

Un virus che colpisce anche le nostre menti

Pubblicato: Venerdì 6 Marzo 2020



E così non siamo stati capaci o non è stato possibile salvarci da questo **sgradito ospite** che ormai è presente più di ogni altra cosa nelle nostre vite, nella nostra quotidianità e probabilmente anche in tanti, tantissimi nostri pensieri. Il **Covid-19**, più noto come **Coronavirus** che **oltre alle vie aeree sembra colpire anche le nostre menti**.

Si poteva evitare? Stando agli esperti è molto difficile che ciò potesse accadere e quindi ci è andata di sfiga. Magari mettere in quarantena i passeggeri che arrivavano dalla Cina, piuttosto che bloccare solamente i voli diretti senza curarsi del resto, avrebbe reso meno impattante in termini numerici questa sfortuna. Fatto sta che **ora ce l'abbiamo in casa** e più che un normale ospite, dopo qualche giorno di convivenza, 'sto virus puzza parecchio. Molto più del pesce. Soprattutto **fa danni al singolo e alla comunità**.

DAGLI ALL'UNTORE – Mi pare che il primo danno sia la **confusione**. Rimbalziamo tra la tragedia di nuove vittime e nuovi contagi alla percezione che, chiudendo tutto, uccidiamo l'economia del Paese; dalla misteriosa corsa all'approvvigionamento compulsivo a un continuo oscillare tra un pensiero e l'altro, sempre un po' in dubbio su chi abbia ragione. Mi pare di capire che **sotto sotto ci sia il bisogno di trovare un colpevole**, di trovare un qualcuno da attaccare. **Un po' come gli untori**, durante la peste di Milano nel Seicento. Sicuramente l'incertezza non fa mai bene. Se poi è condita dalla paura, genera comportamenti spesso irrazionali.

In questo le nostre Istituzioni non sembrano però darci una mano, perché probabilmente sono le prime a

capirci poco. **Basta vedere i processi decisionali del nostro calcio** per rendersi conto di quanta confusione ci sia. Ci si dimentica, però, che a seguito di un comportamento incongruente, si generano messaggi altrettanto confusionari che mettono in grave incertezza tutti i cittadini. Prima si gioca, poi si sospende qua e là, poi qualcuno gioca a porte chiuse per poi, finalmente, arrivare a una decisione che, se pur forte, quanto meno è chiara e rassicurante: **il pubblico non ci può essere**. Poi decida la Lega Calcio, se giocare o meno. La medesima incertezza che porta il personale scolastico a disinfettare con ettolitri di candeggina ogni angolo recondito delle scuole. Stando a ciò che ci dicono i virologi, la vita del virus non supera le 12 ore e quindi sarà scomparso al massimo il giorno successivo alla chiusura.

LA CONFUSIONE CI MANDA IN CRISI – Forse c'è bisogno di combattere e **quindi, a costo di pulire sul pulito, noi combattiamo**. A costo di negare la realtà, urliamo a gran voce per la riapertura di ogni luogo, perché «tanto come posso prenderlo al supermercato, posso prenderlo ovunque». Peccato che il supermercato venda generi di prima necessità, tanto è vero che nel momento del panico **abbiamo assaltato i supermercati, non palestre o teatri**.

Forse è proprio **la confusione che ci manda in crisi**. Alimentata dall'incapacità di darci dei punti fermi e da una comunicazione seria e lineare, finendo per mettere al tappeto anche il buon senso.

In parte sono **in crisi anche io**, in un attimo **si è azzerato tutto**: gli incontri nelle scuole, gli **eventi aziendali**, le puntate di **Colorado**, le riunioni per l'associazione **Real Eyes Sport A.S.D.** E cosa ho avuto in cambio? Tanto lavoro perso e il mio tempo a disposizione. Un bene che non ha prezzo e che spesso sottovalutiamo.

È **straziante sapere che tanti settori della nostra economia stanno davvero vivendo momenti drammatici**. Credo che l'unica risposta che possa generare un risultato debba partire da fiducia e consapevolezza.

FIDUCIA E CONSAPEVOLEZZA – Fiducia, perché senza di quella tutto è perduto. **Fidarsi di noi stessi, del futuro, di chi abbiamo vicino**. Fidarsi è parte del nostro crescere e non possiamo dimenticarlo proprio adesso. Senza la fiducia l'economia stessa non può riattivarsi, perché la sfiducia non produce scambi. Insomma, non bastano i sussidi per farci ripartire! **Consapevolezza**, perché il virus non è un preludio della fine, ma può fare danni, più di quanti probabilmente ci si aspettasse. **Non è disperdendo energie che potremmo combatterlo**, serve l'ingegno per sfruttare questo tempo. Abbiamo bisogno di fare ciò che spesso, nell'ordinario, non ci riesce: fare sistema, unirici proprio ora che bisogna stare distanti, cercare delle soluzioni per il bene comune e non per alimentare il casino che ha solo bisogno di essere spento. In una parola: resilienza. Per questo motivo servirebbero piani condivisi che riconoscessero come co-autori del cambiamento, in questo frangente di crisi, anche i cosiddetti corpi intermedi. Coloro cioè che forniscono la motivazione e l'aiuto concreto per sostenere la comunità. Inoltre ricordiamoci sempre che la mancanza di fiducia e di consapevolezza generano come prima reazione la paura, di cui stiamo vedendo gli effetti.

UN'OCCHIATA A... Il CSI Milano, un esempio da seguire

«Sono uscito qualche oretta e ho trovato una situazione surreale! Treni silenziosi e profumati di amuchina. I discorsi sono sempre quelli: la scorta di cibo, l'acquisto delle mascherine o l'appuntamento a tutti i costi col medico. Io **cari vedenti vi adoro!** Quando non sapete dov'è il pericolo, quando non lo vedete, vi sembra di scorgerlo a ogni angolo e così, a furia di farci condizionare da ciò che abbiamo intorno, ci distraiamo persino da noi stessi. Se il contagio non ci ha sorpresi dalle vie aeree, è già dentro i neuroni del nostro cervello, è già il protagonista indiscusso dei nostri pensieri. **Pensate ai casini per un cieco** come me, ora che è un rischio toccare qualunque cosa noi siamo fregati! Ora che la gente ti sta a un metro almeno di distanza ci metto mezz'ora a riconoscere un cristiano! Forse con questa mobilità ridotta l'aria si fa più pulita! E allora uscite con un

pallone e andate al campetto, torniamo a giocare nei parcheggi dei negozi chiusi! Rispettare le ordinanze non è da psicopatici o boccaloni perché se qui ci ammaliamo tutti insieme incasiniamo il nostro sistema sanitario. Allora al posto di far posto alla paura per ciò che non vediamo, invece di prendercela per queste rinunce temporanee, lasciamoci conquistare dalle cose belle che ci restano! Il privilegio di essere vivi, la fortuna di abitare in un pezzo di mondo in cui abbiamo una serie infinita di vantaggi, conquiste di anni di storia che diamo sempre per scontate! Il virus in parte arriverà. Facciamoci trovare con il sorriso, lo stesso sorriso con cui lo sconfiggeremo e torneremo a essere liberi».

All'inizio del contagio nostrano, sui social **scrivevo** quello che leggete qui sopra. **Resilienza**, è ciò che ci serve abbiamo detto. Trovare un senso a questo momento per evitare di limitarsi a trattenere il fiato fino a quando saremo liberi dal Covid-19, cercando invece di **spendere comunque in maniera accettabile** questi giorni così anomali.

Una di queste conquiste, internet e i social, sono state sfruttate alla grande dal **CSI (Centro Sportivo Italiano) del comitato di Milano** che ha deciso, in conseguenza alla sospensione di tutte le attività sportive, di dare uno strumento nuovo ai propri tesserati: **una serie di video tutorial** per esercizi da fare a casa. Corpo libero, giochi con il pallone, lavori sulla coordinazione, tutto ciò che spesso si trascura un po' quando ci si allena come squadra, ora invece si può approfondire ed esercitare. Ancora più geniale è la scelta di renderlo **un contest Keep fit! Play at home** in cui ogni società sportiva può creare i propri esercizi, **metterli in rete e i più votati riceveranno un premio**. A virus debellato si intende!

Usare strumenti online per spingere la gente a fare sport offline è la semplice, ma **gigante rivoluzione che questa iniziativa può generare**. Anche se non siete iscritti al CSI vi consiglio di partecipare. Così, mentre facciamo gli esercizi a casa, possiamo concentrarci su come progettare al meglio il nostro ritorno alla normalità.

Il sito ufficiale – Daniele Cassioli

L'associazione – Real Eyes Sport

Come siete strani voi che ci vedete – La rubrica di Daniele Cassioli per VareseNews

di Daniele Cassioli