



Banca del Tempo Inzago

Foglio informativo a-periodico per soci e simpatizzanti della Banca del Tempo di Inzago

Tempoideanews

Num.1

LUGLIO 2020

Sommario

- Il "paziente Terra" p.1, p. 2
- Belgrado (Serbia) al tempo del coronavirus p. 3, p. 4
- Webinar online p. 5
- Buono a sapersi p. 6
- Ti racconto perché non siamo i soli padroni di noi stessi: l'inconscio secondo Freud p. 7, p. 8
- Poesie sul tempo p. 9
- La redazione informa p. 10

Il "paziente Terra": perché si è ammalato e come possiamo guarirlo?

"È il momento della natura": è lo slogan che accompagna la 48a edizione della Giornata Mondiale dell'Ambiente, che si è celebrata il 5 giugno 2020. Quest'anno si è svolta in Colombia e l'argomento principe è stato la **biodiversità**, anche se si è data grande attenzione ad altri due temi fondamentali per la salvaguardia dell'ambiente: **l'inquinamento atmosferico e il cambiamento climatico**.

Biodiversità

La natura e la sua biodiversità sono al centro delle preoccupazioni delle Nazioni Unite; e a ragione, dal momento che nel mondo sono circa un milione le specie

viventi a rischio estinzione, pari all'11% circa del totale. Ad aggravare la situazione già compromessa del nostro pianeta concorrono diversi fattori: dal cambiamento climatico, al conseguente scioglimento dei ghiacciai, alla deforestazione. Negli ultimi cento anni, si sono estinte oltre 400 specie animali: nel normale corso dell'evoluzione, affermano i ricercatori, ci sarebbero voluti fino a 10.000 anni per assistere a una tale estinzione.



Surriscaldamento e effetto serra

Il "paziente-Terra" ha attraversato continue modificazioni della sua temperatura superficiale. Tuttavia, il periodo geologico che stiamo attraversando sta vedendo con l'effetto serra un rialzo delle temperature molto più rapido di quelli passati.

L'effetto serra consiste in un fenomeno naturale che riscalda il pianeta per effetto di alcuni gas presenti nell'atmosfera terrestre. Questi gas trattengono il calore delle radiazioni solari impedendo loro di tornare nello spazio. Senza questo effetto la terra non avrebbe una temperatura "ospitale" ma molto più fredda (-18 gradi).

Il problema è che le attività umane, liberando in atmosfera gas come anidride carbonica (CO₂), metano (CH₄) e protossido di azoto (N₂O) - che sono potenti gas serra - **hanno amplificato il fenomeno**, rendendo la quantità di calore solare trattenuta eccessiva e **facendo salire la "febbre" del pianeta**: gli ultimi 4 anni (2015-2018) sono stati, quanto a temperature medie, i più caldi di sempre, da quando siamo in grado di misurare questi parametri.

Deforestazione: SALVIAMO GLI ALBERI!

Le foreste, i nostri "polmoni verdi", assorbono CO₂ e rilasciano ossigeno da respirare. Tra emissioni prodotte e alberi recisi, la concentrazione di anidride carbonica nell'aria è oggi superiore a qualunque livello abbia mai toccato.

Per effetto di tutto questo, negli ultimi 100 anni, le temperature medie sulla Terra sono salite di 0,8 ° C. Può sembrare poco, ma è moltissimo se si considera che 0,6 gradi li abbiamo "acquistati" soltanto negli ultimi 30 anni, e che questo è sufficiente ad accelerare la fusione dei ghiacciai montani e delle calotte di ghiaccio che ricoprono l'Antartide occidentale e la Groenlandia.

Le conseguenze sui ghiacciai

Le acque disciolte appartenenti ai ghiacciai finiscono negli oceani e nei mari minacciando le zone costiere più esposte, sempre più a rischio di inondazioni.

Ma i danni non si limitano al solo territorio: ghiacci marini attorno al Polo Nord restringendosi mettono a rischio la sopravvivenza degli animali che su questi ghiacci pescano, come gli orsi polari. Per questo motivo moltissime specie animali stanno scomparendo perché non riescono ad adattarsi ai cambiamenti delle temperature, altre hanno cambiato habitat, spostandosi di quota in cerca di fresco.

Lo stesso succede per le piante, messe a dura prova dagli alterati ritmi delle stagioni, che le fanno fiorire troppo presto, prima che gli insetti impollinatori diventino attivi, oppure vengono sorprese da gelate o acquazzoni improvvisi.

Mutamenti disastrosi

A causa dell'aumento delle temperature, uragani e tempeste stanno diventando sempre più violenti, alluvioni e siccità sempre più frequenti. Questo sta rendendo più difficile contare sui raccolti agricoli, che hanno bisogno di stagioni regolari e che temono precipitazioni troppo scarse o troppo abbondanti.

Mutamento climatico-ambientale e Coronavirus

Deforestazione, epidemie ed estinzioni, sono fenomeni purtroppo profondamente interconnessi. La distruzione delle grandi foreste e la compravendita e il consumo di specie animali selvatiche hanno favorito la diffusione di virus zoonotici, che possono cioè passare da animale a uomo.

Pandemie come COVID-19 sono una diretta conseguenza della degradazione dell'habitat operata dall'uomo, come conferma uno studio pubblicato su Proceedings of the Royal Society B. I fenomeni all'origine dell'estinzione di specie animali, come urbanizzazione, distruzione degli habitat naturali, caccia e commercio illegale di animali esotici, sono gli stessi che aumentano le probabilità di trasmissione di patogeni dagli animali all'uomo. Sono infatti tutti fattori che accrescono la vicinanza fisica tra gli esseri umani e creature che dovrebbero essere lasciate in pace, in ambienti vergini e incontaminati.

Che cosa possiamo fare per evitare tutto questo?

Come abbiamo visto, il cambiamento climatico non è un'entità astratta o lontana, ma qualcosa che ci riguarda già oggi da molto vicino. Per rallentare queste trasformazioni e cercare di vivere in pace con gli elementi del nostro Pianeta occorre investire in **energia pulita come quella del Sole, del vento e delle onde, tagliare le emissioni di gas serra e evitare la deforestazione selvaggia perché le piante sono i "polmoni" del mondo.**

Infine, **ridurre i mercati di fauna**: questi mercati infatti sono terribili luoghi di maltrattamento degli animali, con spaventose condizioni di sovraffollamento e di mancanza di igiene: proprio una ideale fucina di infezioni per la nascita di nuove minacce virali.

La comunità umana non è mai stata tanto ricca di risorse, tecnologie, conoscenze ed esperienze – e al contempo tanto ingiusta, ostile e sconsiderata nell'utilizzo delle risorse naturali. La crisi da coronavirus e la crisi climatica hanno mostrato quanto sia diventato vulnerabile un mondo basato sullo sfruttamento degli esseri umani e della natura.

La natura invece ci sostiene. È la nostra origine.

L'insegnamento che l'umanità deve trarre in particolare da questa ultima pandemia **non** è quello di

aver paura della natura, ma piuttosto di preservarla, abbracciarla, prendersene cura e capire come convivere con lei. Tutto questo deve essere nutrito e sostenuto da uno strumento fondamentale: l'educazione ambientale alle nuove generazioni.

Il cambiamento è già iniziato (vedi i movimenti ambientalisti emergenti) **continuiamo su questa buona strada.....**

Irene Quaglia



I SOCI RACCONTANO

BELGRADO (SERBIA) AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Se ci ripenso, guardando il calendario, non riesco quasi a credere che la lacerante tensione creata dalla diffusione del Corona virus sia durata a mala pena due mesi e mezzo, almeno per me. Perché all'inizio dell'allarme (primo caso in Serbia: 6 marzo 2020) non si osava parlare di durata e si viveva di giorno in giorno, nella convinzione che minuti, ore, giorni, settimane e mesi fossero termini superflui rispetto all'aggressione virale. Così il concetto di tempo si identificava con quello di senza tempo. Sto perfino dimenticando che molto tempestivamente, nel mese di marzo, furono introdotte le misure di limitazione della mobilità che coinvolsero le scuole di ogni ordine e grado, comprese le università, le istituzioni pubbliche, tutte le attività lavorative, tranne quelle riguardanti la sanità, la sicurezza pubblica e la vendita di generi alimentari. In particolare ai cittadini dai 65 anni in su fu comminato l'isolamento domiciliare, addolcito, dopo un mese, con il permesso di passeggiare un'oretta fino a 200 metri dalla propria abitazione, tra le 6 di sera e le 5 del mattino successivo! Questa parte della popolazione non poteva nemmeno provvedere ai propri acquisti, divenendo in tutto dipendente dalle generazioni più giovani. Anzi era vietata la loro frequentazione dei discendenti più giovani, i nipotini. I negozi e i supermercati dovevano chiudere un'ora prima del "coprifuoco" (fissato dapprima dalle 17 alle 5, più tardi dalle 18). Pertanto ogni crepuscolo comportava la desertificazione di Belgrado e delle altre città, provvedimento che fu ben presto esteso al fine settimana, da sabato a lunedì. Infatti le trasgressioni erano punite severamente (multe e arresti). In tutto questo periodo, mentre per giustificati motivi si poteva circolare con le auto private, il trasporto pubblico era riservato ai lavoratori autorizzati, per i quali esisteva anche un servizio taxi riservato. Si voleva imporre alla gente un comportamento nuovo, dettato dall'impellenza di contenere al massimo la pandemia, il nuovo subdolo nemico mondiale. Se la maggior parte della popolazione mostrava di aver scelto l'obbedienza, non mancava la solita minoranza, incurante delle raccomandazioni diffuse dalle autorità sanitarie e politiche. Certamente costoro hanno contribuito alla crescita del numero dei contagiati, che ha avuto la sua linea ascendente, raggiungendo in maggio un livello massimo, da cui la funzione ha cominciato il suo sviluppo lineare e infine discendente. (Degli 11.454 casi complessivamente accertati - di cui 6.766 ricoverati- 245 sono stati i decessi, al 2 giugno, quando si registrano 24 nuovi casi e 1 decesso). Insieme ai dati relativi ascoltavamo, di ora in ora, i bollettini sugli individui trovati positivi, quelli ricoverati e, inevitabilmente dei decessi. L'uso delle mascherine e dei guanti è stato accolto fino a produrre l'abuso dei rifiuti incontrollati, a cui tuttora assistiamo. Pertanto, molto presto verrà reso facoltativo l'impiego di questi mezzi di protezione.

Sul finire del mese di maggio le limitazioni alla circolazione sono state ridotte notevolmente, tanto che anche noi, membri della popolazione protetta, abbiamo potuto uscire indisturbati, frequentando parchi, boschi e infine usando anche i mezzi pubblici. In questa fase, finalmente, si cerca di sfuggire alle due forme epidemiologiche che hanno accompagnato la pandemia, quelle della paura e della sfiducia nel prossimo, puntando sulla responsabilità individuale, guidata dalle raccomandazioni delle autorità competenti.

Io, ora, sto affrontando il problema del ritorno in Italia, ancora complicato dalla chiusura delle frontiere internazionali, anche se in Italia la circolazione interregionale sembra definitivamente consentita. Tutte le relative complicazioni (rischi, controlli, ritardi e rimandi) mi sembrano quisquiglie rispetto all'immediato passato trascorso.



WEBINAR ONLINE

Sapete cosa è un **W-e-b-i-n-a-r** ?

Io prima di qualche giorno fa non lo sapevo, e visto che l'ho scoperto e l'ho giudicato **utile**, ho deciso di parlarvene un poco.

WEBINAR è un termine che deriva dall'unione di due parole **WEB e SEMINAR**. Si tratta di una lezione, di un seminario o di un corso che si può svolgere **"in diretta online"**, dal pc o da un altro dispositivo mobile.



Un Webinar può essere **sia gratuito** che a pagamento. Ci si collega a **un'aula virtuale**, dove un **docente spiega** la lezione, discute di un argomento e i partecipanti ascoltano. Quest'ultimi possono anche **interagire** con il docente, ponendogli delle domande dirette in un'apposita chat predisposta o parlando col viva voce.

Con questo strumento il docente può condividere anche slides, video, link, immagini con i suoi "alunni".

Accedere a questi Webinar è abbastanza semplice, ecco i **passaggi**:

1. **iscriversi** alla piattaforma dove verrà registrato il Webinar a cui si è interessati (ad esempio GoToWebinar);
2. ti sarà fornito un **link**, sul quale bisognerà **clickare il giorno e nell'ora** in cui avverrà il Webinar.

*Che corso cercate? Che argomenti avete bisogno di approfondire? Che cosa vi incuriosisce? A che discussione volete partecipare?
Ora dipende solo da voi; se siete stanchi e non volete uscire di casa, o non avete tempo di raggiungere posti lontani sappiate che potrebbe esistere un Webinar adatto a voi!*

Giulia Rocco



Info prese dal sito: <https://www.hostingvirtuale.com/blog/webinar-cose-come-funziona-8973.html>

Buono a sapersi...
A cura di Anna

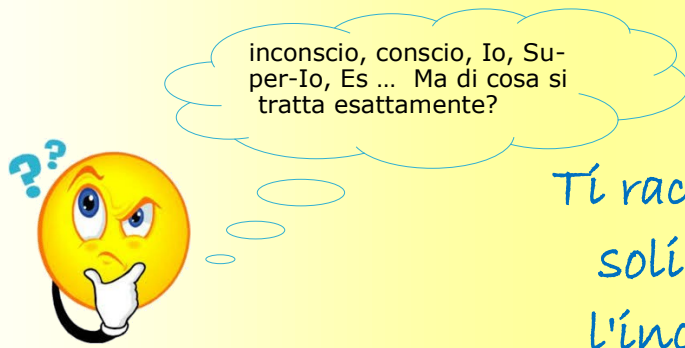
Durante l'arco dell'anno prima o poi capita il faticoso momento di dover sbrinare il frigorifero. Come fare?

Dopo la pulizia del frigorifero, sbrinare il freezer è una delle attività più antipatiche nella cura della casa. A meno che non abbiate la fortuna di avere un frigo "no frost", che è auto sbrinante, bisogna dedicarsi una o due volte all'anno, al cambio di stagione. Prima di tutto, bisogna essere brave a fare tutto il più in fretta possibile, in modo che i prodotti surgelati rimangano fuori dal congelatore il minor tempo possibile. Ecco qualche semplice consiglio per togliere il ghiaccio dal congelatore.



- Prima di tutto staccate la spina del frigorifero, onde evitare di rimanere fulminate! Poi spegnete il frigo dalla manopola che solitamente è posizionata vicino alla luce.
- L'ideale sarebbe riuscire a rimanere con minor prodotti possibile dentro, o, meglio ancora, riuscire a consumare tutto prima di dedicarvi a questa attività. Se proprio non ci riuscite, munitevi di sacchetti termici (quelle che servono per trasportare i prodotti surgelati dal supermercato a casa) o, meglio, di borse frigo con ghiaccioli (che vi sarete premurate di far raffreddare preventivamente) dove riporre le cose che rimarranno fuori intanto che pulite.
- Mettete delle bacinelle con acqua calda nel congelatore per accelerare il processo di scongelamento del ghiaccio. In alternativa, potete utilizzare stracci inzuppati di acqua calda.
- Intanto occupatevi della pulizia del frigorifero, partendo dall'alto in modo che lo sporco che cade potrà essere rimosso man mano che pulite i ripiani inferiori.
- Togliete tutti i ripiani e i cassetti e lavateli. Lavate poi le pareti.
- Passate ora ai ripiani nella portiera: staccateli tutti e lavateli. Passate poi alla parete.
- Una volta finita tutta la pulizia, mettete un prodotto che assorba gli odori del frigo, meglio se inodore (se ne trovano in commercio).
- A questo punto il ghiaccio nel freezer dovrebbe essersi quasi del tutto sciolto. Ricordatevi, mentre pulite il frigo, di controllare di tanto in tanto il congelatore e asciugare l'acqua che si sarà formata nel frattempo.
- Scrostate il ghiaccio rimasto, strofinando forte con uno straccio e pulite le pareti, i ripiani e i cassetti del freezer.
- Riacendete il frigo, magari a una potenza un pochino più alta del solito, in modo che il freezer arrivi a temperatura, altrimenti rischiereste di rimettere i prodotti congelati mentre è ancora caldo con il loro conseguente scongelamento.
- Cominciate a riempire nuovamente il frigo.
- Una volta che nel freezer si forma una sottile patina di brina, potete rimettervi i prodotti.

Anna Finelli



Ti racconto perché non siamo i soli padroni di noi stessi: l'inconscio secondo Freud.

Spesso parliamo di inconscio.

Ma davvero conosciamo quali sono i suoi potenti effetti nella nostra vita quotidiana?

Per cominciare l'inconscio è una dimensione psichica che interviene sulle nostre scelte, condizionando le nostre vite senza che noi ce ne rendiamo conto.

È un burattinaio nascosto, è un pezzetto di noi e quando decide di manifestarsi lo fa in maniera beffarda tanto che sembra che ci stia prendendo in giro.

Ma noi come ci possiamo accorgere della presenza attiva dell'inconscio nella nostra quotidianità?

Freud ci racconta che nel nostro mondo psichico esiste qualcosa che sfugge al nostro controllo, e si manifesta sotto forma di dimenticanze, lapsus, sogni rivelatori. Fa degli esempi molto semplici per spiegare questo concetto. Pensate a quando esce dalla nostra bocca un lapsus oppure ad un atto mancato.

Per es., un giorno ci sembra di essere contenti di uscire per vedere una certa persona. Usciamo di casa e inciampiamo. Proprio oggi inciampiamo? Questo per Freud è un atto mancato, un errore d'azione: si vorrebbe fare una certa azione e invece se ne fa un'altra.

Oppure pensate a un lapsus: io voglio dire qualcosa e invece ne dico un'altra. Per es., voglio dire "mare" e dico "male". Come mai ho detto male? Cosa c'è dietro questo "male"? In entrambi questi casi emerge qualche cosa che ha a che fare con l'inconscio: c'è un'altra "presenza" nella nostra vita.



Io inciampo sempre! Quanti atti mancati ho avuto!

I tuoi non sono atti mancati... Tu sei solo sbadato.



LAPSUS?

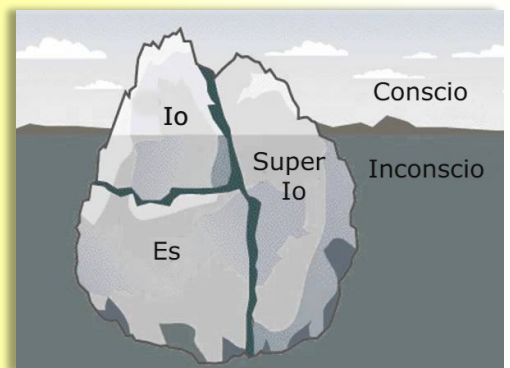
Questo mi capita spesso, come quando sbaglio durante l'interrogazione!

Un iceberg per spiegare la vita psichica

Freud dice che in noi convivono tre presenze: Es, Super-Io ed Io. Se queste tre presenze si evolvono senza essere ostacolate da traumi e problematiche, l'individuo può vivere in armonia con se stesso e con ciò che lo circonda.

Vediamo di capire meglio cosa vuole dire Freud immaginando un iceberg.

Le parti sommerse dell'iceberg sono l'inconscio (che corrisponde all'Es), una parte dell'Io e una parte del Super-Io. La zona emersa dell'iceberg è la parte cosciente costituita dalla porzione restante dell'Io e di quella del Super-Io.



Le interazioni tra queste tre parti spiegano il nostro comportamento.

Es, Io e Super io

L'Io è quella parte dello psichico che è a contatto diretto con il mondo esterno.

L'Es è tutto sommerso. Questo significa che nella nostra vita psichica esiste una dimensione che non è mai arrivata alla soglia della nostra coscienza. Proprio in questo "mare sommerso", che Freud definisce come ES, si trovano le pulsioni inconscie. L'Es è la nostra parte impulsiva, irrazionale, istintiva.

Il Super-io è il punto centrale della riflessione freudiana ed è l'opposto dell'Es, è la coscienza morale che sorge gradualmente nell'uomo, e quindi ciò che tende a reprimere gli impulsi dell'Es. Per fare un esempio banale è quella voce che una volta si chiamava la "voce della coscienza" che ci sussurra all'orecchio, anche se non la ascoltiamo, "hai fatto bene a fare così", "hai fatto male a fare così", "che sciocchezza hai fatto". Potremmo chiamare il Super-Io il controllore della vita psichica.

L'Io è ciò che sta tra l'Es e il Super-Io.

L'Io quindi è un po' schiacciato da due spinte fondamentali: dall'Es e cioè dal inconscio non rimosso e contemporaneamente dal controllo che il Super-Io esercita sulla vita psichica.

Super io, ingiunzioni e sviluppo evolutivo

Nella teoria di Freud, una parte di grande importanza per lo sviluppo evolutivo umano è il Super-io, erede delle ingiunzioni dei genitori. Proprio per l'effetto delle ingiunzioni il bambino impara infatti a controllare il proprio comportamento.

Ma come può fare un bambino a controllare il proprio comportamento?

Grazie agli adulti che gli dicono, correttamente, "questa cosa si fa", "questa cosa non si fa". Tutte queste ingiunzioni, sia quelle giuste appena descritte che quelle più manipolatorie (come per es. "se fai così, mamma ti dà un bacio", "se fai così mamma è triste"), si sedimentano nella vita psichica di una persona e si trasformano, nel tempo, nel Super-Io.



Io sono come i miei genitori? NOOOOOOOO

Non sei come loro, ma quando eri piccolo ti sono entrati dentro.

La psicoanalisi

Le regole trasmesse tramite ingiunzioni dai genitori sono essenzialmente fatte di parole: questo ci fa comprendere quanto è importante e decisiva, per la psicoanalisi freudiana, l'analisi e la cura della psiche attraverso il linguaggio.

Perché proprio il linguaggio?

Perché secondo Freud le parole permettono di rendere coscienti quelle nostre parti che altrimenti rimarrebbero inconscie.

Freud, padre della psicoanalisi, ha aperto una strada verso l'interiorità dell'essere umano, permettendoci di scoprire non solo le nostre ombre ma anche i nostri tesori.

Irene Quaglia

POESIE SUL TEMPO

Cos'è il tempo?

E' una domanda apparentemente semplice, ma di fatto un concetto molto complesso. Quotidianamente ci confrontiamo con il tempo ma spesso in modo razionale e economico, vivendolo quasi come un oggetto da maneggiare e controllare.

Ma esiste anche un'altra faccia del tempo, più nascosta. Sant'Agostino nel VII secolo diceva:

“Se nessuno me lo chiede, so cos'è il tempo, ma se mi si chiede di spiegarlo, non so cosa dire”.

Forse allora il tempo ha a che fare anche con l'anima e l'interiorità? I poeti e gli artisti, che coltivano un rapporto profondo con la propria anima, sono infatti capaci di descrivere il trascorrere del tempo attraverso i versi poetici.

IL TEMPO È di Henry Van Dyke

Il tempo è
troppo lento per coloro che aspettano,
troppo rapido per coloro che temono,
troppo lungo per coloro che soffrono,
troppo breve per coloro che gioiscono;
ma per coloro che amano, il tempo non c'è.

E L'AMORE GUARDÒ IL TEMPO E RISE

(Antonio Massimo Rugolo)

E l'amore guardò il tempo e rise,
perché sapeva di non averne bisogno.
Finse di morire per un giorno,
e di rifiorire alla sera,
senza leggi da rispettare.
Si addormentò in un angolo di cuore
per un tempo che non esisteva.
Fuggì senza allontanarsi,
ritornò senza essere partito,
il tempo moriva e lui restava.

PRENDITI TEMPO di Pablo Neruda

Prenditi tempo per pensare,
perché questa è la vera forza dell'uomo.

Prenditi tempo per leggere,
perché questa è la vera base della saggezza.

Prenditi tempo per pregare,
perché questo è il maggior potere sulla terra.

Prenditi tempo per ridere,
perché il riso è la musica dell'anima.

Prenditi tempo per donare,
perché il giorno è troppo corto per essere egoisti.

Prenditi tempo per amare ed essere amato,
è il privilegio dato da Dio.

Prenditi tempo per essere amabile,
questo è il cammino della felicità.

Prenditi tempo per vivere!

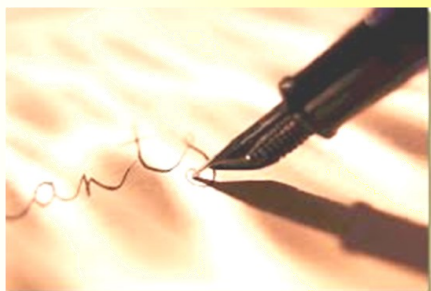
Irene Quaglia



COLLABORAZIONE DEI SOCI ALLA STESURA DEL GIORNALINO

'Tempoideanews' oltre ad articoli redazionali, pubblica anche scritti dei soci che esprimono in modo libero e autonomo il loro pensiero rispetto alle esperienze vissute in BdT e non solo.

Il valore di questi scritti sta **nel senso di appartenenza del socio alla vita dell'associazione** e alle esperienze in essa vissute. Invitiamo i soci a scrivere di queste loro conoscenze ed esperienze per rendere sempre più viva e partecipata l'attività della nostra BdT.



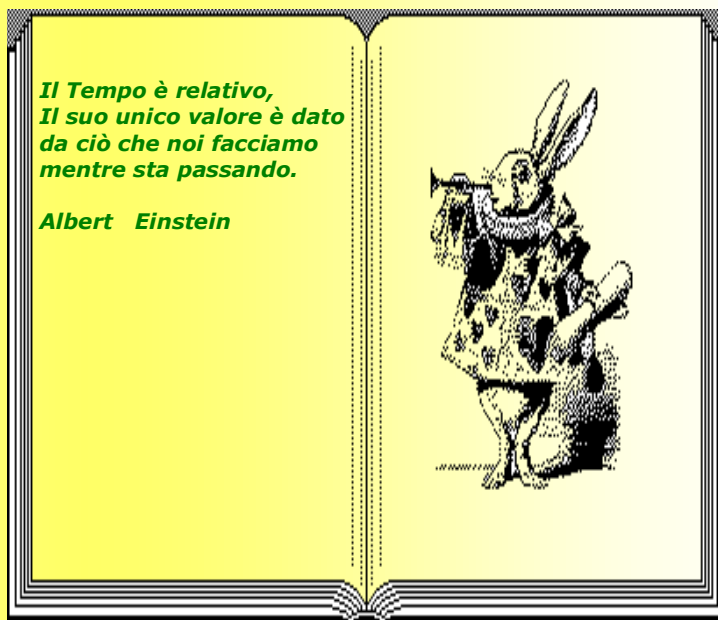
Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli
Giulia Rocco
Irene Quaglia
Isabella Meloncelli

Impaginazione e redazione:
Irene Quaglia

Prossimi appuntamenti:

- **12 luglio: nel giardino dei Comelli per una allegra pizzata.**
- **15 luglio: visita guidata a cascina Monache e cascina Quattro Roveri.**
- **22 luglio: visita guidata a cascina Colpana e Madonna dei Campi.**
- **29 luglio: visita guidata alle cascine Castolda e Bassanel-la.**



Banca del Tempo Inzago - Tempoidea - via Piola, 10

martedì dalle 15.30 alle 17.00

Venerdì dalle 21.00 alle 22.30 (su appuntamento)

Telefono: 02/87177328 – WhatsApp: +39 353 3054453

e.mail: tempo.idea@libero.it

Facebook: banca del tempo inzaghese