

editore  
Libreria Wälti  
Quartiere Maghetti  
CH-6900 Lugano

grafica e fotografia  
Roberto Gandolfi

Io personalmente ho capito l'importanza della prevenzione per la salute: tutte quelle attività e abitudini utili a migliorare la qualità di vita e a ridurre i decorsi gravi e la mortalità delle malattie. Ma soprattutto ho realizzato l'importanza di avere dei leader convinti delle proprie decisioni e capaci anche di ammettere i propri errori, cosa che nessun capofila politico ha ancora fatto, non avendo il coraggio di guardare in faccia la realtà.

È importante, infine, secondo me mettere ancora una volta in evidenza una cosa: la nostra ignoranza. Essere ignoranti significa essere incosapevoli e, anche, in parte colpevoli di non esserci adeguatamente informati. Sicuramente questa dovrà servire come lezione di vita, perché errare è umano ma perseverare è diabolico.

Carlo

**Ogni problema che ci affligge si può risolvere**
■ Durante il periodo del lockdown mi mancava poter vedere i miei amici, andar fuori a fare qualche partita con loro. Malgrado ci potessi contattare in videochiamata, oppure online sulla playstation, sentivo il bisogno di uscire dalla mia stanza e poter incontrare delle altre persone oltre ai membri della mia famiglia. Proprio grazie a questo disagio, però, ho imparato a stare bene anche da solo in camera mia, in un ambiente tranquillo e silenzioso, per scoprire e conoscere il mio personale mondo e trovare pace nella mia mente. Inoltre, ho cominciato ad apprezzare anche il passeggiare in solitudine, godere dell'ambiente esterno e stare con i miei pensieri.

Trovarmi nella condizione di poter e dover stare solo con me stesso non è stato facile: inizialmente, dedicare più tempo alla mia persona si è rivelato sfiancante e snervante perché non sapevo come impiegare tutto il mio tempo libero; in seguito, però, ho realizzato che cominciavo ad essere più in forma intellettualmente perché mi stavo allenando a gestire le mie idee e a rispondere mentalmente alle mie domande. L'esperienza della scuola a distanza è stata sia negativa che positiva. È stato complicato gestirmi e capire come si svolgevano le lezioni, ma questo mi ha anche insegnato come organizzarmi sia con gli orari sia con il materiale scolastico.

Diversamente dalla scuola, gli allenamenti sportivi non si potevano svolgere efficacemente a distanza: anche se il nostro allenatore ci ha mandato degli esercizi da svolgere a casa, a me mancava terribilmente poter praticare sul campo con i miei compagni. È stata quindi una grande gioia poter tornare a fare sport a contatto con gli altri.

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

siamo ancora più unite, e ho imparato ad apprezzarla ancora di più. Inoltre, grazie ai disagi e alle restrizioni causati da questa pandemia, ho iniziato a capire che anche se non ho qualcuno al mio fianco riesco a star bene con me stessa: per quanto affetto io possa provare per una persona e per quanto desideri la sua compagnia, sto imparando ad apprezzare la solitudine e a conoscermi. Riesco a non annoiarmi anche senza la compagnia di qualcuno, e ho imparato ad avere un dialogo con me stessa riflettendo sulle mie qualità e su cosa potrei diventare o realizzare in futuro.

Hana Emini

Hana Emini

**Un Lockdown. Un regalo**
■ Nel 2020 siamo stati catapultati in una nuova realtà, piena di restrizioni: mascherine, igienizzante, quarantene, distanze sociali, fino a arrivare al punto di dover chiudere tutto.

Il lockdown, termine usato anche nelle carceri per ordinare ai prigionieri di restare chiusi nelle proprie celle, è entrato a far parte della normalità, quasi fossimo anche noi prigionieri nella nostra stessa casa e non liberi nella nostra nazione.

Per molte persone la chiusura totale è stata terribile, poiché si sono ritrovati in un vuoto non avendo niente da fare. Secondo me, invece, è stato come una piccola pausa dalla quotidianità e monotonia per entrare in quest'altro mondo parallelo, che mi ha fatto riflettere su di me: un'opportunità per conoscermi. Sono riuscita a passare del tempo con me stessa senza distrazioni, provando a capire come sono fatta. Non è stato facile, ma credo di essere riuscita a comprendermi un po' di più: quello che mi piace, che non mi piace, che mi fa stare bene, che mi fa stare male.

Capendo la propria mentalità ci si può migliorare interiormente, si può imparare ad apprezzare i momenti da soli e soprattutto noi stessi. Spesso le persone che si amano di meno evitano la solitudine circondandosi di gente - quasi come per colmare lo spazio che la mancanza di autostima lascia vuoto - e fare in modo che siano i loro complimenti e la loro compagnia a riempirlo. In questo modo non si può dire che si è soli, ma in realtà molte volte ci si sente soli: la differenza è sostanziale, infatti sentirsi soli vuol dire non percepire di essere capiti, amati, e voluti; mentre star da soli significa che non si è in compagnia di altre persone. Stare da soli è un modo per conoscersi senza l'intromissione dell'influenza altrui. A volte, questo ascendente che la gente ha su di noi, può essere interpretato come qualcosa di positivo, un'opportunità per migliorarsi; diversamente, quando si permette agli altri di usare questo potere contro di noi e di manipolarci per farci fare quello che vogliono, ciò può distruggerci completamente, visto che il nostro benessere si basa totalmente su persone esterne. Quest'ossessione del giudizio del prossimo non fa che ostacolare la nostra vita, perché i pensieri estranei diventano interiorizzati non permettendoci di essere chi siamo realmente, quasi portandoci a volerci identificare con determinate persone. Il paragone di se stessi con gli altri porta difficoltà ad amarsi: è quindi più facile odiarsi e disprezzarsi.

**Il con-tatto**
■ Durante il lockdown ho realizzato l'importanza della vita sociale e del contatto diretto con gli altri: prima del periodo di chiusura totale, uscivo con gli amici e mi divertivo, ma non davo così tanto valore a ciò.

Dopo i mesi passati chiusa in casa, ho cominciato a capire quanto fosse importante il contatto fisico: personalmente mi è mancato l'abbraccio perché quando è dato da persone speciali mi fa sentire al sicuro. Durante il lockdown mi rimanevano solo gli abbracci di mia mamma, ma restava la sensazione che non fosse abbastanza.

Invece, con gli amici mi è mancato il fatto di poter uscire e parlare con loro durante degli incontri. Magari per altre persone il contatto fisico non è così rilevante, perciò non hanno particolarmente sofferto, invece a me è mancato molto perché sento la necessità di stringere a me gli amici, percepire come stanno, riconoscerli dal loro profumo.

Il rapporto personale diretto è molto importante, puoi capire come una persona sta o cosa prova: purtroppo questo ci è stato tolto per molti mesi e, anche se potevamo fare delle videochiamate, non era la stessa cosa perché dal vivo puoi percepire le emozioni e le intenzioni dell'altro.

Grazie al fatto che molte restrizioni sono state tolte, siamo potuti tornare ad abbracciarci ed è stata una sensazione stupenda. Ogni tanto diamo tutto questo per scontato quando in realtà dovremmo valorizzarlo. Magari tra qualche anno la vicinanza con le persone tornerà ad essere ovvia e banale, quindi secondo me è importante doverci sempre ricordare di ciò che ci è stato tolto e che abbiamo percepito come fondamentale.

Alexia Medici

Alexia Medici

**La mia solitudine**
■ Durante questa pandemia e le sue restrizioni non solo ho vissuto situazioni ed emozioni negative, ma ho anche avuto l'opportunità di identificare e capire i risvolti positivi.

Poiché, come tutti, sono dovuta restare molto tempo da sola, ho scoperto di avere un piacevole interesse verso attività che prima sottovalutavo, e che ora pratico abbastanza spesso: il disegno ha attirato la mia attenzione e, malgrado prima di allora non rientrasse nei miei interessi, mi ha aiutato a superare quel senso di noia e di insoddisfazione che ho provato nei periodi di chiusura e quarantena.

Inoltre, ho patito molto la mancanza dello sport, non solamente per potermi muovere e svolgere allenamento fisico, ma anche dal punto di vista sociale: la mancanza delle partite, degli allenamenti e le uscite con la squadra, hanno lasciato un vuoto che ho faticato a colmare.

Dal punto di vista affettivo, mi è mancata soprattutto la nonna: essendo molto legata a lei era difficile starle lontano, non avere il suo calore, un suo abbraccio consolatorio. Ho compensato questa mancanza, cercando di avere più spesso un dialogo con lei, anche a distanza: parlarle mi rassicurava e rialzava il mio morale. Grazie a tutto questo ora

# aube

ri/vista in Lugano (Svizzera)  
di parole, immagini e suoni  
numero 6/2022

## sta come torre ferma, che non crolla già mai la cima per soffiar de' venti

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

Erion Shabanza

