

Unità 0: Un nuovo inizio

2 Una nuova conoscenza

A-B Traccia 01

Lorenzo: Comunque, mica male, mi sembri proprio brava in giapponese... io invece faccio tanta fatica...

Sofia: Grazie! Beh, quando ero piccola, ho vissuto sei anni a Tokyo perché mio padre lavorava all'ambasciata. Quindi qualcosa mi ricordo ancora...

Lorenzo: Ah, ecco! Torna tutto.

Sofia: Poi ogni tanto mi esercito anche con qualche app, ci gioco un po'... e guardo dei video, mi diverte un sacco.

Lorenzo: Ah, ci sta! Comunque, piacere, Lorenzo.

Sofia: Sì, lo so, non ti ricordi? Ci siamo già presentati durante la lezione. Io sono Sofia. Piacere. Anzi, ri-piacere.

Lorenzo: Scusa, ero completamente perso.

Sofia: Tranquillo, capita! Ma... dimmi un po', tu cosa studi?

Lorenzo: In realtà, mi sono laureato ad aprile, ma dalla settimana scorsa, sono ufficialmente immatricolato di nuovo, questa volta come dottorando...

Sofia: Ma dai! In cosa?

Lorenzo: In Intelligenza Artificiale.

Sofia: Ah, però! Complimenti!

Lorenzo: Grazie! Beh, è bello tosto... anche perché è tutto nuovo per me... città... università... percorso accademico...

Sofia: Quindi non hai studiato qui a Torino?

Lorenzo: No, no, prima abitavo a Bologna. Ho frequentato il corso di laurea triennale in Informatica lì e poi ho deciso di continuare e mi sono iscritto alla magistrale...

Sofia: Allora sei stato un bel po' di anni a Bologna...

Lorenzo: Sì, per quasi sei anni... E tu invece?

Sofia: Ho finito l'anno scorso la triennale in ingegneria biomedica.

Lorenzo: Quindi ora sei alla magistrale?

Sofia: Beh, sì. Anche se subito dopo la triennale volevo fare un tirocinio negli Stati Uniti, ma alla fine non ci sono più potuta andare.

Lorenzo: Perché? Cos'è successo?

Sofia: Mah, ho avuto un piccolo incidente con lo skateboard e quindi sono dovuta restare qui...

Lorenzo: Ah, caspita, mi dispiace...

Sofia: Sì, guarda... per una stupida caduta il mio sogno americano è svanito, almeno per il momento...

Lorenzo: Beh anche a me è successo qualcosa di simile...

Sofia: Non dirmi che sei caduto pure tu dallo skateboard!

Lorenzo: No, no... diciamo che io, grazie a una dimenticanza, sono finito qui a Torino...

Sofia: Cioè?

Lorenzo: Subito dopo la magistrale volevo fare almeno un'esperienza sul campo; così, grazie anche a un mio professore, ho potuto lavorare per sei mesi in un incubatore di idee a Berlino.

Sofia: Ma che cos'è esattamente? È tipo una start up, no?

Lorenzo: Sì, cioè, non proprio. È un... un'organizzazione che... che supporta la fase iniziale di una startup. Si fa consulenza... si fa mentorship...

Sofia: Ah, capito. Praticamente ti pagavano per pensare.

Lorenzo: No! Ho lavorato a dei prototipi, ho scritto codici con linguaggi di programmazione, li ho testati... roba da informatici insomma.

Sofia: E con il tedesco come hai fatto?

Lorenzo: Mia madre è di Berlino, sono cresciuto bilingue... Quindi la lingua non è stata un problema.

Sofia: Ma, alla fine, non ho ancora capito come sei arrivato qui a Torino...

Lorenzo: Praticamente ho dimenticato di inviare la domanda per il dottorato... E quindi addio università di Bologna...

Sofia: Allora Torino è un piano B!

Lorenzo: Assolutamente no! Qui a Torino c'è un'ottima scuola di dottorato in collaborazione con altre università italiane...

Sofia: Ah, sì? E quali?

Lorenzo: Beh, la Federico II di Napoli, l'Università di Pisa e anche il Campus Biomedico di Roma...

Sofia: Ma dai! Sai che dopo il liceo volevo studiare proprio al Campus? Sono stata indecisa fino alla fine. E poi sono rimasta qui.

Lorenzo: Beh, ci potresti sempre fare il dottorato.

Sofia: Perché no, intanto fammi finire la magistrale... Nel frattempo, se ti va, possiamo fare qualcosa insieme, così ti faccio conoscere meglio la mia Torino.

Lorenzo: Dai, sarebbe fantastico. Grazie mille. Ti lascio il numero...

Unità 1: Un biglietto per la cultura

6 Mi faccio certi film...

B-D-E Traccia 03

Davide: Ciao, Rebecca!

Rebecca: Davide, ehilà! Finalmente!

Davide: Eh, hai ragione! L'ultima volta volevo venire al gruppo di lettura, ma poi alla fine non ci sono riuscito...

Rebecca: Peccato! Qui in libreria c'era una bellissima atmosfera.

Davide: Veramente non avevo neanche il libro. Qual era il titolo?

Rebecca: *Due di noi* di Camilla Rocca, una scrittrice emergente. È stato bello

perché abbiamo letto insieme qualche brano e ci siamo confrontati su alcuni passaggi importanti per noi.

Davide: Quindi mi sembra di capire che il libro ti è piaciuto?!

Rebecca: Sì, mi è piaciuto molto. È la storia di un legame forte e sincero. E poi è scritto bene, è super scorrevole... Io l'ho letto tutto d'un fiato. Se vuoi, te lo presto.

Davide: Guarda, in questo periodo ho zero tempo... Magari me lo passi più avanti... Comunque, bello questo posto!

Rebecca: Vero? Guarda, qui ti puoi prendere qualcosa da bere, nella stanzetta a destra ci sono alcuni libri e di là puoi andare a leggere e studiare. Senti, ti va un caffè?

Davide: Volentieri! Ma Lorenzo? In ritardo come al solito, eh?

Rebecca: Eh già, ma sta per arrivare. Mi ha appena mandato un vocale. Ah, eccolo... quando si parla del diavolo...

Lorenzo: Ciao, raga. Scusate, ero in università, dovevo parlare con il prof. Non mi mollava più.

Rebecca: Tranquillo, anche tu prendi un caffè?

Lorenzo: Perché no! Allora, che si dice? Novità?

Davide: Sì, che sto impazzendo! La settimana prossima c'è il Torino Underground Cinefest, io e due amici partecipiamo con un corto ambientato qui in città...

Lorenzo: Figo! E di che cosa parla?

Davide: È la storia di una ragazza che su un tram...

Rebecca: Su un tram?

Davide: Sì, praticamente la protagonista ascolta frammenti di conversazioni tra due persone e si immagina una storia criminale...

Lorenzo: Potresti essere tu Rebecca... con tutti i podcast true-crime che ascolti!

Rebecca: Beh, in effetti anch'io mi faccio certi film quando leggo un giallo o ascolto un podcast investigativo...

Lorenzo: Beh, allora, quando è finito, ce lo fai vedere in anteprima, no?

Davide: Eh, hai detto bene, quando lo abbiamo finito... Volevamo finirlo entro questa settimana, ma manca la colonna sonora e senza la musica è un disastro.

Rebecca: E che problema c'è? Abbiamo qui un musicista...

Lorenzo: Beh, musicista... Mo' non esageriamo. Comunque, ti posso aiutare. Ci metto poco a buttare giù uno o due pezzi. Se vuoi, nel fine settimana, te li registro e te li mando.

Davide: Grande!

Lorenzo: Però prima mi dovresti dare qualche informazione sul corto: non so, il tono... la durata...

Rebecca: E magari dovresti vedere anche alcune scene... altrimenti che fai? Crei la musica senza vedere il film?!

Davide: Se ti va, giovedì sera ci possiamo incontrare e te lo faccio vedere. Che ne dici?

Lorenzo: Giovedì purtroppo non posso. Ho già preso i biglietti per un concerto al CAP10100. Perché non facciamo venerdì sera?

Davide: Per me va bene.

Rebecca: Se non vi dispiace, verrei anch'io.

Davide: Ma certo! Poi però vieni anche alla proiezione ufficiale. Allora come rimaniamo? Facciamo alle 8, anzi alle 8.30 da me?

Lorenzo: Per me va bene.

Rebecca: Anche per me!

Eserciziario

6 Traccia 06

Anna: Sara, ti disturbo? Che stai facendo?

Sara: No, no, figurati, entra pure. Ho appena finito di ascoltare un podcast su un film... una produzione tedesca con Luca Marinelli come protagonista... *Paternal Leave*.

Anna: Ah, mi sa che ho visto il trailer da qualche parte... e com'è?

Sara: Sembra carino. Un po' mi ha incuriosito, mi sa che vado a vederlo nel fine settimana... l'host del podcast ne ha parlato bene ed è rimasto entusiasta...

Anna: Di che cosa parla il film?

Sara: Dunque, è una storia molto intima: un padre e una figlia adolescente che si ritrovano.

Anna: Ah, e come si ritrovano?

Sara: Lui si era trasferito a Rimini per provare a ricominciare una vita nuova, e non sapeva neanche di avere una figlia. A un certo punto è lei che decide di andarlo a cercare e così si incontrano nella cittadina romagnola.

Anna: Sembra un tema interessante...

Sara: Sì! Beh nel podcast hanno solo accennato alla trama, il moderatore ha dato solo qualche informazione per contestualizzare il film. In studio c'erano anche la regista e l'attore, quindi si sono soffermati soprattutto a parlare del loro rapporto sul set cinematografico, anche perché Alissa Jung e Luca Marinelli non sono solo colleghi...

Anna: Cioè?

Sara: Beh sono sposati. Stanno insieme da tempo e lei tra l'altro parla l'italiano benissimo.

Anna: Ma dai! Beh non è facile lavorare insieme su un set cinematografico e dirigere la persona con cui stai... che hanno detto?

Sara: Sì, anche io pensavo la stessa cosa, però Alissa ha detto che con Luca si è trovata benissimo. Lo ha descritto come un attore... coraggioso e disponibile.

Anna: Beh, coraggioso a girare le scene con la compagna come regista, forse... No, dai scherzo, mi sembra molto carino da parte sua. E lui invece, per Luca è stato facile lavorare con Alissa?

Sara: No, anzi, il contrario. Ha detto che è stato da una parte bello, ma anche abbastanza difficile, perché lei lo conosce così bene che lui non riusciva a “nascondere” il suo vero essere.

Anna: In che senso, scusa?

Sara: Nel senso che di solito, quando uno è un po' nervoso o timido, sceglie la strada più comoda, no? Ma lui ha detto chiaramente che sul lavoro non ama la comodità... E con Alissa è stato impossibile prendere la strada più semplice... Insomma, per lui è stata una bella sfida!

Anna: Ma sai che mi stai incuriosendo? Luca Marinelli mi piace molto come attore e ho trovato incredibile la sua interpretazione di Mussolini nella serie TV *M – il figlio del secolo*. Lei invece non la conosco. Ma è una regista conosciuta?

Sara: In realtà è la sua prima esperienza come regista... Prima ha lavorato per anni come attrice e *Paternal Leave* è il primo film che ha diretto.

Anna: Beh, non deve essere facile passare dalla recitazione alla regia.

Sara: E infatti, lo ha detto pure lei, però la sua esperienza da attrice l'ha aiutata molto a dirigere. Insomma, sa benissimo cosa significa stare davanti alla macchina da presa.

Anna: Beh, adesso questo film me lo voglio proprio vedere!

Unità 2: Verde speranza

2 Anche troppo, per i miei gusti!

A-B Traccia 07

Laura: Allora, Federico, con Stefania come va? Meglio?

Federico: Mah, mica tanto... è la solita inaffidabile e poi è disordinata, lascia sempre tutto in giro, pulisce quando si ricorda, quindi mai, e fa la spesa solo per lei...

Laura: Ma tu hai provato a parlarci?

Federico: Sì, sì, ovvio, ci ho parlato... più volte, ma tanto non cambia, è immatura ed è egoista, si capisce che non ha mai condiviso gli spazi con altre persone. E comunque tra tre mesi se ne va, per fortuna! Ha trovato un'altra stanza, più centrale.

Laura: Ah, OK, meglio così! E con la stanza che fai? Cerchi un'altra persona?

Federico: Mah, Laura... non lo so proprio, ci devo pensare. Forse chiedo a Carlo, so che stava cercando.

Laura: Carlo Paolini?

Federico: Sì, sì, lui!

Laura: Beh, con lui la convivenza funzionerebbe senz'altro meglio. Lo conosci dai tempi della scuola e poi è super affidabile.

Federico: Assolutamente! Ed è solare... mi ricorda un po' Giacomo.

Laura: Giacomo?! Ma vuoi scherzare? Giacomo ultimamente è sempre di cattivo umore e non ha voglia di fare niente, è diventato davvero pigro. Quando torna dal lavoro sta tutto il tempo sul divano con il telefono in mano...

Federico: Ma tu hai provato a proporgli qualcosa di diverso?

Laura: Certo che ci ho provato, ma dice che così si rilassa. Comunque se continua così, mi sa che mi separo.

Federico: Ma dai, è una fase. Forse è stressato per il nuovo lavoro. Lo sai che ci tiene. Giacomo è sempre stato ambizioso.

Laura: Sì, lo so, anche troppo per i miei gusti...

Federico: Come la nostra cara Marina, faccio tutto io, sono tutto io...

Laura: Dai Federico! Non essere così severo! A me sembra una persona molto competente, forse un po' insicura. E poi è arrivata da poco, non possiamo ancora giudicare!

5 Hai bisogno di aiuto?

B Traccia 08

Tommaso: Ehi, buongiorno! Di buon'ora stamattina! Che fai? Hai bisogno di aiuto?

Lorenzo: Eh, sì. Volevo fare una lavatrice prima di uscire, ma non capisco bene come funziona...

Tommaso: Sì, ci sta, è vecchissima e i simboli dei programmi non si leggono più bene. Guarda, questa a sinistra è la vaschetta per il detersivo e questa al centro per l'ammorbidente, che noi non usiamo perché inquina...

Lorenzo: Ah, ok!

Tommaso: Se vuoi lavare a 30 gradi, metti un bicchierino di detersivo e poi gira la manopola fino a questo pallino rosso, se invece vuoi lavare a 60 gradi, devi mettere la manopola sui due pallini. Se non parte, togli e rimetti la spina... sai, la lavatrice è vecchia... Se hai poca roba da lavare, invece, puoi usare il programma breve, ma te lo sconsiglio, se i panni sono molto sporchi.

Lorenzo: D'accordo, allora ci riprovo.

Tommaso: Ah, se vuoi stendere i panni, usa lo stendino che è nel ripostiglio e se ti serve il ferro da stiro, lo trovi in corridoio, nell'armadio.

Lorenzo: Ah, grazie ma tanto io non stiro.

Tommaso: Senti, poi ti va un caffè? Così facciamo due chiacchiere?

Lorenzo: Volentieri! Tanto ormai ho deciso che oggi lavoro da casa.

Tommaso: E allora? Come va, come ti trovi?

Lorenzo: Faccio un po' fatica ad alzarmi presto la mattina...

Tommaso: Vedrai, ti abituerai... ci vuole un po' di tempo. Comunque, a parte le alzatacce, tutto bene?

Lorenzo: Sì, sì, benissimo. Il lavoro mi piace, i colleghi mi hanno fatto una buona impressione per ora...

Tommaso: Hai fatto amicizia con qualcuno?

Lorenzo: No, non ancora... c'è una ragazza molto simpatica con cui vado molto d'accordo, è una tipa interessante, ha vissuto in Giappone, in India... mi ha proposto di andare in montagna, ma io sono un po' fuori esercizio. Vediamo!

Tommaso: Comunque per conoscere gente nuova, per fare amicizia ci vuole tempo... sei arrivato da poco in fondo. Magari potresti venire da noi all'associazione a dare una mano o iscriverti a un corso, non so.

Lorenzo: Eh, ci penso, dai...

Tommaso: E senti, con noi ti trovi bene? Guarda che se c'è qualche problema, qualcosa che non funziona nella convivenza, ce lo devi dire eh, mi raccomando!

Lorenzo: No, no, tranquillo, tutto bene. Senti, ma tu e Rebecca vi conosceste già da prima?

Tommaso: Sì, in realtà ci conosciamo da una vita. Abbiamo fatto il liceo insieme, poi dopo la scuola ci siamo persi di vista. Ci siamo rincontrati per caso a una festa di amici comuni e abbiamo ricominciato a frequentarci e poi, niente, abbiamo deciso di cercare casa insieme.

Lorenzo: Ma state insieme?

Tommaso: No, no, siamo ottimi amici. E poi Rebecca ha una compagna, Nina, ora è a Parigi, ma la conoscerai.

Lorenzo: Ah, bene!

Tommaso: E senti, sai già cosa farai dopo? Resterai a Torino?

Lorenzo: Mah, sai, ora è difficile dirlo, sinceramente non lo so. E tu?

Tommaso: Beh, il prossimo anno andrò sicuramente per un po' all'estero. Poi dopo, non lo so, forse mi trasferirò a Palermo.

Lorenzo: Dici sul serio?

Tommaso: Mah, vedremo...

D Traccia 09

Tommaso: Hai bisogno di aiuto?

Lorenzo: Eh, sì. Volevo fare una lavatrice prima di uscire, ma non capisco bene come funziona...

Tommaso: Se vuoi lavare a 30 gradi, metti un bicchierino di detersivo e poi gira la manopola fino a questo pallino rosso, se invece vuoi lavare a 60 gradi, devi mettere la manopola sui due pallini. Se non parte, togli e rimetti la spina... sai, la lavatrice è vecchia... Se hai poca roba da lavare, invece, puoi usare il programma breve.

Lorenzo: D'accordo, allora ci riprovo.

Tommaso: Ah, se vuoi stendere i panni, usa lo stendino che è nel ripostiglio e se ti serve il ferro da stiro, lo trovi in corridoio, nell'armadio.

10 Che emozione!

B-C Traccia 11

Rebecca: Ehi, ciao Lorenzo... non ti avevo visto, cosa fai seduto al buio, tutto bene?

Lorenzo: Mah, insomma, sono deluso... anzi no, sono arrabbiato... con me stesso.

Rebecca: Come mai? È successo qualcosa? Ne vuoi parlare?

Lorenzo: Mah, niente... è che stamattina ho avuto il mio primo talk all'università e non è andato come speravo.

Rebecca: Dai, tranquillo, eri sicuramente nervoso, è normale... non ti preoccupare, non ne vale la pena! La prossima volta andrà sicuramente meglio.

Lorenzo: Sì, lo so, hai ragione, però ci sono rimasto male!

Rebecca: Beh, ci sta...

Lorenzo: Va beh comunque, grazie. Tu, invece?

Rebecca: Sì, sì, grazie, sono solo un po' preoccupata per mia madre... non sta molto bene, è spesso confusa, dimentica le cose... probabilmente è l'età, ma è sempre difficile da accettare per i figli.

Lorenzo: Ah, mi dispiace! Capisco... i miei, per fortuna, sono ancora in forma, mia madre è super attiva e anche mio padre sta alla grande.

Rebecca: Bene, mi fa piacere... Senti per caso hai visto dei libri che erano qui sul divano?

Lorenzo: Ah, sì, scusa, li ho appoggiati sul tavolo. Ho visto che sono tutti libri sui colori... che fai, vuoi dipingere le pareti?

Rebecca: No, macché! Sto seguendo un seminario sulla cromoterapia... super interessante!

Lorenzo: Ah, non ne so nulla... di che si tratta?

Rebecca: Beh, in parole semplici, secondo questa teoria i colori possono influenzare le nostre emozioni.

Lorenzo: Ah, davvero?

Rebecca: Sì, i colori rivelano molto di noi, delle nostre emozioni, ci calmano, ci irritano, ci danno energia. Il rosso, ad esempio, è associato alla rabbia, alla passione, ma anche al pericolo, pensa ai segnali stradali... è un colore che dà la carica, ma può rendere aggressivi: Il nero, nella nostra cultura ovviamente, è associato alla tristezza, alla morte, alla paura... Eh, sì. Pensa a quante espressioni negative sono legate al nero. Mercato nero, giornata nera, vedere tutto nero... però è anche il colore della potenza, dell'eleganza... il bianco invece, è il colore della pace, della purezza...

Lorenzo: Il blu, invece? No perché io adoro il blu...

Rebecca: Il blu è il colore della calma, della fiducia, quindi, in genere rilassa. Il giallo, invece, che è il mio colore preferito, è il colore dell'energia, della creatività. In genere favorisce la concentrazione e mette di buon umore.

Lorenzo: E il verde?

Rebecca: Il verde è il colore della natura, della speranza, del rinnovamento... verde speranza, appunto!

Lorenzo: Quindi, per ricapitolare, se sono arrabbiato, guardo qualcosa di blu, se sono triste qualcosa di giallo, se sono annoiato qualcosa di verde e se cerco un'ispirazione, qualcosa di giallo.

Rebecca: Beh, la questione è molto più complessa... io l'ho semplificata...

Lorenzo: No, però, in effetti è interessante...

Rebecca: Anche nel marketing, nel campo dell'informatica i colori sono importantissimi... tu, ad esempio, lo sai perché le matite, in genere, sono gialle?

Lorenzo: Non ne ho la più pallida idea.

D Traccia 12

Rebecca: Anche nel marketing, nel campo dell'informatica i colori sono importantissimi... tu, ad esempio, lo sai perché le matite, in genere, sono gialle?

Lorenzo: Non ne ho la più pallida idea.

Rebecca: Le matite una volta avevano il colore del legno e si rovinavano facilmente. Poi un'azienda ceca, di nome Hardtmuth, per una questione di marketing, ha scelto il giallo perché era un colore che in Cina e in Oriente, era associato al lusso. E da quel momento... parliamo di fine 800, il giallo è diventato il colore delle matite...

Lorenzo: Ma pensa un po'...

Eserciziario

8 Traccia 14

A

Davide: Senti, ma tu e Sandra come vi siete conosciute?

Rebecca: A Londra. Io ero lì per migliorare la lingua, lei invece all'epoca stava con un inglese. Lavoravamo tutte e due in un pub, io in cucina, lei al banco, e avevamo un capo terribile, super antipatico e severo. Così ci sostenevamo a vicenda, forse per questo siamo subito diventate amiche

e lo siamo ancora oggi, anche se viviamo in due città diverse.

Davide: E riuscite a vedervi regolarmente?

Rebecca: Non come vorremmo, ma ci sentiamo quasi ogni giorno. E poi io a Londra vado spesso e lei viene spesso qui a Torino.

Davide: Ma tu a Londra ci eri già stata o era la prima volta?

Rebecca: No, non ci ero mai stata...

B

Tommaso: Ho scoperto che anche tu conosci Flavia... che coincidenza! La conosci da tanto?

Ragazza: No, non da tantissimo. L'ho conosciuta due anni fa al matrimonio di un'amica comune. Un classico, insomma. Pensa che avevamo lo stesso vestito, che figura!

Tommaso: Nooo, che caso!

Ragazza: Eh sì, e così abbiamo cominciato a chiacchierare e da allora siamo amiche.

Tommaso: Ah, io per un po' l'avevo persa di vista, anche perché per un periodo è stata all'estero, giusto?

Ragazza: Sì, in Australia. In effetti anche noi per un po' non ci siamo più sentite, ma poi ci siamo rincontrate e non ci siamo più perse di vista. Siamo molto diverse, direi: lei riflessiva, sicura di sé, molto strutturata... io caotica, spontanea... insomma il contrario, ma come si dice... gli opposti si attraggono.

Tommaso: Beh, non sempre...

C

Tommaso: Bella festa!

Davide: Sì, assolutamente. Gente simpatica, buona musica!

Tommaso: E anche il tuo amico Luca è proprio simpatico! Dov'è che vi siete conosciuti?

Davide: Ci siamo conosciuti durante un viaggio in Argentina. Eravamo nello stesso ostello. Lui e un suo amico dormivano nel letto accanto al mio. Devo dire che

all'inizio lo trovavo insopportabile,
anche perché chiacchierava tutto il
tempo.

Tommaso: Ah!

Davide: Sì, poi però il suo amico è ripartito e noi
abbiamo deciso di proseguire il viaggio
insieme e... niente, ci siamo conosciuti
meglio e da allora siamo amici.

Tommaso: Beh, spesso la prima impressione
non è quella giusta.

Davide: Esatto!

Tommaso: E vi vedete spesso?

Davide: In realtà no, ma lo considero lo stesso
uno dei miei migliori amici. Quando ho
bisogno di lui, c'è sempre.

Approfondimento: 0-1-2

Eserciziario

1A-B Traccia 15

Lorenzo: Ciao!

Rebecca: Ciao, Lorenzo.

Lorenzo: Ah, Rebecca, sei tu. Non ti aspettavo a
quest'ora.

Rebecca: Eh? Perché?

Lorenzo: Perché ho saputo che sei stata a un
convegno...

Rebecca: Beh, sì, è vero, però ormai è finito. Ma
tu come fai a saperlo? Ho deciso
all'ultimo momento e non mi pare di
avertelo detto.

Lorenzo: No, infatti me l'ha detto Tommaso
prima di uscire. E su cosa era il
convegno?

Rebecca: Sulla psicologia dell'emergenza nel
territorio metropolitano. Mi ha invitato
la mia prof, la mia relatrice, che era fra
gli organizzatori...

Lorenzo: Ah. Allora dovevi proprio andarci...

Rebecca: Beh, "dovere" è una parola grossa...
magari forse un pochino... però mi

interessava il tema. E poi, sai,
conoscere gente, fare un po' di rete è
sempre utile per trovare un lavoro, no?

Lorenzo: In effetti, hai ragione... Anch'io dovrei
darmi più da fare in questo senso... E
com'era? Interessante?

Rebecca: Sì, guarda, davvero molto. Infatti sto
meditando di iscrivermi a un corso di
formazione su questo tema. E
comunque, ho conosciuto veramente
un paio di persone interessanti con cui
spero di rimanere in contatto. E...
niente... dopo il convegno siamo andati
a prenderci un aperitivo.

Lorenzo: Quindi stasera niente piscina, niente
allenamento.

Rebecca: Eh no... Tu invece? Stai ancora
lavorando? Ti disturbo?

Lorenzo: No. No no. Per oggi ho finito. Stavo solo
leggendo per i fatti miei.

Rebecca: Ah. No, perché... ti vedo lì col tablet... e
cosa leggi di bello?

Lorenzo: Un articolo sulle intelligenze multiple.
Tu su questo sarai ferrata, immagino...

Rebecca: Beh, sì abbastanza, anche se questa
teoria si usa soprattutto in ambito
educativo - tipo a scuola, no? - più che
in ambito clinico. Però, insomma, sì
certo, la conosco.

Lorenzo: Ecco, allora fammi un riassunto, dai,
che così mi risparmio la lettura.

Rebecca: Beh, ma qualcosa saprai anche tu, no?

Lorenzo: Mah, vagamente... leggo qui che la
teoria risale agli anni Ottanta, proposta
da un americano...

Rebecca: Esatto. Howard Gardner, 1983.

Lorenzo: Eh, ma cosa sostiene esattamente?

Rebecca: Sostiene che l'intelligenza umana non
è un qualcosa di unitario, monolitico e
quindi non si può "misurare", non si
può quantificare con parametri
assoluti come si fa, per esempio, con il
quoziente intellettuale, no? Tipo c'è o
non c'è, poco o tanto, intelligente o
stupido. Non è così semplice.

Lorenzo: Ok. Quindi è qualcosa di multidimensionale e per questo si parla di “intelligenze”, al plurale. Giusto?

Rebecca: Giusto. La teoria sostiene che ogni persona ha in sé diversi tipi di intelligenza – o meglio, appunto, diverse intelligenze che riguardano diverse capacità e competenze.

Lorenzo: Ecco, questo vagamente lo sapevo. Ma quali sono queste intelligenze? Esattamente...

Rebecca: Beh, Gardner ne ha individuate dapprima cinque, poi ne ha aggiunte altre due, poi il campo si è anche ampliato...

Lorenzo: Addirittura... Beh, ma quali sono le... le principali, diciamo, insomma?

Rebecca: Allora ci sono l'intelligenza linguistica, quella logico-matematica, quella spaziale, quella musicale, quella corporeo-cinestetica...

Lorenzo: Ok. Un momento, fammi capire: l'intelligenza linguistica avrà a che fare con l'uso del linguaggio, immagino...

Rebecca: Chiaro.

Lorenzo: ... e quella logico matematica riguarderà la capacità di individuare collegamenti tra informazioni diverse, suppongo, no?

Rebecca: Esatto.

Lorenzo: Poi, l'intelligenza musicale sarà quella che ci permette di riconoscere e “maneggiare” suoni e ritmi. Fin qui, ok. Ma l'intelligenza spaziale? Riguarda magari il senso d'orientamento?

Rebecca: Sì, per esempio, sì. Ma è anche quella che ci regala una buona memoria visiva in generale. Non so, tipo ricordarsi un testo perché la mente ha “fotografato” la pagina e ci permette di ricostruire il contenuto in base alla sua posizione su quella pagina, come su una mappa.

Lorenzo: Ah, ecco, allora questa io ce l'ho.

Rebecca: Beh, ma non si tratta veramente di “ce l'ho” o “non ce l'ho”: in ogni persona

alcuni tipi di intelligenza sono più sviluppati e altri un po' meno.

Lorenzo: OK. Allora l'intelligenza corporeo-cinestetica sarà quella più sviluppata negli atleti.

Rebecca: Per esempio, sì. Ma anche, non so, in quelli che fanno mimo o danza...

Lorenzo: Quindi nei ballerini della Scala è sviluppatissima...

Rebecca: Ecco, per esempio, sì. Ma non occorre essere artisti. Sono anche cose più banali, come l'abilità manuale nell'usare degli oggetti...

Lorenzo: Ah, allora io ce l'ho un po' sì e un po' no: sono bravo nello sport, ma l'abilità manuale si è tenuta alla larga...

Lorenzo: Può essere?

Rebecca: Sì, certo, può essere, però non mi pare il tuo caso: tu suoni la chitarra, no?

Lorenzo: Sì, elettrica.

Rebecca: Vabbè' è uguale quale chitarra: ci vuole comunque coordinazione, no?

Lorenzo: Ah, già, hai ragione, non ci avevo pensato. Fantastico! E c'è qualche altra intelligenza importante?

Rebecca: Beh, sì. C'è l'intelligenza intrapersonale, che è la capacità di comprendere se stessi, i propri sentimenti, le proprie emozioni, il proprio modo di rapportarsi con gli altri.

Lorenzo: Intrapersonale, hai detto...

Rebecca: Sì. La capacità di guardare dentro noi stessi e capire come funzioniamo dal punto di vista umano.

Lorenzo: Ok. Allora ci sarà anche un'intelligenza che si occupa di “guardare fuori”, che ci guida nei rapporti sociali, immagino, no?

Rebecca: Beh sì: l'intelligenza interpersonale, cioè la capacità di capire gli altri, di socializzare, appunto, di integrarci in un gruppo eccetera.

Lorenzo: Molto interessante. Affascinante...

Rebecca: Sì, no? Ma tu questa teoria non la conoscevi proprio?

Lorenzo: No. Cioè, oddio... sì, avevo sentito qualcosa, so che non è una cosa nuova. Ma non me n'ero mai occupato, non avevo mai letto niente, quindi non conoscevo i particolari...

Rebecca: Ah.

Lorenzo: Grazie della lezione, dottoressa. Poi mi racconti anche gli ampliamenti?

Rebecca: Sì, come no. Però io a questo punto avrei fame. Ci cuciniamo qualcosa?

Lorenzo: Mhm... sì, dai. Cosa ci facciamo di buono?

Unità 3: Manteniamo l'equilibrio!

5 Ieri, mentre mi allenavo...

B-C Traccia 17

Lorenzo: Buonasera.

Infermiere: Buonasera, mi dica.

Lorenzo: Senta, io sono caduto con la bici e mi sono fatto male al braccio. Mi sa che è rotto.

Infermiere: Ho capito. E quand'è successo? Quanto tempo è passato?

Lorenzo: Mah... un'oretta, direi.

Infermiere: OK. Il braccio è già gonfio, vedo. Non lo muova, mi raccomando.

Lorenzo: Ma si figuri! Con il male che mi fa....

Infermiere: E per il resto sta bene? O ha dolori in altre parti del corpo?

Lorenzo: Beh, mi fa un po' male un ginocchio, ma niente di tale, mi sembra...

Infermiere: OK. Ma quando è caduto ha battuto la testa per caso?

Lorenzo: No no.

Infermiere: Sicuro?

Lorenzo: Sicurissimo. E comunque portavo il casco.

Infermiere: Ah, meno male. Questo è importante. Allora, intanto si accomodi nella sala di attesa.

Lorenzo: C'è molto da aspettare?

Infermiere: Eh, beh... oggi c'è parecchio movimento, abbiamo alcuni casi complessi, quindi un po' sì... Cerchi di aver pazienza. Intanto io la metto in lista.

Lorenzo: Ok, va bene grazie.

Lorenzo: Scusa, è libero qui?

Federica: Sì, sì, certo.

Lorenzo: Ahh, quanta gente oggi...

Federica: Eh sì, sono ore che aspetto. Ma a te cos'è successo?

Lorenzo: Eh, stavo facendo un giro in bici e a un certo punto non ho visto una buca...

Federica: Oh, cavolo! Che sfiga!

Lorenzo: Eh... così ho fatto un volo...

Federica: E ti sei fatto male al braccio...

Lorenzo: Sì, quello mi fa malissimo. Per il resto penso di essere abbastanza intero.... E tu, invece? Perché aspetti da ore?

Federica: Eh... perché non ho un problema grave, per fortuna! Ieri mentre mi allenavo in piscina dev'essermi entrata acqua nelle orecchie, perché adesso non sento quasi niente, soprattutto a destra, e mi fa male l'orecchio.

Lorenzo: Ah. Ma non avevi la cuffia?

Federica: Sì, certo che ce l'avevo, ma l'acqua può entrare lo stesso. Adesso chissà quanto mi tocca aspettare ancora. Uff... con tutto quel che ho da fare...

Lorenzo: Eh, ti capisco...

Federica: Eh... il mio non è un caso da Pronto soccorso, ovvio... me l'hanno anche detto, quindi sono sicuramente in fondo alla lista.

Lorenzo: Eh...

Federica: Però oggi è sabato, dove lo trovo un ambulatorio medico aperto?

Lorenzo: Eh già. Beh, dai, almeno facciamo due chiacchiere, dai...

Federica: Cos'hai detto?

Lorenzo: Almeno facciamo due chiacchiere.

Federica: Ah, sì... però che palle, oh...

Lorenzo: Sì, proprio...

Infermiere: Venga.

Lorenzo: È il mio turno?

Infermiere: Non ancora, non proprio... per il momento facciamo le lastre, poi dovrà tornare nella zona d'attesa.

Lorenzo: Ah, ok.

6 Che cosa devo fare?

A-B Traccia 18

Dialogo 1

Infermiere: È il suo turno, venga!

Lorenzo: Oh, finalmente, il braccio mi fa sempre più male...

Infermiere: Abbia un po' di pazienza. Tra un po' va meglio.

Dottoressa: Buonasera. Si sieda qui.

Lorenzo: Grazie.

Dottoressa: Allora... il braccio... Vediamo un po'... Mhm... Una caduta con la bici?

Lorenzo: Sì.

Dottoressa: Allora diamo un'occhiata anche al resto, che non si sa mai... Ok. Per il resto qualche botta, qualche sbucciatura, ma sostanzialmente è a posto.

Lorenzo: Meno male...

Dottoressa: Abbiamo già le sue lastre? Ah sì. Eccole... eh sì: è rotto.

Lorenzo: Accidenti! Comunque me lo immaginavo.

Dottoressa: Però è una frattura composta, netta, vede? Quindi basta il gesso.

Lorenzo: Ah, proprio il gesso? Non si può mettere un tutore?

Dottoressa: Eh, no, qui ci vuole il gesso, direi.

Lorenzo: Ah... e per quanto tempo?

Dottoressa: Per quattro settimane, penso. Magari verso la fine lo sostituiamo con un tutore, vediamo un po' come vanno le cose. Allora guardi: adesso i colleghi le applicano una stecca. Poi, quando il gonfiore cala, mettiamo il gesso vero e proprio. Ok?

Lorenzo: Ok...

Dottoressa: Comunque, poteva andare peggio, no?

Lorenzo: Eh...

Dottoressa: Quindi adesso stia tranquillo che torna tutto a posto. La lascio ai colleghi che le spiegano tutto per filo e per segno. Arrivederci.

Lorenzo: Arrivederci, grazie.

Dialogo 2

Dottore: Buonasera. Allora... lei non sente bene e le fa male l'orecchio destro, vedo qui... da quanto tempo ha questo disturbo?

Federica: Da ieri sera. Ieri pomeriggio mi sono allenata, io faccio nuoto...

Dottore: Ah, è stata molto tempo in piscina? Si è anche tuffata?

Federica: No, non mi sono tuffata, ma sono stata in acqua per due ore. Avevo la cuffia, però... Insomma, da ieri sera sento le voci lontane, ovattate...

Dottore: Ha per caso anche altri disturbi: mal di gola, febbre...?

Federica: No, no. Cioè, ho mal di testa, ma solo quello... Però sento male anche a sinistra.

Dottore: Ah, ok, vediamo... Allora, le do delle gocce per le orecchie, le metta tre volte al giorno. Per qualche giorno sospenda gli allenamenti...

Federica: Eh, ma fra un po' abbiamo le gare...

Dottore: E per le gare vuole essere in forma, no? Allora segua il mio consiglio. Il disturbo dovrebbe passare con le gocce. Altrimenti, vada da uno specialista. E

comunque, quando riprende gli allenamenti, usi anche i tappi per le orecchie.

Federica: OK, va bene, grazie.

Dottore: Arrivederci.

11 Bella domanda!

A-B Traccia 20

C Traccia 21

Giulia: Tu cosa studi?

Leonardo: Mi sono appena iscritto a scienze motorie alla TUM, la Technische Universität München.

Giulia: Perché hai scelto questo corso di laurea?

Leonardo: Mhm, bella domanda! Me la rifai dopo?

Giulia: Va bene... Quali attività sportive pratici anche al di fuori dei programmi di studio?

Leonardo: Il programma di scienze motorie alla TUM è teorico, cioè ha un approccio molto scientifico, quindi non sono solo previste attività sportive. Io comunque nel tempo libero vado in palestra, gioco a calcio, a pallavolo e qualche volta faccio pugilato. Da ragazzino quando andavo a scuola ho fatto un corso di pugilato per due anni.

Giulia: Quest'anno hai ottenuto la certificazione di personal trainer, vero? Ci racconti qualcosa di questa esperienza?

Leonardo: In effetti prima di iscrivermi a scienze motorie ho voluto fare un'esperienza legata allo sport ma con un approccio scientifico. Così per avere un'idea... Durante questa esperienza, che è durata tre mesi, ho conosciuto docenti e anche tanti studenti e tante studentesse di scienze motorie che mi hanno raccontato la loro esperienza, mi hanno dato dei consigli, insomma mi hanno aperto la strada. Questa esperienza ha confermato la mia scelta. Inoltre durante il corso ho imparato a interagire con potenziali clienti e a dare dei consigli basati su teorie scientifiche.

Giulia: Che importanza ha per te l'alimentazione? Quale ruolo gioca nella tua vita? Come la curi? Usi per esempio delle app?

Leonardo: L'alimentazione ha una grande importanza per me. La dovrebbe avere per tutti perché per gli esseri umani l'alimentazione è fondamentale come il carburante per le automobili.

Io seguo un'alimentazione equilibrata prima di tutto per ragioni di salute. Ma... "manipolo" per così dire la mia alimentazione anche per poter raggiungere i miei obiettivi sportivi: per stimolare l'ipertrofia muscolare, cioè per aumentare la massa muscolare. E per ottenere questi risultati uso un'app che calcola le calorie e i macronutrienti, quindi carboidrati, proteine e grassi, cioè le sostanze di cui ha bisogno il nostro corpo in grandi quantità perché forniscono energia, supportano le funzioni vitali e aiutano nella crescita cellulare.

Giulia: Tu sei vegetariano: quando e perché hai fatto questa scelta?

Leonardo: In realtà sono diventato vegetariano a 17 anni per migliorare lo stato della pelle. Avevo l'acne. Comunque anche dopo sono rimasto vegetariano perché penso che sia importante per ragioni ecologiche.

Giulia: Quale credi che possa essere l'alimentazione adeguata per studenti e studentesse? Cioè un'alimentazione utile a conciliare la vita sedentaria di chi studia con la cura della salute, anche al di là di scelte specifiche come quelle dei vegetariani e dei vegani?

Leonardo: In effetti credo che sia fondamentale evitare la vita sedentaria il più possibile. Consiglio di allenarsi, almeno di fare sport due volte a settimana e fare un minimo di 8000 passi al giorno. Per quanto riguarda l'alimentazione, alla base di ogni pasto dovrebbero esserci alimenti ricchi di proteine di alta qualità e di grassi insaturi. Quindi... usare come grassi quello dell'olio d'oliva e nutrirsi di carne di pollo (se non sei vegetariano) e uova. Le uova, per esempio, hanno sia proteine di alta

qualità che grassi insaturi. Ma vi saprò dire sicuramente di più alla fine del corso di studi!

Giulia: E come fai a curare l'alimentazione quando vai all'università?

Leonardo: Faccio il meal prep. Cioè, durante il fine settimana mi preparo un pasto, ben equilibrato e un po' abbondante. Poi lo divido in porzioni che metto in frigo, così nei giorni in cui vado all'università ho già i pasti pronti. Non sono l'unico a farlo, eh. Anzi, è una pratica piuttosto diffusa fra chi studia, almeno da noi a scienze motorie.

Giulia: Interessante. E funziona? Quali vantaggi ha?

Leonardo: Beh, a me pare che si raggiungano almeno due obiettivi: innanzi tutto, mi sembra che si risparmi parecchio tempo e che quindi ci si stressi di meno. E poi credo che ci si nutra in modo più sano perché si evitano fast food, junk food ecc.

Giulia: Senti, per gli antichi greci la parola *diaita* significava "stile di vita", cioè qualcosa in più rispetto a quello che oggi noi intendiamo per "dieta". Perciò, per concludere, ti chiedo di riassumerci la tua personale *diaita*, con particolare attenzione al movimento e all'alimentazione.

Leonardo: Dunque, io vado in palestra almeno 4 volte a settimana e cerco di fare almeno 8000 passi al giorno, sicuramente quando non ce la faccio ad andare in palestra. A colazione mangio sempre una mela, una banana, fiocchi d'avena, noci e latte di soja. A pranzo preferisco mangiare due uova, yogurt greco magro, accompagnati da pane integrale e verdura cruda, tipo carote o cetrioli. A cena cucino piatti vegetariani e cerco di rispettare le regole sui macronutrienti. Naturalmente faccio delle eccezioni di tanto in tanto per poter godere la vita. Così penso di mantenere alta la motivazione e quindi di rimanere costante.

Giulia: E ora ti ripeto la domanda di prima: perché hai scelto questo corso di laurea?

Leonardo: Mhm... credo che la materia mi interessi in tutti i sensi. E poi perché il mio sogno è di fare l'allenatore di atleti professionisti.

Eserciziario

3A-B Traccia 23

Ragazza: Buongiorno.

Receptionist: Ciao. Dimmi.

Ragazza: Vorrei fare l'abbonamento alla palestra. Posso farlo direttamente qui?

Receptionist: Sì, certo, come no. Naturalmente puoi farlo anche online, ma se vuoi, lo facciamo subito.

Ragazza: Sì, preferisco subito, così è risolto.

Receptionist: Benissimo. Vuoi fare subito l'abbonamento o magari preferisci fare prima una prova? Offriamo una prova gratuita.

Ragazza: No, no, la prova non mi serve perché l'ho già fatta.

Receptionist: Ah, perfetto! Allora, avremo già il tuo nome. Senti, questo è il modulo. E mentre tu lo compili, mi serve la tua carta d'identità, così inserisco tutti i dati.

Ragazza: Eccola... Eh, senti, ma... ci sono sconti o agevolazioni per studenti universitari? Questo è il mio tesserino.

Receptionist: Sì, c'è uno sconto, ma per usufruirne non basta il tesserino. Ci serve la ricevuta dell'ultima rata delle tasse universitarie, quella più recente insomma...

Ragazza: Ah. La ricevuta non ce l'ho con me... anche perché le tasse le pagano i miei...

Receptionist: Beh, ma forse puoi trovarla con l'app dell'università...

Ragazza: Mhm... ci sto provando... mhm... l'app mi dice solo che la rata è saldata, non mi dà la ricevuta. Serve proprio quella? Non basta uno screenshot?

Receptionist: Eh, no, serve proprio la ricevuta.
Puoi fartela mandare dai tuoi... via mail?

Ragazza: Mhm... sì, forse...

Receptionist: Oppure puoi accedere al tuo account sul sito web dell'università? Magari lì trovi una ricevuta...

Ragazza: Infatti adesso sto provando con il sito. Ah... ecco, sì. Qui mi posso scaricare anche una ricevuta in pdf. Guarda: va bene questa?

Receptionist: Vediamo... Sì, c'è tutto quello che ci serve. Perfetto! Me la mandi subito, così procedo alla registrazione? Guarda, questa è la mail...

Ragazza: Sì... Ecco... è partita.

Receptionist: Ottimo. Allora, io avvio la registrazione e tu intanto compili il modulo, ok?

Ragazza: Sì, perfetto. Eh... c'è sempre l'assistenza di un istruttore o un'istruttrice... no? Come per la seduta di prova?

Receptionist: Sì sì, certo, naturalmente: è compreso nel servizio. Abbiamo personale specializzato, con laurea in scienze motorie o formazione equivalente.

Ragazza: Ah, bene. Ecco il modulo compilato.

Receptionist: OK, allora completo la registrazione... ecco... facciamo anche la foto: guarda la videocamera, per favore... Fatto. Adesso aspettiamo che il sistema ci dia l'OK. Eh... intanto... lo sai che offriamo anche corsi di digital training, no? Per esempio, cardio oppure corsi per corpo e mente, tipo yoga, pilates...

Ragazza: Sì sì, ma mi sa che preferisco venire in palestra, anche perché qui poi trovo le amiche, gli amici... Mi piace di più, a casa non è il massimo.

Receptionist: Ok. Ma se per caso per un po' non puoi venire, per esempio quando

ci sono gli esami... tienilo presente.

Ragazza: Sì, sì.

Receptionist: Ecco, nel frattempo il sistema ci ha dato l'OK.

Ragazza: Perfetto. Pago col POS?

Receptionist: Sì, qui puoi pagare solo col POS.

Ragazza: OK.

Receptionist: OK. Andato. Questa è la tua ricevuta e questa è la copia del modulo d'iscrizione... E questi qui sono i nostri orari.

Ragazza: Ah, grazie. Va bene. Allora, alla prossima.

Receptionist: Alla prossima.

Unità 4: Una città fatta ad arte

14 A un concerto

B-C Traccia 24

Rebecca: Tommaso!

Tommaso: Ehi Rebecca!

Rebecca: Mi presti il tuo caricabatterie?

Tommaso: Sì, dammi un attimo. Sto ascoltando un'intervista super interessante sull'inclusione, ma è quasi finito.

Rebecca: Ah, dai! Sono curiosa, allora dopo mi racconti.

Tommaso: Eccoti il caricabatterie.

Rebecca: Grazie! Allora, finito?

Tommaso: Sì, era un'intervista a Vera Gheno.

Rebecca: La sociolinguista?

Tommaso: Sì, sì, lei. Comunque, era davvero interessante! È stata a un concerto con la figlia e ha raccontato dei loro disagi. Piccoli disagi in confronto a quelli che ha avuto la sua amica Sofia... ad un altro concerto...

Rebecca: Eh... quindi...?

Tommaso: Eh, a parte dei piccoli problemi, tipo polvere, zanzare, bagni lontani, cibo caro... Ecco, questo non è niente rispetto a quello che è successo a Sofia.

Rebecca: Perché? Che è successo a Sofia?

Tommaso: Eh, Sofia è in sedia a rotelle e l'hanno messa su una pedana lontanissima da tutto: palco, bagni, cibo.

Rebecca: Ma davvero? E perché così lontano?

Tommaso: Eh, perché quella era la zona per le sedie a rotelle. Ed aveva pure la vista coperta da un banner.

Rebecca: No, vabbè, assurdo.

Tommaso: Esatto! E Vera Gheno ha spiegato che questo è un esempio dei limiti dell'inclusione.

Rebecca: Limiti dell'inclusione? In che senso?

Tommaso: Beh, Vera Gheno dice che in genere i luoghi sono inaccessibili per persone con disabilità, ma vengono resi accessibili solo in parte in un secondo momento.

Rebecca: Ma infatti! Si dovrebbero progettare gli spazi fin dall'inizio per tutti, non adattarli dopo. Così forse avremmo un passaggio dall'inclusione alla convivenza delle differenze, no?

Tommaso: Esatto! Abbiamo tutti e tutte esigenze diverse e lo si dovrebbe considerare all'inizio di ogni progettazione.

D Traccia 25

Giovanni: Ciao a tutti e a tutte, siamo qui con Vera Gheno, sociolinguista, saggista, ricercatrice e autrice del podcast Amare Parole.

Vera: Ciao, un saluto a chi ci ascolta.

Giovanni: Vera, nel suo podcast lei ha parlato diverse volte di disabilità ed inclusione. In particolare, mi ha colpito un aneddoto su una sua amica, Sofia se non sbaglio. Ci vuole raccontare cos'è successo?

Vera: Quello che è successo è per certi versi assolutamente normale. Immaginiamoci un concerto estivo, un concerto all'aperto, in una di quelle classiche arene open air

che ci sono vicino al centro di tante grandi città italiane. In questo caso siamo a Milano, il concerto è quello dei Nine Inch Nails, io sono fan di questo gruppo industriale, elettronico da sempre, ma questa volta il concerto per me è stato speciale perché ci ho portato anche mia figlia, diciassettenne, quindi un concerto che ha unito generazioni. Ora, quando si va ai concerti, oddio, l'esperienza VIP non l'ho mai fatta, però normalmente succede che un pochino di disagi vadano sopportati. In questo caso i disagi sono stati che la metropolitana arrivava solo fino a un certo punto e poi c'era un percorso da fare a piedi in mezzo al nulla, diciamo anche senza marciapiede, un chilometro, un chilometro e mezzo, una cosa del genere. E poi i soliti piccoli disagi: polvere, zanzare, bagni distanti, ovviamente, bagni chimici, la coda, qualsiasi tipologia di cibo molto molto cara, perché ovviamente in questi posti uno se l'aspetta di spendere tanto anche per fare le cose base, ma questo è nulla rispetto a quello che è toccato alla mia amica, Sofia. Sofia è una donna con disabilità, questo non le impedisce di essere una amante del rock... perché dovrebbe essere un problema. Comunque, è una donna che si muove in sedia a rotelle e anche lei recentemente è andata a un concerto e quello che le è successo purtroppo è tipico di ciò che succede spesso alle persone nella sua stessa situazione. Infatti, invece di potersi muovere liberamente, come è successo a me e mia figlia, Sofia era confinata su una piccola pedana, una specie di terrazzino, che però era lontana sia dal palco, sia dai bagni, sia dalle zone di ristoro; quindi, era difficile sia ascoltare il concerto, sia andare a mangiare, sia andare banalmente a fare i propri bisogni. Una vera e propria pedana con fra l'altro una vista limitata, perché a chiuderla di fronte al palco c'era uno striscione, potremmo dire un banner, montato sulla balaustra e giustamente Sofia fra le altre cose ha notato che era abbastanza evidente che togliesse visuale alle persone che erano su quella pedana, che tra l'altro era una pedana per persone con disabilità e quindi era abbastanza normale che ci fossero persone incapaci di mettersi in piedi, costrette a stare a

sedere. Possibile che nessuno abbia pensato al fatto che uno striscione montato lì avrebbe rappresentato un ostacolo alla visuale? E infatti per fortuna, dopo diverse proteste, racconta Sofia, quello striscione è stato anche smontato. Ora, ci sono sicuramente delle persone che ascoltando questo racconto di una persona con disabilità penseranno: "vabbè, per fortuna che almeno Sofia è potuta andare al concerto, dovresti essere grata all'organizzazione che aveva almeno previsto una pedana". Però ecco, quando anche è previsto uno spazio per i soggetti con disabilità, di solito sono degli angoli piuttosto scomodi, non facilmente raggiungibili e insomma un pochino secondari, che garantiscono quindi anche un'esperienza secondaria del concerto stesso. Ma vorrei a questo punto andare a vedere che cosa dice il sito dell'organizzazione. Il luogo si chiama Parco della Musica di Milano. Vorrei aprire una parentesi, non voglio attaccare l'organizzazione, ma invitare collettivamente chi mi ascolta a riflettere su come la nostra società risponde alle esigenze dei soggetti con disabilità, che fra l'altro rappresentano la minoranza più numerosa esistente al mondo. Cioè c'è una grossa minoranza al mondo fatta di persone con disabilità e noi come società come le gestiamo, come le accogliamo. È normale pensare per esempio che un soggetto con disabilità possa ambire solo ai servizi di base? O è così fuori del mondo che ci sia una giovane donna metallare d'archetona in sedia a ruote che vuole andare a un concerto di musica che le piace? Io ho la sensazione che tutto questo sia un esempio interessante per valutare come comprendere i limiti del concetto di inclusione. Perché c'è chi penserà... c'era una piattaforma, i servizi minimi erano garantiti, quindi l'inclusione c'è, l'accessibilità era garantita. Ma che razza di accessibilità è quella che permette alle persone con disabilità di stare solo in una piccolissima zona, tra l'altro lontana dal palco? Una sorta di gabbia, la pedanina, su cui mettere i disgraziati, come ha avuto modo di chiamarli qualcuno che qui non voglio neanche nominare. Ecco, secondo me è un po' questo il modo in cui noi oggi

interpretiamo l'inclusione. Un luogo in generale concepito per persone normali, quindi che camminano, si muovono, possono andare 200 metri più in là, fare pipì, non hanno limitazioni di questo tipo, oppure fare mezz'ora di coda per prendere da mangiare. E poi all'interno di questo luogo concepito per le persone normali c'è il pezzettino, il boxino morbosissimo, diciamo così, per le persone con disabilità. Ecco, è un po' la favoletta dell'inclusione che ci raccontiamo, che basti mettere una rampa, basti mettere una piccola sopraelevata e magicamente siamo diventati una società inclusiva. I luoghi di per sé inaccessibili vengono resi almeno parzialmente o faticosamente accessibili in modo da garantire più o meno la partecipazione delle persone con disabilità. E questa questione riguarda non solo le venue, come si dice a Milano, all'aperto dei concerti, riguarda teatri, palazzetti dello sport, ovviamente i luoghi all'aperto, ma in fondo a qualsiasi tipo di luogo nel quale si tiene un concerto, un incontro, una conferenza e così via. Ecco l'inclusione. L'inclusione che da vocabolario vuol dire capacità di includere, di accogliere e non discriminare. Ma continuano, la maggior parte degli spazi, a essere concepiti per le persone normali. E poi le persone diverse sono solo una sorta di piccola parentesi. Chiaro che ci sono dei casi storici in cui è difficile intervenire. Penso ai marciapiedi di una città come Firenze, che ha l'impianto medievale, almeno nella parte centrale. Ed è chiaro che quelli sono luoghi escludenti nei confronti, in realtà non solo delle persone con disabilità, ma di chiunque. E si possono cercare di fare delle piccole sistemazioni a posteriori per accomodare chi normale non è, chi non può camminare, o anche chi ha degli ingombri particolari, per esempio un passeggino. Però l'inclusione è un passo in avanti rispetto al non tenere del tutto in considerazione i soggetti con disabilità, ma forse come società possiamo anche interrogarci sui limiti del concetto di inclusione, perché forse inclusione semplicemente non basta più.

Giovanni: Grazie Vera, è stato davvero un piacere risentire il suo racconto e le riflessioni su questo concetto.

Vera: Grazie, grazie per avermi invitata, è stato un piacere anche per me, e credo che sia importante parlare di questi temi e farli conoscere il più possibile.

Eserciziario

3 Traccia 26

Maria: Elena, grazie per la tua disponibilità...

Elena: Ciao Maria, grazie a voi della possibilità di parlare della mia città...

Maria: Dunque, Elena, Milano è la tua città: com'è crescere in una metropoli come Milano?

Elena: Beh, allora, se ci cresci, secondo me non te ne accorgi molto, per me tutto quello che offriva era veramente normale... Allora diciamo che ho cominciato a rendermene conto bene direi ai tempi dell'università perché è anche il periodo in cui ho cominciato ad uscire di più la sera e quindi anche a interessarmi maggiormente agli eventi culturali. E mi sono resa conto che a Milano potevo fare veramente un sacco di cose interessanti. Quindi la città in un certo senso mi ha viziato proprio perché avevo la sensazione di poter fare quello che volevo.

Maria: Qual è il ricordo più intimo che ti lega a Milano? Ce ne vuoi parlare o è... TOP SECRET?

Elena: Beh, allora, se parliamo di ricordi intimi mi vengono in mente... cosa devo dire? Per esempio i primi baci... fuori dalla scuola o sotto casa, però se penso a momenti intimi legati proprio anche alla città, direi anche le passeggiate dopo la scuola con le amiche a parlare e ridere proprio anche un po' di tutto e di niente... Poi sicuramente anche quando c'era la nebbia... la nebbia è, o forse è meglio dire anche era un fenomeno molto milanese. Dico era perché ora c'è molto meno... Ecco, svegliarsi la mattina e non vedere la casa di fronte perché c'era la nebbia era una sensazione davvero strana... perché la nebbia in fondo rende tutto un po' ovattato, e rallenta proprio tutto, e forse proprio questo rallentare tutto, così in contrasto con la mentalità milanese dove

invece va tutto veloce, rendeva la città veramente particolare...

Maria: Da tempo vivi all'estero, ma a Milano torni spesso. Secondo te, com'è cambiata la città in questi ultimi anni?

Elena: Allora, da quando mi sono trasferita a Berlino, e ormai sono davvero molti anni, Milano ha subito più di un cambiamento. Ovviamente è una città in movimento, dinamica e quindi direi che è tutto un processo in corso... Secondo me però forse c'è stato un momento tra l'inizio degli anni Duemila e il 2015 circa (quindi per l'Expo) in cui ha vissuto un cambiamento in meglio. E infatti è il periodo in cui molti quartieri sono stati riqualificati, penso ad esempio al quartiere Isola, ma anche l'aerea di Via Tortona, che da zona industriale è stata trasformata a distretto di design e moda... Negli ultimi anni però confesso che secondo me la qualità della vita è un po' peggiorata: il costo della vita altissimo... affitti alle stelle... purtroppo anche per gli studenti... costa tutto davvero troppo... e anche il tema sicurezza purtroppo è sempre all'ordine del giorno, e poi l'inquinamento atmosferico... purtroppo l'aria di Milano non è pulita.

Maria: Puoi dirci tre cose da fare o da vedere?

Elena: Ah, beh, innanzi tutto tre cose da fare a Milano sono un po' poche... ma vediamo... direi innanzi tutto fare un giro a piedi nelle zone centrali sicuramente (Brera, il quartiere Isola, il Duomo, i Navigli...), però direi non nelle strade principali, ma forse più nelle viette laterali... perché ci sono degli angoli veramente molto belli... poi la Scala... uno spettacolo alla Scala è sicuramente da vedere! In fondo è il tempio della musica lirica... E poi una cosa assolutamente da fare secondo me è andare a uno dei tanti mercati di quartiere... Lì, infatti, trovi un sacco di vestiti e accessori bellissimi e anche a un prezzo decente, ma anche frutta e verdura fresca, i venditori che parlano ad alta voce, quindi è proprio uno spaccato di vita quotidiana molto autentico...

Maria: E tre cose da non fare a Milano?

Elena: Allora, non mangiate in un ristorante acchiappaturisti del centro... la cucina tradizionale meglio provarla in posti meno centrali. Poi non andate nelle solite vie dello shopping con i negozi che trovate tutti uguali in tutte le città, andate invece nei negozietti vintage un po' più nascosti, ma sicuramente molto più autentici... Ah, ecco, forse un'ultima cosa: non camminate lentamente sul marciapiede... Milano, si sa, è una città veloce... e quindi rischiate un po' un insulto da qualche milanese frettoloso.

Maria: Una delle parole milanesi più famose in Italia è "bauscia": ci puoi dire che cosa significa?

Elena: Allora, sì, "bauscia" è bellissimo: in realtà letteralmente significa saliva, bava ed è lo stereotipo del milanese arrogante, uno che ama mettersi in mostra, darsi arie, spesso senza neanche un particolare motivo... è uno che vuol far credere di essere qualcuno che alla fine non è... una persona egocentrica, a cui piace atteggiarsi, e pensa di sapere tutto lui.

Maria: Per concludere, puoi dirci una frase in milanese sulla tua città?

Elena: Più che una frase direi che un altro concetto molto milanese è la sciura... sciura significa "signora" e contraddistingue queste signore milanesi dell'alta borghesia di una certa età: raffinate, elegantissime e curatissime... con i capelli sempre in ordine, gli occhiali da sole, il foulard di seta... che vanno in giro sempre come se fossero a una grande evento, anche se poi alla fine vanno magari solo a fare la spesa...

Maria: Grazie mille. Allora... speriamo di vederci presto a Milano.

Elena: Certo, volentieri, ti aspetto, ci facciamo sicuramente una passeggiata al quartiere Isola e magari ti presento anche i miei amici "bauscia"!

Approfondimento: 3-4

Eserciziario

1 Traccia 27

Personal Trainer: Siamo in compagnia di Marta, esperta di fitness e istruttrice di training funzionale... Ciao, Marta.

Marta: Ciao, Alessio. Grazie per l'invito.

Personal Trainer: Dunque, Marta, con te oggi parliamo di un evento che le appassionate e gli appassionati di sport o benessere non possono assolutamente perdere. Dico bene?

Marta: E dici bene. Il Rimini Wellness è la più grande fiera europea dedicata al mondo del wellness. Ogni anno, in primavera, Rimini diventa la capitale del fitness.

Personal Trainer: E quest'anno quando si svolge esattamente?

Marta: Dal 28 al 31 maggio. Sono quattro giorni intensissimi durante i quali a Rimini si concentra tutto l'universo del benessere.

Personal Trainer: Ma la particolarità è che questo evento non è solo per voi... addetti ai lavori, giusto?

Marta: Esatto, è aperto a tutti, anche a chi magari va in palestra due o tre volte a settimana o a chi vuole semplicemente scoprire le ultime tendenze in fatto di sport.

Personal Trainer: Ma senti, dimmi una cosa: perché proprio Rimini?

Marta: Beh, siamo a fine maggio, sulla costa adriatica, il sole è quasi garantito... Ci sono tutti gli ingredienti per fare il pieno di energia positiva. E in questi quattro giorni la città si trasforma... letteralmente.

Personal Trainer: In che senso?

Marta: Nel senso che giri per il centro e vedi gente in abbigliamento tecnico ovunque: atleti che si allenano sulla spiaggia all'alba, gruppi che fanno yoga al tramonto sul lungomare. Un'atmosfera quasi da spiaggia californiana...

Personal Trainer: E immagino che la sera, dopo una giornata in fiera...

Marta: Beh, la sera Rimini... è Rimini! Aperitivi in spiaggia, cena con vista mare, locali aperti fino a tardi. È la combinazione perfetta: di giorno ti alleni e la sera ti rilassi e ti godi la città.

Personal Trainer: Ma torniamo alla fiera... concretamente cosa si può fare?

Marta: Beh, innanzitutto puoi provare attrezzi all'avanguardia che nelle palestre "tradizionali" magari arriveranno fra qualche anno... Poi puoi fare workout con istruttori internazionali e scoprire discipline nuove. Vuoi provare CrossFit? C'è. Sei curioso di vedere come funziona l'allenamento sospeso? C'è. Insomma, ce n'è per tutti i gusti.

Personal Trainer: Praticamente, ci sono delle vere e proprie lezioni di sport.

Marta: Sì, ci sono anche workshop, masterclass, conferenze. Se studi scienze motorie, nutrizione, fisioterapia... è il posto giusto per te. Ma anche se sei semplicemente curioso di capire come funziona l'allenamento, l'alimentazione sportiva, il recupero muscolare...

Personal Trainer: Quindi c'è la parte pratica ma anche quella formativa. Mi piace. E ho sentito che c'è anche qualcosa che succede fuori dalla fiera, giusto?

Marta: Sì! C'è RiminiWellnessOFF. Come dicevo prima, la città si trasforma e diventa una palestra a cielo aperto. Workout sulla spiaggia, yoga nei parchi, allenamenti funzionali in centro storico. Tutti sparsi per Rimini. Pazzesco!

Personal Trainer: Insomma, è proprio una full immersion nel fitness.

Marta: Per quattro giorni vivi e respiri benessere. E dopo quattro giorni torni a casa con le batterie cariche...

Personal Trainer: Motivazione pura, insomma. Senti, parliamo di costi. Quanto costa partecipare?

Marta: Allora, se sei studente universitario c'è una promozione. Ti basta presentare un documento che attesti l'iscrizione all'anno accademico in corso.

Personal Trainer: Beh mi sembra un'ottima occasione. Un'ultima domanda Marta. Tre motivi per cui chi ci ascolta dovrebbe andarci.

Marta: Uno: è un'esperienza unica. Scoprire e provare discipline nuove, allenarsi con istruttori e istruttrici da tutto il mondo... Due: il networking. Se studi o lavori nel settore dello sport e del benessere, Rimini Wellness è il posto dove entrare in contatto con le persone giuste: aziende che cercano talenti, startup innovative, opportunità di formazione.

Personal Trainer: E tre?

Marta: Beh, come dicevo prima, Rimini a fine maggio non è male come periodo.

Personal Trainer: Perfetto! Le info complete dove le troviamo?

Marta: Sul sito internet dell'evento. Io consiglio di andarci almeno una volta nella vita. È un'esperienza che vale davvero.

Personal Trainer: Grazie mille, Marta, per essere stata con noi!

Marta: Grazie a te, Alessio. E a chi ci ascolta: se ci andate, non dimenticate di taggarci nelle vostre stories. Mi trovate come @martafitstar.

Personal Trainer: Grazie Marta, anzi, martafitstar. Benissimo. Noi ci sentiamo presto, alla prossima puntata. Ciao a tutti!