

## SENTIRSI A CASA, POTER CAMBIARE...

Le chiese metodiste, valdesi e battiste, che in alcuni luoghi stavano “morendo di vecchiaia”, grazie all’arrivo degli immigrati protestanti, stanno vivendo una nuova stagione. Un processo di integrazione reciproca a partire dalla lettura biblica. L’importanza di pensare allo straniero come a qualcuno che ti può aiutare. La straordinaria esperienza della scuola per stranieri. Intervista a Guido Armellini.

*Guido Armellini, insegnante, vive a Bologna.*

### **Dicevi che finalmente hai trovato un’appartenenza...**

Sì, in età adulta mi è avvenuto il fatto inatteso di trovare finalmente un’appartenenza. Io che non mi ero mai sentito veramente appartenente a nessuna associazione, istituzione o gruppo, da più di dieci anni ormai posso dire “la mia chiesa”. Mia madre era ebrea, mio padre cattolico, la nonna anglicana, il nonno ebreo, tutti non praticanti, e io sono diventato cattolico a sette anni per circostanze casuali, poi il cristianesimo è diventato qualcosa di vissuto che alla fine mi ha fatto approdare alla chiesa metodista...

### **Puoi spiegare un po’ chi sono i metodisti...**

Il metodismo è di origine inglese, nasce nel 700 in Inghilterra, arriva in Italia nell’800. Fu importato da missionari inglesi, ma anche da italiani “eretici” che credevano in una chiesa libera legata all’idea risorgimentale. In Italia i metodisti sono legati da un patto di integrazione con la chiesa valdese, che invece è radicata nel nostro paese fin dal Medioevo. Il protestantesimo storico in Italia è formato fondamentalmente da valdesi, metodisti, battisti. Ci sono poi una serie di chiese libere, spesso di stampo fondamentalista o carismatico, che fanno parte di un panorama diverso. Io sono diventato metodista perché cercavo un’esperienza di fede più libera e responsabile rispetto a quella che potevo vivere nel cattolicesimo: una chiesa organizzata democraticamente, senza mediazioni clericali, in cui vigesse davvero quel primato della coscienza che in teoria la stessa chiesa cattolica proclama... E poi la nostra chiesa è un luogo dove arriva la gente più varia, il che la rende interessante. Sono contento di appartenere a una chiesa che ha un’identità meticciasca, e questo ancor prima che arrivassero gli stranieri. Ci approdano persone con percorsi molto vari. Forse per questo mi sento di poterle appartenere: perché non impone un’identità rigida, ma si sforza di accogliere le diversità (naturalmente, come ogni gruppo umano, a volte ci riesce di più, a volte ci riesce di meno, e a volte non ci riesce per niente).

### **Cosa è cambiato o sta cambiando con l’immigrazione?**

Il protestantesimo storico sta vivendo una stagione singolare. L’arrivo degli immigrati lo rende un laboratorio unico dal punto di vista sociale e antropologico. Si è sempre trattato di chiese di infima minoranza, con un numero di membri molto ridotto. Qui a Bologna la situazione è particolare, perché già prima dei grandi flussi migratori arrivava gente da chiese libere, dal cattolicesimo, da percorsi non religiosi, per cui una certa vitalità c’era, ma molte delle chiese italiane erano ormai composte prevalentemente da anziani.

Ebbene, con l’immigrazione è arrivato un numero elevato di immigrati protestanti da tutti gli angoli del mondo. Se non mi sbaglio, attualmente in Italia i protestanti autoctoni sono un quarto di quelli che vengono da fuori, dunque nelle nostre comunità può avvenire che gli italiani siano in netta minoranza rispetto agli stranieri immigrati. Si crea così un tipo di incontro che, per quel che ne so, non è paragonabile con altre situazioni. Un incontro che da un lato ha una fortissima risonanza biblica (“Amerai lo straniero come te stesso perché anche tu fosti straniero in terra d’Egitto”) è una delle più antiche prescrizioni pienamente antirazziste della storia dell’umanità), dall’altro mette in moto dei tentativi di integrazione che, per la loro singolarità, sono oggetto di studio in Europa.

### **Ma qual è la tendenza, a unirsi e mischiarsi?**

La tendenza principale, in tutto il mondo occidentale, è quella delle chiese etniche. Perlomeno nelle grandi città europee va così.

La chiesa luterana tedesca può ospitare nei suoi locali, o può stabilire dei rapporti con chiese asiatiche, africane, ecc., ma ogni gruppo etnico forma la sua chiesa. Quello delle chiese etniche è un fenomeno di grande rilievo, che, quando non è ancorato alle grandi correnti del protestantesimo storico, può anche comportare rischi e abusi: per esempio pastori improvvisati che campano con le offerte, girano con i macchinoni, sfruttando anche il fatto che questa gente, arrivando in un mondo estraneo, ha bisogno di recuperare un certo modo di stare insieme perché questo risponde a un bisogno di identità, di sicurezza. Bisogna tener presente che quasi sempre le comunità immigrate non sono secolarizzate come le nostre. Per molti stranieri l’essere cristiani è un elemento costitutivo di un’identità collettiva forte.

Per loro il ritrovarsi insieme a cantare, a pregare, è il momento centrale di un rapporto con la vita pubblica. A volte questi pastori autonominati non parlano neanche l’italiano, e quindi se da una parte rispondono a un’esigenza profonda, giusta e reale, rischiano poi di diventare un fattore di ghettizzazione e quindi di radicalizzazione del sentimento di diversità e del fondamentalismo. Quando Adrienne, una nostra amica congolese che vive a Londra, ha detto a un pastore di una chiesa africana che intendeva frequentare la chiesa metodista inglese, lui ha cercato di dissuaderla dicendo che la chiesa metodista, come tutte le “chiese dei bianchi”, è una chiesa di stregoni!

### **La vostra chiesa fa un'altra scelta?**

Sì, la linea di tendenza delle chiese battiste, valdesi, metodiste italiane, è quella di favorire il meticcio. Da tempo, per esempio, le tre chiese -che sono federate nella Fcei- hanno un'attività di studio, di lavoro, di coordinamento chiamata "Essere chiesa insieme", che lavora sul tema dell'integrazione reciproca tra italiani e immigrati, tanto sul piano dell'azione politica quanto sul piano culturale e religioso.

L'incontro fra diversi può produrre effetti sorprendenti. Un caso è quello della chiesa di Chiavari, che stava morendo di vecchiaia. In un incontro recente il pastore di quella chiesa ci ha raccontato che a certo punto sono comparsi al culto domenicale degli immigrati sudamericani appena arrivati in Italia.

I membri della chiesa italiana li hanno accolti, li hanno aiutati per i problemi che avevano e questi hanno cominciato a partecipare al culto. Ebbene, la loro partecipazione ha talmente movimentato la chiesa da attrarre al culto degli italiani giovani. Quella chiesa è rinata. "Adesso -diceva il pastore quasi con le lacrime agli occhi- abbiamo anche un gruppo giovanile!". L'asserzione che l'immigrazione non è un problema ma una risorsa, che a volte suona come un'enunciazione retorica e un po' buonista, in quel caso è risultata concreta e vera. E non parlo solo di proselitismo, ma della crescita di un'esperienza religiosa rinnovata, che ridà forza agli autoctoni, la cui energia si andava affievolendo.

Va detto che in altri posti è successo il contrario, cioè che un'accoglienza inizialmente entusiastica è stata seguita da conflitti aspri. I punti d'attrito possono essere molti. Per esempio, il culto valdese o metodista è estremamente sobrio e composto, mentre in quello degli africani o dei sudamericani la partecipazione del corpo, l'espressione esplosiva delle emozioni, hanno un ruolo fondamentale.

C'è poi il problema della lingua: un culto anche parzialmente bilingue o trilingue può produrre un effetto di reazione negli italiani, che non si sentono più a casa propria. Bisogna anche tener presente che le minoranze religiose, in genere, hanno una certa tendenza alla conservazione gelosa delle proprie identità. E quindi è successo che in alcuni luoghi ci siano state delle tensioni, delle vere e proprie lacerazioni.

### **Quindi è un laboratorio molto interessante...**

Ci sono tanti aspetti di ricchezza e di conflitto contemporaneamente. C'è l'incontro fra culture diverse, fra modi diversi di vivere la spiritualità, di leggere la Bibbia: una pratica che in linea di massima unisce, ma può anche dividere. Ti faccio un esempio: un po' di tempo fa abbiamo fatto una giornata insieme in campagna e abbiamo avuto un momento di preghiera, di meditazione, che partiva dal brano del vangelo di Giovanni in cui Gesù risorto compare a Maddalena. La riflessione è partita dal fatto che, in tutte le narrazioni evangeliche, le prime a scoprire la resurrezione sono le donne. Questo è molto strano perché nella cultura dell'epoca la testimonianza di una donna non aveva alcun valore. Dunque il fatto che nei vangeli sia sottolineata la testimonianza delle donne, in contrasto così forte con la mentalità del tempo, indica che qualcosa di storico ci deve essere: le donne devono aver avuto un ruolo da protagoniste durante la vita di Gesù e un posto centrale nella chiesa primitiva.

A un certo punto un fratello ghanese è intervenuto convenendo sul fatto che le donne sono importanti, e, partendo dal fatto che Eva è stata tirata fuori dalla costola di Adamo, ha concluso con il detto inglese secondo il quale "dietro a ogni uomo di successo c'è una donna". Questo, per lui, era il massimo di progressismo. Da lì deve essere partita una discussione importante. Così, un po' di tempo fa, dopo la scuola d'italiano, Doris, una giovane donna ghanese che vive da anni in Italia, stava preparandosi per introdurre lo studio biblico del loro gruppo -uno studio biblico in inglese aperto anche agli italiani ma in cui gli stranieri sono in grande maggioranza-, e mi ha detto che da tre volte ritornavano sul tema dei ruoli maschili e femminili. Lo studio biblico era sul passo della lettera agli Efesini in cui è scritto: "Mogli, siate sottomesse ai vostri mariti". E Doris criticava "questi maschi africani", e anche le donne che spesso sono tutt'altro che femministe... Il che, naturalmente, non le impediva di vedere gli aspetti discutibili del nostro modo di vivere il rapporto tra i sessi.

A partire dalla lettura biblica si era messo in moto un processo di riflessione sul rapporto uomo-donna che certo è uno dei punti più delicati del processo di integrazione tra le nostre culture. Queste micro-esperienze mostrano che la possibilità che gli immigrati guardino con curiosità e interesse a problemi che noi poniamo dipende da un nostro riconoscimento di quello che loro sono. Non c'è dubbio che l'integrazione religiosa sia una premessa molto importante per l'integrazione culturale e sociale (integrazione in senso reciproco, naturalmente).

### **Voi siete anche chiese democratiche... Lì c'è qualche problema?**

Beh, la democrazia è un percorso mai concluso e sempre da costruire, ma è vero che le nostre chiese hanno ordinamenti democratici. A livello nazionale, abbiamo il nostro parlamento, che è il sinodo, costituito da delegati, e anche a livello locale ogni anno c'è un'assemblea che elegge il consiglio di chiesa, il nostro governo locale. Gli stranieri partecipano alle nostre assemblee e sono eletti nei nostri organi di governo. Già questa è un'esperienza importante.

Per esempio, spesso per gli africani e gli asiatici il pastore è un po' come il sacerdote per i cattolici: il pastore è il pastore, e non è bene contraddirlo. Per noi, invece, è fondamentale il principio luterano del sacerdozio universale, che ci mette tutti sullo stesso piano, per cui è in assemblea che si discute e si decide (sono stato deliziato alla mia prima assemblea di chiesa nel vedere come litigavano. Mi sembrava meraviglioso: finalmente una chiesa dove il conflitto è autorizzato, anzi quasi prescritto...).

Non voglio dire che gli immigrati debbano imparare la democrazia da noi, perché le cose acquistano valore solo se sono

filtrate attraverso i diversi orizzonti culturali, ma per loro l'esperienza in questo microcosmo di ordinamenti democratici, di conflitto e di dibattito, è certamente nuovo e arricchente.

E naturalmente noi abbiamo molto da imparare da loro. Nella nostra chiesa almeno una volta all'anno il culto è tenuto dai giovani (un'altra cosa interessante delle nostre chiese è che il culto non deve necessariamente essere guidato da un pastore). Due anni fa, fra universitari che vengono da fuori e lavoratori immigrati, il gruppo giovani era costituito da una ventina di ragazzi di dodici nazionalità. In quell'occasione Samuel, un ventenne del Ghana, ha fatto una sorta di requisitoria contro la nostra chiesa: una chiesa governata dai vecchi, mentre in Africa le chiese sono governate dai giovani; una chiesa liturgicamente immobile, triste, stanca, mentre loro cantano e ballano durante i culti; una chiesa che non evangelizza, mentre loro in Ghana vanno sugli autobus ad annunciare il Cristo e la salvezza. Insomma ha espresso lo shock culturale di un giovane cristiano africano che arriva in una chiesa cristiana italiana secolarizzata. Anche da questo episodio è nata una discussione. Qualche italiano (e anche qualche africano) ci è rimasto molto male, ma altri hanno apprezzato l'intervento di Samuel, la sua franchezza e il suo coraggio. Abbiamo cercato di spiegarli quello che poteva esserci dietro al fatto che noi siamo così; in parte, certo, quello che lui vedeva -timidezza, stanchezza, aridità spirituale- era vero, ma in parte c'erano anche altri motivi: per esempio che nel nostro continente per secoli ci si è scannati in nome di Cristo, che abbiamo obbligato altri a credere in lui, e allora forse un certo pudore nell'evangelizzare non era del tutto immotivato.

Insomma, ci sono questi annusamenti reciproci in cui spesso si parte da un fastidio che ci procuriamo a vicenda, e si arriva poi a imparare qualcosa. In fondo è quello che Marianella Sclavi chiama "osservazione umoristica": tu improvvisamente ti vedi come ti vede l'altro, e ti puoi arrabbiare, infastidire, ma se accetti di attraversare lo spiazzamento, hai la possibilità di ampliare la tua mappa del mondo... Per esempio, una sera Richard, che era cena a casa nostra con altri africani, chiede a bruciapelo a me e a mia moglie: "Voi credete nei miracoli?". Per un cristiano secolarizzato occidentale è una domanda un po' imbarazzante, a cui non si può rispondere seccamente con un sì o con un no. In casi come questo si va a prendere la Bibbia, si legge, si interpreta, ci si confronta. Ma la premessa è che non c'è nessuno che ha in tasca la risposta "vera" a questa domanda. Si va avanti per approssimazioni, in cui ognuno può avere qualcosa di prezioso da dire. Si potrebbero raccontare tante storie su questi processi di mescolanza, di conflitto, di apprendimento reciproco stimolati dalla lettura della Bibbia.

**Quindi stai dicendo che la pratica democratica favorisce l'integrazione. Si supera un po' una logica puramente solidaristica...**

Se uno frequenta la chiesa, dopo un po' di tempo ne diventa membro a tutti gli effetti, e allora scattano diritti e doveri. A questo punto, anche formalmente, lo straniero non è visto come una vittima da aiutare ma come un partner alla pari. Questo è un passaggio cruciale anche per noi: finché si tratta di aiutare va bene, ma quando si tratta di farsi aiutare...

A questo proposito mi viene sempre in mente la parabola del buon samaritano: Gesù, quando il dottore della legge gli chiede: "Chi è il mio prossimo?", racconta una storia che non ti dice che devi aiutare lo straniero, ma che devi pensare allo straniero come a qualcuno che ti può aiutare. E' il samaritano che aiuta. Questo passaggio molto concreto dal "noi siamo buoni con voi e vi aiutiamo" al "voi ci potete aiutare, ci potete insegnare qualcosa" è decisivo, e in un'esperienza numericamente circoscritta come la nostra, si può osservare se e quanto avviene, e in quali campi.

Per il cattolicesimo è diverso. In Italia è maggioranza e quindi un'assimilazione è più facile, e l'arrivo degli immigrati è meno dirompente. E' la piccolezza delle nostre chiese che le mette di fronte a una sfida molto impegnativa: o si chiudono e continuano a invecchiare, o si aprono con tutti i problemi che ciò comporta... Per i cattolici in un certo senso è più semplice: in tutte le parti del mondo si dice la stessa messa, c'è una gerarchia che esercita la sua autorità su tutte le popolazioni, c'è una grande uniformità, che poi consente anche delle differenze: da un lato ti ingloba, dall'altro ti consento di essere diverso. Nelle nostre comunità invece non sei un utente dei servizi religiosi, sei un protagonista libero e responsabile, e quindi il conflitto è sempre lì, pronto a venir fuori.

**Hai citato la scuola per stranieri che fate. Ce ne parli?**

Sì, da cinque anni la nostra chiesa ha promosso una scuola di italiano per stranieri. Una scuola, però, in cui la metà degli insegnanti e la larghissima maggioranza degli alunni non fanno parte della chiesa. Sono tanti i musulmani, per intenderci. La scuola è al quinto anno, siamo suddivisi in quattro turni e ciascun turno ha tre livelli di conoscenza dell'italiano. Quest'anno nel turno del sabato, che è quello in cui vado io ed è l'unico di cui riesco a tenere i conti (è difficile star dietro a chi viene e chi va, perché c'è un continuo andirivieni) sono passate circa centoquaranta persone con una frequenza media intorno alle quaranta presenze.

La scuola mi sembra interessante per molti aspetti. Intanto il gruppo dei docenti: ci sono insegnanti o ex-insegnanti di una certa età fra i più bravi di Bologna, ma ci sono anche non insegnanti, un'impiegata, una psicologa, un informatico... E tutti sono animati da una passione eccezionale: si fatica molto ma ci si diverte tanto.

**La spiegazione?**

Da insegnante che ha pensato alla scuola, credo che c'entri la questione della valutazione. Nella scuola "normale" la valutazione è unidirezionale ed è legata al successo o all'insuccesso scolastico. Nella nostra scuola la valutazione è reciproca: gli insegnanti sono valutati dal fatto che gli studenti frequentano o non frequentano (nessuno li obbliga); d'altra parte anche noi non siamo obbligati a frequentare la scuola. Siamo lì perché ci fa piacere andarci, e incontrare quelle

persone. Poi, certamente, c'è da insegnare la lingua italiana, ma la conversazione varia sulle cose più diverse con un grande interesse reciproco.

In secondo luogo, credo che ci piaccia l'assenza totale di una didattica formalizzata. Gli studenti possono essere scolarizzati o per niente scolarizzati, persone che a casa propria hanno un lavoro qualificato e persone semianalfabete. La didattica che si sviluppa in una situazione di questo tipo non ha precedenti, la devi costruire, creare, inventare nella relazione; è una didattica dell'improvvisazione, della definizione consensuale e contestuale degli obiettivi. Credo che questo sia un altro motivo per cui insegnanti ed ex-insegnanti vengono con tanto piacere.

### **Ecco, e gli alunni?**

Gli studenti vengono da ogni angolo del mondo (Cina e Ucraina, Sri Lanka e Brasile, Pakistan e Filippine...), sono uomini e donne, giovani e vecchi. Non abbiamo iscrizioni, prendiamo tutti quelli che arrivano fino all'ultimo giorno dell'“anno scolastico”. Di solito, se ci riusciamo, abbiamo una persona che si occupa di accogliere gli ultimi arrivati. Altrimenti vanno direttamente nel gruppo dei “real beginners”, e poi eventualmente possono essere smistati un po' a occhio. C'è spesso anche un negoziato da fare, perché capita che si affezionino e vogliono rimanere con l'insegnante, oppure sono gruppi di amici che vorrebbero restare insieme.

Questo mi sembra un aspetto epistemologicamente interessante. La nostra scuola è un'organizzazione insieme caotica e ordinata, in cui l'ordine nasce dal disordine. Ormai possiamo dire che, pur non avendo iscrizioni, diplomi, registro, pur non avendo una struttura rigida, pur basandoci su questi gruppi molto permeabili, funzioniamo. Per esempio, l'anno scorso il sabato si era creata spontaneamente l'aggregazione delle signore: un gruppetto costituito da una brasiliana, una nigeriana, una bulgara, un'eritrea, che con la nostra insegnante sembrava che fossero ad un the, facevano salotto.

A volte ci si trova di fronte a situazioni gravi. Le badanti, ad esempio, hanno degli orari molto pesanti, a volte sono vessate dai datori di lavoro che addirittura vogliono impedire loro di studiare. Molte si vede bene che vengono a scuola soprattutto perché si trovano bene, perché sono trattate umanamente. Il locale è disameno (un sotterraneo un po' claustrofobico, in cui stiamo stretti), però si crea un clima particolare, si sta bene, se ne esce sempre tonificati. Ci sono persone che vengono da quattro anni, hanno già imparato l'italiano ma continuano a frequentare. Nascono amicizie anche tra emigrati appartenenti a gruppi etnici diversi, che senza la scuola difficilmente avrebbero occasione di frequentarsi.

### **I gruppi sono tutti multietnici?**

Quasi sempre. Con tutti gli shock culturali che questo comporta. Uno degli esercizi che assegniamo agli studenti consiste nello scrivere testi liberi, che vengono poi trascritti alla lavagna, decifrati e corretti cooperativamente. Mispa, una giovane camerunese, un giorno ci ha portato una storia patetica: una ragazza era fuggita di casa per andare a vivere con un ragazzo, che nel corso del tempo si era rivelato inaffidabile e aveva cominciato ad essere violento; così lei aveva deciso di ritornare dalla mamma, la quale però non le voleva più parlare, e ogni tentativo di riconciliazione era stato rifiutato... Dopo aver ricostruito, con una certa fatica e con l'aiuto di tutta la classe, il filo del racconto, ho chiesto a Mispa da dove avesse tratto una storia tanto emozionante. “Da C'è posta per te di Maria De Filippi!”, mi ha risposto con naturalezza. Va notato che tutti gli altri studenti -un'infermiera brasiliana, un facchino ghanese, una badante ucraina, una baby-sitter dello Sri Lanka, un metalmeccanico nigeriano- erano spettatori abituali della trasmissione.

L'unico dei presenti escluso da questo presupposto culturale ero proprio io, l'insegnante di italiano. Credo che questo episodio dia un'idea di quanto sia complesso il concetto di intercultura: non si tratta soltanto di entrare in relazione con le culture di provenienza degli immigrati (e già non sarebbe poco). Bisogna riconoscere che l'emigrazione produce mondi culturali nuovi, mutevoli, meticci, che tendono a scardinare ogni confine precostituito tra ciò che è autoctono e ciò che è alloctono. In quel caso poi tutto andava a impattare a sua volta con l'idea di famiglia, di autorità. Nel discutere di questa storia, sono venute fuori un'idea di autorità paterna e materna che per esempio questa ragazza del Camerun aveva fortissime e io molto meno. Accade allora che Maria de Filippi rischia, per certi versi, di essere più vicina a un'africana appena giunta in Italia che a me.

Un altro esempio di shock culturale può essere questo. Nel gruppo dell'anno scorso a un certo punto in un racconto abbiamo trovato la parola “paradiso” usata in senso metaforico (“... Era un paradiso”). Dammika, una ragazza cingalese buddista, che non aveva mai incontrato quel termine, ha chiesto che cosa significasse, e José, filippino cattolico, le ha illustrato con precisione e chiarezza la sorte dei defunti e la topografia cristiano-occidentale dell'aldilà. Dammika è rimasta stupefatta: “Ma voi credete davvero una cosa così?”. Per la nostra cultura le nozioni di paradiso e inferno, che ci si creda o no, sono comunque componenti ovvie del nostro immaginario. Scoprire che esistono esseri umani per i quali quel mito risulta inaudito e balordo è un apprendimento non da poco.

### **In questi due microcosmi che hai descritto, qual è la tua impressione sul fatto etnico? Quanto conta?**

Mi pare che ci siano due esigenze, due movimenti contrapposti che andrebbero tenuti insieme. Da un lato le persone hanno il desiderio, il bisogno e il diritto di sentirsi a casa propria, di vestire, gesticolare, mangiare a modo loro, di pregare, conversare, litigare nella loro lingua. Per esempio, il fatto che nella nostra chiesa ci siano lo studio biblico e altre occasioni di incontro degli africani, mi pare importante: c'è un posto in cui anche loro possono sentirsi per un po' a casa. Ma questa è un'esigenza anche degli italiani: troppi tamburi, troppe danze, troppe lingue straniere, introdotte di colpo in un culto possono avere un effetto deflagrante.

D'altra parte, come dice Ciafaloni, "Il futuro è un paese straniero", e quindi tutti, per imparare ad abitarlo, abbiamo la necessità di cambiare. Si tratta di trovare un equilibrio tra le due cose. Abbiamo bisogno di sentirci a casa nostra per rassicurarci, per sentirci riconosciuti, per rafforzarci in quello che siamo, ma contemporaneamente abbiamo bisogno di mescolarci con altri diversi da noi per imparare a disimparare un po' i nostri usi e costumi, per imparare a cambiare. E poi cambiare è bello. Certo spesso all'inizio è sgradevole, faticoso, ma poi il più delle volte ti accorgi che ci hai guadagnato.