, o la distribuzione a pagamento, in qualsiasi forma, è espressamente vietata. L'editore non è responsabile per qualsiasi perdita, pretese, procedure, richiesta di costi o danni derivante da qualsiasi causa, direttamente o indirettamente in relazione all'uso di questo materiale.

## diario sulla salute pubblica

### E se ci fosse stato dato almeno il tempo?

Alice Raimondo

#### Riassunto

Il lavoro che propongo è il risultato di un dialogo che si è sviluppato fra me e la redazione di *Narrare i gruppi*. Dopo aver ricevuto dalla rivista la pubblicizzazione dell'iniziativa che invitava a scrivere un "diario sulla salute pubblica", ho scritto una poesia e l'ho inviata. La redazione mi ha risposto che apprezzava il lavoro ma che era interessata anche, e maggiormente, al vissuto precedente alla composizione dei versi, a ciò che mi aveva spinto a scrivere quei versi. Ho riflettuto un po' su questa richiesta, poi ho iniziato a lavorarci ed è venuto fuori il prodotto che trovate di seguito. In grassetto la poesia originale, mentre in carattere normale trovate i miei ricordi, di come sono arrivata a scrivere i miei versi.

*Parole chiave:* osservazione; auto-osservazione; dialogo; tempo; relazioni.

### ***What if we had been given the time at least?***

#### Abstract

The work that I present here is the result of a dialogue that developed between me and the editorial staff of *Narrare i gruppi*. After seeing their initiative calling for submissions on a "diary on public health" for the review, I wrote a poem and sent it. The editorial team replied that they appreciated the work and that they were interested, especially in the experience preceding the composition of the verses and what had prompted me to write them. I thought a little about this request, I started working on it and the product you find below came out. The original poetry is in bold, while in normal font you will find my memories on how I came to write my verses.

*Keywords:* observation; self-observation; dialogue; time; relations.

1. *In un momento delicato come questo sta capitando a molti di sprofondare dentro i propri vuoti, dentro le proprie ombre, al buio, più di quanto non sia già vuoto, e a volte buio, anche fuori. Questo contributo è nato così, una sera, tra me e me. È un momento delicato in cui possiamo imparare o ricordarci di tante cose, che non avevamo preso in considerazione mai, o per lungo tempo. E allora cominciamo.*

2. Era una serata carica di angoscia e ho trovato consolazione soltanto in una cosa: c'era stato dato del tempo.

## **IMPAREREMO ANDANDO PIANO**

### **Impareremo ad andare piano Impareremo dallo stesso piano**

In pochi giorni mi sono ritrovata a rallentare, a sostare, a vivere il tempo in tutte le sue pause, potendo andare piano e non correre più, chissà poi per dove.

Piano. Non solo una frequenza di velocità, ma anche il piano di casa, che condividiamo ora più che mai coi coinquilini o i familiari, potendo valorizzare le differenze tra noi, dei nostri diversi retaggi, della nostra similarità parentale.

Con questo nuovo pensiero che ci attanaglia, partiamo tutti dallo stesso livello; e “piano” è anche questo. Non c'è chi è più colto, intelligente, furbo, buono, giusto, veloce, lento, ricco, povero, davanti al virus. Tutti siamo nello stesso luogo, sullo stesso piano.

### **Impareremo a preoccuparci meno del peso dei bagagli Impareremo che hanno diversi pesi gli sbagli**

Mi sono accorta che adesso non ha importanza che bagaglio porterò con me, perché non ci sposteremo, almeno per un po'. Non ha importanza quanto peserà questo bagaglio, che magari non entrerà in stiva o sarà eccessivo per quella compagnia aerea. Il nostro unico bagaglio utile è quello che abbiamo imparato e che ci portiamo dentro, piuttosto che dietro. Ho ripensato a quegli errori attraverso cui sono passata per poter imparare, a quanti sbagli miei per un po' non ho perdonato, e a quanti sbagli altrui di fronte a cose più importanti, si possono perdonare, insieme ai miei.

### **Impareremo a non cercare sempre un altrove Impareremo ad apprezzare il poter fare nello stesso punto più prove**

Ho considerato che, non spostandoci, ci ritroveremo forse così in una di quelle rare volte in cui possiamo essere ostinati e provare ancora lì, ancora per un po'. Adesso è il tempo in cui non possiamo proiettarci soltanto altrove, in un luogo che ancora non c'è; possiamo stare immobili, fermi nel “qui e ora”.

**Impareremo che andava veloce e ora passa a stento  
Impareremo a conoscere quanto è relativo il tempo**

Ho visto che correvo e che ora non posso farlo più: è difficile anche poter camminare per andare a sbrigare qualcosa lì fuori. Fino a qualche giorno fa il mio era un tempo scandito in base a quello deciso dall'esterno; quello dei doveri, del lavoro, dei ritmi "normali" della quotidianità. Adesso possiamo riprenderci il tempo nostro, quello del nostro ritmo naturale, diverso da quello di altri, diverso da quello di quel mondo esterno che spesso ci spinge alla massima velocità per la massima produttività.

**Impareremo a stare nel presente  
E cosa sa fare senza troppi stimoli esterni la mente**

Respirando al mio ritmo, stando nel mio "qui e ora", mi sono ricordata di quel tempo, il presente, così poco considerato, rincorso e schiacciato dalla paura del passato, dall'ansia del futuro. E in quel tempo ho osservato i pensieri della mia mente così lontana da stimoli esterni e per un po' libera di andare da sé.

**Impareremo che le distanze sanno fare male  
Impareremo che non esiste niente di normale**

Ho sentito (e sento) la mancanza di qualcuno, perché solitamente possiamo essere in poco tempo così vicini, mentre in pochi giorni tanto è cambiato e non posso vedere chi prima, con una "banale" telefonata o un messaggio, potevo incontrare. Ho pensato a quante cose do così per scontate, quante cose normali in realtà non lo sono (più).

**Impareremo a fare con dolcezza  
Impareremo avendo a disposizione lentezza**

In questa lentezza che ci è stata data, ho notato che abbiamo tutto il tempo per poter fare qualcosa, come raramente ci consentiamo di fare: possiamo fare con dolcezza, senza quel peso dato dalla velocità sentita come necessaria, senza quella spigolosità dei tempi stretti che solitamente ci vengono dati o imposti.

**Impareremo a dedicarci, a fare con passione,  
cosa significa sperimentare un decimo di prigione**

Rallentando, ho riflettuto sul fatto che ci è stato dato il tempo per poterci dedicare a qualcosa, per fare qualcosa non solo per dovere ma anche per piacere e con passione, anche se tra quattro mura, e anche senza sentirci liberi di andare lì fuori. Ho pensato a chi non è libero di andarci mai.

**impareremo a non mangiarci le mani  
impareremo a ricercare altri umani**

Ho cercato (e cerco) di stare attenta: a dove poggio le mani, agli starnuti che faccio, ai luoghi che tocco. Sto attenta a non mettere le mani in bocca, perché mangiarsi le mani, letteralmente, in questo momento può diventare un'azione più grave di quello che solitamente non considero. E in questa attenzione, portandola fuori dal mio micro-mondo, ho sentito (e sento) la mancanza di altre persone, parlare con loro, distrarmi, anche, con loro. Mi consolo pensando che più in là, non dando più per scontata la loro presenza, forse farò più caso a quello che ho attorno a me, ricercherò altra gente e mi farà piacere, molto più di prima.

**impareremo a non sentirci sempre al centro  
impareremo a sentirci più dentro**

In questo dilatato tempo che ci è stato dato, questo non è più sentito stretto, utile per pensare soltanto ai fatti miei. Ho molto più tempo, e più voglia, per pensare a quello che succede intorno a me, anche se apparentemente lontano. Nulla ruota attorno ai nostri desideri, come spesso abbiamo pensato perché bastava quel poco tempo, quel click, quella telefonata, quella passeggiata, per andare a prendere tutto ciò che non avevamo. Mi sono resa conto di quanto si possa imparare a pensare al nostro prossimo, a preoccuparci di quanto i nostri passi, le nostre azioni, i nostri movimenti, possano generare nell'altro qualcosa: un sentimento, un'emozione, una reazione, un'azione, un'infezione.

E in questo dilatato tempo ho sentito cosa accade dentro di me: quali sono le mie ombre e le mie paure, quali emozioni circolano in me, e quante solitamente ne proietto su altri.

**impareremo a metterci in discussione  
impareremo quanto spazio ha la distrazione**

Mi sono ricordata di prospettive raramente esplorate e in cui adesso mi sono potuta fermare per guardare tutto da lati che non ero stata abituata a considerare. Ho percepito lo spazio che solitamente ho dato alla distrazione, alla disattenzione, alla non considerazione di quello che è attorno a me, di quello che è dentro di me, e che la paura serve dopotutto anche a contrastare questo, perché è grazie a lei se adesso mi ricordo di tutte queste cose che ora riconosco sempre più utili o necessarie.

**impareremo a vegliare, a stare da soli  
a non pensarci soltanto sui prossimi voli**

E' il tempo in cui bisogna anche fare attenzione, in cui stare vigili. E questo spesso ha disturbato e disturba anche il mio sonno, altre volte la mia lucidità. Nelle notti buie in cui mi chiedo quale sia l'incubo e quale la realtà, da sola in una stanza, apparentemente così piccola ma in realtà così grande per ogni ansia, angoscia o paura, imparo di nuovo e meglio a stare tra me e me. Non ho più dove andare in questo tempo, non mi serve pensarci soltanto su altri voli, in viaggi lunghi o lontani; questo è il tempo per conoscere me, le mie ombre,

i miei limiti, le mie paure, e le mie possibilità, legate ai progetti e desideri che ora non posso realizzare, ma che potranno motivarmi in momenti diversi, che immagino migliori.

**impareremo che colore hanno la paura, la rabbia, la tristezza  
impareremo che entrano dovunque come l'acqua  
ma non vanno via con una semplice pezza**

In tutte queste ombre e parti meno luminose di me mi sono immersa e mi immergo. Non posso mandarle via adesso, negarle, silenziarle, bloccarle, lasciarle in un angolo per andare fuori o proiettarle fuori. Non ci saranno feste, impegni, doveri a distrarmi e portarmi lontano da loro. Questo tempo potrà insegnarci che le emozioni, questi movimenti interni straordinari, sono lì anche per dirci e insegnarci qualcosa: che ci attraversano e nel loro tempo soltanto, e avendo il loro adeguato spazio, passano.

**impareremo a perdonar le parole  
impareremo a ricordarci delle persone da sole**

Ho lasciato andare certe parole, che non hanno alcun peso di fronte a cose più grandi come quelle che sto apprezzando o ricordando adesso. Che peso hanno la salute, la cura, le relazioni, la guarigione? Quanto poco ne hanno le frasi dette quando correvamo e quel tempo, ancora una volta, non era abbastanza. Ho assaporato di cosa sono fatti i ricordi delle persone che ora sono distanti: vivide immagini, profumi, colori, musiche, canzoni e ancora una volta emozioni. E mi sono ricordata e preoccupata, come raramente sono riuscita a fare, per quelle persone da sole che non possono godere di cure, che non possono avere gli sguardi, le parole d'affetto, le attenzioni e il calore umano che vorrebbero.

**impareremo quanto spessore hanno gli affetti  
impareremo quanto ne sono importanti gli effetti**

Ho rivisto il valore degli affetti, alcuni dei quali distanti ma non per questo totalmente assenti, perché rimbombano le loro voci dentro di me, le loro influenze su di me, parti della mia storia e della mia identità. Forse questo è il momento in cui nella loro lontananza ci possiamo ricordare della loro sostanza, in cui può crollare il mito dell'indipendenza che tanto abbiamo desiderato in altre circostanze. Forse si potrà, almeno per un po', mettere in discussione anche quell'io, visto nella nostra epoca come nucleo di valore fondamentale, che taglia fuori le relazioni e i legami umani. *L'homo oeconomicus* del nostro tempo, volto all'individualismo e alla strumentalità, non può vincere in un momento in cui l'economica, per una volta, passa in secondo piano, in nome del valore della Vita.

**impareremo a rinunciare ai nostri programmi  
e a non pesare l'umanità in kilogrammi**

Mi sono accorta che non si possono fare piani, perché non sappiamo questo tempo quanto durerà: nessuna scadenza per una volta, nessun tempo prestabilito.

Mi sono ritrovata anche per questo a mangiare per noia, e così ho pensato che in questo tempo, scandito da noi, dovremo imparare ad ascoltare anche il nostro appetito e la nostra fame, a non prendercela col nostro corpo, a non alimentarlo eccessivamente o troppo poco, a non costringerlo al pericolo, e piuttosto a dimenticare, nella solitudine, almeno i paragoni. Nutro la speranza che si ricordi anche più in là che il valore dell'umanità è dato da altro, e non solo dalla mera apparenza.

**impareremo che ridere aumenta le difese immunitarie  
che in un secondo potrebbe non esserci differenza tra zone,  
quartieri, barriere varie**

Ho avuto tempo per leggere di più, ho usato l'ansia per ricercare e informarmi di più. Ho scoperto quanto ridere aumenti le difese immunitarie, ho ricordato che ci aiuta a distrarci, a sdrammatizzare, a ironizzare, a stare meno male. Ed è così per tutti, al di là dello spazio in cui possiamo trovarci, ancora una volta.

**impareremo che possiamo essere tutti realmente uguali  
che nessun confine tiene per problemi universali**

La malattia non fa distinzioni, non ha vittime preferite, se la prende con tutti senza guardare punti di forza o debolezze, pregi o difetti.

**impareremo che c'è chi sorpassa la globalizzazione  
impareremo che al mondo non vince nessuna nazione**

Ho osservato che la Globalizzazione, quel profano idolo che ci ha consentito di muoverci dovunque, di avere tutto in ogni posto e in ogni momento, si è vista svelata in tanti suoi limiti e difetti. La malattia viaggia con lei, e viaggia oltre. Tutti gli spostamenti che ci sono sempre venuti facili, che abbiamo sempre dato per scontato, ora non sono più scelte sicure, né tantomeno, a volte, possibili. Non è bastata l'economia, non è bastato il libero mercato, non sono bastate la scienza, la tecnica e la tecnologia che la globalizzazione ha portato con sé. Adesso è il tempo in cui, come raramente è stato fatto, avremo la possibilità di riflettere su cose che non si possono comprare: l'amore, gli affetti, il valore intrinseco della Natura e dell'Umanità. Quest'ultime sono cose che più di ogni altra ci possono portare, una buona volta, a metterci nei panni dell'Altro, a chiederci come stanno gli altri, cosa possiamo fare per loro e quanto non abbiamo fatto finora, perché troppo spesso impegnati a pensare ai nostri interessi, ai nostri guadagni, ai nostri obiettivi, dimenticando col nostro egoismo i danni ambientali, l'inquinamento, gli incendi, lo scioglimento dei ghiacciai, le guerre, i massacri di vite umane. Adesso non c'è nessuna nazione che debba vincere, che debba mostrarsi più forte, siamo tutti uguali di fronte ad un nemico condiviso da tutti. In uno scenario

in cui Pandemia non è l'epiteto di Afrodite, figlia di Zeus e Dione, ma un'epidemia *di tutto il popolo*, capiamo che ci sono cose che viaggiano tra tutti i territori e tutti i continenti, al di là di ogni nostra egocentrica voluttà e volontà; e questo la globalizzazione non ce lo aveva detto, non ce lo aveva insegnato, perché dopotutto non è al nostro bene reale ed essenziale che aveva pensato.

**impareremo a non lamentarci perché a lavoro non passano le ore  
a rimboccarci le maniche e ad avere fede, almeno in qualcosa, come in convento le suore**

In questi ritmi nuovi manca anche non lavorare, la pausa caffè, la pausa sigaretta, la conversazione col collega, perché solo ora ci si può accorgere che anche la comodità può diventare scomoda, che la precarietà e l'incertezza fanno parte della vita e che la sicurezza non è sempre data dal possedere delle cose.

Forse in questo scenario potremo imparare ad apprezzare meno le corse contro il tempo, e più le pause, l'impegno, la dedizione, come quella che troviamo ora ordinando, pulendo, sistemando, cercando, organizzando la nostra casa, i nostri spazi, i nostri desideri che devono stare lì per un po', composti e in grado di aspettare.

Forse in questo scenario, troveremo anche qualcosa in cui avere fede e in cui sperare; un Dio, una filosofia, un'entità metafisica o un insieme di valori, che ci portino avanti.

**impareremo a guardarci, anche senza parlarci,  
a stare vicini  
anche senza aperitivi, birre, vini**

La notte sogno spesso feste, aperitivi, cene, incontri, momenti conviviali che mi sembrano così lontani e così strani adesso, e al mio risveglio. Tutto quello che era banale, adesso non lo è più. Non c'è videochiamata che possa sostituire tratti intrinseci alla presente condivisione: gli sguardi senza parole, i silenzi fatti di spazi apparentemente vuoti ma in realtà carichi di sensazioni ed emozioni. E mi consolo, pensando alla bellezza che potrà venire quando, avendo fatto caso all'assenza di queste cose, potremo tornare ad assaporarle e viverle di nuovo.

**impareremo a volerci bene  
senza per questo sentirci in catene  
impareremo a restare uniti  
e ad abbracciarci forte  
impareremo a sperare in noi tutti,  
e per una volta,  
fosse anche l'ultima,  
a dircelo forte.**

Mi consolo pensando che forse tutto questo servirà a non farci sentire più legati e costretti quando divideremo il nostro tempo e il nostro spazio con qualcuno; perché potremo

aver capito che possono essere molto più soffocanti il silenzio, il vuoto e la solitudine che dura un tempo indefinito. Mi consolo pensando che forse questo servirà a ricercare con molto più gusto l'Altro, non sostituibile con schermi, pietanze e sostanze varie, perché solo nella relazione umana siamo in grado di (ri)conoscerci davvero.

Mi consolo pensando che tutto ciò possa farci sentire più uniti, e vedere oltre ogni orgoglio, pretesa o aspettativa, la forza della collaborazione piuttosto che della competizione, della comprensione piuttosto che della collisione, dell'alleanza piuttosto che della concorrenza. E mi auguro, che tutto questo possa farci tornare ad apprezzare più di ogni altra cosa il contatto vero, il calore di un bacio, la forza di una carezza, l'energia di un abbraccio, con la consapevolezza di chi ne ha subito la mancanza e per questo ne potrà cogliere l'essenzialità.

### Impareremo andando piano

*Impareremo ad andare piano  
Impareremo dallo stesso piano*

*Impareremo a preoccuparci meno del peso dei bagagli  
Impareremo che hanno diversi pesi gli sbagli*

*Impareremo a non cercare sempre un altrove  
Impareremo ad apprezzare il poter fare nello stesso punto più prove*

*Impareremo che andava veloce e ora passa a stento  
Impareremo a conoscere quanto è relativo il tempo*

*Impareremo a stare nel presente  
E cosa sa fare senza troppi stimoli esterni la mente*

*Impareremo che le distanze sanno fare male  
Impareremo che non esiste niente di normale*

*Impareremo a fare con dolcezza  
Impareremo avendo a disposizione lentezza*

*Impareremo a dedicarci, a fare con passione,  
cosa significa sperimentare un decimo di prigione*

*impareremo a non mangiarci le mani  
impareremo a ricercare altri umani*

*impareremo a non sentirci sempre al centro  
Impareremo a sentirci più dentro*

*impareremo a metterci in discussione  
impareremo quanto spazio ha la distrazione*

*impareremo a vegliare, a stare da soli  
a non pensarci soltanto sui prossimi voli*

*impareremo che colore hanno la paura, la rabbia, la tristezza  
impareremo che entrano dovunque come l'acqua  
ma non vanno via con una semplice pezza*

*impareremo a perdonar le parole  
impareremo a ricordarci delle persone da sole*

*impareremo quanto spessore hanno gli affetti  
impareremo quanto ne sono importanti gli effetti*

*impareremo a rinunciare ai nostri programmi  
e a non pesare l'umanità in kilogrammi*

*impareremo che ridere aumenta le difese immunitarie  
che in un secondo potrebbe non esserci differenza tra zone,  
quartieri, barriere varie*

*impareremo che possiamo essere tutti realmente uguali  
che nessun confine tiene per problemi universali*

*impareremo che c'è chi sorpassa la globalizzazione  
impareremo che al mondo non vince nessuna nazione*

*impareremo a non lamentarci perché a lavoro non passano le ore  
a rimboccarci le maniche e ad avere fede, almeno in qualcosa,  
come in convento le suore*

*impareremo a guardarci, anche senza parlarci,  
a stare vicini  
anche senza aperitivi, birre, vini*

*impareremo a volerci bene  
senza per questo sentirci in catene  
impareremo a restare uniti  
e ad abbracciarci forte  
impareremo a sperare in noi tutti,  
e per una volta,  
fosse anche l'ultima,  
a dircelo forte.*

### 3. Riflessioni Conclusive

Spiegare l'arte è a volte più difficile dell'atto stesso di crearla, anche se appare così semplice perché già lì, sistemata e composta, ma viene da qualcosa di complesso perché piena di diversi spunti di osservazione. Dietro c'è un lavoro immediato perché al di là di ogni senso premeditato, ma anche un lavoro profondo dentro di sé, come un tuffo nel mare, dove l'acqua è limpida ma con un salto si va a fondo.

La catarsi artistica non è facile né piacevole per tutti, ed è per questo che ho accolto la possibilità/sfida di cercare il razionale e lo spiegabile in quello che era nato in me nel desiderio di trovare risposte e soluzioni in un momento che invece ci pone davanti a molte domande. Non è facile oggi dedicare del tempo alla riflessione senza scambiarla per ruminazione, o convivere coi dubbi senza scambiarli per canali che conducono dritti alla paura. Per non cedere a questi imbrogli e per far sì che il lettore possa facilmente accedere a queste riconsiderazioni, ho scritto nella speranza che in questo momento di poche certezze, almeno per il tempo di una lettura, si possa trovare il giusto spazio tra l'arte e il razionale, l'immediato o l'interpretabile da un lato, lo spiegabile e il significabile dall'altro.