

# **Amici che si sostengono a vicenda per far fronte al coronavirus**

In Italia il coronavirus sta determinando una grave emergenza sanitaria che crea come conseguenza molti problemi. Benché non sia il più grave, la noia è uno di questi. Alcuni ragazzi si sono organizzati a distanza per aiutarsi a vicenda in questa situazione particolare.

16/03/2020

“C’è un’emozione che torna spesso in questi giorni: la noia”. Comincia così l’audio che Lorenzo, un ragazzo di Roma, ha inviato qualche giorno fa ai suoi amici.

Da quando è iniziata la quarantena, per ridurre il rischio di diffondere il contagio del COVID-19, sono tanti i giovani rimasti a casa senza poter uscire, andare a scuola o all'università.

Insieme agli effetti sulla salute pubblica, la diffusione del virus ha prodotto altre conseguenze: si sono interrotte le lezioni e i contatti con gli amici, e annoiarsi è diventato più facile.

“Abbiamo tanto tempo libero e non sappiamo come riempire la nostra

giornata – continua Lorenzo –. Perché invece non fare tutte quelle cose che abbiamo sempre sognato di fare? Imparare a suonare la chitarra, studiare una lingua straniera, leggere quel libro che da anni diciamo che vorremmo leggere ma che non abbiamo mai preso in mano?”.

“Il problema, come sempre, è la mancanza di volontà – ammette Lorenzo –. Non possiamo farlo da soli. A volte c'è bisogno di qualcuno che ci sostenga e ci incoraggi”. Così è nato il “Progetto Re Mida”, grazie al quale i giovani che frequentano un centro dell'Opus Dei di Roma si aiutano a vicenda per raggiungere i loro obiettivi usando Whatsapp.

Ecco come funziona. Ognuno decide l'attività che vuole fare: ad esempio leggere un libro, imparare una canzone al pianoforte, fare una serie di esercizi fisici o aprire un blog. Poi ogni ragazzo sceglie un amico che gli

faccia da *coach* e che, su internet, lo segua ogni giorno, lo aiuti a fissare gli obiettivi da raggiungere a fine giornata, gli dia qualche consiglio e valuti con un punteggio il suo impegno.

“Marco – spiega Giacomo – mi ha suggerito di dividere meglio il tempo tra studio e tempo libero. Cambiando spesso attività, infatti, ci si annoia di meno. Allora, oltre allo studio, ho deciso di scrivere un’opera teatrale”.

“Quando sai che non sei solo – racconta Filippo –, che ci sono altri che vogliono che tu dia il meglio di te, è più facile non scoraggiarsi, non lasciarsi andare”.

## **A Genova, *Band of brothers***

AGenova un altro gruppo di giovani che frequentano un centro dell’Opus Dei si è messo d’accordo per sfruttare al meglio questi giorni. Attraverso Whatsapp, hanno elaborato insieme

un programma da seguire ognuno da casa sua, in contemporanea.

L'orario suggerisce di alzarsi alle 8, fare colazione, vestirsi e dedicare qualche minuto alla preghiera personale; poi studio: a metà mattinata, una pausa per fare ginnastica o una telefonata; dopo pranzo si legge un libro e così la giornata va avanti. Infine la sera ci si vede in video-conferenza per commentare la giornata.

Il gruppo si chiama *Band of Brothers*, usando la ben nota espressione di Shakespeare che ha dato il nome a una famosa serie televisiva. E Pietro propone: “Noi infatti non abbandoniamo nessuno: vogliamo vivere la comunione dei santi a distanza”.

## **Curare la vita spirituale**

“Sei già collegato? Cominciamo?”. In questi giorni Luca si siede davanti al

computer alle 15,15 puntuale per un appuntamento con i suoi amici: recitare il rosario insieme in videoconferenza.

“Siamo convinti che la preghiera alla Madonna ci aiuti, ma – spiega Luca –, che aiuti anche chi è malato per il coronavirus, chi soffre la solitudine della quarantena o chi ha paura. È un modo di non lasciarli soli”.

A Milano, invece, nel pomeriggio i giovani hanno pensato di organizzare una meditazione in streaming: in situazioni particolari come questa, infatti, è sempre possibile pregare da casa.

“Cominciamo la nostra preghiera di oggi”, dice don Armando. Con una webcam si collega dall’oratorio e venti ragazzi seguono da casa le sue parole. Pregano insieme per coloro che sono stati colpiti dal coronavirus. Poi, per conto loro, faranno alcuni minuti di lettura spirituale,

meditando su ciò che hanno  
ascoltato e letto.

Quella che stiamo vivendo è una  
situazione eccezionale che richiede  
misure eccezionali. E la noia è un  
virus che è necessario combattere.  
Farlo con gli amici, indubbiamente, è  
più facile.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/amici-che-si-sostengono-a-vicenda-per-far-fronte-al-coronavirus/](https://opusdei.org/it-ch/article/amici-che-si-sostengono-a-vicenda-per-far-fronte-al-coronavirus/) (01/02/2026)