

Pitzer College
Il sonno degli americani a Parma.

Il Pitzer College of Claremont, CA, USA (<http://pitweb.pitzer.edu/>) ha una sede a Parma (<http://pitweb.pitzer.edu/study-abroad/pitzer-students/italy/>).

Dal 1992, studenti di varie parti degli Stati Uniti, passano cicli di tre mesi presso famiglie parmigiane, una esperienza diretta di vita in una cultura diversa.

Oltre a completare i loro studi e visitare le maggiori città italiane, possono svolgere varie attività (<http://pitweb.pitzer.edu/study-abroad/wp-content/uploads/sites/41/2015/07/Italy-CBSL-Options-1516-for-web.pdf>)

La gestione della sede è affidata alla Professoressa Franca Mora ed alla Dottoressa Elena Feboli.

Professoressa Mora, Lei dorme bene?

Si grazie. Ho un riposo regolare e per me soddisfacente.

E lei Dott.ssa Feboli?

Io vorrei dormire di più'. La mia necessita' sarebbero 10 ore per notte, dalle 23 alle 9, ma non è facile da soddisfare.

Le credo. La vita sociale è dimensionata per i valori medi delle 8 ore e per i lunghi dormitori non c'è molta comprensione.

Si. Le cose più' semplici, come portare i figli a scuola o arrivare in ufficio alle 9 di mattina, per me significano alzarmi a metà del riposo ed essere "non a posto" fino a tarda mattina.

Ovviamente con la necessita', appena possibile, di dover recuperare il mancato riposo.

Ed i vostri studenti cosa dicono del loro sonno?

In genere lamentano il cambiamento di orario della cena, ma non abbiamo mai indagato altri aspetti. Sarebbe interessante saperne di più'.

L'ultimo ciclo trimestrale dell'anno finisce a Dicembre. Sono andato ad incontrare Naima, Haley e Will alla fine del loro soggiorno, per parlare del loro sonno in Italia.

Come previsto, il cambiamento più' importante che segnalano è stato quello dell'orario della cena. Invece che attorno alle 19, come sono abituati, il cenare attorno alle 20 ha comportato l'impossibilità di dormire al solito orario ed il dover spostare anche quello di circa un'ora. Ma è risultato essere solo la punta dell'iceberg.

Tutti e 3 hanno notato la minore presenza di luce diurna. La nebbia (malgrado sia stata occasionale) ha lasciato una cattiva impressione, l'insieme di poca luce e umido sono un ricordo sgradevole. Le camere da letto ed i materassi piccoli, rispetto agli standard di casa, hanno accentuato le difficoltà.

Naima dalla California è quella che ha sofferto di più'. Ha impiegato quasi due settimane per riprendersi dal jet lag. Oltre al cambiamento di orari, si è trovata con tendine alle finestre invece di scuri, ed il materasso più' soffice. E poi le campane. Ha avuto la "fortuna" di una casa in centro città, quindi circondata dalle chiese, ma al rintocco delle campane ogni ora non si è abituata, con continui risvegli notturni. Le mancano il sole ed il caldo dopo tre mesi di freddo e "buio". Lamenta depressione, ed il viso e la postura la esprimono chiaramente.

Haley dall 'Utah è quella che a sofferto meno. Jet lag passato in circa una settimana. Anche per lei la stanza piccola e le tende, invece di veneziane, non hanno aiutato, ma conosce l'inverno e la

mancanza di luce le ha fatto meno effetto.

Il materasso piu' duro che a casa, il cuscino decisamente piu' piccolo e sottile non le sono stati graditi, ma non sono stati un problema serio. Ha spostato gli orari, ma e' riuscita a riposare a sufficienza.

Per Will, l'esperienza del sonno non e' stata positiva, ma almeno una esperienza nuova. Jet lag passato in circa una settimana. Era l'unico "gufo" del gruppo con un addormentamento, durante la permanenza, tra l'una e le due di notte. Il materasso piu' duro che a casa, il letto piccolo in mezzo alla stanza ed i cuscini piu' sottili e soffici non hanno aiutato.

Soprattutto, abituato a dormire al buio, si e' trovato in una stanza senza scuri alle finestre e quindi aveva sempre luce anche dall'illuminazione stradale notturna. Al mattino, il ricordo dei sogni era vivido ed i sogni molto "movimentati", con lenzuoli e coperte molto disordinati. Tutto molto diverso da casa, dove le notti erano calme ed al mattino coperte e lenzuoli erano al loro posto.

Tutti e tre gli studenti non si erano preoccupati molto del loro sonno prima della partenza dagli USA. Se la scuola aveva dato dei consigli prima del viaggio, non erano stati considerati piu' di tanto e gli eventuali suggerimenti di conoscenti ed amici non sono stati seguiti. Eppure, il loro ricordo "emotivo" del soggiorno a Parma e' fortemente influenzato dalle loro difficolta' notturne.

Professoressa Mora, informazioni utili?

Certamente. Il Pitzer college organizza soggiorni dei propri studenti in tutto il mondo, vincendo anche molte borse di studio a questo scopo. Poche regole ed i piccoli accorgimenti di una buona igiene del sonno possono rendere un soggiorno molto piu' gradevole e permettere ai nostri studenti di ottenere migliori risultati dai loro viaggi.

Incontro raccolto da Gianluigi Delucca