

## LETTERE • OPINIONI E COMMENTI

## SEGUE DALLA PRIMA

GIUSEPPE MAIOLO

I RAGAZZI E LA RETE  
SERVE UN'EDUCAZIONE  
COERENTE

Mi assicurano dicendomi che conoscono cosa è necessario evitare e quello che può essere pericoloso. In effetti se pongo degli interrogativi o se espongo i miei dubbi tecnologici mi danno indicazioni. Spesso consigli azzeccati.

E quando parliamo di Social e di chat, della necessità di stare attenti a non postare dati personali, foto, discutiamo della necessità di non mandare messaggi offensivi, tutti in genere mostrano di sapere come comportarsi. Quando chiedo loro cos'è il bullismo e il cyberbullismo, mi dicono esattamente cos'è magari a partire da esperienze personali che hanno fatto. Allora mi chiedo: come mai continuano a cadere nella rete dei malintenzionati che abilmente li attraggono con le strategie più pervasive di adescamento come il grooming?

Mi domando perché continuano a postare foto personali in pose particolari o per quale motivo bambini e ragazzini sono ancora vittime dei predatori della rete. Perché non riesco a capire il motivo per cui i bulli e le bulle on line continuano a minacciare, offendere e diffamare.

La risposta che trovo è sempre la stessa: non conoscono i limiti. Non sanno quando e dove ci si deve fermare prima che sia troppo tardi. Non hanno strumenti per autoregolarsi e contenere le emozioni che in ogni momento si possono sprigionare in rete. E ad esempio non hanno nel loro apparato cognitivo un nome utile a definire quello che provano, non conoscono le parole che servono per dirti se provano dolore o rabbia, paura o gioia. Percepiscono unicamente l'adrenalina che entra in circolo di colpo e senza preavviso, eccita il corpo e permette di vincere la noia senza peraltro averne mai fatto una reale esperienza.

Non lo sanno fare perché, a guardare bene, per la gran parte delle situazioni, siamo stati noi a vietare che si annoiasse e si fermassero a riflettere su se stessi. Li abbiamo subissati di impegni e di cose da fare perché prima di tutto sono gli adulti che temono la noia, la sentono come un nemico che va eliminato e non come un ozio utile e funzionale al processo di crescita.

Mi vien da pensare che come adulti significativi, negli ultimi due decenni, non abbiamo fatto granché per lo sviluppo delle competenze emotive, meno che meno per insegnare loro come vivere, esprimere e dare nome a ciò che si prova nonostante le continue dichiarazioni sulla necessità di fare educazione alle emozioni. Abbiamo dato, a dismisura, importanza al piano cognitivo e trascurato quel nascosto territorio della vita interiore che aziona comportamenti e risposte che servono anche nel mondo virtuale. Urge rimettersi ad educare al senso del limite, dicendo con chiarezza dove stanno i confini e fin dove è concesso arrivare. È necessario smetterla di «predicare» e cominciare a dare poche, ma precise regole di comportamento che servono nella vita reale e in quella on line. Penso che senza mezzi termini dovremmo imparare a dire loro quando sospendere l'utilizzo dei dispositivi, vietare di postare in rete le loro foto, di non spettegolare nei gruppi di whatsapp e rispettare le posizioni altrui, di non offendere né minacciare. Ma soprattutto come adulti dobbiamo dare l'esempio ed essere coerenti perché si educa con quello che si fa e non con quello che si dice.

(Università di Trento)



## LA NOSTRA SALUTE

LE VERTIGINI  
DEL "MAL DI SCI"

ROLANDO FÜSTÖS

La scarsa visibilità sui pendii può causare vertigini, nausea e allucinazioni. «Noi lo chiamiamo malattia dello sci, un fenomeno comune», afferma Martin Burtscher, ex presidente della Società austriaca di medicina alpina e d'alta quota. «È fastidioso, ma si tratta di una malattia innocua». Il fenomeno della malattia dello sci è stato descritto per la prima volta nel 1995 dal medico svizzero Rudolf Häusler. Egli stesso aveva provato la sensazione della neve che gli scivolava addosso associata a un fastidioso senso di nausea. Gli ricordava il mal di mare. Poi ha iniziato a interrogare i suoi pazienti: «Sono rimasto stupito di quante persone hanno avvertito sintomi simili, ma l'ho sempre attribuito a troppo alcool o al cibo avariato nelle baite», afferma l'ex primario della clinica otorinolaringoiatrica dell'Inselspital a Berna.

I sintomi sono piuttosto costanti: la montagna sembra ondeggiare, masse di neve scivolano davanti o sotto lo sciatore e in alcuni casi si verificano vertigini, nausea e vomito. La malattia dello sci di solito si verifica quando la visibilità è scarsa, quando le piste sono difficilmente distinguibili dal cielo bianco. «La malattia dello sci è come il mal d'auto in montagna», afferma Roland Laszig, primario della clinica otorinolaringoiatrica dell'Università di Friburgo.

L'organo dell'equilibrio nell'orecchio interno percepisce i cambi di direzione dello sciatore, ma gli occhi segnalano che è fermo a causa della scarsa visibilità. Quindi al nostro centro dell'equilibrio nel cervello arrivano informazioni contrastanti. La malattia dello sci non ha nulla a che fare con il mal di montagna, patologia decisamente più grave, che può anch'essa iniziare con nausea e vomito. «Il mal di montagna si verifica solo ad altitudini superiori ai 3.000 metri», dice, «al contrario questo disturbo dello sciatore costituisce un fenomeno del tutto nuovo per cui non ci sono statistiche». «Molti sperimentano sintomi lievi con incertezza e leggero disorientamento quando la visibilità è scarsa», afferma Burtscher, «ma la maggior parte di loro può adattarsi rapidamente». I ricercatori hanno scoperto che i giovani sciatori con miopia, ipermetropia o astigmatismo hanno quattro volte più probabilità di soffrire di questi disturbi. Burtscher ha validi consigli per chiunque ne venga colpito. «È meglio individuare un punto fermo e fissarlo con gli occhi, può essere un albero o una roccia», dice, e se ciò non aiuta, meglio scendere dagli sci. Coloro che non vogliono rinunciare allo sci possono usare farmaci per la cura del mal d'auto. Si tratta però di farmaci con vari effetti collaterali. La visibilità può essere ridotta con la scopolamina, altri possono causare sonnolenza, mal di testa, dolori addominali, a volte anche allucinazioni e disturbi del movimento. Il rischio di effetti collaterali va corso solo nei casi in cui sia indispensabile muoversi in auto, aereo o nave, per cui il professor Laszig consiglia di non andare a sciare e rimanere a casa nei giorni di scarsa visibilità. Spesso ne vale la pena, (medico - rolandofustos.it)

## SEGUE DALLA PRIMA/ TEATRALMENTE

CARO BISIO, IN FONDO  
SEI UN PO' TUTTI NOI

PAOLO MAZZUCATO

Ma alla fine, mentre dalla platea e dalla galleria piene piene come da tempi pre-Covid il pubblico esprimeva tutto il suo entusiasmo, direi quasi la sua solidarietà, la sua adesione allo spettacolo appena terminato, con la compagnia al completo a raccogliere il sollievo di questo debutto finalmente riuscito, dopo le serrate della pandemia, proprio qui a Bolzano, alle sagge ore 19.00, mi sono accorto di una cosa.

Mi mancava un dettaglio de "La mia vita raccontata male". Forse l'ho perso, o forse proprio non c'è. Il nome: qual è il suo nome? Come si chiama, insomma, quel signore che con simpatia ci ha accompagnato nelle sue personali scorribande, un po' allegre, a tratti appena tristi, spesso tenere, talvolta puramente comiche, che, una con l'altra, lo hanno fatto quel che è oggi? No, non Claudio Bisio, lui ci è noto, e anzi, probabilmente quelle storie lì le poteva raccontare in quel modo solo lui, con quella sincera accettazione della vita priva di alcun moralismo, con quella malandrina voglia di prendersi in giro che gli lampeggia negli occhi quando guarda giù tra di noi.

Intendo l'eroe della serata, il ragazzo diventato uomo che è cresciuto con la tv, ha letto molti libri, anche seri, si è innamorato, ha sconfitto sorprendenti tabù familiari, si è sposato, ha messo al mondo dei figli - uno anche "giapponese" - e non smette di cercare la trama che lega tutte queste vicende. E forse anzi si chiede se davvero ce ne sia una. Come si chiama? Forse Claudio, in effetti, perché è talmente lui che verrebbe voglia di andargli a chiedere, chiuso il sipario, in camerino, se la storia del latte e dell'acqua è andata veramente così. Forse Francesco, come quel Francesco Piccolo dai cui testi è stato ricamato il copione. O anche Giorgio, come Gallione, il regista, che, posso scommetterci, si sarà pur trovato anche lui a interrogarsi sul modo meno colpevole di mescolare la profondità di un testo con la leggerezza dell'evasione, o ancora Guido, come Guido Fiorato, che ha curato le scene e i costumi, e che è quasi certo abbia avuto anche lui a casa sua uno di quei vecchi televisori a tubo catodico che arredano i ricordi dell'eroe. O potrebbe chiamarsi Marco, o Pietro, come i due bravissimi musicisti sulla scena, perché senz'altro anche a loro sarà capitato di avere una fugace storia d'amore senza costrutto. O davvero Mr. Bisio, come dice l'hostess in business-class. Un pezzettino almeno di quei racconti, infatti, appartiene a tutti loro.

Potremmo metterci, allora, ciascuno il proprio nome, a questo divertente narratore di un'epica minore? Forse sì. Per una ragione semplice. A ciascuno di noi piace fare della nostra personale storia un racconto esemplare, segnato da tappe mitiche (quella volta che... ricordi quel giorno in cui...?), e se poi ci riesce di raccontarla con il tono giusto ed un buon ritmo, acquistiamo anche noi un po' di immortalità, ci spargiamo un po' di polvere magica sulle spalle che ci fa brillare appena, almeno ai nostri occhi, e se fortunati anche agli occhi degli altri. Questo ci basta. E così, sospesi tra "il desiderio di essere come tutti e pensare con la propria testa" (cit.), preferiamo raccontarci per come siamo. Non ci giudichiamo. Non dividiamo con l'accetta il mondo tra puri e impuri.

Forse forse, ad essere onesti, un po' ci autoassolviamo.

E confidiamo, da persone per bene, nella clemenza della corte.

(giornalista)



## ALTO ADIGE

Direttore responsabile: ALBERTO FAUSTINI  
Vicedirettore: PAOLO MANTOVANS.I.E. Spa  
Società Iniziative Editoriali  
CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONEPresidente:  
Orfeo Donatini  
Vicepresidente:  
Pietro Tosolini  
Amministratore delegato:  
Michi EbnerConsiglieri:  
Giovanni Bort, Fabrizio Lorenz  
Giorgio Postal, Enrico ZobeleCollegio Sindacale:  
Michele Iori  
Peter Glier  
Patrizia PizziniSede legale:  
Via d. Missioni Africane, 17  
38121 TrentoRedazione:  
Via Volta 10, 39100 Bolzano  
Responsabile del trattamento dati  
(Regolamento UE 2016/679):  
Alberto FaustiniAutorizzazione  
Tribunale di Bolzano n. 3  
del 2/8/1948Stampa: Athesia Druck S.r.l.  
via del vigneto 7 - 39100 Bolzano  
Certificato ADS n. 8621 del 18/12/2018  
Codice ISSN 2499-0604Abbonamenti e tariffe "Alto Adige"  
7 numeri: 6 numeri:  
12 mesi - € 349,90 12 mesi - € 319,90  
6 mesi - € 199,90 6 mesi - € 179,90Media Alpi Pubblicità srl  
Via Missioni Africane 17 - TrentoPubblicità Bolzano:  
Via Volta 10 - Tel. 0471.307900Pubblicità Trento:  
Gall. Scudal 28/A - Tel. 0461.886257Pubblicità Rovereto:  
Corso Rosmini 66 - Tel.  
0464.432223Pubblicità Riva del Garda:  
Viale Dante 8 - Tel. 0464.522031Pubblicità nazionale:  
A. Manzoni & C. S.p.A.  
via Nervesa 21 - Milano  
tel. 02.57494802OROSCOPO  
DEL GIORNO

## ARIETE 21/3 - 20/4

• Vivete la vita con più leggerezza e almeno per oggi provate a rilassarvi. Siete costantemente sotto pressione e questo alla lunga potrebbe incidere in maniera negativa sul corpo e sulla mente.

## TORO 21/4 - 20/5

• In ambito lavorativo tutti si fidano di voi. La cosa vi mette di ottimo umore ma. State tranquilli perché avete le competenze necessarie per affrontare qualsiasi sfida.

## GEMELLI 21/5 - 20/6

• Il vostro lato romantico è apprezzato perciò non vergognatevi e sorprendete il partner con una bella lettera d'amore. Sono piccoli gesti divenuti inusuali ma che hanno sempre il loro perché.

## CANCRO 21/6 - 22/7

• Evitate di immischiarvi in questioni che non vi riguardano o dovrete risolvere anche i problemi degli altri. Avete già le vostre cose a cui pensare quindi intervenite solo se richiesto.

## LEONE 23/7 - 22/8

• Un imprevisto ha modificato i piani e fatto saltare qualche appuntamento. Purtroppo sono cose che possono succedere: tutto quello che dovrete fare è mantenere la calma.

## VERGINE 23/8 - 22/9

• Avete voglia di trasgredire ma ricordatevi che gli eccessi molto spesso sono negativi. Se volete compiere una determinata scelta dovrete anche assumerne le vostre responsabilità.

Per questa pubblicità rivolgersi a:

ALTO ADIGE  
pubblicita@altoadige.it

BOLZANO - Via Volta 10 - Tel. 0471 307900

## BILANCIA 23/9 - 22/10

• Non permettete alla gelosia di entrare nel rapporto di coppia o rischierete di rovinare tutto. Se non riuscite a fidarvi del partner al 100% non potrete mai costruire qualcosa di importante.

## SCORPIONE 23/10 - 22/11

• Periodo di alti e bassi ma non preoccupatevi perché la situazione di malessere è causata dall'influsso della Luna nel segno. Tra qualche giorno tutto tornerà alla normalità: abbiate pazienza.

## SAGITTARIO 23/11 - 21/12

• State aspettando delle risposte da diverso tempo perciò non continuate ad attendere ma contattate direttamente. Non restate fermi e iniziate a darvi da fare o non concluderete nulla.

## CAPRICORNO 22/12 - 19/1

• Una critica ricevuta dal vostro superiore vi ha messo di pessimo umore e rovinato la giornata. Purtroppo non c'è niente che possiate fare per rimediare all'errore: non pensateci più.

## ACQUARIO 20/1 - 19/2

• Sia voi che il partner avete bisogno dei vostri spazi perciò di tanto in tanto ritagliatevi un momento tutto per voi. Staccate la spina da tutti i problemi quotidiani e fate solo ciò che vi fa star bene.

## PESCI 20/2 - 20/3

• Alleviate lo stress praticando uno sport che vi appassioni così da svuotare la mente dai tanti pensieri che avete in questo periodo. Se lo ritenete opportuno provate ad allenarvi con un amico.