

La seconda vita.



[Giulia Gellini](#)_"Rilettura"_tecnica mista.

un racconto di [Cristiana Caserta](#)

Ho sempre cominciato a leggere l'odissea dal quinto libro. Quando Odisseo, che è stato per molti anni fermo sull'isola di [Ogigia](#), al centro dell'oceano, infelice sposo della dea [Calipso](#), può finalmente prendere il largo per tornarsene a casa sua.

Odisseo è già stato per mare, ovviamente. Ha vagato per anni, di isola in isola, ma stavolta è tutto diverso.

È la volta 'buona'.

Lo capiamo subito.

È la sua seconda volta. Seconda vita. Seconda opportunità.

La seconda vita è quando stacciamo alcuni fatti dal continuum del passato e li cominciamo a vedere come una partita che si è svolta. L'abbiamo persa. Era un gioco di cui non conoscevamo le regole, neanche sapevamo di giocare una partita!

Incontriamo una persona, rispondiamo a un messaggio, accettiamo un invito... siamo come gli ubriachi: non possiamo sapere che sviluppo avranno quei semplici gesti. Così Odisseo, ogni volta sbarca su un'isola – che può fare? Ha sete e fame – gli viene incontro qualcuno: è un cannibale? Una maga? Lo catturerà? Lo avvelenerà? Lo accoglierà con delicatezza?

Non può saperlo. Non possiamo. Procediamo a tentoni. Facciamo amicizia, cambiamo lavoro, leggiamo un libro; ma non distinguiamo un giorno dal precedente, non sappiamo che cosa stiamo iniziando: abbiamo appena conosciuto il nostro migliore amico o la persona che ci distruggerà, il lavoro della vita o l'esperienza più atroce che mai conosceremo?

La prima vita è quella dell'esposizione, della nudità, del fallimento in agguato...

Ma impercettibilmente impariamo, giorno dopo giorno, isola dopo isola, e quando abbiamo un po' di tempo cominciamo a vedere i fili invisibili che legano le cose fatte, i dettagli che ci sfuggivano, il disegno si svela e ... ha senso!

A quel punto vorremmo rigiocare la partita! Stavolta sceglieremmo con cura il campo, anticiperemmo le mosse dell'avversario, risparmieremmo le forze per quegli ultimi minuti concitati, entreremmo sulle gambe dell'attaccante che segnerà a porta vuota (meglio un rosso che un goal allo scadere)

E però non è possibile.

Quante vite abbiamo?

Tante.

Quella fatta di ciò che ci è capitato, e quella che abbiamo plasmato secondo un'idea che ci siamo inventati di ciò che siamo, che vogliamo. La seconda vita inizia quando scegliamo, quando distinguiamo nel flusso degli accadimenti uno spazio per la scelta.

La decima isola per Odisseo è quella giusta, perché non ha più niente: non navi, non compagni, nemmeno vestiti. Ha solo le sue capacità: la sua intelligenza e la sua parola fluente.

Quando Odisseo parlava, ci dice Omero, tutti stavano in silenzio, meravigliati, e le sue parole erano come fiocchi di neve che scendono dal cielo e ricoprono ogni cosa.

Immagine straordinaria! E che dobbiamo rivivere con lo sguardo mediterraneo e la pelle temprata dal sole e dal sale di chi vive in mare.

Ma anche senza quelle straordinarie capacità, quando una vita si presenta come storia e distinguiamo un tema, un inizio, uno sviluppo di fatti, un senso... questa è già la seconda vita, in cui la prima appare ormai come ritaglio, la sua casualità riscattata, il suo tempo riguadagnato, la sua oscurità chiarificata.

Possiamo ormai, come Odisseo alla corte dei [Feaci](#), dire chi siamo. Qual è la nostra casa. La nostra anima gemella. Non quelle che la sorte o il caso ci hanno assegnato, ma quelle scelte, strappate alle contingenze, desiderate con ardore in tutti i porti e in tutti i mari solcati, nell'ora "che – dice Dante – [volge al disìo ai navicanti 'ntenerisce il core](#)".



[Cristiana Caserta](#)

[LinkedIn Top Voice 2020](#);

Scrivo, studio, insegno materie con le tecnologie, sono pratica di formazione, giornalista free lance, multipotenziale.

Sii impeccabile con la parola – Matteo Capelli

“Un libro ben scelto ti salva da qualsiasi cosa.

Persino da te stesso”



Illustrazione di Anna La Tati Cervetto

Rubrica a cura di [Sara Balzotti](#)

Sii impeccabile con la parola – Matteo Capelli

Casa editrice: WriteUp

Anno di pubblicazione: 01/07/2021

Genere: narrativa

Alzi la mano chi non ha mai vissuto un periodo della propria vita dove tutto va a rotoli...!

Davide, trentenne e protagonista della storia, si laurea e dopo i festeggiamenti piuttosto "briosi" inizia ad affacciarsi al mondo del lavoro. All'inizio il protagonista affronta la ricerca con tranquillità, quasi con leggerezza, sicuro che la tipologia di lavoro che sta cercando sarà sicuramente disponibile.

Con il passare del tempo la realtà sarà del tutto diversa e l'euforia iniziale si trasformerà gradualmente in preoccupazione e, quasi, in angoscia.

I colloqui che sostiene sono quasi paradossali e Davide è molto bravo a difendere la propria dignità.

Quanti giovani o neolaureati si trovano a dover lottare, e quasi elemosinare, un posto di lavoro dignitoso che consenta loro di costruirsi un proprio futuro? L'offerta formativa è molto vasta ma quanti posti di lavoro sono realmente disponibili per consentire un adeguato collocamento ai giovani che investono (anche economicamente) sul proprio futuro?

Non è retorica, è un problema sociale sul quale non dovremmo abbassare l'attenzione.

In questa fase, anche famiglia e vita sentimentale sono per Davide fonte di sofferenza.

I social, in particolare Facebook, e il vizio del fumo sono le uniche ancore di salvezza del ragazzo ma fino a che punto sono efficaci?

Facebook è sempre più una vetrina per chi ha bisogno di affermare se stesso nella società, condivisione di luoghi comuni o mezzo di divulgazione di basso profilo per utenti facilmente manovrabili.

Le sigarette hanno un costo, non solo sul portafoglio.

Come uscirne?

La grande passione del protagonista sembra essere la sua ultima ancora di salvezza, fino a quando...

All'inizio ho trovato un pò di difficoltà ad immedesimarmi nella storia; il punto di vista maschile del racconto è diverso dall'approccio femminile all'interpretazione degli eventi.

Noi donne siamo abituate ad analizzare ogni singola situazione da mille punti di vista, ognuno dei quali è l'opposto dell'altro: il tutto intriso di mille emozioni, anche in questo caso, contrastanti!

L'uomo è pragmatico e quando l'ho realizzato, mi sono affezionata a Davide!

Davide è una persona seria, forte e molto rispettosa di se stesso.

Ovviamente fa fatica a reggere il peso degli eventi e alla fine...

Il racconto delle peripezie di Davide avrà vari colpi di scena; questi sta vivendo davvero sulle montagne russe!

Come evolveranno gli eventi? Come andrà a finire?

“Sii impeccabile con la parola” ci offre una lettura molto chiara della nostra società che ancora non riesce a tutelare e valorizzare i nostri giovani; PERSONE serie che hanno tutto il diritto di fare le proprie esperienze in un mondo del

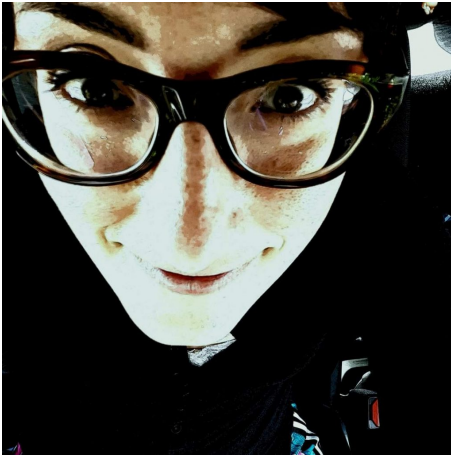
lavoro che li rispetti.

“Sii impeccabile con la parola” vuole essere anche uno spunto di riflessione affinché riusciamo a rimettere Facebook nel posto che merita nella nostra vita: forse in fondo !

Ringrazio Matteo Capelli per avermi inviato il suo lavoro; la sua scrittura, come Davide, è simpatica e ironica e mai superficiale!

In bocca al lupo caro Davide! ☐





Ciao a tutti! Sono [Sara Balzotti](#). Adoro leggere e credo che oggi, più che mai, sia fondamentale divulgare cultura e sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza della lettura. Ognuno di noi deve essere in grado di creare una propria autonomia di pensiero, coltivata da una ricerca continua di informazioni, da una libertà intellettuale e dallo scambio di opinioni con le persone che ci stanno intorno. Lo scopo di questa nuova rubrica qui su FUORIMAG è quello di condividere con voi i miei consigli di lettura! Troverete soltanto i commenti ai libri che ho apprezzato e che mi hanno emozionato, ognuno per qualche ragione in particolare. Non troverete commenti negativi ai libri perché ho profondamente rispetto degli scrittori, che ammiro per la loro capacità narrativa, e i giudizi sulle loro opere sono strettamente personali pertanto in questa pagine troverete soltanto positività ed emozioni! Grazie per esserci e per il prezioso lavoro di condivisione della cultura che stai portando avanti con le tue letture! Benvenuto!

A questo link qui sotto puoi trovare altre mie recensioni.

<https://www.francesia.it/freetime/consigli-di-lettura/>

Accettazione e rassegnazione [due gemelle separate alla nascita].



illustrazione di [Anna La Tati Cervetto](#) "Amiche" pennarello su carta_dicembre2020

[di Christian Lezzi](#)

Capita più o meno in tutte le lingue, dall'italiano all'inglese, dal russo al francese, che parole molto simili rappresentino, in realtà, concetti diversi, se non proprio diametralmente opposti, per lo meno molto distanti tra di loro. E da qui nasce l'inganno, la confusione, dovuto all'uso improprio delle parole, rese intercambiabili dalla

superficialità, ma sostanzialmente diverse nel significato più vero e profondo.

Soprattutto in italiano, lingua particolarmente ricca di sfumature, declinazioni e ambiguità (linguistiche). Un po' come i "[false friends](#)" della lingua inglese, parole che sembrano significare qualcosa, ma solo perché somigliano ad altri vocaboli.

È il caso, giusto per portare un esempio, del termine "*Sympathy*", reso particolarmente familiare dai *Rolling Stone* e dalla loro canzone [Sympathy for the Devil](#). Ma, attenzione, *Sympathy*, non significa affatto simpatia – eccolo il falso amico che c'inganna con una subdola somiglianza – significa compassione. E tutto il senso del testo, chiarito il significato corretto della singola parola, muta contesto e sostanza.

Potremmo citarne a tonnellate, di esempi in merito, di parole che sembrano qualcos'altro, di termini che somigliano ad altri, che quindi spesso confondiamo e intercambiamo, fino a usarli a sproposito. Perché nell'apparentemente sottile differenza tra due parole simili, può esserci un abisso di sostanziale diversità del significato. O, per lo meno, nella loro applicazione, può comportare meccanismi psicologici e comportamentali del tutto diversi.

Prendiamo in esame, ad esempio, le parole "accettazione" e "rassegnazione".

Apparentemente (ma solo al primo lontano e frettoloso sguardo) esse sembrano talmente simili da rappresentare il medesimo significato, talmente uguali da ricordare due gemelli omozigoti separati alla nascita.

Ma nella linguistica, l'inganno è sempre in agguato, pronto a indurci in errore, a tentarci con parole dal suono simile, ma dal significato diverso che, se usate alla leggera e senza cognizione di causa, alterano il senso del discorso e del

nostro vivere quotidiano.

Proprio come nell'esempio della canzone.

Accettare e rassegnarsi, possono anche sembrare parenti strette, ma convogliano implicazioni psicologiche che impediscono loro di essere intercambiabili. Seppur entrambe implicano l'atto di far propria una nuova e diversa prospettiva, una presa d'atto in merito a ciò che ci accade intorno, implicano schemi mentali e aspettative che, tradotti in atti concreti, mutano di molto il nostro agito.

L'errato uso di uno o dell'altro termine, implica un'alterazione delle nostre percezioni, di come vediamo e percepiamo, distinguendoli, ciò che possiamo ancora controllare e ciò che non possiamo controllare più. Capire la differenza che intercorre tra le due parole (dal punto di vista psicologico, non solo da quello semantico) rende possibile, a noi stessi, il controllo sul nostro atteggiamento, dal quale deriva il comportamento nei confronti degli input che ci arrivano dal mondo circostante, permettendoci di mutare l'elaborazione degli stessi e delle aspettative che nutriamo nei loro confronti.

In altre parole, accettare un evento, implica una risposta cognitiva ed emotiva ben diversa da quando, a quell'evento, ci rassegniamo passivamente e senza volontà alcuna. Un bivio che divide due mete drammaticamente diverse e opposte: controllare attivamente gli eventi o subirli passivamente, lasciandoci magari travolgere da essi, incapaci di reagire al momento, allo stimolo agli accadimenti che ci coinvolgono e, in questo caso, ci travolgono.

Che si scelga la prima o la seconda strada, a cambiare è l'atteggiamento, il modo di porsi nei confronti delle circostanze, laddove il primo caso comporta un ruolo attivo e voluto, mentre il secondo, per ovvio contrasto, un ruolo del tutto passivo e involontario. E quella scelta si riflette sul

nostro stato emotivo che, a sua volta, determina un agito di riflesso, che spesso, nel caso della rassegnazione, porta al piagnisteo, alla lamentela e alla fuga dalla realtà e dalle responsabilità.

E anche queste, le responsabilità, distinguono il percorso. Nel caso dell'accettazione, non solo prendiamo atto dell'accaduto, ma ce ne assumiamo le responsabilità, ovviamente se queste sono riconducibili a noi, almeno in minima parte. Nel caso della rassegnazione, le responsabilità non sono mai nostre ma sempre di soggetti terzi e di eventi al di fuori della nostra sfera d'influenza.

Anche quando, di fatto, di responsabilità oggettive non s'ha traccia.

Ciò accade perché la rassegnazione, a differenza della sua apparente gemella, comporta il giudizio, l'assunzione del ruolo di vittima delle circostanze. Mentre l'accettazione quel giudizio lo sospende, accettando la realtà e vivendola con piglio attivo, per cambiarla e ricondurla al suo proprio beneficio, oppure accettarla (appunto) vivendola con serenità, la rassegnazione diventa il nostro stesso inquisitore, il giudice inflessibile che decide (dal suo esclusivo punto d'osservazione) ciò che è giusto e ciò che non lo è.

Salvo poi omettere che si tratti di deduzioni del tutto soggettive dovute ai capricci di un tiranno.

Operare un distinguo ragionato, tra i due concetti, è una questione di volontà, essendo l'accettazione un processo (per buona sua parte) voluto e consapevole. Si decide di accettare qualcosa, in maniera volontaria e cosciente. Al contrario, la rassegnazione ai fatti della vita, comporta una cessazione di quella volontà, una dismissione della coscienza, a favore di un'inconsapevolezza che ci arreca distonia, malessere e disagio interiore. E che, per effetto di quel malessere, c'impone la resa incondizionata e la delega delle cosiddette

colpe.

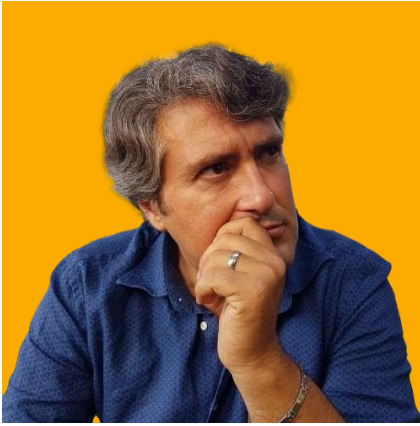
È un po' come dire: "voglio cambiare le cose", oppure "lascio che le cose mi cambino". Sembrano concetti uguali, ma non è aritmetica. Cambiare l'ordine dei fattori (delle parole, in questo caso) il risultato lo cambia eccome. Così come il variato ordine cambia le nostre percezioni, la risposta a quegli stimoli, lo stato d'animo, le nostre azioni e il risultato che ne consegue.

Mentre l'accettazione impara a perdere con stile, la rassegnazione, come spesso osserviamo nel mondo dello sport (soprattutto del calcio) scarica le proprie responsabilità sull'arbitro, sull'allenatore, sul presidente e sui tifosi tutti.

No, comprendere e fare nostra la differenza tra accettazione e rassegnazione, tra attività e passività del ruolo assunto, non è solo una questione di semantica, ma di acquisita capacità e volontà d'essere felici e di saper stare al mondo.

Occorre coraggio, per accettare qualcosa (un lutto, una malattia, un fallimento). Tanto coraggio e altrettanta forza.

Al contrario, per la rassegnazione, basta la viltà, condita dalla stucchevole capacità di fuggire dalle proprie responsabilità e di piangersi addosso, magari bagnando la spalla di qualcun altro.



[Christian Lezzi](#), classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale. Cultore delle diversità, ricerca e analizza, instancabilmente, i più disparati punti di vista alla base del comportamento umano.

Atavico antagonista della falsa crescita personale, iconoclasta della mediocrità, eretico dissacratore degli stereotipi e dell'opinione comune superficiale. Imprenditore, Autore e Business Coach, nei suoi scritti racconta i fatti della vita, da un punto di vista inedito e mai ortodosso.

QUANDO IL FAKE SIAMO NOI.



[Giulia Gellini](#)_Respiro libero_70 x 100_tecnica mista_2019
di [Valeria Frascatore](#)_

Viviamo una fase storica piuttosto delicata, carente a vari livelli sul piano formativo.

Il grado di istruzione non rappresenta più un [discrimen](#) sociale e sembra quasi che la linea di demarcazione tra addestramento obbligatorio e non obbligatorio sia tracciata dai social che, indubbiamente, non garantiscono alcuna forma di controllo sul livello di recepimento dello sciame di informazioni quotidianamente veicolate.

Si percepisce la mancanza di idonei strumenti attraverso cui educare le coscienze all'autonomia in tema di libera

formazione di pensiero e di giudizio, laddove per giudizio non si intende la capricciosità di una teoria volubile ma un vero e proprio costrutto strutturato, ancor meglio se supportato sul piano argomentativo. Oggigiorno praticamente un'utopia!

Esistono, infatti, troppe forme di dipendenza e di condizionamento da opinionismo nozionistico, talmente radicate da rappresentare, a volte, una specie di anticamera dello [shit-storming](#), nel senso che lo alimentano attraverso l'immissione e la condivisione in rete di affermazioni categoriche e perentorie, pronunciate con eccessiva – o a volte senza alcuna – partecipazione emotiva e che finiscono con l'affiancare i casi di vere e proprie offese gratuite disseminate, qua e là, dagli [haters](#) a colpi di post e di commenti sui social.

Ferma restando la netta condanna nei confronti di tutto ciò che nel web lede l'altrui immagine e reputazione, ciò che, in alcuni casi, risulta fuori controllo è la tendenza, soprattutto nel mondo dei social, a giocare allo sceriffo a oltranza, nel tentativo di smascherare qualsiasi profilo/persona poco rispondente ai canoni dell'autenticità e della trasparenza.

E' avvilente constatare che si è persa l'abitudine a distinguere uno schiaffo da una carezza e che, tutti presi dalla caccia alle streghe in rete, come nella vita, non riusciamo a concederci cedimenti emotivi, viviamo nel terrore di essere circondati da approfittatori di professione o, peggio ancora, da esperti di modi affettati e di strategico perbenismo.

Si finisce col tacciare una persona gentile e ben educata di buonismo con la medesima facilità con cui una persona insolente viene accusata di maleducazione e rozzezza! E questo, oltre che paradossale è anche pericoloso, perché provoca nelle persone corrette la sensazione di sentirsi sbagliate e fuori posto.

Inevitabilmente, infatti, l'individuo costruisce il proprio "IO" rapportandosi con l'immagine di sé che riceve come output dal suo approccio con altri individui, anche attraverso occasioni di confronto offerte dalla comunicazione virtuale.

E' importante essere capiti, anche nel web: è molto facile, invece, essere fraintesi e finire nel calderone degli haters o dei polemici di professione.

Non si può pensare di liquidare con un *click*, mediante un freddo automatismo, un soggetto pensante e vivo sul piano emozionale per la smania di voler frugare trovando il marcio che lo renda più facilmente attaccabile.

Che triste eredità ci ha lasciato l'esperienza pandemica!

La tendenza a guardare in cagnesco l'altro come se lasciassimo scandire il nostro tempo da un *count down* in grado di allertarci sulla fregatura che, da un momento all'altro, potremmo rimediare da terzi. Siamo sempre più prevenuti e calcolatori: non ci lasciamo andare...questa è la verità.

L'alternativa non è più scegliere tra una persona che ci piace e una che non ci piace – il che sarebbe sacrosanto e legittimo perché nella vita non si può piacere a tutti – ma tra chi, rimanendo se stesso fino alla fine, ai nostri occhi giustizialisti a oltranza cade per primo in fallo e chi, invece, magari si vende meglio e quindi non commette errori.

Attraverso l'uso del "[bannaggio](#)", della restrizione e del blocco sui social si spazza via tutto ciò che suona anche solo come posticcio e poco convincente: non c'è necessità di arrivare all'offesa...ormai si bollano le persone per molto meno.

E' un fenomeno, quello della corsa a smascherare il "[fake](#)" che è fuori di noi, che spesso tradisce la necessità di disconoscere i nostri stessi limiti, soprattutto l'incapacità

di distinguere un essere umano moralmente integro da uno che non lo è. Il sentore, purtroppo, è che al senso di umanità abbiamo rinunciato a credere un po' tutti.

E' indubbio, però, il giudizio da presunto impostore affibbiato ad altri ci costringe, prima o poi, a fare i conti con noi stessi e con i nostri lati oscuri ma soprattutto con l'esigenza di dover bandire qualcosa o qualcuno che ci ha toccato – sebbene attraverso una forma di relazione virtuale – e che è riuscito a smuovere in noi delle sensazioni scomode.

Scovare ed isolare la falsità, talvolta, è come ottenere una ricompensa e consolarsi per non aver saputo gestire un'ingerenza nella propria vita. E anche una riflessione o un pensiero personale, formulato sotto forma di post o di commento, può essere vissuto come un'entrata a gamba tesa nella vita altrui.

In sintesi, se chi legge determinate parole frutto di scambi su un social conserva dentro di sé degli aspetti irrisolti, questi lo rendono estremamente vulnerabile ad interpretazioni poco felici nel tratteggiare la personalità di chi, dall'altra parte di uno schermo, quelle parole le ha scritte.

Si instaura una sorta di pregiudizio per cui sia gli haters che i personaggi considerati poco "LEGGIBILI" vengono considerati sullo stesso piano.

Il senso della crociata contro il fake nel web è tutto qui: nella paura di dover barattare parti di noi accondiscendendo al riconoscimento dell'altrui autenticità e consentendosi degli scivoloni che, inconsciamente, forse riteniamo di non poterci permettere.

Nel mondo virtuale queste sensazioni risultano addirittura amplificate e spesso dissuadono dallo sperimentare una qualsivoglia forma di comunicazione, anche embrionale, probabilmente perchè il concetto stesso di virtualità continua

a rappresentare un mondo a parte rispetto alla tangibilità epidermica tipica delle relazioni interpersonali de visu.

Concedere ad un altro la possibilità di esprimersi in modo spontaneo e reale fa forse paura perché ci porta a pensare che, prima o poi, potrebbe toccare a noi doverci mettere a nudo? Probabile.

Ma fin quando si vivrà di paure e di conflitti irrisolti, reale e virtuale continueranno a muoversi su binari eternamente paralleli.

Vincere l'incomunicabilità in ogni sua forma: vale la pena provarci per dare un senso alla vita, per vivere da persone libere e dimenticare i tristi strascichi anti-sociali lasciati dietro di noi dalla pandemia.

L'autenticità deve poter essere liberata, non perseguita!



[Valeria Frascatore](#)

Ho 47 anni. Coniugata, due figli. Sono un ex avvocato civilista, da sempre appassionata di scrittura. Sono autodidatta, non avendo mai seguito alcun corso specifico sulla materia. Il mio interesse é assolutamente innato, complici – forse – il piacere per le letture, la curiosità e la particolare proprietà di linguaggio che, sin dall'infanzia, hanno caratterizzato il mio percorso di vita. Ho da poco pubblicato il mio primo romanzo breve dal titolo: Il social-consiglio in outfit da Bianconiglio. Per me è assolutamente terapeutico alimentare la passione per tutto ciò che riguarda il mondo della scrittura. Trovo affascinante l'arte della parola (scritta e parlata) e la considero una chiave di comunicazione fondamentale di cui non bisognerebbe mai perdere di vista il significato, profondo e speciale. Credo fortemente nell'impatto emotivo dello scrivere che mi consente di mettermi in ascolto di me stessa e relazionarmi con

gli altri in una modalità che ha davvero un non so che di magico.

Sogno la rivoluzione dei piccoli gesti – [parte 1]



foto di [Valeria Simonetti](#) è vietata la riproduzione senza il consenso scritto dell'autore.

[di Giuliana Caroli](#)

Alla fine degli anni '90 rimasi folgorata dal titolo di un libro *"La prima sorsata di birra. E altri piccoli piaceri della vita"* di [Philippe Delerm](#). Un libretto agile che diventò presto un fenomeno editoriale.

Ma più delle pagine del libro, a intrigarmi fu proprio il titolo. Perché proprio la prima sorsata di birra ha un sapore così speciale e provoca un piacere tanto intenso, molto più di ogni altra sorsata che verrà? È un miracolo di sensazioni che si consuma in pochi secondi prima di svanire, ma che si ripete in ogni occasione.

È vero. Ci sono dei piccoli piaceri capaci di regalarci attimi di felicità pura e genuina. Ci dimostrano che in fondo sono le piccole cose a dare colore alla nostra vita e che non servono gesti eclatanti per farci sentire in pace con noi stessi e con il mondo. Riconoscere e coltivare questi piccoli attimi di felicità è un ottimo esercizio per trasformare i momenti ordinari della vita quotidiana in istanti di straordinaria bellezza.

Quanto più ricca sarebbe la nostra vita se diventassimo collezionisti di attimi di gioia?

E quanto migliori potremmo essere se sapessimo dare il giusto valore ai piccoli gesti?

Le nostre esistenze sono segnate dalle grandi tragedie del nostro tempo. La pandemia ha portato alla luce tutta la nostra fragilità e ci ha messi di fronte alle nostre responsabilità. Siamo la causa del cambiamento climatico e colpevoli di aver innescato un processo di distruzione del pianeta che non siamo più in grado di governare o di sovvertire.

Servono politiche ambientali efficaci e coraggiose, probabilmente impopolari ma essenziali per la nostra sopravvivenza. Ma non possiamo sederci e aspettare che qualcun altro al posto nostro risolva un problema generato da decenni di sfruttamento sconsiderato delle risorse, di devastazione dissennata degli habitat, di strage della biodiversità. Il tutto per perseguire un modello economico insostenibile e ingannevole al quale però nessuno di noi pare voler rinunciare.

Non basta protestare e urlare a gran voce che vogliamo un cambiamento. Dobbiamo essere il cambiamento.

Perché allora non seguiamo la filosofia dei piccoli gesti? Piccoli cambiamenti che non stravolgono la nostra esistenza ma che possono avere un grande valore per la salvaguardia del nostro pianeta. Purtroppo abbiamo interiorizzato una serie di abitudini e di comodità che tendiamo a difendere strenuamente nel timore di perdere qualcosa. Ma non è così! Qualche esempio?

Usare il sapone invece del flacone in plastica di bagnoschiuma, lavarsi i denti con uno spazzolino di bambù e setole naturali, comprare frutta e verdura sfusa e non confezionata nella plastica (e preferibilmente di stagione e a [km zero](#)), bere l'acqua della rete idrica piuttosto che acquistarla in bottiglie di plastica, ridurre il consumo di carne, soprattutto quella proveniente da allevamenti intensivi altamente inquinanti, scegliere prodotti per la pulizia della casa ecologici e magari ricaricabili, fare una corretta raccolta differenziata per dare una nuova vita ai materiali – sono tutte piccole azioni che non costano fatica e possono avere un grande impatto sull'ambiente.

Provate a riflettere. I medici ci consigliano di bere 1,5 litri di acqua al giorno. Questo significa 365 bottiglie di plastica all'anno che possono essere risparmiate solo decidendo di bere acqua del rubinetto. Che si traducono in un risparmio di 248 litri di acqua e quasi 30 kg di petrolio necessari per la loro produzione, senza contare le tonnellate di anidride carbonica immesse in atmosfera per il trasporto. Vi rendete conto di quale impatto può avere una scelta così semplice e all'apparenza insignificante?

Piccoli gesti come questo possono

fare la differenza se siamo in tanti a farli.

In attesa che i nostri governanti trovino grandi soluzioni ai grandi problemi che ci affliggono, perché non diventiamo protagonisti di piccoli cambiamenti nelle nostre vite?

Ognuno di noi può trovare la propria strada verso la sostenibilità. Basta imparare a porsi una semplice domanda:

Esiste un'alternativa sostenibile che posso facilmente adottare senza fare grandi sacrifici?

Rimarrete stupiti di quante possibilità ci sono e di quanto sia agevole cambiare.

Un piccolo gesto può avviare una rivoluzione?

Sì, se saremo in tanti a farlo.



[Giuliana Caroli](#), classe 1965, lavoro in una grande cooperativa di servizi come Responsabile Comunicazione, ma mi porto come bagaglio una lunga esperienza in ambito consulenziale e formativo.

Scrivo di ciò che conosco e di ciò che mi appassiona. Coltivo la curiosità e alimento le relazioni positive. Detesto l'indifferenza e l'irresponsabilità.

A cosa aspiro? A fare la differenza: per qualcuno, per il pianeta.

La funzione costruttiva dell'ironia.



[Anna La Tati Cervetto](#) "Specchio non riflesso" _Illustrazione digitale realizzata con "Procreate" _dim.100x70

[di Christian Lezzi](#)

Definito da [Sigmund Freud](#) come *“la più alta manifestazione dei meccanismi di adattamento dell’individuo”*, l’umorismo ha una connotazione liberatoria in senso positivo, essendo un sintomo indiscutibile d’arguta intelligenza, di prontezza mentale, di elasticità e di apertura, atto a indagare e a decodificare, fuori dagli schemi, il mondo intorno a noi.

Proprio per questa sua capacità di andare oltre gli standard che delimitano uno scambio comunicativo interpersonale, l’umorismo consente, con naturalezza e leggerezza (che non è da confondere con la futilità o con l’inopportuna leggerezza) di scoprire molto degli altri e di noi stessi, arrivando ad apprendere dettagli che, analizzati con rigore logico e con altrettanto eccessiva serietà, difficilmente scopriremmo.

Ciò accade perché, l’umorismo, supera le difese, gli scudi, le maschere che ognuno di noi, volente o nolente, applica, erge e indossa, per allontanare le paure, i rischi, ciò che non ci fa sentire a nostro agio, che ci espone alla minaccia, tranquillizzandoci e predisponendoci al confronto produttivo e rilassato con l’interlocutore.

E quando una trattativa volta a negoziare, o a mediare (di qualunque natura essa sia) si svolge in piena rilassatezza, grazie anche al piacevole senso dell’umorismo e all’ironia più rispettosa, può accadere ogni magia!

L’umorismo però (o ironia, che dir si voglia) non va confuso con il sarcasmo.

Immaginando le due facce di un’ipotetica medaglia, una faccia (l’ironia) brilla nel sole, mentre la seconda (il sarcasmo) poggia direttamente sul nudo fango. Se il primo è costruttivo, distensivo, arguto e piacevole, se riesce a tradurre, in una battuta ilare e in uno scambio ridanciano, l’essenza intelligente di chi la propone, il suo alter ego è cattivo, narcisista, irrispettoso delle altrui sensibilità, pronto a schiacciare e calpestare, distruggere e demolire, pur di

primeggiare sull'interlocutore, vivendolo come un nemico da abbattere, prima che diventi offensivo e contundente, in ogni accezione possibile.

In altre parole ed esagerando volutamente i termini, potremmo ben definire il sarcasmo, come un disturbo sociopatico e antisociale del comportamento umano.

Al di là delle battute, è lecito pensare che, se l'umorismo è una forma d'intelligenza (adattiva per Freud, come abbiamo già visto), il suo [Mr. Hyde](#) è una materializzazione delle paure più profonde, quelle che condizionano il comportamento e distruggono le relazioni. Il sarcastico umilia offendendo, allo stesso modo dell'arrogante che soverchia urlando.

In entrambi i casi, è la paura a farla da padrona, rubando la scena alla già scarsa autostima del soggetto in questione.

L'umorismo ride con te. Il sarcasmo ride di te. La sottile differenza è tutta qui. Sottile appunto, come una lama tagliente che di buone intenzioni proprio non ne ha.

L'aspetto costruttivo dell'umorismo si concretizza quindi nella sua capacità di mostrarci una diversa prospettiva, un differente punto d'osservazione, una nuova forma mentis nell'affrontare un determinato carico emotivo, spesso inaspettato. La battuta piacevole rompe ciò che potremmo definire *iper-focus*, ovvero quella concentrazione esagerata sul problema, a discapito della soluzione che perciò diventa invisibile, in cui il primo ruba la scena al secondo, rendendoci incapaci di essere produttivi e risolutivi.

Non a caso, lo psicologo americano [Richard Bandler](#) ha scritto "Se siete seri, siete bloccati. L'umorismo è la via più rapida per invertire questo processo. Se potete ridere di una cosa, potete anche cambiarla".

E ciò ci porta a dissacrare (*deo gratias*) lo status quo,

il *“si è sempre fatto così”*, l'assurdo *“squadra che vince non si cambia”*, *“finché la barca va...”*, per affrontare le situazioni con un pensiero diverso, alternativo, leggero nella sua profondità, mirato a costruire una soluzione con il sorriso sulle labbra e con il giusto atteggiamento.

Un pensiero “laterale” che punta a fiaccare le resistenze, attaccandole laddove non se lo aspettano, proprio come nella strategia militare, come avrebbe detto l'indimenticato professore maltese Edward De Bono, famoso per i suoi sei cappelli per pensare, per il suo fine umorismo e l'altrettanto affilata intelligenza.

Quando parliamo di umorismo, quindi, definiamo un'alternativa positiva, proattiva, aperta al mondo intero che ne evidenzia gli aspetti ridicoli, così come mette in ridicolo la seriosità stessa, nostra e di molte persone, dall'apparenza rigida, con quel fare inflessibile, perché sorridere si può, anche nelle questioni più importanti, esattamente come una battuta ce la si può e ce la si deve concedere, per sopravvivere alla seriosità senza freno e senza prospettiva. Soprattutto senza soluzione. L'ironia alleggerisce le atmosfere più plumbee, assorbe gli urti, rende più confortevole un percorso che, diversamente, sarebbe scomodo o impervio, quasi impossibile da praticare.

E ponendosi come alleviatore, positivo e proattivo, alleggerisce i conflitti, distendendo gli animi, ponendoli in condizione di collaborare, limando alla base quelle asperità che inaspriscono gli scambi e rendono poco propizie le circostanze, accorciando le distanze che sporcano il momento d'ansia, paura e incertezza.

Un momento d'attrito concreto e potente, dovuto alla differenza tra stato desiderato e stato reale, ovvero una distonia relativa alla realtà che stiamo vivendo, evidentemente diversa da ciò che ci aspettavamo, che genera disagio. E quel disagio, prima che diventi stato ansiogeno,

non può che essere risolto dall'adattività (altrimenti definita come l'arte di stare al mondo) di cui sa essere capace solo una mente pronta, sveglia e intelligente. Una mente che, spesso, si concretizza in un'uscita con stile, atta a rompere schemi e tensione e che, strappando un sorriso agli astanti e a noi stessi, cambia il modo di vedere le cose in tutti i presenti.

Una caratteristica umana, quindi, molto affine al più blasonato e abusato concetto di resilienza, che può essere allenata, rafforzata, affinata, tanto dalla nostra cultura, quanto dalla nostra curiosità e dall'ambiente circostante. Ma, soprattutto, una battuta d'arguto spirito, non trova spazio in assenza di ascolto attivo e costruttivo, nonché rispettoso dell'altro nel senso più vero.

Agli esatti antipodi del sarcasmo, che l'altro nemmeno lo ascolta, tutto teso e concentrato a scovare l'altrui tallone d'Achille, quel punto debole verso il quale vibrare il mortale colpo, nell'illusione d'apparire brillante.

Ed è la stessa storia a ricordarci come, anche nelle crisi più nere, quelle che hanno segnato il nostro passato, influenzando il nostro futuro, una battuta arguta ha sempre avuto spazio e, a volte, alleggerendo gli animi, ha contribuito a risolvere la *querelle*.

Perché serio, non vuol necessariamente dire serio.

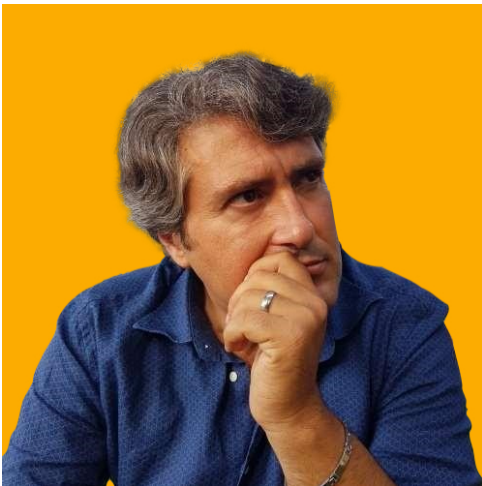
Immaginare cambia il presente e prepara il futuro, mentre ci aiuta a sopportare un passato spesso ingombrante. Ci consola per ciò che non sappiamo o non possiamo essere e ci conforta, grazie a una risata, per ciò che davvero siamo, staccandoci da una routine pesante o da un momento che, in fatto di pesantezza, rischia di diventare un macigno e aiutandoci a sopportare ciò che di noi poco ci piace, ridendoci sopra, proprio grazie all'ironia che, soprattutto quando rivolta verso noi stessi, rappresenta l'apice nobile dell'arguzia

umana.

E ristabilisce il giusto rapporto tra reale e percepito, perduta o sovrascritta dall'ipertrofia dell'ego, di norma talmente piccolo da ingannarsi, fino a sentirsi un gigante, in preda al delirio egocentrico, riconquistando il corretto equilibrio tra le parti e prendendo le distanze da noi stessi e dalla nostra (spesso) ingombrante personalità.

È una questione di stile, di buonsenso e di misura, l'ironia che accomuna.

L'umorismo scioglie i conflitti e alimenta il confronto (già questo concetto sarebbe sufficiente per renderlo di studio obbligatorio a scuola!) perché solo chi ride con gli altri, anche di se stesso, può essere definito brillante. Chi ride degli altri, dei loro sentimenti e delle loro debolezze, puntando a umiliare l'altrui debolezza, è solo un disgraziato meritevole di poca ironica pietà.



[Christian Lezzi](#), classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale.

Cultore delle diversità, ricerca e analizza, instancabilmente, i più disparati punti di vista alla base del comportamento umano.

Atavico antagonista della falsa crescita personale, iconoclasta della mediocrità, eretico dissacratore degli stereotipi e dell'opinione comune superficiale.

Imprenditore, Autore e Business Coach, nei suoi scritti racconta i fatti della vita, da un punto di vista inedito e mai ortodosso.

Pontinia.



di [Luca Bottari](#)

Il nome di questo paese è regale, antico, elegante, confonde ed apre ad un mondo immaginario quasi perfetto. Pontinia che guarda le sue coste lungo la strada di cui vale la pena parlare. La strada si chiama [Pontina](#), ed il paese che si affaccia su questo ammasso multiforme di asfalto arroventato si chiama [Pontinia](#).

Per via di una sua fallimentare propensione alla soddisfazione delle proprie curiose fissazioni e per stilare una tabella di marcia ai fini statistici, un'enorme ingegnere indiano [sikh](#), per via di un destino maldestro piegato malamente su di una spalla troppo fedele al servizio del lavoro di raccolta nei campi, ha misurato la temperatura dell'asfalto anche nella stagione invernale. Bestie di ogni tipo spingono forte l'acceleratore sulla Pontina in barba a quegli spot televisivi così ben confezionati da ragazzi così moderni ed al contempo così simili ai vecchi pubblicitari prima maniera.

E quali sono le variabili, i risultati dell'ingombrante studio di settore dell'indiano? Il sikh ha rilevato temperature abnormi e bollenti anche con la pioggia battente. L'asfalto subisce gli stessi effetti di un uomo che si rovina la vita con un'ustione. Non ci si libera di un'ustione con qualche scarica di pioggia. La pelle se ne va via a strati, una via crucis lenta e dolorosa, poi ricresce con un ritmo ancor più blando.

Il nome del paese potrebbe evocare la presenza di una regina della Roma antica, così da dare al racconto un'aurea magica. Questa pratica del cambio del nome con la sola aggiunta di una vocale è pura mistificazione del reale, una operazione simpatia. Se c'è magia in questa strada è magia nera, [voodoo](#). Questa porzione di purgatorio ha un balcone che affaccia sul mare un attimo prima del paradiso. La terra che prima era palude ha recitato il ruolo sia di territorio di fuga che di terra ospitante. La Pontina è una lingua di fuoco che sputa fuori disperati ingabbiati in dei rottami colorati alla ricerca di un angolo di estasi infestato dalla frescura di un miscuglio di brezze marine inquinate. Sul vetro degli abitacoli con la prua rivolta a sud, campeggiano impronte dal sapore preistorico, creature nel mezzo di una loro evoluzione comportamentale. Gabbiani sempre più spaventosi che non hanno più paura. Sul tetto delle autovetture immatricolate nell'altro secolo, rari catorci di lamiere infuocate, sorgono

composizioni casuali, una sorta di giochi a raccolta puntini e schizzi dai mille significati senza significato. Non è arte povera o contemporanea, non è [Pollock](#), quel disegno è solo un composit con una quantità ragionevole di merda di piccione di ritorno da mete tropicali.

Un soggetto del genere umano dal nome comune sta usando in modo agile e disinvolto la sua callosa mano destra per trastullare il suo piccolo membro rattappito e sudato. Ha il muso rivolto verso la sagoma di un'altra autovettura di piccolo taglio con all'interno una creatura femminile rustica, libera, e con delle misure abbondanti. Ne ammira le estremità del corpo, si mangia i suoi piedi con gli occhi. L'eccitazione si fa corposa, il sangue affluisce anche sull'altro braccio che rigido e disattento sorregge il volante. Al braccio spuntano anche una bocca ed un naso. La strada è pericolosa e la testa del membro si trova nell'altro abitacolo. C'è una famiglia unita di carattere patriarcale tra il membro e la creatura del desiderio. Tutto ciò causa frustrazione che sommata al caldo da ordini sconnessi alla coppia *frizione/acceleratore*. Sono gli stati d'animo del membro e l'eccitazione confluita nel braccio destro a guidare l'umore dell'autovettura. Si sollevano in cielo al chilometro 4 gli effetti pratici, le conseguenze degli stratagemmi di gruppo dei giovani abitanti del [campo rom](#) sotto al cartello pubblicitario che strizza l'occhio ai cellulari di nuova generazione. Sono allenati ed allineati in modo sofisticato per la sopravvivenza. L'odore del fumo prodotto da questi piccoli incendi di carattere doloso non inebria l'aria di un sapore d'estate. Trattasi piuttosto di un odore acre e malsano che ti entra in gola e ti fa imprecare e maledire qualcosa o qualcuno. Quando sei confinato in un campo Rom te ne fregghi delle conseguenze delle azioni così come della memoria. Vivi nel presente e per il tuo stringato tornaconto. La somma delle tue esigenze primarie quotidiane da confinato non contempla la serenità di chi percorre la Pontina.

I senzafetto che non hanno nemmeno un campo rom dove defecare, più sporchi e più incazzati dei guerrieri di Sparta, sono saliti sul cavalcavia ed a caso hanno buttato giù verso di noi qualche pietra leggera. Quando vedi il parabrezza che si incrina e trema per l'impatto con un oggetto sconosciuto che viene dal cielo si presuppone che ci sarà qualcuno nel tuo abitacolo che se la farà nelle mutande.

La speranza di lasciarsi alle spalle un anno di declinazioni di latino alla lavagna spinge forte sulla schiena della Pontina la macchina di tre ragazze innocentemente ignare dell'imminente guasto meccanico del loro mezzo. La musica alta le fa sudare ed i loro dimenarsi che va a tempo sembra catturare l'attenzione di tutta la fila verso sud. Sono giovani ed a loro modo belle e chi le ferma? Il guasto meccanico arriverà all'altezza della ridente cittadina di [Pomezia](#). I meccanici di Pomezia la domenica non lavorano in officina. Sono anche loro sulla Pontina con il naso che cerca e non trova l'odore del mare. I meccanici fuori servizio, davanti al triste spettacolo di un numero imprecisato di autovetture in panne, si fanno abbondanti risate denigratorie. Le ragazze, partite a razzo dalle pendici della bocca del [quartiere Eur](#), con rossetto viola targato Roma, sulle ali dell'entusiasmo dello sfanculamento post sfiancamento della scuola, dopo ore con la perpendicolare del sole che picchia forte proprio sulla loro testolina ad aspettare il soccorso stradale, saranno più guardinghe verso la vita in generale.

Dopo un primo imbarazzo per lo scombusolamento facciale post coito notturno, un camionista sifilitico con una palla di grasso sottocutanea probabilmente di origine tumorale benigna perfettamente incastrata dietro la giugulare, si fa largo tra la gente per il suo caffè gratuito. Questo premio ristretto in un cubo di caffè è il frutto di una misera campagna di informazione e sensibilizzazione statale che nelle intenzioni iniziali aveva a cuore la sicurezza dei nostri viaggi. Questo dominatore attivo di dinosauri stradali con rimorchio ha

bisogno di una doccia. Doveva tornare in famiglia ieri ma la sua prostituta preferita gli ha fottuto il cervello oltre che tutto il resto dei piani per la vita. I camion con rimorchio non devono essere in circolazione durante il fine settimana. Un modesto autotrasportatore del nuovo secolo pippa cocaina e beve caffè per star sveglio, solo così può sostenere le spese della famiglia e delle prostitute. La doccia nelle stazioni di servizio un disgraziato da settanta ore di lavoro settimanali se la fa con l'acqua del lavandino. Con un piede ferma la porta dell'entrata così la gente non può entrare, nel frattempo si tira giù le mutande e si inaffia culo ed uccello per poi terminare ai piani superiori con una spruzzata di sapone di bassa qualità sotto le ascelle. Le mutande una moglie quando torna a casa le guarda. I segni del sapone liquido hanno un peso specifico diverso dal liquido seminale.

La polizia alla vista di queste ragazze che bruciano le loro giornate sotto il sole 16 ore al giorno o fa finta di non vedere o vede ed ingoia con un po' di dispiacere. Ingoiano pillole amare i padri di famiglia che sono ancora sensibili alla responsabilità genitoriale ed ai sintomi ed agli effetti della crudeltà della vita. Ragazze nude alla merce di sguardi compassionevoli e tristi di ragazze della loro stessa età, pezzi di carne di bambine cresciute e finite male che avevano una madre che le teneva in braccio con tenerezza per anni. Schiave a cielo aperto che vivono con l'unica funzione di esistere come approdo finale per le frustrazioni disumane di alcuni bipedi libidinosi ed incontrollabili.

I bambini attraversano questa landa affollata di speranza senza dubitare mai della bontà di quello che scorgono dal finestrino. Per loro quei signori a cui fanno *ciao ciao* con la manina sono delle simpatiche comparse nel loro universo senza colpe e colpevoli. Più avanti nell'esistenza gli sguardi si faranno sempre più attenti e scettici. A volte, proprio per via di quella magia nera che vive sulle coste della Pontina, i compagni di carreggiata si trasformano in delinquenti a bordo

dei loro potenti e disgraziati veicoli. Questi avanzi di galera che vivono di espedienti sono sempre i primi a lanciarsi con prepotenza oltre i limiti della velocità consentita. Hanno fretta di dimostrare al mondo la loro imperizia alla guida, hanno un desiderio inconscio di correre verso la morte. In questa folle corsa si trascinano dietro le vite di innocenti ragazzi da poco maggiorenni. La vita davanti non è per tutti, ma per i molti che non incontrano sulla loro strada questi cannibali.

Il traffico è rumoroso e stordisce i pensieri già confusi di un gruppo di anziani stretti nell'abitacolo come un cartoccio di pesce fritto. Il mare è a pochi chilometri ma la viabilità è quella di Pechino nei giorni più caotici. Il fumo dato dall'asfalto fuso che evapora compromette la visibilità anche degli autisti più scrupolosi. Le autovetture costose sprofondano in enormi crateri. Borbottano ma proseguono perché estremamente fedeli ai loro padroni danarosi. Quando il buio stende la sua coperta sulla Pontina aumentano i rischi per i braccianti di colore in nero. Nessun autista si è mai fermato a prestare soccorso quando un uomo vestito di pelle nera gridava aiuto. Ogni conducente di un veicolo a quattro ruote ha un suo personale credo stradale ed un suo immaginifico dispensario di leggi per lui vigenti. Per il ferimento e l'investimento di un bracciante indiano sikh per i meno colti ed umani non ci sarà motivo di preoccuparsi perché per loro il reato di omicidio stradale o di omissione di soccorso non è applicabile a coloro che per via del colore della loro pelle si possono non vedere. Soccorrerli non è necessario perché di sicuro qualche loro amico di pari casta li trasporterà sulla canna della sua bici dalle ruote sgonfie verso la casa di qualche santone guaritore. Questi con la sola imposizione delle mani ed attraverso la somministrazione di qualche strano intruglio guarirà le gambe maciullate di quell'uomo.

Casali abbandonati e rifiuti organici di ogni genere fanno da panorama lungo il percorso. Se avvicini l'orecchio ed origli

nell'abitacolo di qualche ricco intellettuale con villa sul mare, sentirai l'ipocrisia urlare forte. [La politica di Ponzio Pilato](#) unita ad un sorriso sarcastico è la farina che impasta il loro prodotto di falsità finale. Cognomi altisonanti li fanno sentire comodi nei loro abitacoli di lusso dai comandi automatici. Pensano solo a tapparsi il naso ed a pronunciare a beneficio degli amici retoriche frasi di circostanza ad effetto. In gran segreto pensano che loro voleranno sempre alti sopra il degrado di ogni tipo e maniera e che accanto a quel ricettacolo di malessere non ci vivranno mai. Quando la carreggiata si restringe si assiste ad un proliferare di spaventosi incidenti stradali. La Pontina buca alcune piccole città della provincia laziale lasciandogli ferite ovunque. I segnali stradali presenti appartengono al dopo guerra e tanta trascuratezza non solo confonde ma deprime nonostante la potenziale bellezza dei luoghi. Dal passato della zona vengano storie importanti, degne di essere ricordate in maniera diversa. Gli esercizi commerciali a conduzione familiare, con tanto di nonna sulla sedia della cassa con cagnolino malato in braccio, si arrabattano ancora con la vendita di prodotti locali genuini e di frutti della terra mentre accanto a loro crescono dei mostri di cemento che presto inghiottiranno tutto, compreso la nonna.

A giudicare dalla disposizione geografica delle prostitute, in prossimità dei paesi più piccoli, gli sfruttatori applicano criteri meno severi di sfruttamento. Le schiave sono sedute all'ombra su di una specie di sgabello dai colori sgargianti. Le stazioni di servizio sono solite ospitare per qualche minuto ogni giorno semplici disgrazie familiari. Non è raro vedere delle donne che apostrofano i propri figli con un linguaggio scurrile e violento solo perché hanno commesso qualche sciocchezza. Alcune ragazze tatuate e dal muso indurito dalla vita, hanno lo sguardo basso di chi ha preso di recente dei cazzotti in faccia. Non se le sono meritati in alcun modo. L'unica colpa è stata la scelta originale del proprio compagno di vita. I banchisti del caffè della stazione

di servizio più gettonata della zona, hanno appena subito un ricatto dal proprietario dell'esercizio commerciale. Se non ci fossero le telecamere sputerebbero sopra ogni singolo alimento in esposizione ed in vendita. Lo stipendio serve per arrivare più in là nella vita ed a pagare qualcosa per i figli. Dove andranno se si ergeranno ad eroi sindacalisti? Non ci sarà nessun eroe in quel bar della stazione di servizio. Tutta l'umanità sulla pontina sembra cercare questa uscita di sicurezza verso il mare e verso la vita.

Alcuni la imboccano con leggerezza, altri perseverano al volante in uno stato di assuefazione del male a cavallo di questa lunga lingua di fuoco d'asfalto.



[Luca Bottari.](#)

Ho avuto la fortuna di viaggiare con mia madre hostess per non stupirmi ogni volta di come siamo tutti cittadini di un mondo diverso, disunito, ma con i stessi connotati. Conoscere lingue diverse e poter scegliere di studiare il cinema e le arti senza seguire un percorso di studi tradizionale (forse più utile ai fini pratici) mi ha portato verso la scrittura con naturalezza e coscienza. Vincere premi letterari non mi ha legittimato a scrivere ma mi ha fatto capire che non solo il solo a sognare. Ho collaborato con diverse riviste letterarie e di cinema per dire in piccolissima parte la mia. Ho lavorato nel hotel management e vissuto a New York per respirare un

aria internazionale ma amo al contempo anche le dimensioni locali ridotte dei paesini italiani.

Jack Frusciante è uscito dal gruppo – Enrico Brizzi

“Un libro ben scelto ti salva da qualsiasi cosa. Persino da te stesso”



Illustrazione [Federico Fossi](#) vietata la riproduzione senza consenso scritto

Rubrica a cura di [Sara Balzotti](#)

Jack Frusciante è uscito dal gruppo – Enrico Brizzi

Casa editrice: Mondadori

Anno di pubblicazione: 1994

Genere: narrativa

Libro della mia adolescenza che racconta l'adolescenza.

La potenza dei libri.. Alex, diciassette anni e protagonista della storia, legge un libro e in lui scatta qualcosa.. inizierà a guardarsi intorno, vivendo tutte le esperienze tipiche dell'adolescenza.

L'adolescenza è la scoperta della consapevolezza della propria individualità, che mette in discussione quello che i genitori e la comunità ci ha insegnato e, a volte, impartito.

È quel periodo dove si mettono le basi per la costruzione della nostra personalità attraverso lo sguardo critico di quello che ci circonda, associato al costante antagonismo verso quello che non riteniamo giusto e verso tutti i tipi di ingiustizia.

In adolescenza si gettano le basi della propria crescita culturale, coltivata soprattutto attraverso la musica; fondamentale è, ovviamente, anche il confronto con le dinamiche dei "grandi".

Durante questo particolare periodo risultano fondamentali le amicizie; queste possono essere obbligate e/o legate ai compagni di scuola e non sempre riescono a farci sentire del tutto completi. Le amicizie però possono essere coltivate anche con singoli ragazze/i: rapporti elitari nati e coltivati al di fuori dell'ambiente scolastico.

I grandi gruppi di amici che in alcune occasioni possono non farci sentire accolti e apprezzati a pieno, consentono di condividere avventure ed emozioni affascinanti, spesso proibite, ma che restano nel cuore.

I veri amici, protetti e difesi con affetto, tante volte possono restare al nostro fianco fino all'età adulta.

Nell'avvicinarsi e nell'andirivieni delle amicizie, alcuni

adorati compagni di scorribande e di sogni possono trovare difficoltà a gestire i propri limiti, con il rischio di vederli travolti da un mondo più grande di loro, dove gli adulti non riescono a proteggerli e a salvarli.

L'adolescenza, infine, è anche e soprattutto la scoperta dell'amore. L'amore grande, immenso, che ci riempie e ci fa volare.

I primi rapporti sono totalizzanti e ci travolgono, non soltanto dal punto di vista fisico.

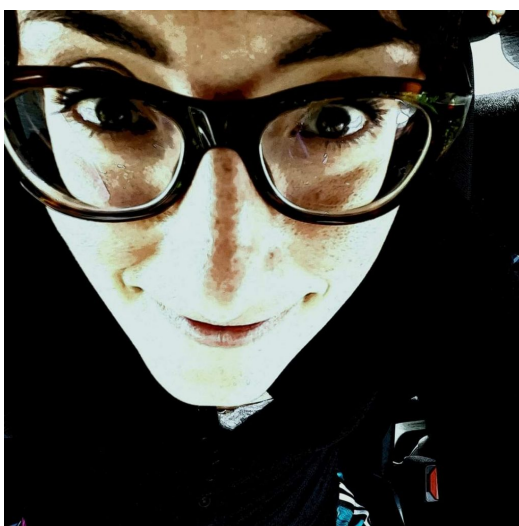
Le giornate si impregnano di sogni e di speranze che a volte s'infrangono, a causa dei primi tradimenti o di eventi indipendenti dalla volontà degli innamorati.

Quando il primo vero amore finisce, il dolore è lancinante e sembra non lasciare scampo..

Il sano passaggio all'età adulta sembrerebbe possibile soltanto se si riescono a vivere tutte le emozioni "previste" dall'adolescenza: amori, delusioni, felicità immense e delusioni cocenti.

Non è facile distinguere se i ricordi provengono dalla lettura del libro o dalle esperienze del lettore.. sicuramente "*Jack Frusciante è uscito dal gruppo*" è travolgente e ricorda le preziose emozioni vissute da ragazzi (musica, amore, sofferenze, passioni e musica).

Probabilmente, come Alex, anche noi abbiamo vissuto un viaggio solo e triste "come una birra senz'alcool".



Ciao a tutti! Sono [Sara Balzotti](#). Adoro leggere e credo che oggi, più che mai, sia fondamentale divulgare cultura e sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza della lettura. Ognuno di noi deve essere in grado di creare una propria autonomia di pensiero, coltivata da una ricerca

continua di informazioni, da una libertà intellettuale e dallo scambio di opinioni con le persone che ci stanno intorno. Lo scopo di questa nuova rubrica qui su FUORIMAG è quello di condividere con voi i miei consigli di lettura! Troverete soltanto i commenti ai libri che ho apprezzato e che mi hanno emozionato, ognuno per qualche ragione in particolare. Non troverete commenti negativi ai libri perché ho profondamente rispetto degli scrittori, che ammiro per la loro capacità narrativa, e i giudizi sulle loro opere sono strettamente personali pertanto in questa pagine troverete soltanto positività ed emozioni! Grazie per esserci e per il prezioso lavoro di condivisione della cultura che stai portando avanti con le tue letture! Benvenuto!

A questo link qui sotto puoi trovare altre mie recensioni.

<https://www.francesia.it/freetime/consigli-di-lettura/>

Sogno di un' ombra, l'uomo.



[Anna La Tati Cervetto](#)_ *Double_tecnica mista.*

un racconto di [Cristiana Caserta](#)

“Avevo sempre pensato” – dico al mio amico Vittorio davanti ad un *Drambuie* – “che a quest’età sarei stata una persona tranquilla, saggia, pacata...”

“Invece?”

“Mi entusiasmo, mi incazzo, sbaglio, mi deprimò come quando.....”

Penso a una me stessa più giovane – a venti, a trenta, a quaranta – e finisco sempre col trovare una persona con la testa sulle spalle. Responsabile, alla fine dei conti. Quindi ‘sta cosa dell’entusiasmarsi, incazzarsi, sbagliare è recente...

È perplesso, lo vedo. Guarda dritto davanti a sé, oltre la ringhiera che separa il nostro tavolino dal mare della spiaggia di Mondello, dove, anche se è sera e se l'estate sta finendo, alcuni ragazzi fanno il bagno ridendo e rincorrendosi.

“Che sbagli avrai mai fatto?”

Mi chiede sorridendo, curioso. Glieli racconto.

“Ego te absolvo...”

Mi dice, facendo una faccia seria e contrita, da vecchio confessore. Rido.

“A te? che ti affligge?”

“Non sono certo di volere insegnare, di essere adatto...”

“Sei più che adatto!”

Sono certa di questo. Siamo stati colleghi per alcuni anni: i ragazzi lo adorano; adorano la sua emotività, il fatto che si commuova declamando certi versi, la sua severità, la sua capacità di leggere dentro di loro, capirne i turbamenti.

“Ma...tutta la vita? Senza avere mai fatto altro?”

Pare sgomento. Una fila interminabile di anni sempre uguali gli passa davanti agli occhi e gli annebbia lo sguardo. Conosco l'ansia di sentirsi intrappolati, anzitempo. Il desiderio senza oggetto.

Non dico niente. I pensieri notturni sono così: devono ingigantirsi, allargarsi e gonfiarsi come le nuvole di pioggia nera, diventare tragici fino a consolidarsi in qualche irrevocabile decisione di cambiamento; per poi dissolversi, di mattina, davanti al caffè, quando la realtà consueta appare così compatta e solida che sembra impossibile anche cambiarne anche solo un dettaglio.

“Che vorresti fare?”

“Non lo so...” – sospira – **“Vorrei passare un periodo di studio da qualche parte. In Francia o in Grecia”.**

Si scola il suo cocktail e fa cenno alla cameriera di portarne un altro, per entrambi.

“Se vai in Grecia, prendi una casa con un letto per me, ti vengo a trovare. C’è la Scuola Archeologica Italiana, ad Atene.”

“Atene...”

Guardo i nostri cocktail. Le nostre uscite sono quasi sempre così: bere qualcosa e parlare.

“Ma poi dobbiamo trovare un bar, una taverna...”

“Potremmo studiare di mattina, vagare per l’acropoli di pomeriggio, ubriacarci di Retsina di sera...”

L’idea mi piace. Troppo. Il mio sguardo si perde sull’orizzonte, appena rischiarato dalla luna, sulla linea del mare nero, oltre i merli e i [fregi liberty del Charleston](#), che pare senza peso, poggiato sull’acqua a pochi metri da noi.

“E sarebbe facile se vogliamo, prendere un traghetto dal [Pireo](#) e passare qualche giorno sulle isole.”

“A declamare versi...”

“Con i piedi nudi nell’acqua...”

“Possiamo farlo anche qui, volendo...”

Dopo cinque minuti, abbiamo i piedi nell’acqua tiepida. Il nostro mare non deve essere troppo diverso dal mar Egeo.

Un lampo lontanissimo illumina l’orizzonte. Parliamo un altro po’ – di amori, di libri, di progetti, del deludere sé stessi

– passeggiando sul bagnasciuga e guardando la tempesta avvicinarsi.

“Prof!”

All'improvviso, uno dei ragazzi che fanno il bagno si stacca dagli altri, gocciolante, e ci viene incontro ridendo. È Fulvio, un nostro comune alunno di qualche anno fa. Gli facciamo festa: ci bacciamo e ci abbracciamo. Cerca di spiegare ai suoi amici, abbastanza increduli, che noi – con lo sguardo trasognato e i piedi nudi – siamo stati suoi prof... prof veri! di quelli che interrogano e spiegano! Severi! Si ricorda di alcune lezioni. Le enumera:

“ Machiavelli, che la sera si cambiava vestito per leggere i classici; Petrarca, che cercava la scorciatoia per salire sul monte Ventoso; poi mi ricordo di Tasso ... che voleva seguire le regole, ma non ci riusciva, voleva e non voleva... e finì in manicomio!”

Ridiamo della sua foga. Penso a quante cose ha un professore con cui affascinare i suoi alunni. Parliamo dell'estate, di viaggi, di progetti per l'autunno. Gli chiediamo che cosa fa, in che facoltà si è iscritto. Ingegneria gestionale, ci risponde. Gli piace? vogliamo sapere. Sì, gli piace, ma non ne è certo.

“Prof, si ricorda della lezione sul tetrafarmaco di Epicuro? Quella sulla felicità? O dell'arte di amare di Ovidio?” – si ferma a riflettere, il suo viso si incupisce per la concentrazione. Cerca le parole, ma non le trova – *“se tutti i prof fossero stati come voi...”*

Ci salutiamo, con altri baci, abbracci e raccomandazioni. Fra poco piove, meglio asciugarsi e rimettersi le scarpe.

Il mio amico Vittorio è rimasto silenzioso. Capisco il suo dilemma. Mi pento del cinismo con cui ho declassato a 'notturni' i suoi pensieri. Mi ricordo che fu del tutto

'diurna' la mia decisione di lasciare l'insegnamento. Non ho consigli da dargli, purtroppo.

Ma, se c'è un senso dell'insegnare, – penso – forse è in incontri come questo, nel ricordarsi di quell'ora di lezione, nel sapere che ci sono – oltre alle cose utili, che servono – anche quelle meravigliosamente 'inutili', come i versi di [Ovidio](#), o di [Saffo](#). Mi ricordo di una cosa: “Qual è il verso che ti sei tatuato sul braccio?”

“Skias onar, sogno di un' ombra”.

“mi ricordavo che c'era anche *anthropos*, uomo...”

“nel verso di Pindaro, sì, sul mio braccio no”.

Skias onar anthropos, “sogno di un'ombra, l'uomo”

[\(Pindaro\)](#)



[Cristiana Caserta](#)

[LinkedIn Top Voice 2020;](#)

scrivo, studio, insegno materie con le tecnologie, sono pratica di formazione, giornalista free lance, multipotenziale.

Conosci te stesso e le tue emozioni.



[Anna La Tati Cervetto](#)_Decadence_tecnica mista.

[di Christian Lezzi](#)

Conoscere se stessi, come se fosse facile, così presi dal quotidiano apparire, dall'ordinario essere (o, per lo meno sembrare) qualcosa che agli altri piaccia, per essere apprezzati, accolti, coinvolti nell'io collettivo che tanto agogniamo.

Conoscere se stessi, come se fosse semplice da fare e non solo da dire, come se già non fossimo presi, oberati ogni momento, dal vuoto concetto, dal fuorviante miraggio dell'essere se stessi, qualunque cosa voglia significare questo arido modo di dire, seppur consapevoli che ogni azione, ogni pensiero, ogni molecola di umanità, ogni scintilla di vita che ci anima, come un potente propulsore che ci spinge fino alle stelle, ci conduce al miglioramento di noi stessi e del mondo intorno a noi.

Perché la vita è crescita continua – diversamente vita non è! – senza sosta e senza ristoro, per non accontentarsi di ciò che si è e per ambire a ciò che si vuole essere, che si vuole fortemente diventare, in un percorso (a ostacoli) che muove dallo stato attuale e ci conduce a quello desiderato.

Parliamo quindi di auto-coscienza e di auto-consapevolezza, la seconda come ovvia conseguenza della prima (e forse anche viceversa), di presa di contatto con se stessi, con le metaforiche fattezze celate in profondità, nell'intimo, necessarie a scoprire chi siamo, come siamo, quali obiettivi vogliamo raggiungere e quali vette vogliamo scalare.

Coscienza e consapevolezza di se stessi e delle proprie emozioni, utili e necessarie a conoscere, prima di ogni altro aspetto, i nostri stessi limiti, le carenze che ci trasciniamo dietro, le lacune che ci rendono incompleti, i margini di miglioramento sui quali possiamo attivamente agire e adoperarsi per completare quel percorso di apprendimento ed elevazione che ci rende, per dirla con [Lao Tse](#), non solo intelligenti, da conoscere gli esseri umani, ma anche saggi, da conoscere noi stessi.

Tutto il resto è una vita nell'illusione, nella più sterile aspettativa di ciò che non può essere, o che, in realtà è ben diverso da come lo immaginavamo, presi come siamo dal sogno che c'inganna e che ci porta fuori strada, dall'illusione soggettiva e superficiale che ci delude.

Occorre quindi, per conoscere se stessi davvero, lungi dall'inganno, conoscerle a fondo quelle emozioni, per imparare a gestirle senza ignorarle, senza rimuoverle o respingerle in profondità, per capirle e reagire a esse nel modo più consono e opportuno (che non è mai l'emozione, il problema, ma come noi reagiamo al suo palesarsi), indagando i motivi che le hanno generate, il perché di quel sentire, di quello stato d'animo, di quella rabbia o di quella tristezza, eviscerandole nella loro più realistica verità, soppesandone il vero carico e il reale peso, senza cedere alle nostre soggettive aspettative, per smontarle e depotenziarle, fino a riderci sopra e trasformarle in emozioni positive o, per lo meno, in qualcosa di meno potenzialmente pericoloso.

Ed è proprio qui la difficoltà: razionalizzare le proprie emozioni, ai confini della nostra natura emotiva, senza cadere nel grave e ormai ben noto errore di [Cartesio](#), perché noi umani, nonostante il lascito intellettuale del filosofo francese (ad esempio il suo fuorviante *cogito [ergo sum](#)*) siamo esseri emotivi che pensano, non esseri razionali che si emozionano.

E la differenza, a ben riflettere, è di vitale importanza.

Analizzare noi stessi, quindi. E le nostre stesse emozioni, allo scopo di superare l'abbaglio delle aspettative e del costrutto immotivato della nostra fantasia. Allo scopo, può essere utile e opportuno confrontarsi con gli altri, discutendo gli accadimenti secondo il nostro e il loro personale punto di vista, aprendosi al confronto più edificante, perché non sia solo la nostra miopia, o l'angolo d'osservazione sbagliato, a determinare il nostro sentire a

proposito, ma l'attenta e corale analisi dell'insieme.

Impariamo, cammin facendo, ad apprezzarci. Impariamo a darcela, quella metaforica pacca sulle spalle, ad applaudire i nostri sforzi, ad apprezzare ciò che abbiamo fatto e come lo abbiamo fatto, festeggiando il risultato, seppur piccolo, che abbiamo raggiunto e conseguito, senza mai sminuirci, senza nicchiare, senza falsa e castrante modestia, senza dar per scontato il successo conquistato a fatica, per quanto piccolo e marginale esso possa essere.

Che a darci addosso, ad additarci e auto-accusarci, a urlare contro noi stessi, a inveire contro i nostri stessi fallimenti, a darci degli idioti per ogni piccola mancanza, siamo fin troppo bravi!

Sono i piccoli passi, sommati nel tempo, a completare una maratona. L'insieme delle piccole attività, dei piccoli gesti sommati tra di loro, a portarci ai più grandi risultati. Anche a quelli che ritenevamo impossibili. Se non impariamo ad apprezzare quei singoli e apparentemente inutili passi, mai potremo apprezzare (e nemmeno concludere) il sovrumano percorso lungo 42 chilometri e 195 metri, che si snoda dalla partenza al traguardo dell'antica corsa.

Non è ciò che facciamo una volta sola nella vita, magari per caso o per fortuna, a dirci di noi e del nostro futuro. Solo ciò che sapremo rendere quantificabile, misurabile e ripetibile, saprà dirci dove possiamo andare e aiutarci ad andarci davvero.

Se ti riesce una sola volta, hai avuto fortuna. Se puoi ripeterlo nel tempo, hai una strategia per il futuro.

Impariamo a capirle, quelle emozioni, non solo a comprenderne il perché, ma a valutarne l'intensità e l'incidenza sul nostro stato mentale, in funzione delle risorse a nostra disposizione, della fase della giornata che stiamo vivendo, delle energie di cui disponiamo in quel momento (la stanchezza

è bravissima a esacerbare gli animi), del contesto generale e personale, in cui esse prendono vita.

Estrapolato dal contesto, nulla ha più lo stesso significato. E ciò vale anche e soprattutto per le parole, che quelle emozioni sanno così bene descrivere e ingigantire nella nostra mente, nel bene e nel male.

Non può esservi felicità alcuna, se non impariamo ad apprezzarci, se non altro perché solo accettandoci potremo conoscerci meglio. Non c'è modo di migliorare qualcosa che non si conosce, come non c'è modo di migliorare chi si limita a essere ciò che è convinto di essere, tanto in senso diminutivo che accrescitivo, dando per scontato e per assodato che così sarà per sempre, per tutta la sua vita, perché lui così c'è nato!

Conoscerci, interrogarci, apprezzarci, valutarci, stimolarci, premiarci, per superare le frasi fatte e continuare il cammino dentro noi stessi e nel mondo, lontani dalla frustrazione delle aspettative immotivate e della carente autostima, ben protetti dai colpi della vita, dai falsi miti e dai modi di dire avulsi dal contesto e dalla logica.

Sii te stesso, è lo stato attuale. Rappresenta ciò che sei qui e ora, dice molto di ieri e di oggi, ma ben poco (se non proprio nulla) di cosa potenzialmente tu potrai fare, diventare ed essere domani.

Conoscere se stessi, nell'intimo più profondo, è la sfida più entusiasmante, quella che ci porta allo stato desiderato, che porta all'eccellenza (o, per lo meno, da quelle parti) con cognizione di causa.

Nel primo caso sarà una mera accettazione dello status quo, a vincolarci e a permetterci di essere solo in un certo modo, nel rifiuto più totale di crescere e di progredire, chiusi al cambiamento e alle novità. Nel secondo caso, avremo un punto di partenza, un campo base dal quale muovere la nostra scalata

verso un Io migliore, evoluto, progredito, dalla mente aperta sempre alla ricerca, pronto a diventare davvero ciò che, da sempre, sognava di essere.

D'altra parte, non si fanno mille e mille corsi di formazione, che siano tecnici o di crescita personale, per rimaner se stessi, ma per conoscersi e imparare a migliorarsi, tirando fuori da noi stessi, con intelligenza e applicazione, la nostra versione migliore. In attesa di scoprire la prossima versione, quella ancora migliore!

Sii te stesso e la tua vita sarà piena di frustrazione. Conosci te stesso e la tua intera esistenza ti ringrazierà!



[Christian Lezzi](#), classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale.

Cultore delle diversità, ricerca e analizza, instancabilmente, i più disparati punti di vista alla base del comportamento umano.

Atavico antagonista della falsa crescita personale, iconoclasta della mediocrità, eretico dissacratore degli stereotipi e dell'opinione comune superficiale.

Imprenditore, Autore e Business Coach, nei suoi scritti racconta i fatti della vita, da un punto di vista inedito e mai ortodosso.