

I Universitari

Il giornale scritto dagli studenti universitari di Trento per gli studenti universitari di Trento



QUATTORDICI

Quando ci siamo immaginati la nostra vita adulta, abbiamo spesso sognato di avere una casa tutta nostra, di fare il lavoro che più desideravamo e tanti altri mille progetti **avendo sempre quella certezza che nulla avrebbe scosso la nostra quotidianità.** Adesso che abbiamo all'incirca vent'anni e stiamo entrando nel mondo degli adulti, comprendiamo sempre di più quanto sia precario e instabile il nostro futuro. Invece di essere liberi e indipendenti nel compiere le nostre scelte, **dipendiamo, almeno in Italia, ancora in una certa misura dall'eredità materiale e immateriale dei nostri genitori, la quale crea le basi della corda che ci serve per librarci nell'aria come degli audaci funamboli.** Tale eredità ci detta le possibilità che potremo intraprendere, ed inoltre come generazione **saremo più poveri dei nostri genitori,** perciò senza il loro patrimonio come potremo mantenerci? Ancora oggi purtroppo, **l'errore e l'imprevisto dettano la nostra condanna** più di quanto ci venga in aiuto la nostra formazione. Sappiamo quanto sbagliare sia necessario per poter comprendere le vie che vogliamo intraprendere nel nostro percorso e a quali mezzi possiamo e dobbiamo ricorrere per poter raggiun-

gere gli obiettivi prefissati.

Per di più il mondo che abbiamo non è di gran supporto. Pensiamo un attimo al lavoro: **siamo sempre più soggetti a contratti brevi e che ci valutano, nella maggior parte dei casi, più per la nostra performance che per la creatività.** Il lavoro del nostro futuro è dettato da una **serie di compromessi** come ad esempio mettere in secondo piano il tempo libero, la salute, le passioni. Vivo per lavorare o lavoro per vivere? **Il lavoro è divenuto la nostra sussistenza e la nostra ragione di esistenza.** Se pensiamo alla giornata dei nostri genitori, o dei nonni, per loro era **fortemente scandita la separazione tra il tempo del lavoro e quello dello svago e quest'ultimo era sacro** in quanto si riteneva che fosse importante anche il riposo. Oggi dobbiamo **essere sempre iperconnessi,** cosa che rende assai confuso o inesistente **lo spazio del non-fare** anche perché è ritenuto un difetto, in quanto **dobbiamo restare sempre aggiornati sulle nuove richieste del mondo del lavoro e sulle emergenze che ci assalgono di giorno in giorno.**

Quanto è arduo camminare con le punte dei piedi interamente fasciati e con addosso tutti questi pesi, con gli occhi scavati dalla stan-

chezza che rende l'andamento del passo traballante. **C'è chi è continuamente angosciato per un futuro incerto ed instabile, c'è chi ride e scherza per dimenticare la propria precarietà e c'è chi si arrabbia per la tensione disuguale ereditata.** Vorremmo rimanere stabili e stare fermi per un attimo a respirare e a ritrovare l'equilibrio che ci consentirà di scoprire il nostro passo per muoverci nel mondo.

di Federica Capitani



La natura umana è più complessa di quanto si creda: limiti, tensioni e contraddizioni ci accompagnano quotidianamente e sembriamo essere alla continua ricerca di un **equilibrio spirituale** che possa allontanare tali elementi di "disturbo" dalle nostre vite. Tentiamo, insomma, di acquisire una condizione di completa stabilità emotiva in grado di proteggerci dall'insicurezza e dai pericoli che si celano negli angoli più reconditi della nostra psiche.

Il raggiungimento di tale obiettivo è tutt'altro che scontato: come nei più classici dei giochi da tavolo, **basta muovere una sola pedina nella casella sbagliata per modificare radicalmente i propri piani**, portando a un repentino cambio di strategia o, nella peggiore delle ipotesi, alla sconfitta. Quante volte, ad esempio, abbiamo pensato di avere il controllo assoluto su una determinata situazione, ma un evento apparentemente insignificante ha stravolto la nostra percezione della realtà? E quanto è complicato, poi, riedificare da zero la propria Torre di Babele dopo che questa è stata rasa al suolo?

Costruire qualcosa di importante e duraturo è un'impresa incredibilmente ardua, mentre distruggere matto

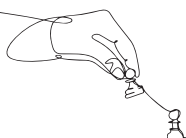
ne per mattone il faro che illumina la nostra strada ci appare così semplice. La ricerca del nostro equilibrio spirituale sembra coincidere con un lungo e faticoso processo di analisi interiore, orientato alla creazione di un insieme più o meno coerente di certezze e punti di riferimento. Tuttavia, il sistema di credenze così ottenuto viene costantemente minacciato e messo in discussione da fattori esterni, da "epifanie" (nel senso *joyciano* del termine) o dalla semplice presa di coscienza dei nostri errori di valutazione.

Considerando la fragilità e l'instabilità che la contraddistinguono, è facile chiedersi se la conquista della stabilità spirituale sia effettivamente perseguibile o se rappresenti soltanto una **lontana fantasia chimera**. D'altronde, nemmeno la nostra stessa natura sembra in grado di aiutarci: come aveva intuito **Pascal**, gli esseri umani subiscono le pesanti conseguenze di una condizione esistenziale particolarmente difficile da sopportare. Essi, infatti, vivono sospesi tra i due **"abissi dell'infinito e del nulla"**, nella perpetua contraddizione tra possesso e desiderio, ignoranza e conoscenza, mortalità ed eternità. Ne emerge una visione altamente precaria dell'uomo, incapace di trovare un

proprio equilibrio e sopraffatto da dimensioni trascendentali che non sa gestire. In modo simile ragionano i più conosciuti **"filosofi del sospetto"**: **Nietzsche**, in particolare, individua la fondamentale contrapposizione tra spirito *dionisiaco* (irrazionale) e *apollineo* (razionale), mentre **Freud** sostiene che il nostro *Io* sia costantemente impegnato nel bilanciamento tra le pulsioni istintive dell'*Es* e le norme morali interiorizzate dal *Super-Io*. In entrambi i casi, uno dei due caratteri tende sempre a prevalere sull'altro.

Cosa possiamo fare, dunque, per raggiungere quell'equilibrio di cui abbiamo parlato, ma che ci è parso così distante? I filosofi medievali ritenevano che la **"virtù"** si trovasse **nel mezzo**, ma è evidente che non esista una formula oggettiva in grado di indicare la posizione mediana che dovremmo occupare tra due estremi opposti. **Invece di focalizzarci su modelli ideali, dovremmo imparare ad agire attivamente su noi stessi, trasformando quegli eventi che possono destabilizzarci in risorse concrete per il nostro percorso di crescita e di sviluppo personale.**

di Luca Perbellini



«Poiché quella maniera di vivere era la nostra, persino felice, ma anche umiliata dalle barriere della nostra condizione (...), vorrei dirne allo stesso tempo la felicità e l'alienazione. E invece, impressione di volteggiare da una sponda all'altra di questa contraddizione.»

L'idea di equilibrio mi sembra da sempre vicina a quella di margine: stare sul margine significa, tra le altre cose, cercare di mantenersi in equilibrio tra due dimensioni, camminare sulla linea sottile che le separa. Inoltre, il concetto risulta per me interessante soprattutto nella misura in cui è spesso l'assenza dell'equilibrio a suscitare riflessioni.

Nei suoi scritti, Annie Ernaux tocca molti temi diversi, impossibili da sintetizzare in un breve articolo. Tuttavia, ognuna delle sue riflessioni sembra rimandare in qualche modo al senso di una mancata stabilità. In particolare, nella sua condizione di "transfuga di classe": figlia di due operai, Ernaux accede tramite gli studi al mondo borghese, allontanandosi progressivamente dalle sue origini popolari. L'autrice descrive molto efficacemente il mancato senso di appartenenza che la porterà a non sentirsi completamente partecipe di nessuna delle due realtà, e che la costringerà in una condizione di

straniamento in cui la stabilità e l'equilibrio risulteranno spesso inaccessibili. Il tema della provenienza sociale è centrale in Ernaux, che si serve di una scrittura piatta e priva di romanticismi fino a farsi "ethnologue de soi-même". I suoi scritti sembrano raccogliere la storia di tutta un'epoca, sintetizzata nella sua personale esperienza di figlia, moglie e madre. Ernaux descrive a più riprese, nelle sue varie opere, i due mondi in cui si divide la sua esistenza: quello domestico, Yvetot, la sua casa umile e il caffè-drogheria gestito dai genitori, e quello accademico, costituito prima dalla scuola cattolica, poi dagli studi universitari e dal lavoro come insegnante.

L'autrice racconta come inadeguatezza e vergogna si facciano strada lentamente in lei nel vedere ogni giorno scontrarsi due realtà così incompatibili: quella borghese, mondo dell'istruzione e della cultura, con tutti i suoi rigidi codici morali ed estetici, e quella domestica, dove si dispiega la vita materiale più chiassosa, disordinata e umile. Di fronte alle abitudini dei suoi, la giovane Ernaux prova un sentimento di lacerazione. Facendo riferimento a una scena di lite tra i suoi genitori, in cui suo padre minaccia di uccidere la moglie, Ernaux afferma: «In entrambi i mondi che

sono stati i miei non poteva essere raccontata a nessuno». La sua condizione è infatti indicibile e indefinibile, non essendoci alcun equilibrio tra le due dimensioni all'interno delle quali la sua vita è spaccata, quella dei dominanti e quella dei dominati, per citare Bourdieu.

La vergogna per le proprie origini e l'accesso alla cultura e al mondo borghese la costringono continuamente nel senso di colpa, in bilico tra mondi inconciliabili.

L'autrice porta al centro della sua produzione la questione sociale, e così facendo si contrappone a una narrazione che vuole fingere che le dinamiche di classe non esistano più. Nella nostra società, invece ancora fortemente intrisa di classismi, l'esperienza di Ernaux risulta dunque avere molto di attuale, e diventa strumento per comprendere la realtà, tramite strumenti autentici quali la parola, il focus sul corpo e sulla vita materiale: una scrittura che si fa specchio della vita in bilico, strumento di testimonianza e di lotta.

di Sara Nichiri



Una **dieta equilibrata** può essere definita come un regime alimentare corretto, bilanciato dal punto di vista dei nutrienti: qualcosa, quindi, in grado di fornirci la giusta quantità di energia, il carburante di cui abbiamo bisogno per affrontare la giornata.

La concezione della parola **dieta** che va per la maggiore ha però una connotazione ben diversa, perché le si riconosce troppo spesso un solo scopo: dimagrire. Il nostro **ideale di bellezza**, per quanto negli ultimi tempi si stia cercando di invertire la tendenza, resta comunque un fisico estremamente magro e asciutto praticamente irraggiungibile. Parlando con dottori ed esperti in nutrizione, però, è chiaro che **lungi da un'eccessiva magrezza corrispondere al ritratto della salute** e che, anzi, essere sottopeso è una condizione patologica.

Nel mondo in cui viviamo, tuttavia, dove è ormai facilissimo raccogliere e scambiare informazioni, si finisce quasi sempre per tralasciare le **basi scientifiche** di una corretta nutrizione. Ci si affida a soggetti esperti solo all'apparenza, che pretendono di mostrare diete facili, veloci ed "efficaci" per raggiungere la forma fisica desiderata: parliamo della cosiddetta **diet culture**, sempre più diffusa su tutti i so-

cial, Instagram al primo posto. Questo termine indica la **"celebrazione" di una dieta ideale perfetta**, senza sgarri, capace di far raggiungere gli irrealizzabili standard di bellezza fisica che vivono ormai nell'immaginario collettivo e responsabile, inoltre, della diffusione dell'idea per cui sia d'obbligo seguire un regime alimentare perfettamente equilibrato.

Far parte di quella che viene chiamata la *eating healthy community* nei social ha senz'altro dei risvolti positivi da non tralasciare: si è incoraggiati, infatti, a mangiare più sano, a consumare maggiormente frutta e verdura, a preferire i prodotti naturali a quelli eccessivamente raffinati e, infine, a prendersi cura di sé, del proprio corpo e della propria forma fisica.

Il vero **problema**, verrebbe da dire, sta nell'**incapacità dell'utente di mediare fra gli standard irrealizzabili che gli vengono proposti e la realtà dei fatti**, che è molto più complessa e articolata di come appare sul web. Qui troviamo, infatti, **contenuti editati**: quasi nulla di ciò che vediamo sui social è autentico e, sicuramente, ciò vale *in primis* per la "perfezione del corpo". L'effetto della *diet culture*, che può manifestarsi in casi più o meno gravi, è quello di condurre troppo spesso **all'eccesso**:

si è invogliati a puntare ad obiettivi irraggiungibili la cui ricerca può finire nell'esasperazione e nello sviluppo di vere e proprie ossessioni e, quindi, patologie.

Ci sarebbe molto altro da dire sul tema e, soprattutto, sul rapporto che esso ha con i **disturbi del comportamento alimentare**, ovvero malattie che, secondo le stime più recenti, solo in Italia colpiscono circa **due milioni di giovani**. Certamente non è facile, su due piedi, dare una risposta per arginare un problema tanto articolato. Fatto sta, però, che questo sta assumendo una piega sempre più rilevante ed è fondamentale **mantenere vivo il dibattito**, facendo così in modo che le questioni di cui sopra emergano alla luce del sole e vengano considerate in tutta quella gravità che le caratterizza di cui, in primo luogo le istituzioni educative e culturali, ma anche la società e gli stessi utenti dei social dovrebbero occuparsi un po' di più.

di Camilla Stedile



Nel 1789, quando il Re di Francia convocò gli Stati Generali, le forze politiche più conservatrici andarono a posizionarsi alla **destra** del presidente dell'assemblea, mentre le componenti radicali e rivoluzionarie si misero alla **sinistra**. Questa spontanea suddivisione, riproposta poco più tardi anche all'Assemblée National, è alla radice del farraginoso binomio con cui ancora oggi ci riferiamo alle due entità contrapposte nella scena politica. Sull'argomento ha scritto un saggio Norberto Bobbio, «**Destra e sinistra – Ragioni e significati di una distinzione politica**», il quale identifica come unica coerente difformità tra gli schieramenti il diverso atteggiamento nei confronti del concetto di eguaglianza. La sinistra pensa che tutti gli uomini siano uguali e si adopera per ridurre le disuguaglianze sociali che intercorrono fra di essi, la destra pensa che alcune disuguaglianze siano ineliminabili e che non se ne debba nemmeno auspicare la soppressione.

Questa diade trascina dietro a sé una serie di altri concetti contrapposti più ragionevoli da considerare: conservatorismo e progressismo, tradizionalismo e riformismo, nazionalismo e internazionalismo, stato religioso e

stato laico, e via dicendo. Entrambi hanno attraversato **derive totalitarie**, entrambi hanno le loro frange estremiste – **anarchici** da una parte, **fascisti** dall'altra – entrambi hanno visto evoluzioni e cambiamenti. Questa suddivisione ha incontrato molti scettici e detrattori fra gli studiosi, eppure continua a essere utilizzata da tutti perchè estremamente comoda. Non siamo in grado di inventare nessun lemma che sia più efficace ed equilibrato.

Sulle colonne del Corriere, il 24 dicembre del 1993, **Ernesto Galli della Loggia** scrisse alcune righe dal sentore quasi profetico. L'articolo parlava della «**differenza necessaria**» che deve permanere fra i due poli, di «una sinistra che fa la destra», che ha smarrito la propria identità, portando avanti dei programmi conservatori – il rientro del debito pubblico, politiche per la famiglia, privatizzazioni – e oracoleggiava il totale svilimento del dibattito pubblico, quando la destra, non sapendo dove andare a parare, non sapendo quali argomenti utilizzare, sarebbe ricorsa all'espeditente di attaccare l'immagine dell'avversario cercando di delegittimarlo. Con le debite proporzioni, è un discorso che resta valido ancora oggi: è stata la sinistra con

il PD a fare tagli nell'istruzione e nella sanità, a proporre un referendum che abolendo il bicameralismo perfetto avrebbe minato la rappresentatività, principio socialdemocratico per eccellenza; ed è stato il M5S a riuscirci qualche anno più tardi. La deriva populista della destra non è altro che una conseguenza. Non potendo più fregiarsi di battaglie che ormai sono diventate della sinistra, la destra sbraita per accaparrarsi quella larga fetta di elettorato che è perennemente scontenta, opposta all'establishment per principio, attraverso una comunicazione politica capillare, invadente e semplicistica.

Più che un'ostentata differenza, allora, è un maggiore equilibrio a rendersi necessario. Le differenze sono spesso effimere. Si può essere di destra ed essere sensibili ai diritti della comunità LGBT, si può essere di sinistra senza essere coinvolto dalla questione ambientale. La politica non sarà mai soltanto *bianco o nero*: è un'affascinante e complessa scala di grigi. Equilibrio significa buon senso nel **conciliare interessi contrastanti**, perché la politica, si sa, è **l'arte del compromesso**.

di **Riccardo Eger**



L'equilibrio è un ingrediente fondamentale quando si parla di salute mentale. In questo campo, infatti, non si tende più ad usare il termine 'guarigione', ma piuttosto quello di **'recovery'**: un concetto che va oltre all'idea di traguardo e di superamento del malessere, ma che si basa invece sul costruire un percorso di accettazione, dove la chiave è un **equilibrio tra benessere e sofferenza**, tra salute mentale e disagio psichico.

In occasione della Giornata mondiale della salute mentale, che si tiene ogni 10 ottobre, la redazione de l'Universitario ha avuto modo di intervistare C. che, dopo una diagnosi di depressione maggiore, è riuscita a trovare un nuovo equilibrio mettendo il suo vissuto e la sua esperienza a disposizione degli utenti del Servizio di Salute Mentale di Trento.

Accettare di avere una malattia mentale e scegliere di affrontarla non deve essere stato facile. Cosa ti senti di raccontarci del tuo percorso?

Quando mi sono rivolta al Centro ho innanzitutto conosciuto uno psichiatra, poi ho sperimentato il day hospital, dove ho fatto terapia per diversi mesi. Passato questo periodo ho iniziato ad assumere

*farmaci per la mia patologia, depressione maggiore, e così gli anni, tra alti e bassi, sono andati avanti. **All'inizio ero molto confusa ed impaurita dall'ambiente che mi circondava, perché vedevo persone che soffrivano tanto e di questo avevo una grande paura: dicevo a me stessa di non voler "diventare come loro". In questo senso, il discorso del pregiudizio è tuttora molto forte ed io stessa ne avevo verso la malattia: volevo rinnegarla, non volevo rendermi conto che avevo bisogno di conoscerla e imparare a gestirla.** Questo mi è stato insegnato dai dottori e dal percorso di psicoeducazione dove, con un medico, un'infermiera e un operatore e altri pazienti, ho potuto comprendere a fondo quello di cui soffrivo.*

Adesso lavori nel Centro come UFE, cioè Utente Familiare Esperto. In che modo questo lavoro ti ha aiutata a raggiungere un equilibrio tra la tua sofferenza del passato e i progressi di oggi?

*Essere un UFE significa, con la propria esperienza di malattia, mettersi a disposizione delle altre persone che soffrono, che "parlano la tua stessa lingua", come dico sempre io, e che ti fanno stare meglio: **ti rendi conto di poter dare una mano a qualcuno e che, allo stesso tempo, stai aiutando***

do te stessa.** Ho cominciato quindi a seguire, nei percorsi di cura condivisi, un cammino molto importante **per coloro che, vivendo una crisi, vedono solo un grande buio davanti a loro.** Fargli ascoltare l'esperienza che hai vissuto e capire che da lì è possibile uscire, porta speranza che questo succederà anche a loro, che assolutamente staranno meglio. **È quindi importante credere in se stessi e imparare a gestirsi, aiutati ovviamente anche dalla terapia.

di Alessia Balducci e Ilaria Tonini



IN EQUILIBRIO

dedicata a chi soffre

In equilibrio
Guardo in su
Sulla fune
Della vita
Non si deve cadere
Nell'oblio più
Profondo
Intorno a me
Guardo amicizie e affetti
Cadere
Ma resisti
Ragazza
Resisti
Non arrenderti
Alla vita

di Nicola Marchi



DIRETTIVO EDITORIALE

Niccolò Bonato (Presidente),
Elisa Mazzocato (Vicepresidente),
Aldo Carano (Tesoriere),
Nicola Maschio (Direttore),
Ilaria Tonini (Vicedirettore di cultura),
Alessia Balducci e Luca Perbellini (Caporedattori di cultura),
Michele Bargagli e Francesco Moreschi (Vicedirettori di attualità),
Andrea Zappalà e Tommaso Fiorio (Caporedattore di attualità),
Nicola Marchi (Responsabile Social Media Manager),
Alessia Barzi (Responsabile eventi)



STAMPA PRESSO

Supernova, via Rosmini, 24/26
(Trento), info@stampasupernova.com

Con *inchiostri eco-compatibili* su *carta riciclata non trattata chimicamente*, ricavata da materie prime derivanti da *foreste correttamente curate* secondo i principi di gestione forestale e catena di custodia.

AUTORIZZAZIONE del Tribunale di Trento n.7 del 6/04/2016

Con il contributo finanziario di:



UNIVERSITÀ
DI TRENTO

OPERA
UNIVERSITARIA



Associazione "l'Universitario"

editore@luniversitario.it - sede legale in via degli Orbi, 4 (Trento)

Vuoi scrivere per l'Universitario?

editore@luniversitario.it

IMPAGINAZIONE

Nicola Marchi (@nicmarchi.jpg)

@luniversitario

