

“MEGLIO DORMIRE”

Componimento realizzato dalle classi 3A2, 3A1, 3E2 del CFP “Paullo” di Milano- via Soderini 24

Modalità di lavoro: le classi hanno letto degli articoli e del materiale inerente le tipologie di sonno, l'importanza di una sana modalità di sonno, hanno consultato il sito legato al concorso, hanno cercato on line e in biblioteca dati sul sonno e la cultura legata al sonno. Le classi sono formate da studenti di età tra i 16 e i 17/18 anni al terzo anno superiore del CFP “Paullo di Milano. Sono studenti di varie etnie (arabi, cinesi, peruviani etc.) con difficoltà socio-culturali; alcuni vivono in comunità. In classe si sono svolte delle discussioni aperte sul tema sonno; si sono raccolti dati sulle loro abitudini di sonno nelle loro fasi di crescita (se dormivano di più in diverse loro età/periodi di vita etc.; cosa fanno per addormentarsi; cosa secondo loro toglie il sonno o rende il sonno disturbato nella loro esperienza personale etc.) ; si è fatta una raccolta di fake news sul tema “sonno”; si sono resi conto che sui social si trovano molte notizie false sul sonno, diversi prodotti “fake” e truffe relative a come poter avere medicine/supporti per agevolare un sonno salutare. I dati raccolti poi hanno consentito agli studenti/e/* di elaborare degli scritti e di poi discutere in aula e scegliere le frasi più significative per loro e accorparle assieme per questo componimento unitario condiviso. Molti di loro hanno problematiche di sonno legate a situazioni socio-economiche-familiari e di disagio psico-fisico personale o familiare o per abitudini malsane quali il fatto di stare troppo con il cellulare acceso quando sono a casa la sera. Gli studenti sono molto sensibili alle differenze tra le loro identità culturali d'origine (arabi, cinesi, peruviani etc..) e anche al tema della guerra e del sonno di cui altri giovani e loro coetanei vengono “privati” in quanto non possono beneficiarne a causa dei conflitti, delle agitazioni in corso, dei bombardamenti in atto nelle loro terre (es. Serbia – rivolta studenti, Ucraina- guerra, Congo, Palestina, Israele, Libia, etc.).

MEGLIO DORMIRE (AUTORI/E/* studenti/e/* delle classi 3 E2, 3 A1, 3A2)

Meglio dormire?

A volte quando guardiamo il cielo

grigio, ci chiudiamo in noi stessi e bigiamo.

Il letto e il sonno

ci paiono un riparo.

Ci stordiamo a volte con la musica alle orecchie

teniamo acceso il cellulare nel letto, come fosse un amico raro, un riparo.

Il tempo è prezioso, ma le ore son parecchie.

Pensiamo di poter rimanere svegli sempre

però la testa duole, non sentiamo più le orecchie.

Il sonno è disturbato

spesso dal cuore turbato.

Meglio dormire?

In prospettiva islamica sì

i nostri sogni sono connessi

con l'occulto (*°alam al-akhira*) e possono risvegliare in noi
pensieri, realtà della mente o del cuore tra loro sconnessi.

Il Ramadan (مضان, ramaḍān) rompe i ritmi e anche il sonno
non tutti noi lo fanno o lo fanno.

Diversamente dagli dei pagani, il Dio d'Israele non cade nel sonno,
con i conflitti aperti, non c'è sonno.

Il cristiano, secondo le scritture è "persona sveglia"

ha identità spirituale, e in forza del battesimo è "figlio del giorno",

vigilante come una sentinella (cfr. 1Ts 5,6-8),

eppure la vita non è snella e spesso ci dicono che

non siamo "svegli" e siamo come una gabbianella:

ci servirebbe un gatto che ci insegni a volare, a sognare

in un mondo pieno di adulti che non sanno dialogare.

Meglio dormire?

Abbiamo il sonno nell'anima.

Chiudiamo gli occhi

e sembriamo sciocchi.

Eppure pensiamo ai nostri coetanei

che sono in guerra

dove le bombe non fanno dormire

dove i droni sorvolano cupi nel loro "stormire"

dove le stelle non si vedono a causa dei lampi di morte

e il sonno sarebbe come Laerte,

(laos, "popolo") ed εἰρεῖν (eirein, "unire")

come "colui che raduna la gente", "che unisce il popolo"

se solo fosse di pace fulcro e polo.

Meglio dormire?

Forse sì e forse no

Forse sta a noi imparare ad amare le tenebre

e uscire di giorno e di notte, togliendo tutto ciò che c'è di funebre.

Il ritmo della vita necessita sonno,

per donare equilibrio e amore

all'essere umano che con ardore

possa tornare ad ascoltare il mare,

ad abbracciarsi e ad amare il silenzio

della natura col suo splendore.