



**Università della Terza Età "Danilo Dobrina"  
Trieste**

**#DISTANTIMAUNITI**



***Raccontarsi:***

***l'autobiografia come cura di sé***

***Autoanalisi per non pazienti***

**prof. Franco Morellato**

**Anno Accademico 2019 - 2020**

## #distantimauniti

**#distantimauniti** quante volte ce lo ripetono in televisione? Tante.

E allora come non accogliere volentieri la proposta del prof. Franco Morellato di proseguire il percorso intrapreso con i laboratori di “Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé” e “Autoanalisi per non pazienti”?

Così, al martedì, mi ritrovo con alcuni corsisti su Skype; chi sul divano di casa, chi nello studio, chi in cucina magari in vestaglia o in tuta secondo le preferenze abituali.

Possiamo vederci ed interagire, il pomeriggio passa in un baleno e manteniamo un rapporto di gruppo che, a mio avviso, si rafforzerà ancora di più.

In questo momento problematico in cui allerta e paura si affacciano spesso io cerco di non perdere la lucidità, di seguire le indicazioni delle autorità sanitarie. Vivo da sola e per questo ho deciso di autoisolarmi in casa in modo da non creare problemi ai miei familiari, agli altri ed a me stessa.

**#distantimauniti** con gli affetti appesi ai telefoni ed ai computer. Questo non mi fa sentire sola perché la tecnologia mi permette di interagire facilmente.

Non ho mai abbandonato hobby quali ricamo e lavoro a maglia e questa è un’occasione per cercare nella biblioteca casalinga qualcosa da rileggere, la musica da ascoltare, ci sono le fotografie da riordinare, per non parlare degli armadi. Non mi dimentico degli amici, dei conoscenti più preoccupati da ascoltare.

E poi, proprio per il laboratorio che seguo, continuo a scrivere e questo impegno settimanale assieme all’occasione di condivisione via Skype mi fa sentire che **#distantimauniti** è un’occasione da non perdere.

E voi, amici del laboratorio, che ne dite?

**Mariagrazia**



Credo che il tuo breve racconto descriva bene l'attività quotidiana di gran parte del nostro gruppo.

Una reazione confortante per tenere viva la speranza di mantenere contatti virtuali in attesa di ritornare a quelli reali.

Molti però non hanno la possibilità o non vogliono usare questo sostegno e si sfilano un po' come le foglie in autunno anche se oggi siamo entrati nella primavera. Io spero che questo sistema di relazioni sia temporaneo prima di assuefarci pericolosamente e sostituire completamente il contatto faccia a faccia, umano, vitale.

Mi preoccupa un futuro a distanza esclusivamente - da TV a TV da PC a PC, da Smartphone a Smartphone, a casa, a scuola, sul lavoro, in tutte le attività sociali, artistico, museali. Viaggiare virtualmente, sarà la stessa cosa? Siamo troppi.

Vedo che questo rapporto a distanza è molto più condizionante e invasivo degli incontri fisici. Questi li decidi tu e li fai quando vuoi mantenendo il tuo spazio e il tuo tempo. Quelli arrivano 24 ore su 24 e almeno per educazione devi selezionare i più interessanti scartando gli altri, rispondere 24 su 24 ore a tutti, lo non so voi, ma io ne ricevo una marea, ho molti parenti e amici vicini e lontani, molti gruppi di lettura. Mi dedico a letture intense a mia discrezione, all'UNI3, a temi locali da seguire e sviluppare, mi piace cucinare, seguire conferenze, partecipare a concorsi e mostre fotografiche.

Diventare **#distantimauniti** tramite i social media è una grande utile risorsa in questo momento o quando successe a me di sostituire la babysitter a 10.000 km di distanza, una valida scelta non un cordone ombelicale quotidiano a scapito dell'attività sportiva che prediligo.

**Sandro**



Il laboratorio era stato una grande scoperta. Un modo nuovo per scoprire noi stessi e nel frattempo un modo per conoscere altre persone bisognose di trovare sé stesse. E' stato un processo a volte dolce ed a volte doloroso ma coinvolgente. Eravamo riusciti ad unirvi in un gruppo coeso, una cosa splendida.

Il nuovo corso di quest'anno dopo le prime difficoltà navigava a vele spiegate: un altro successo, tutti coinvolti finché ad un certo punto si affacciò un "virulento disturbatore", che tanto si intromise in qualsiasi ambiente e fummo costretti a lasciarci senza sapere se e quando ci saremmo ritrovati.

E rimanemmo basiti anzi forse addirittura sconvolti. Siamo tutti della terza età se non di più, per cui da subito obbligati a rinchiuderci in casa. Qualcuno fece resistenza, altri ne hanno subito poche conseguenze: un po' di nervosismo o di tristezza.

Finché ci si presentò la possibilità di riaprire il nostro laboratorio e come dice Mariagrazia **#distantimauniti**.

Anche io ho avuto la sorpresa di scoprire Skype, proprio io che sono sempre restia a farmi coinvolgere dal WEB, invece, EVVIVA potevamo rivederci, risentirci e riaprire il famoso laboratorio.

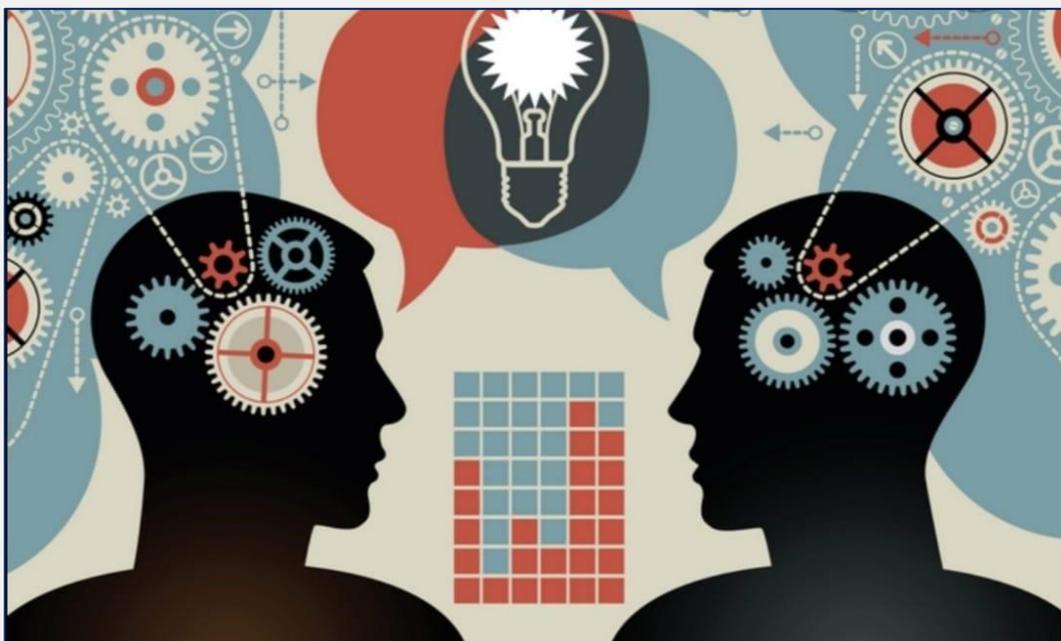
E' stata una vera festa, tutti i presenti erano strafelici di partecipare, purtroppo alcuni non se la sono sentita, ma per chi c'era è stato un riscoprirci, una evasione dagli "arresti domiciliari" che avevano incominciato a pesarci.

Si ha un bel dire che c'è il telefono per raggiungere parenti ed amici ed anche i messaggi e le chat. C'è la radio, la televisione, la lettura... Ma la riapertura del nostro laboratorio è stata una sferzata di energia, uno scopo, abbiamo riavuto il nostro lavoro settimanale, il riscontro del gruppo col quale lavorare.

E' tornata la vitalità sicuramente. Siamo tutti ridiventati giovanissimi, come i ragazzi a scuola, tutti online, ridiventati giovani nonostante la terza età.

GRAZIE professore.

**Licia**



**#distantimauniti:** trovo anch'io che questo incontro via Skype sia un'ottima occasione per non isolarsi troppo. Ho però una grande tristezza per le persone che non si sono aggregate: chissà se con una piccola spintarella riusciremmo a far rientrare pure loro?

Ma ora devo andare a concludere il compito per oggi... A proposito, mio figlio mi ha suggerito che, se non riesco a finirlo, posso sempre giustificarmi dicendo che ho lasciato il quaderno a casa...

Uhm... Che ne dite, vi sembra buona come scusa?

**Orietta**



**#distantimauniti** nell'interpretazione della realtà

**#distantimauniti** è un gruppo che ci impegna a riconoscere le varie dinamiche individuali e socio-sistemiche e ci distoglie dal tenebroso pensiero del coronavirus. Personalmente, avendo una visione della vita umana come risultato di un insieme di sistemi coordinati, cerco di capire le "causalità sistemiche dell'accadere" dentro e fuori dal gruppo. Schematicamente possiamo distinguere dei SOVRASISTEMI (Dio, Terra, Anima Umana...), dei MESOSISTEMI (uomo, persone) e dei SOTTOSISTEMI (cervello, timopsiche, organi...). E' un po' difficile a volte spiegarmi e farmi capire: a prima vista sembrerebbe che io voglia ostentare la mia erudizione e capisco che ciò

può irritare qualcuno. Penso però che nel gruppo ci sia la volontà e la consapevolezza di capire l'essenzialità e la spontaneità nel descrivere i miei vissuti... ed in ciò ad accettarmi nella mia "diversità". Ciò anche perchè reputo di primaria importanza imparare ad ASCOLTARE E SENTIRE l'altro e apprezzare ciò che ci unisce nonostante le nostre diversità. In quest'ottica diventa interessante sentire le varie opinioni ed i "consigli"... dinamiche che riflettono nel piccolo ciò che accade fuori dal gruppo, nella società. Nella mia visione "caleidoscopica-pseudodelirante" anche questa tremenda pandemia del coronavirus non è casuale. L'umanità si è dimenticata della propria anima... Speriamo che essa possa riappropriarsi della sua molteplice identità, che possa riconquistare le proprie facoltà spirituali che si sono perse in gran parte "per strada" superando così l'egoismo, la destrudo freudiana ed il "perbenismo".

**Boris**



Oggi come oggi ci sono tanti mezzi tecnologici che ci permettono di stare vicini anche se siamo lontani e non possiamo vederci di persona. Uno di questi è Skype.

Certe persone lo usano da anni per dialogare coi figli lontani.

Io personalmente l'ho usato saltuariamente (diffido dei mezzi tecnologici e non mi piace neppure il loro tecnicismo) però lo accetto volentieri e cerco di imparare ad usarlo in questo momento in cui non ci si può incontrare, pur trovandoci a pochi chilometri di distanza.

Ben venga quindi Skype! Se ci permette, come facciamo noi del gruppo, di dialogare su argomenti che ci toccano da vicino come esseri umani, anche se poi ognuno di noi

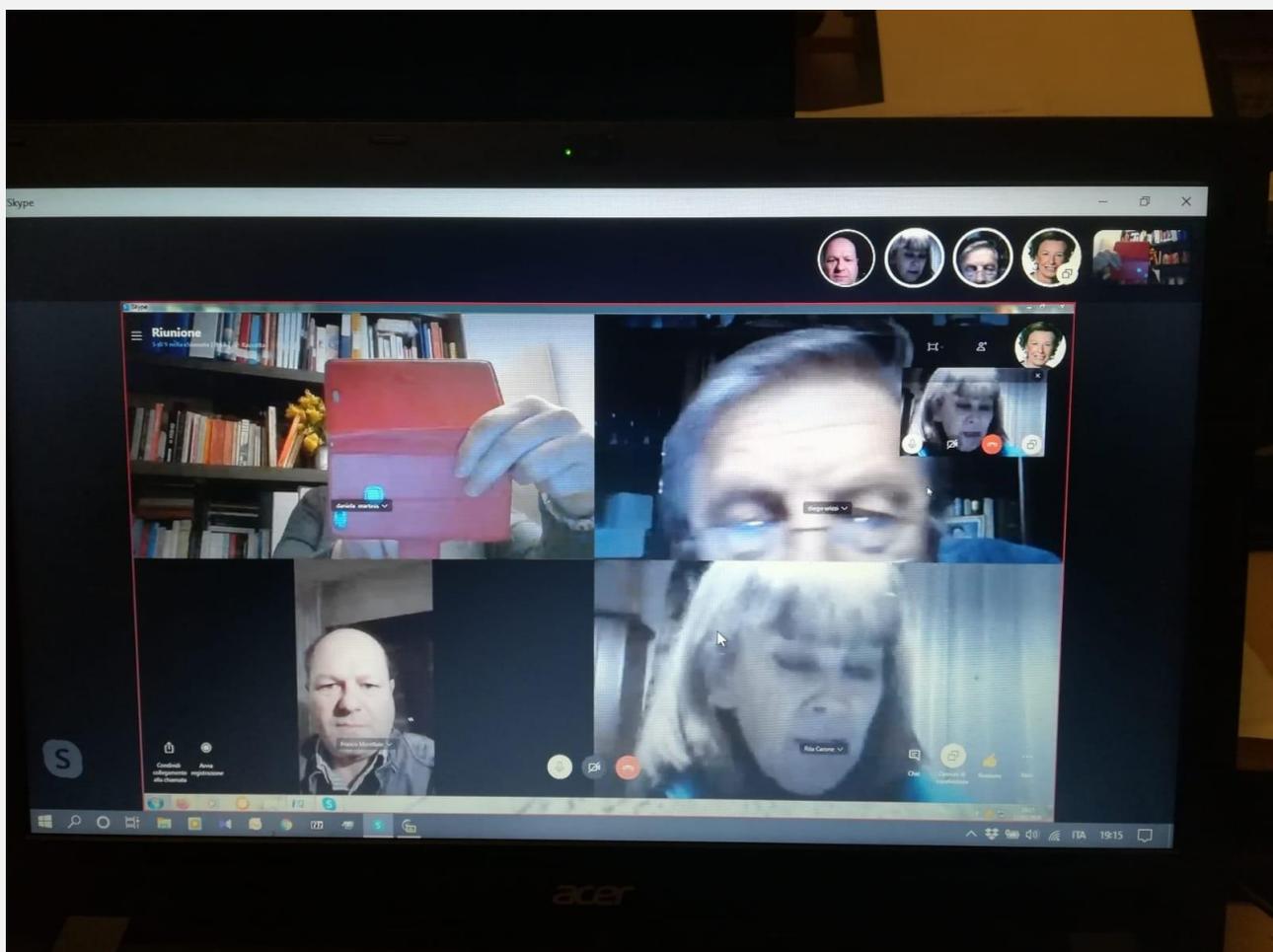
ha un modo diverso di rapportarsi agli altri e di interpretare le cose. Ben venga Skype se ci fa sentire meno soli.

Anch'io devo restare chiusa in casa, come tante migliaia di persone di questa città, di questa regione e del nostro paese. Siamo tutti nella stessa situazione, anche se le case sono diverse ed anche le famiglie e le situazioni personali che viviamo nelle nostre case.

Mi piacerebbe andare a vedere il tramonto sul molo Audace, e fare una passeggiata per questa città che in questi giorni di sole deve essere bellissima come sempre ma che, svuotata dei suoi abitanti, che ci sono anche se non possono farsi vedere, potrebbe suscitare delle impressioni nuove e molto particolari.

Torneremo comunque ad andare alle lezioni alla Terza Età e a passeggiare sulle rive al termine delle lezioni. Me lo auguro e lo auguro a tutti.

## Alba



Finalmente ho potuto elaborare le informazioni raccolte in anni di lavoro sui social e costatarne la validità. Su Skype i progrediti hanno assistito i principianti nella fase di avvio alla comprensione della cura dell'altro. Difatti la relazione del gruppo ha permesso a progrediti e principianti di approfondire la consapevolezza personale. Di comune accordo i compiti, invece che in classe sono stati svolti a casa con più tempo

e serenità in modo da permettere una più attenta selezione del materiale da socializzare, distinguendolo da quello strettamente personale. La reazione alle domande filosofiche non sempre ha portato allo sviluppo di una consapevolezza nell'auto interpretazione delle proprie storie ma ha portato ad un proficuo scambio interpersonale. Considerevole è stata l'apertura alle ricerche innovative presentate in tutti i campi oggetto della scrittura autobiografica. Ottima pure la risposta alla ricerca del senso dell'esistenza che ha supportato ed integrato positivamente i momenti di crisi trasformandoli in maggiore equilibrio e capacità di nuove e più efficaci relazioni con gli altri. Ho notato che più di un corsista ha compreso l'importanza di riorientare la propria vita individuando e superando il disagio e intuendo un nuovo senso della propria vita: più di uno sono difatti ripartiti verso nuovi traguardi invisibili prima del corso. Molto impegno è stato profuso dallo scrivente per superare quell'ondata di epidemia narcisistica che soffoca i corsisti anche attraverso la riproposizione di pratiche spirituali, proponendo lo sviluppo di tecniche adeguate di respirazione oltre naturalmente all'ascolto attivo dell'esperienza degli altri che ha visto progrediti e principianti collaborare fin dall'inizio e raggiungere risultati interessanti. Va detto che la formazione dell'analisi biografica a direzione filosofica ha verificato lo sviluppo di nuovi modelli comportamentali adottati dalla maggior parte dei corsisti.

Invito puntuale è stato quello ripreso dallo scorso anno di rimodulare il tenue e sconnesso mosaico della vita e riorganizzarlo con l'aiuto, anche della rete tra principianti e progrediti.

Decisamente fondamentale è risultato lo studio dell'autoanalisi per non pazienti con moduli elaborati ad hoc per i partecipanti. Breve interruzione del programma è dovuta a motivi sanitari che ha permesso comunque di comprendere l'importanza della rete nei suoi accessori più utilizzati: **WhatsApp, Skype ed e-mail che si sono rivelati formidabili strumenti di comunicazione da usare ognuno a casa propria. Gli incontri su Skype sono stati della medesima durata ed impostazione; da ritenere pienamente soddisfacenti** e magari da usare per quei corsisti che non possono venire a scuola nel futuro.

**Franco**

