

Ritorno alla lentezza: come i passatempi delle nonne stanno aiutando le nuove generazioni

Che ansia e depressione, ad oggi, siano sintomi tipici di un giovane su tre, tra i 18 ed i 24 anni, è un dato che si sente ribadire spesso. Le nuove generazioni non se la passano benissimo, sia emotivamente sia psicologicamente. Dal funesto anno dell'emergenza sanitaria in poi, **la salute mentale è peggiorata**, con un drastico aumento di prescrizioni di antidepressivi e fenomeni come ritiro sociale o autolesionismo. A peggiorare il tutto le pressioni scolastiche, l'impatto dei social media sull'autostima ed il confronto costante con le vite altrui, oltre ed eventi traumatici familiari e ansia per la situazione globale.

Per uscire da questo circolo pericoloso e recuperare un po' di serenità, negli ultimi anni c'è chi ha deciso di **lasciare i telefoni da parte ed abbracciare attività manuali dal sapore retrò** come sferruzzare a maglia, ricamare, cucire, ma anche cucinare, dedicarsi alla cura delle piante o al giardinaggio. Pratiche lente, metodiche, quasi artigianali, che ricordano un po' "i mestieri della nonna" e che hanno trovato spazio nelle attività quotidiane dei più giovani.

Cucinare con calma per fare conserve oppure panificare. Dedicarsi all'arte tessile sotto forma di uncinetto, ricamo, quilting o realizzare i propri capi da soli rispolverando la macchina da cucire nascosta da anni nell'armadio. Approcciarsi al giardinaggio, provando a coltivare il proprio micro-orto, verticale o tradizionale. Frequentare circoli di lettura o knit café dove si fa a maglia tutti insieme all'interno di un locale pubblico. Sembrano immagini di altri tempi, eppure fanno parte di un quotidiano al quale moltissimi giovani si stanno avvicinando sempre di più, allontanandosi per un po' dalla luce degli schermi. Anche se è **proprio grazie ai social che questi hobby stanno vivendo un momento di gloria**. Con internet, e soprattutto Youtube, è sempre più facile accedere a strumenti e video che spiegano passo passo come iniziare un hobby: da che materiali partire, quali sono i "ferri del mestiere", come realizzare cose semplici fino a tutorial più avanzati. Un modo per allontanarsi dai telefoni (almeno con le mani) e dedicare del tempo ad attività produttive, durante le quali riscoprire l'arte del fare e dell'auto-produzione, alimentando la creatività per allontanare lo stress.

Nonostante l'apparente contraddizione della diffusione di pratiche "manuali" grazie a strumenti "digitali", i benefici di queste attività su giovani ed adolescenti sono innegabili e variegati. Prima di tutto sulla salute mentale: molti studi hanno dimostrato che **le persone che si dedicano a questi hobby hanno meno emozioni negative** e sono meno stressate, portando ad un innalzamento dello stato vitale (che in una generazione tendenzialmente portata a deprimersi è comunque un buon risultato). Questo avviene grazie anche alle connessioni che si creano condividendo gli stessi interessi fuori dagli schermi, avendo la possibilità di **entrare in contatto con altre persone all'interno di gruppi o corsi** dedicati allo stesso hobby (uscendo dal circolo ristretto degli amici di scuola).

Ritorno alla lentezza: come i passatempi delle nonne stanno aiutando le nuove generazioni

Dedicarsi a queste attività è anche un modo per **rilassarsi senza ansia da prestazione**. Non c'è competizione, non c'è gara a chi ottiene il risultato più bello o più immediato. Qui il principio è quello dell'apprendimento, del divertimento e della pratica creativa, che già di per sé risulta appagante. Creare una sciarpa da soli o vedere un pomodoro spuntare dalla pianta curata con tanto amore è qualcosa di estremamente gratificante. Un tipo di gratificazione non istantanea come un like sull'ultima foto postata sui social, ma guadagnata grazie al tempo e all'applicarsi con costanza ad una disciplina. Lezioni di vita sotto forma di hobby, dove non si cerca la perfezione ma solo un'opportunità di divertirsi facendo qualcosa di costruttivo ed imparando.

La diffusione di queste pratiche è avvenuta anche grazie ai social media, dove il **grandmacore** è una tendenza non solo estetica ma anche concreta, fatta di video e tutorial dove questi hobby vengono condivisi sotto forma di gesti ed esempi da cui prendere ispirazione o preziosi consigli.

La TikToker trentunenne, conosciuta in rete come The Grandma Cottage, ha un ampio bacino di utenza che quotidianamente divora i suoi contenuti *grandmacore*; come lei se ne incontrano molte altre, che hanno deciso di **rispolverare i ricordi di attività fatte con i nonni** e proporle al loro pubblico come modo per uscire dalla routine quotidiana e rallentare.

Che sia una tendenza passeggera o un passaggio naturale verso attività offline più autentiche, solo il tempo lo dirà. In ogni caso i benefici, al momento, sono tangibili per adolescenti, giovani e anche adulti.

[di Marina Savarese]