

Leggi, Pensa, Cammina.



Photo by [Vadim Stein](#)

di Jacopo Ciardi

E' un po' come un oratore che dal pulpito predica bene ma razzola male. Eppure, è così: spesso raccomando i miei figli di leggere almeno dieci pagine al giorno di un libro, sapendo che migliorerà, e di molto, la loro vita, eppure i miei libri sul comodino spesso li devo spolverare o smettere di appoggiarci sopra la tazzina del caffè.

Ciò nonostante è innegabile: leggere libri è una delle abitudini più importanti per migliorare la propria vita.

Certo, scriverlo qui su un magazine online, denota un apparente conflitto di interessi, eppure mi sento di poter dire che è questa "abitudine" una tra i migliori modi per poter cambiare la propria vita in meglio.

Non parlo di leggere solo libri di crescita personale, cosa

che in passato ho fatto in abbondanza, ma di spaziare su tutto lo scibile della letteratura: esplorare autori che non hai mai letto, generi ed argomenti che non hai mai approfondito, biografie o classici che sono immortali e che ti possono insegnare cose sorprendenti ed attuali.

Le migliori idee, i maggiori stimoli, spesso non provengono forse dall'applicare in situazioni quotidiane concetti noti da sempre?

Prova a farti questa domanda e rispondi senza mentire a te stesso: *“quanti libri leggo in un mese?”* , *“Quanti giornali compro in edicola?”* “

Se vuoi davvero cambiare e migliorare le tue capacità dialettiche e le relazioni con le persone, devi permettere alla lettura di entrare nelle tue routine quotidiane.

Ho visto che i miei figli, ma sono sicuro che succeda a tutti i ragazzi adolescenti, sono ossessionati dal dover riempire ogni istante della loro vita. Sono certo che non hanno mai preso un quarto d'ora del loro tempo per riflettere o meditare.

Succede anche a te? A volte siamo presi dai nostri impegni ed effettivamente non ci accorgiamo che le giornate passano, e magari giriamo a vuoto e la sera ci rendiamo conto che abbiamo perso solo tempo. E se invece provassimo a prenderci un quarto d'ora ogni sera, o ogni mattina prima di iniziare la giornata per stare in silenzio, al buio, e provare a riflettere e indirizzare i nostri pensieri in senso costruttivo? Non è necessario, per meditare, seguire corsi specifici o trovare improbabili guru su Youtube, ma puoi iniziare creando momenti di “vuoto”, magari con una musica di sottofondo, e cercare di convogliare i tuoi pensieri all'interno di uno “scaffale mentale” e metterli in ordine.

Se devo dire qual'è una delle migliori cose da fare, tra queste direi sicuramente “camminare”. Ciò che apprezzo in

questa pratica non sono tanto gli effetti sul mio corpo, quanto quelli sulla mia mente.

Quando cammini costantemente, metti in circolo una serie di benefici che aumentano la tua produttività, la tua concentrazione e che influiscono in senso generale sul tuo benessere e sulla tua alimentazione.

David Le Breton, antropologo e sociologo francese, ha scritto molti libri sul camminare e sui "viandanti" moderni. Secondo Le Breton camminare è un modo di aprirsi al mondo: camminando è possibile viaggiare, conoscere posti nuovi, incontrare persone e guardare le cose con occhi diversi.

Ammetto che non sono un fissato della dieta. Non rinuncerò mai ad un piatto di pasta o ad una buona pizza. Eppure, se riusciamo ad introdurre piccoli miglioramenti al nostro modo di mangiare, sono sicuro che potremmo presto notare dei grandi cambiamenti e benefici per la nostra salute.

Attraverso una corretta alimentazione è possibile prevenire molte malattie croniche come l'ipertensione arteriosa, le malattie metaboliche e dell'apparato circolatorio, il diabete e alcune forme tumorali. Grazie ad una sana alimentazione, inoltre, è possibile proteggere l'organismo fortificando in prima battuta il sistema immunitario.

Non vado oltre perché non sono un dietologo nè un medico, e anzi ti consiglio di rivolgerti ad un esperto per evitare di affidarti alle tante idiozie che si leggono in rete su questo tema, e che possono portare a problemi gravissimi.



Jacopo Ciardi

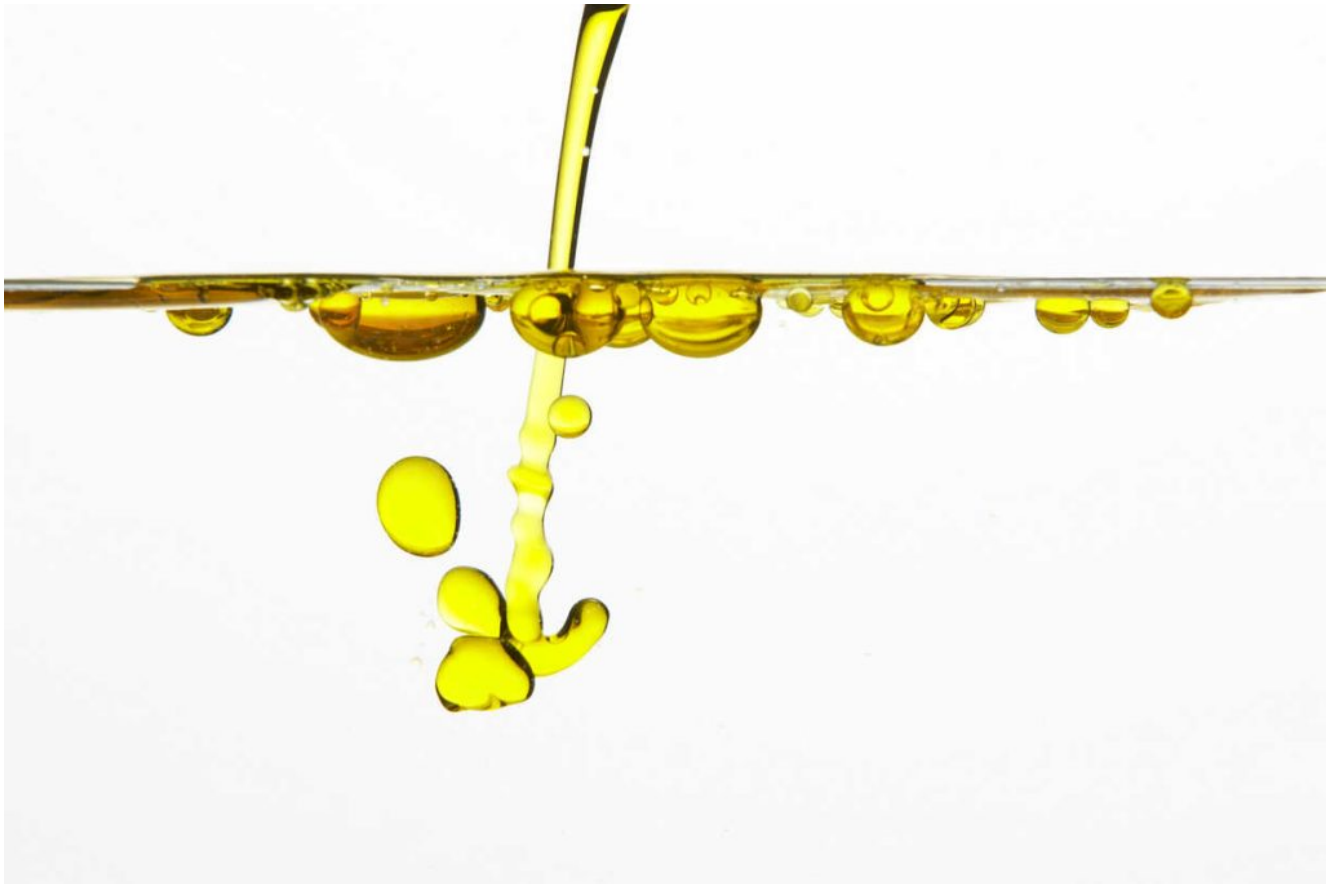
Product Manager in diverse Palestre romane e da oltre 10 anni Personal Trainer.

Un passato da atleta agonista nel calcio e nel basket, pratico da diversi anni Calisthenics.

Amo tutti gli sport, specialmente outdoor, e cerco di trasmetterlo e dividerlo con la mia famiglia.

Lettore accanito, divoratore di romanzi e classici, orgogliosamente assente dai Social Media.

L'invisibilità dell'acqua pulita.



Oil drops in water, close-up
[di Christian Lezzi](#)

Quale che sia l'argomento di discussione, quando l'oggetto del contendere si barcamena tra bene e male (nel senso più ampio possibile), la risultante dell'analisi è sempre una questione di percentuali. E come in ogni ricetta che si rispetti, quelle statistiche diventano la rappresentazione grafica, il ritratto immediato di qualcosa che, in quel contesto specifico, non va.

Che sia un malcostume, una propensione al reato, una particolare inclinazione alla violenza, la tendenza all'assenteismo o qualsivoglia altra accezione comportamentale negativa, proveniente quindi dal lato oscuro dell'animo umano, è sempre una questione di numeri e statistiche, riguardando solo una parte del tutto (la categoria) e mai il tutto senza eccezioni.

Se non altro perché, la generalizzazione, è sbagliata in partenza, disconoscendo, o non prendendo in esame, tutte le

variabili e le infinite sfumature, quelle luci e ombre e quei colori in chiaroscuro che ci rendono unici e irripetibili.

Ma quando si parla di percentuali di nefandezza, attribuibili ai membri di una determinata categoria, sia essa professionale, etnica, ideologica, sessuale o religiosa, ecco che l'oggettività del dato statistico, lascia il posto alla percezione soggettiva che, sviluppata dalla nostra mente (ognuno per sua coscienza e cultura) assume i contorni – errati, mi ripeto – di una caratteristica pregiudizievole insita in ogni appartenente alla categoria, come se l'atto stesso di farne parte, ne garantisca il contagio, la permeazione del negativo all'interno di un ecosistema individuale altrimenti puro.

E volendolo anche ammettere, questo ecosistema individuale altrimenti puro, la questione delle percentuali torna in auge sottolineando, dati fattuali alla mano, come si tratti, sempre e comunque, di una esigua minoranza a cozzare con l'onestà intellettuale, il rispetto per la legge e il senso del dovere, insito (esso sì) nella maggior parte dei suoi simili.

Dei colleghi, ad esempio.

È sempre una esigua minoranza, quella degli insegnanti fannulloni e ignoranti, degli impiegati pubblici assenteisti e svogliati, dei medici che prescrivono tonnellate di farmaci per lucro personale, degli africani che spacciano o dei rumeni che rubano. Perfino dei politici che prendono le mazzette, considerati la totalità dell'emiciclo o delle amministrazioni locali, ma che, in realtà, sono sempre una piccola percentuale dell'organico. Anche degli italiani mafiosi, che dalle generalizzazioni nessuno si salva.

L'acqua pulita è trasparente per definizione. Ed è quella singola chiazza di petrolio, a saltare agli occhi, nonostante l'immensa differenza quantitativa. È sempre e solo un'infima percentuale del tutto, a volersi scomodare con le statistiche

che, fredde e imparziali, disegnano una realtà ben diversa da quella percepita, fatta di evidenze dimostrabili, al contrario della percezione che punta il dito contro il singolo, per additare una collettività intera.

Ma è proprio nella percezione, il problema più grave. È a causa del nostro intimo sentore, ben pasciuto al punto di divenir convinzione o verità assoluta, la prova provata, la pistola fumante, il dato incontrovertibile che assurge al poco nobile ruolo della vox populi. Fino a divenir leggenda, anche se riguarda due soggetti su ventimila.

È la mela marcia a far scartare la cassa intera.

Eccolo il problema. Perché l'acqua pulita si dà per scontata come le mele buone, ce la si aspetta, la si pretende, al punto che nemmeno la si nota più. Un bicchiere d'acqua pulita è pieno di un liquido invisibile, perché spesso la pulizia, anche quella intellettuale, come l'onestà, è invisibile agli occhi, sommersa dai luoghi comuni, spesso tendenziosi e faziosi, al culmine della loro sterile ignoranza.

Ma proviamo a mettere una goccia d'olio in quel bicchiere di acqua pulita, fresca e trasparente ed ecco che, come per un nefasto incantesimo, quel bicchiere perde tutte le sue qualità, al punto da essere scartato. Una goccia d'olio in un intero bicchiere d'acqua è una parte quasi infinitesimale del tutto, eppure, come nel caso del singolo che pecca, ha la capacità di sporcare ciò che tocca, di renderlo sgradevole, solo in funzione di una comune appartenenza.

Non è la categoria a implicare caratteristiche buone o cattive, bensì il singolo, che il bene e il male si porterebbe dietro (e dentro) anche cambiando categoria o lavoro.

Ed ecco che quindi non esiste la categoria degli assenteisti, o dei politici corrotti. Esistono solo dei singoli, che sarebbero assenteisti e corrotti anche in contesti ben diversi. Perché il problema non è nella categoria, nell'etnia,

nella preferenza sessuale, ideologica o religiosa, bensì nella società civile che, in parte marcia come i corrotti additati, pare aver smarrito il lume della retta via, in un sistema che permette determinate nefandezze e nell'accessibilità al malcostume.

Ma non è una rondine a far primavera. Nemmeno uno stormo.

L'occasione fa l'uomo... uomo! Che ladro, eventualmente, lo era già, ben prima di cogliere la mela del peccato. E tanto la società civile, quanto il sistema (inteso come organizzazione e amministrazione) è fatto di singoli, gli stessi singoli che sarebbero una goccia d'olio nel bicchiere, sia esso d'acqua, di birra o di vino.

Perché la nostra mente generalizza per difesa, per sentirsi migliore in questo mondo di ladri (come canterebbe Venditti) omettendo come lo sporco connoti il singolo, identificandolo con fermezza univoca, mai l'intera categoria. Ed è la somma dei singoli a creare gli stereotipi e le cattive abitudini che, nel sentir di popolo, tutto tritano nello stesso calderone, senza più cogliere il bello e il pulito presente in ogni cosa. Anche nella parte sana di una categoria, quella che salta meno agli occhi, ma che rappresenta la più grande maggioranza.



[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.

The Ferragnez.



La [non] recensione di [Cristiana Caserta](#)

The Ferragnez mi sono piaciuti.

Ovvio. Sono fatti per piacere. Sono un prodotto. Come un pacchetto di patatine. Sapidità, croccantezza, grassi: chi lo

produce sa il fatto suo e ci mette dentro tutte quelle cose che ti terranno con le mani dentro al sacchetto anche se non hai fame, anche se sai che fanno ingrassare e il loro apporto nutrizionale è irrilevante.

No. Ovvero: forse.

È vero che ci sono tutti gli ingredienti per tenere lo spettatore davanti al video il tempo necessario. Montaggio: le scene durano un secondo meno del giusto, ti lasciano col desiderio di vedere meglio qualunque cosa tu stia vedendo: una villa sul lago, una strada di Milano, un interno. Fotografia: nitida, lucente. Ti lascia un ricordo di rosa e di azzurro. Di cameretta per bambini. Di città a misura. Niente di troppo moderno né di troppo antico. Giusto. E di giusta distanza, anche. La telecamera non invade con primi piani, né si allontana con campi lunghi. Se sceglie, sceglie di non scegliere. Di non interferire. Sceneggiatura: sapiente. I fili narrativi si alternano e si intrecciano, senza stancare. Il jingle vintage, in stile telefilm anni '80, impacchetta il tutto come quelle belle scatole rosse di Cipster o di Ritz che ci portavamo nelle gite scolastiche e in cui finivano cento manine appiccicose (poi 'pulite' sui sedili dei pulman).

Cioè, la serie amplifica proprio il modo in cui Ferragnez hanno costruito la loro immagine negli ultimi due anni.

A misura di Chiara. Rassicurante. Classica, a suo modo.

Bionda.

The blonde family.

Ma l'ingrediente più giusto sono loro: i personaggi. Croccanti.

Sono ricchissimi, giovani, belli e di successo. Quindi non proprio 'personaggi'. Perché il 'personaggio' deve avere qualcosa da raccontare.

E che possono raccontare?

Serie analoghe, tipo i Kardashian, hanno giocato con ingredienti da junk food: pettegolezzi, litigate, ostentazione del lusso, vacuità estrema. Decine di altri prodotti hanno seguito l'esempio fino a saturazione meritando la messa alla berlina di tutto l'ambiente finto-vip vero trash in Don't look up.

Ferragnez fa una scelta (necessariamente) diversa.

Va a scavare nella psicologia dei personaggi e trova momenti di verità.

[Ora, bisogna dire che lo snobismo assoluto di quelli che la 'cultura' l'hanno appiccicata in fronte come un tatuaggio fake, di quelli che vanno via con l'acqua, nega in genere che l'interiorità possa albergare all'interno di jeans strappati ed essere espressa con eloquio non propriamente vario e padrone di tutti i modi e tempi verbali. E bisogna aver frequentato molte aule scolastiche – da adulti – per sapere che ovviamente non è così. Ha la stessa ricchezza interiore di un pensoso critico cinematografico in giacca di tweed un diciottenne tatuato o una bionda che appella tutti con: "amore!"]

Certo, per giustificarla, sia la ricerca che la *trouville* psicologica, bisogna – nei Ferragnez – che ci sia lo psicologo e il set adatto (come se senza il professionista *ad hoc*, non si fosse in grado di auto-scavare dentro di sé) ma comunque...

Momenti di verità. Verità che affiorano in mezzo a tutti quegli ingredienti 'blonde' che abbiamo detto prima. Verità che la cinepresa non capisce e la regia non traduce. Lasciate grezze.

Federico che è incapace di godersi il successo di Fedez. Ci arriva attraverso troppa insicurezza, troppi errori, troppi

dubbi. E quando arriva, è già stanco. Non si fida. Né di sé stesso né dei propri risultati. Li sente scarsi. È impacciato nell'universo blonde di Chiara. Vorrebbe a volte essere altrove. Si presta a parlarne con lo psicologo, si sforza di rendere accettabile, positiva, presentabile la sua (in)sofferenza. Parla del suo essere stato bullizzato. Ma lo sforzo di normalizzazione resta.

Come se chiedesse alla telecamera e a noi spettatori di confermarci che sì, è 'normale' sentirsi così!

Chiara: solare, quieta, solidale, generosa, attiva, equilibrata, paziente.

Ansiosa, a volte, e spaventata dalla sofferenza psicologica del marito. Ma un'ansia fattiva e laboriosa. La sera di Sanremo manda il figlio a dormire dai nonni per concentrarsi nello spingere i suoi followers a votare il marito. Come darle torto? Avrei fatto anch'io così.

Arriva seconda.

"Come ti senti quando lui è così?" – chiede lo psicologo (e allude ai frequenti momenti down di Federico).

"Come quando avevo quattordici anni" – risponde Chiara di getto (e la telecamera non va ad indagare con un primo piano, a riprova della casualità).

Cioè – si scopre – alle prese con la separazione dei genitori, cioè sgomenta nella scoperta della fragilità altrui, lei che sembra fatta davvero di un'altra sostanza. Non molto terrena. Inconsapevolmente celeste. Laura e Beatrice.

Troppa. Per Federico, ma un po' per tutti. Infatti, gioca spesso di rimessa. Attenta a non urtare gli altri con troppa perfezione. Si inventa qualche insicurezza. Capisce che serve.

Finto? Vero? Ben confezionato? Non saprei.

Tenero. Come lo sono a volte i ragazzi (e anche gli adulti) quando scoprono che c'è il mondo di fuori e c'è il mondo dentro e che quel mondo è complesso e diverso in ciascuno; e, una volta trovata questa loro e altrui interiorità, se la rigirano fra le mani perplessi, senza sapere bene cosa farne.

Nell'attesa, fanno una foto e la postano su Instagram.



[Cristiana Caserta](#)

[LinkedIn Top Voice 2020;](#)

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

Buona vita.



di [Valeria Frascatore](#)

Scrivo di getto, di ritorno da un viaggio ipnotico e catalizzante dentro me stessa, nel corso del quale mi sono imbattuta nuovamente, dopo più di venti anni, nella versione complementare della mia personalità: quella del tutto sconosciuta, a me per per prima, la zona d'ombra che resta irrimediabilmente nascosta dietro una parete puntellata di spunti, a tratti ironici, a tratti seri e profondi che mi sono sempre illusa di riuscire a dosare in maniera appropriata nella realtà di tutti i giorni, in modo da gestire le relazioni interpersonali senza farmi troppo male.

Uso il verbo illudersi perché, facendo un breve bilancio delle mie esperienze di vita, devo ammettere che l'essere parecchio intransigente e rigorosa, anzi rigida, mi ha indotto a ergere muri tra me e il resto del mondo in maniera quasi meccanica, ricorrendovi in maniera addirittura aprioristica, senza neppure fare capolino, ogni tanto, con la punta del naso da dietro quel muro, solo per intravedere la minaccia da cui dovessi difendermi volta per volta. Sempre che di minaccia si

trattasse, ovviamente.

Se potessi paragonare la mia strategia di vita ad un modulo tattico calcistico direi senz'altro che sono la regina della difesa "a catenaccio" il cui imperativo categorico è: "Non prenderle di santa ragione!". Punto.

Pensavo di essermi liberata un bel po' di anni fa della mia versione euforica, adolescenzialmente instabile ed esuberante. L'avevo salutata a cuor leggero, senza voltarmi più indietro: era la parte irrisolta e frammentata *ca van sans dire*...l'immagine che non si vorrebbe vedere neppure nel più deformante degli specchi.

E infatti, durante la fase più acuta del mio viaggio interiore dell'ultimo mese e per molte settimane consecutive, ho letteralmente smesso di osservarmi allo specchio: quando capitava di imbattermi, distoglievo lo sguardo e lo abbassavo meccanicamente anche perché, a causa dei disturbi del sonno nel frattempo subentrati, la differenza tra i miei lineamenti e quelli di uno zombie era diventata praticamente nulla. E mi vedevo alterata.

Del resto, lo specchio ci costringe al confronto con tutto ciò che resta inespresso dentro e attorno a noi: e io ho cominciato a non fidarmi più neppure di me stessa, tale era la sensazione di sentirmi sotto una gigantesca lente di ingrandimento che mi generava solo tanto disagio.

Quando si parte per questo tipo di viaggi interiori, il rischio è non poter pianificare il quando e il come del rientro a casa, perché non siamo tutti strutturati alla stessa maniera, nel senso che abbiamo tempi diversi per capitolare dinanzi all'esigenza di ricevere aiuto e non sempre, rispetto alle necessità emotive, ci ritroviamo supportati da persone intuitive e intelligenti.

Capita che nella vita di ognuno di noi si affaccino delle presenze, delle conoscenze, portatrici di affinità, di spunti

motivazionali e incentivanti rispetto alle nostre attitudini (anche quelle latenti), che riescono a scuoterci perché toccano delle corde dell'anima specifiche e delicate, tali da mandarci completamente in tilt. Quando ciò avviene, i famosi baluardi eretti a protezione del nostro **IO** si sgretolano magicamente e appariamo vulnerabili, indifesi e implumi come uccellini. Certi tipi di interazione scatenano un senso di euforia e di estatico piacere, un'allegria smodata, imprudente, tipicamente adolescenziale, appunto, in cui ci si crogiola alimentando una forma di pericoloso distacco dalla realtà che può creare dipendenza e autosuggestione. Vi sono parti della nostra emotività ancora inesprese e oscure che, opportunamente stimolate, ci regalano la convinzione di aver trovato riparo all'insoddisfazione che nutriamo nei confronti di alcuni aspetti della realtà quotidiana (lavoro, famiglia, amicizie, priorità). Perché, è inutile prendersi in giro, la frustrazione esiste ed è quella che ci impedisce di credere che esista la felicità; anzi direi quasi che, il più delle volte, nel definire la *felicità* come un'utopia, dimostriamo di conoscere molto meglio il significato dell'espressione *frustrazione*.

Dunque, ci abbarbichiamo a un cuore con la pretesa (a tratti assurda) di voler costruire, col tempo, un legame...è un desiderio che si sviluppa in modo sano, puro e privo di doppi fini almeno fino a quando non ci porta a voler sublimare quel legame, concependolo come assoluto e assolutizzante nella nostra vita, sostituendolo al nostro vero patrimonio di affetti, punti di riferimento e modelli di vita.

In questa attività di rimpiazzo si concretizza il processo di allontanamento dalla realtà e quel ritrovarsi a mettere improvvisamente in discussione ciò che, fino a quel momento, ciascuno di noi ha costruito, con perseveranza e sacrificio, è decisamente annientante. In fondo fare una conoscenza brillante è esaltante: chi potrebbe affermare il contrario? Peraltro, tutto prende le mosse da un'intesa, da una

serie di esperienze arricchenti ed emozionanti che, in una relazione interpersonale, ci fanno sentire quantomai vivi e felici. Sì, non è affatto facile accettare le conseguenze di questo meccanismo disfunzionale che, peraltro, fa parte delle reazioni inconsce, anche perché, privarsi di una forma di piacere assimilabile a quello carnale – per non dire sessualmente rilevante – significa autopunirsi e farsi tanto male. E si sa quanto sia importante per la corretta sopravvivenza della psiche avere una giusta regolazione del tono dell'umore.

Da un certo punto di vista, nella casistica di cui parlo, possono farsi rientrare anche i legami nati *ex novo* attraverso i *social network*. Il fatto è che, a volte, la realtà che viviamo è così carente e avvilente da indurci a investire innumerevoli e altissime aspettative nelle cosiddette "*relazioni terze*". Cosicché, il fallimento di una relazione terza, per scelta nostra o della controparte, viene vissuto con un carico di disperazione abnorme che finisce con l'aver ripercussioni ingiustificate sulla nostra realtà, condizionandoci nelle energie, nell'umore e nelle scelte di vita.

E' importante ascoltarsi e coltivare con passione i propri interessi ma se il prezzo da pagare è rifugiarsi in un mondo ideale in cui vi sia spazio solo per atteggiamenti celebrativi, sviolinanti e complimentosi a oltranza oppure forzatamente ironici, è bene trovare il coraggio di dire BASTA, di riparare agli errori commessi, di rimodulare la relazione (non necessariamente di troncarla, in assenza di validi presupposti) e di ricominciare ad avere degli scambi moderati e finalmente sani.

Mi reputo fortunata per la durata relativamente breve del viaggio che ho intrapreso. Sono tornata subito indietro grazie anche ad una straordinaria capacità – che persone esperte mi dicono non appartenere ai più – di fare autocritica e di descrivermi dettagliatamente alla luce dei miei errori di

percorso e dei miei innumerevoli, rocamboleschi scivoloni. Ho scoperto di avere delle esigenze ancestrali irrisolte legate all'infanzia che hanno favorito certe forme di dipendenza affettiva (la definisco tale anche se non sono certa di utilizzare il lessico adatto) e sto lavorando su questi e su altri gap attraverso i quali recupererò certamente quella parte che sfugge...sfugge a tutti ma principalmente a me.

Nel frattempo cerco con serietà e dedizione (che fortunatamente mi sono sempre appartenute) di recuperare relazioni, occasioni perse, tempo da dedicare ai miei interessi, di ritrovare sorrisi e affetti perché ho la sensazione che questa breve crisi, durata in realtà solo poche settimane, mi abbia lasciato dentro un vuoto incolmabile.

Mi piace pensare che il 2022 possa essere finalmente consolatorio e rivelatorio: per me e per chiunque ne abbia bisogno. Dedico i miei pensieri di questo momento a tutti quelli che hanno qualcosa da farsi perdonare e da perdonarsi...sarebbe proprio bello che ci riuscissero nell'anno che si appresta ad arrivare. Dopo due anni estremamente complicati, peraltro.

Non è facile trovare i cuori giusti a cui aggrapparsi ma possiamo lavorare per rendere giusto il nostro cuore e non doverci per forza abbarbicare ma solo appoggiare delicatamente a un'altra persona senza turbarla, soprattutto. Questo è il mio punto di vista. E questo è il mio impegno per il nuovo anno.

Auguri a tutti e buona vita!



[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.

La radice di ogni salute è nel tuo cuore.



“La Suprema Condotta è l’Assenza di Sforzo” – [Tilopa](#)

di [Francesca Borromeo](#)

Sembra banale dirlo ma è vero: migliorare la nostra vita, dunque vivere meglio, nasce sempre ed esclusivamente da una nostra decisione. E questo a prescindere dal contesto ambientale e sociale in cui ci si trova. Quindi si tratta esclusivamente di prendere una decisione ed essere coerenti nel metterla in pratica. Il problema è che spesso non sappiamo bene quale decisione dobbiamo prendere.

Naturalmente non esiste una risposta unica e risolutiva a questa domanda, ma penso che esistano diversi modi di approccio, che questi siano alla portata di tutti, e che dunque noi tutti siamo in grado di migliorare la qualità della nostra vita.

Non ce ne accorgiamo, ma durante la nostra quotidianità svolgiamo la maggior parte delle nostre attività in modalità

“automatica”. Si chiamano abitudini e sono trappole potentissime. Possiamo invece sostituire tutte le abitudini (sia quelle che riteniamo “buone” che quelle che riteniamo “cattive”) con azioni consapevoli.

Per fare questi piccoli cambiamenti, però, è necessario prendere una decisione.

Le parole disciplina e autodisciplina hanno assunto ormai una accezione negativa e si associano a questi termini sensazioni negative, ad una rinuncia, alla fatica, ma io penso che non sia così.

Proviamo a sostituire la parola DISCIPLINA con la parola CONSAPEVOLEZZA e riusciremo a trasformare le abitudini in azioni, lasciamoci stupire ogni volta che le pratichiamo, facciamole con attenzione con consapevolezza e soprattutto appassioniamoci, stupiamoci. Abbandoniamo l'illusione del controllo. Così vivremo una vita senza sforzo.

Rifugiarsi nelle nostre abitudini ci dà una piacevole (effimera e brevissima) sensazione di sicurezza, ma come un muscolo sempre immobile si atrofizza, così la nostra mente, senza nuovi stimoli, lentamente si spegne. Oggi si dice spesso *“uscire dalla propria zona di comfort”*. A me non piace molto questo modo di dire, molto abusato, e io credo fermamente che un modo ottimo per migliorare la propria vita, sia quello di prendersi dei rischi, che spesso sono solo frutto della nostra mente, ma che ci permettono di mettere la testa fuori dal recinto che ci siamo (in)consapevolmente costruiti, e comprendere che la ricerca di una sicurezza (illusoria, come tutte le cose), è in realtà una trappola pericolosa.

Ad esempio, possiamo studiare una nuova lingua, che non sia necessariamente tra quelle più usate. Perché dico questo? prima di tutto perché ti permette di tenere in allenamento la tua mente. Se studi ad esempio il cinese, che è una lingua matematica, oltre ad avere stimoli nuovi dovendo affrontare

qualcosa di davvero differente, il tuo cervello ti ringrazierà. Ma questo vale in generale per qualsiasi altra lingua. Poi, ti permette di instaurare nuove relazioni, conoscere luoghi e persone nuove, e non sentirti del tutto fuori dal contesto, aprendo sicuramente nuove opportunità di lavoro o studio.

Ama incondizionatamente gli animali. Gli animali hanno la tendenza ad "educarci", a far emergere i migliori lati della nostra natura. La semplice pratica di accarezzare un cane, ad esempio, tende a darci sollievo, a ricollegarci al nostro corpo e a calmare le nostre menti inquiete. E quando accarezziamo il cane di un'altra persona, o questa accarezza il nostro, solitamente creiamo un contatto, una comunità.

Pratichiamo Yoga. Gli effetti di questa pratica sono innumerevoli, sia sull'aspetto fisico, sia su quello mentale. Le posizioni allineano corpo e spirito, grazie al lavoro di respirazione, e permettono di prendere consapevolezza di sé e quindi un migliore autocontrollo del proprio stato emotivo. Praticandolo regolarmente, ti sentirai in maggiore sintonia con Te stesso.

Respira, medita. Chi pratica regolarmente la meditazione di certo già ne conosce i molteplici benefici. La meditazione aiuta a ridurre i livelli di stress, rafforza la salute mentale, offre sollievo ai dolori cronici, migliora la qualità del sonno, dona serenità, consente di acquisire una maggiore consapevolezza. Ad un livello più profondo, la meditazione è una porta verso le nostre radici, il nostro essere più intimo e profondo.

Scrivi. Ho sempre creduto che saper scrivere sia un potere enorme. Poter leggere i propri pensieri, è una forma di controllo della nostra mente che offre enormi potenziali che se sfruttati in modo costruttivo, aumentano la qualità della nostra vita. Un pensiero scritto è più potente di un pensiero che sfuma nel momento stesso in cui prende forma. Tenere una

sorta di diario, nel quale appuntare una serie di pensieri, ragionamenti, programmi, da consistenza al tempo che gli hai dedicato.

Impara ad ascoltare. Questa è una enorme opportunità di crescita, spesso sottovalutata, perché saper ascoltare ti permette di imparare attraverso le esperienze degli altri. Condividere quello che fai e ciò che sei ci aiuta ad essere migliori e migliorare il mondo in cui viviamo.

Infine, goditi i momenti. Quando è stata l'ultima volta che ti sei davvero goduto un momento, il sole caldo sul viso, un paesaggio, un libro, della musica o un podcast? Se riesci a riempire questi momenti, e prenderne consapevolezza, diventeranno parte del tuo bagaglio di esperienze, e contribuiranno alla qualità della tua vita.



[Francesca Borromeo](#)

Imprenditrice solidale, pratica Yoga e meditazione da diversi anni. Attrice di Teatro, Camminatrice, Sognatrice.

Per voce tua – Daniela

Montanari

“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](#)

Per voce tua – Daniela Montanari

Casa editrice: Phasar Edizioni

Data di pubblicazione: 25 marzo 2021

Genere: narrativa

Quando Daniela mi ha contattato per presentarmi il suo libro, ammetto che per me non è stato facile accettare.

“Per voce tua” affronta il delicato tema dell’aborto e, fino ad adesso, il solo pensiero mi faceva provare un dolore insopportabile.

“Mi chiamo Anna e ho abortito”.

Anna è madre, ormai, di un uomo, e circa venti anni fa ha interrotto la sua seconda gravidanza. Da quel momento la sua vita è cambiata e ha dovuto far ricorso a vari metodi per fronteggiare i sentimenti legati alle conseguenze della sua scelta nonostante sia riuscita a crescere il figlio nel migliore dei modi e sia diventata una professionista affermata nel suo lavoro. Qualcosa non la fa stare bene, la donna non riesce a dare un nome al suo stato di malessere ed ella sente di non meritare più niente.

Gli strumenti utilizzati dalla protagonista per cercare la pace in se stessa possono essere interessanti anche se calati in altri contesti di crescita personale.

Anna combatte e non si arrende e mentre lotta per una pace

interiore non si dimentica di tutte le donne che si sono trovate, o che si stanno trovando, a vivere la stessa esperienza. È proprio l'altruismo di Anna a lanciare il forte messaggio che una donna deve rispettarsi sempre, anche quando decide di interrompere la propria gravidanza.

“Per voce tua” è un libro scritto da una donna per le donne: è una carezza all'anima di chi sta vivendo, o ha vissuto, il lutto legato all'aborto.

Dopo aver letto “Per voce tua” e aver vissuto la delicatezza con la quale Daniela Montanari affronta questo delicato tema è chiaro quanto questo argomento sia tutt'oggi ricoperto da un velo di ipocrisia.

L'aborto è concesso dalla legge ma chi supporta colei che ne fa ricorso? Soprattutto quando non ci sono patologie a carico del feto o quando la gravidanza è sorta a seguito di violenza?

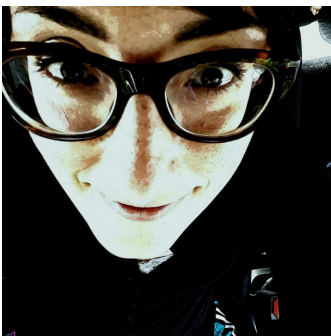
Dopo aver letto il libro, risulta chiaro che una donna ricorre all'aborto perché non ha altra scelta, e se prima veniva spontaneo muovere delle critiche, seppur velate, da ora in avanti verrà soltanto istintivo provare una forte vicinanza a chi ha fatto questa scelta e anche i bambini mai nati, fisicamente, saranno ugualmente figli delle loro madri e di tutte quelle persone che le supportano. L'amore non deve avere confini e anche in situazioni così estreme deve trovare la forza di manifestarsi.

Alla fine del libro la scrittrice persevera con la propria generosità e lusinga il lettore con un regalo che conferma la completezza di questa donna piena d'amore per se stessa e per gli altri.

DANIELA MONTANARI

*Per voce
tua*

PIAVAR
EDIZIONI



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/>

Gli stupidi ben informati.



Emilio_Gomariz

di [Valentina Serafin](#)

La libertà di informazione è, bene o male, garantita da costituzioni e da leggi.

I media che ricoprono il nostro pianeta, con le loro reti, si dichiarano liberi, ma lo sono davvero, oppure sono in catene? Non è, di fatto, ipotizzabile una rivoluzione democratica, né una politica degna di tale nome, se non si affronta la situazione complessa della comunicazione.

Parlare di punto di non ritorno potrebbe sembrare eccessivo, eppure il nostro Paese si trova, oggi, ad un livello assolutamente insufficiente, se parliamo di qualità e libertà dell'informazione.

Senza una vera libertà in questo settore nevralgico, non ci può essere vera democrazia.

Naturalmente, non stiamo parlando di mancanza di libertà di espressione o di parola, condizione propria di regimi totalitari che, grazie a Dio, non ci riguardano, ma i vincoli sono sempre più virtuali, invisibili, tali da condizionare il pensiero comune, indirizzandolo.

La libertà di espressione, così come la conosciamo oggi, in questa forma, è il frutto di lunghe lotte, che hanno assicurato ai giornali e ai media di poter stampare, trasmettere, informare in modo (apparentemente) libero.

Certo, questa libertà è garantita dalla Costituzione e dalla Legge, ma sempre di più in una forma simbolica che, con il tempo, si è andata modificando, rimodellandosi su esigenze editoriali e di partito.

Oggi, la platea di strumenti informativi è impressionante. A volte, può sembrare anche eccessiva, vista la quantità di dati a disposizione e come questi vengano modificati a proprio uso e consumo. Ma se ognuno di questi strumenti è anche in piccola parte "non libero", la somma totale, poi, diventa preoccupante, perché si rischia di cadere in un conformismo illiberale.

L'opinione pubblica è spesso considerata dominatrice e

onnipotente, giudice ultimo, senza possibilità di appello. Ma, in effetti, e allo stesso tempo, questa è quotidianamente condizionata, in modo subdolo, dunque possiamo certamente dire che è manipolata. Questo accade perchè esiste una condizione di oligopolio con una concentrazione limitata di grandi realtà editoriali, irraggiungibili dalle minoranze ideologiche, che, essenzialmente, sono rese inermi da questo strapotere.

Il lettore, lo spettatore e l'ascoltatore, che vengono dichiarati "protagonisti", in realtà sono ridotti a soggetti passivi ed inconsapevoli.

Non hanno alcun diritto.

I risultati della cosiddetta "libertà d'impresa mediatica" sono insignificanti.

L'opinione pubblica, il lettore, il cittadino, si difendono come possono e arretrano: abbandonano progressivamente gli strumenti più "difficili" e soggiacciono a quelli più "facili". Vanno sempre meno in edicola ad acquistare i quotidiani e si consegnano inerti e inoffensivi di fronte alla tv, assimilando improbabili notizie che gli si accavallano nella mente in un turbine di realities, "Grandi Fratelli", serie tv e news accomodate.

In una società che rivendica (giusti) diritti per qualsiasi minoranza e categoria, nessuno ha mai pensato di garantire i diritti dei lettori e ascoltatori?

Il "lettore", inteso nel senso più ampio del termine, oggi, di fatto, non ha sufficienti garanzie sul prodotto che acquista e quelle poche che ha sono disattese.

Eppure, questi sono consumatori di una merce ben più delicata di altre, perché condiziona la salute mentale e democratica.



[Valentina Serafin](#) collabora con [PIUATHENA](#) ed ha una esperienza pluriennale come Presentatrice, Conduttrice TV e Speaker radiofonica, acquisita collaborando con le più importanti realtà del settore.

Il peccato del Vescovo.



[Il Quarto Stato](#) _ [Giuseppe Pellizza da Volpedo](#)

Tratto da un racconto di [William Canton](#).

Molto tempo fa, alla vigilia di Natale, un vescovo di una cattedrale di una importante città era fermo a contemplare la

maestosità della sua chiesa. E mentre lasciava che i suoi occhi vagassero deliziati sulle tre navate scolpite, il grande rosone centrale, e la galleria che si apriva sotto il campanile che si ergeva in una massiccia torre, si sentiva il cuore gonfio di orgoglio e ammirazione per quello che stava ammirando.

“Di certo in tutto il mondo Dio non ha una casa più bella di questa che ho costruito con così lungo lavoro e con una spesa così importante “.

E così il Vescovo cadde nel peccato di vanagloria, e, sebbene pensasse di essere, e magari lo era pure, un santo uomo, non si accorse di essere caduto in questo peccato veniale, tanto era contento alla vista dell'opera che aveva di fronte.

Nella penombra delle navate laterali, c'erano molte grandi statue con corone, scettri, e preziosi affreschi, ma una nicchia sopra il portale centrale era vuota ed era proprio quella che il Vescovo intendeva riempire con una statua che lo avrebbe raffigurato in posa marziale e autorevole.

Sarebbe dovuta essere una statua molto piccola e semplice, in verità, come si addiceva a chi apprezzava l'umiltà di cuore, ma mentre alzava lo sguardo verso quello spazio , gli faceva piacere pensare che centinaia di anni dopo la sua morte la gente si sarebbe fermata davanti alla sua effigie e avrebbe lodato e venerato lui e il suo lavoro.

E anche questa, di nuovo, era vanagloria.

Quella notte, mentre il vescovo dormiva, un grande angelo con le ali spiegate, gli apparve accanto e gli ordinò di alzarsi.

“Vieni“- disse- “e ti mostrerò alcuni di coloro che hanno lavorato con te nell'edificazione della grande chiesa e il cui servizio agli occhi di Dio è stato più degno del tuo“.

E così l'Angelo lo condusse oltre la Cattedrale e giù per la

ripida strada della città antica, e sebbene fosse già mattino, la gente che andava e veniva non sembrava vederli.

Superato il cancello della cattedrale, si incamminarono lungo la strada che conduceva fino a dei verdi campi pianeggianti e lì, in mezzo alla strada, tra sponde erbose coperte di bianco di fiori di ciliegio, due grandi buoi bianchi, aggiogati a un enorme blocco di pietra, stavano riposando, prima di riprendere la faticosa salita verso il paese.

"Aspetta!" disse l'angelo; e il vescovo vide tre uccellini dalle ali azzurre che si appollaiarono sulla robusta trave del giogo fissata alle corna dei buoi e cinguettarono una melodia così celestiale che le grandi creature irsute cessarono di soffiare attraverso le loro narici, e cominciarono ad emettere invece lunghi respiri tranquilli.

"Continua a guardare" continuo l'angelo.

E da una modesta e semplice casa uscì una donna con un fascio di fieno in braccio, e diede prima a uno dei buoi e poi all'altro un po' di ciuffi di quel fieno e dell'acqua. Poi accarezzò i loro musci neri e appoggiò il suo viso sulle loro guance bianche. Quindi il vescovo vide un uomo alzarsi dal suo riposo sulla riva del torrente che scorreva lì a fianco e, lanciato un comando ai due buoi, questi spinsero contro la trave, le grosse funi si tesero, e l'enorme blocco di pietra che stavano trasportando fu di nuovo messo in moto.

Quando il vescovo capì che erano questi uomini e queste donne, lavoratori umili, il cui servizio era agli occhi di Dio più degno del suo, fu confuso e addolorato per il peccato in cui era caduto e le lacrime del suo stesso pianto lo svegliarono dal suo sonno.

Allora si alzò dal letto e mandò a chiamare il maestro degli scultori e gli ordinò di riempire la piccola nicchia sopra il portale di mezzo, non con la propria effigie, ma con un'immagine della contadina e dell'operaio; e gli ordinò di

fare poi due figure colossali di buoi bianchi.

Con grande meraviglia dei fedeli questi furono eretti in alto nella torre in modo che gli uomini potessero vederli contro il cielo azzurro.

“E quanto a me”, continuò il Vescovo, “lascia che quando morirò il mio corpo sia sepolto, con la faccia in giù, fuori della grande chiesa, di fronte all’ingresso centrale, affinché i fedeli possano calpestare la mia vanagloria e che io possa servire loro come passaggio verso la casa di Dio”.

Fu così dunque che la fanciulla e l’uomo furono scolpiti, in modo tale da guardare una verso est, con il suo sguardo rivolto al primo bagliore dorato dell’aurora del mattino, mentre l’altro con lo sguardo verso ovest, attraverso il vasto paese che si allargava intorno alla città vecchia, in modo tale che potesse scorgere il primo rossore del tramonto.

Gli uomini stanchi e le donne logore dal lavoro quotidiano, ora potevano osservare le due sculture e provare una sensazione di gioia, una gloria e una pace profonda che ristorava in parte la loro vita di fatica con questo simbolico ma concreto riconoscimento.

E poi – si dicevano tra loro – che era bene che questi operai, gente che lavorava con fatica e sudore, e che avevano aiutato a costruire la Casa del Signore , trovassero nella chiesa un posto dove poter essere ricordati con onore.

E poi, al pensiero di ciò, gli uomini divennero anche più pietosi del loro bestiame, e delle bestie in servitù, e di tutti gli animali che soffrono in silenzio.

E anche quello fu un buon frutto che scaturì dal pentimento del Vescovo.

La vigilia di Natale i suonatori, secondo l’antica usanza, salivano sul campanile per annunciare la nascita del Bambino

Divino. Al momento della mezzanotte il maestro suonatore diede il via, e le grandi campane cominciarono a suonare in gioiosa sequenza.

Alla fine della sua vita terrena, il Vescovo fu sepolto come aveva richiesto, col volto umilmente rivolto verso terra e la lastra sopra la sua tomba funge ancora oggi da passaggio per coloro i quali si avviano all'interno della Cattedrale.

E Le statue della fanciulla e dell'operaio, e dei buoi, consumati dal tempo lo osservano ancora oggi dall'alto della nicchia , sulla facciata della Chiesa.

Questo racconto di Natale è dedicato a Marco Pozzetti, Roberto Peretto e Filippo Falotico, i tre operai morti a Torino nel crollo della gru sulla quale stavano lavorando.

E a tutti gli uomini e le donne, che sono decedute mentre svolgevano il loro lavoro.

**I confini del tuo linguaggio
sono i confini del tuo mondo.**



di Matteo Moro_

Domandatevi da dove venite e cosa volete. Fate altrettanto con il vostro vicino di casa, o con la persona che è immersa totalmente nel suo cellulare sul sedile accanto al vostro in metropolitana.

Una domanda così semplice si basa su una lunga serie di presupposti condivisi: conoscere il significato delle parole utilizzate, conoscere la forma interrogativa di una frase, condividere lo stesso idioma.

“Semplice”, starete pensando.

Al massimo vi toccherà improvvisare in una lingua straniera che avete appreso al liceo o in una scuola serale.

Ma immaginate ora di dover porre la stessa domanda a degli alieni.

Da dove si comincia a costruire una forma di comunicazione, quando si proviene da mondi diversi, e non si condivide quasi nulla?

La questione, che apre molti interrogativi di natura filosofica ed etica, mette in discussione l'universalità dei significati del mondo in cui siamo immersi e il modo stesso in cui lo concepiamo.

L'argomento è stato affrontato in un racconto di [Ted Chiang](#), da cui è stato poi tratto il film "[Arrival](#)" [2016] diretto da [Denis Villeneuve](#).

Il racconto dal titolo "*Story of Your Life*", tenta di spiegare la difficoltà di un dialogo con uno straniero, in questo caso degli Alieni, che non sia suscettibile di incomprensioni.

La storia narrata ha la caratteristica di essere "[palindroma](#)", cioè può essere "letta" dall'inizio alla fine e viceversa, lasciando poi al lettore la possibilità di comprenderne il senso e il significato linguistico, in un senso o nell'altro.

Questa una delle (molteplici) chiavi di lettura.

E' il nostro pensiero che determina il modo in cui ci esprimiamo, o la struttura della lingua che parliamo eserciterebbe un'influenza sul processo di categorizzazione mentale di chi parla?

[Benjamin Whorf](#), noto linguista e antropologo americano, insieme al suo maestro [Edward Sapir](#) diede vita a uno dei più famosi assiomi linguistici di sempre, la [Sapir-Whorf Hypothesis](#), secondo cui il nostro modo di esprimerci e comunicare, in tutte le forme e modalità, determina il nostro modo di pensare; è quella che viene comunemente riassunta come ipotesi della relatività linguistica.

"La nostra analisi di ciò che ci circonda e viviamo, segue linee tracciate dalle nostre lingue madri. Le categorie e le tipologie che individuiamo nel mondo dei fenomeni non le troviamo lì come se stessero davanti agli occhi dell'osservatore; al contrario, il mondo si manifesta in un flusso caleidoscopico di impressioni che devono essere organizzate dalle nostre menti, cioè soprattutto dai sistemi linguistici nelle nostre menti. Noi tagliamo a pezzi la natura, la organizziamo in concetti, e nel farlo le attribuiamo significati, in gran parte perché siamo parti in causa in un accordo per organizzarla in questo modo; un

accordo che resta in piedi all'interno della nostra comunità di linguaggio ed è codificato negli schemi della nostra lingua...".

Nel racconto a cui abbiamo accennato, gli Alieni offrono la possibilità di comprendere la propria facoltà comunicativa, conoscendo la quale si riesce a concepire il loro concetto di tempo non lineare, ma circolare e, di conseguenza, a concretizzarlo in una possibilità, in un dono. Il dono di aprire, figurativamente parlando, un varco nel cerchio dello spazio-continuum, per permettere alla mente umana l'ingresso e uno sguardo nuovo, proiettato in avanti.

Conoscere il futuro, in fondo, significa guardare i propri errori, per comprenderli ed evitare quindi di (ri)commetterli.

Si ritorna allora all'ipotesi di **Sapir-Whorf**: Il linguaggio incide sulla visione delle cose e dunque se è vero che la lingua che parli determina il tuo modo di pensare, allora è altrettanto vero che, studiandone una nuova, è come se il tuo cervello subisse una decodificazione.

Whorf stesso sosteneva che *"Non possiamo parlare affatto, se non accettiamo l'organizzazione e la classificazione dei dati che questo accordo stipula [...] significa che nessun individuo è libero di descrivere la natura con assoluta imparzialità, ma è costretto a certi modi di interpretazione, anche quando si ritiene completamente libero.*

A dimostrazione della natura intrinsecamente interpretativa del linguaggio, la stessa teoria ha due diverse interpretazioni, una versione forte e una debole.

La prima è nota come determinismo e afferma che il nostro pensiero è interamente determinato dalle strutture della lingua; la versione debole della teoria è definita invece relativismo: le strutture delle lingue eserciterebbero un'influenza sul processo di categorizzazione mentale di chi parla.

“Se si tracciano dozzine di linee di forme differenti, le si nota subito come classificabili nelle categorie di “rette”, “contorte”, “curve”, “zig zag”, perché i termini linguistici contengono in se stessi un carattere stimolante la classificazione. Noi vediamo e udiamo e facciamo altre esperienze in un dato modo in gran parte perché le abitudini linguistiche della nostra comunità ci predispongono a certe scelte di interpretazione.”

Che propendiate per l'una o l'altra interpretazione della teoria , sappiate che la lingua che usate ogni giorno non è così neutra e ovvia come avete sempre immaginato. Ogni volta che parliamo forniamo una rappresentazione simbolica e tangibile della nostra mente e del modo in cui concepiamo il mondo.



Matteo Moro

Architetto dati che lavora nel settore dell'informatica e dei servizi. Interessato alla matematica, al monitoraggio delle prestazioni e a tutto ciò che riguarda il Machine Learning. Professionista dell'ingegneria con un Master focalizzato in Matematica e Informatica presso l'Università degli Studi di Roma Tre e l'Univeristé Aix-Marseille.

Nessuno muore.



“All’improvviso, mi parve di destarmi, e mi trovai come fluttuante all’altezza del soffitto. Mi sentivo benissimo, anche se un po’ eccitata al pensiero di poter osservare ciò che i chirurghi si apprestavano a fare. La camera era dipinta di verde. Una cosa mi meravigliò subito: il tavolo operatorio non si trovava parallelo a tutte le strumentazioni, bensì era relegato in un angolo. A un certo momento mi domandai come mai non soffrissi o non provassi alcuna pena osservando l’intervento sul mio corpo. I chirurghi erano due. Mi feci più vicino per osservare meglio. Grande fu il mio stupore nel vedere fino a quale livello di profondità avevano inciso la mia schiena, e quante attrezzature, pinze e divaricatori contornavano la ferita. Vidi raggiungere la colonna vertebrale con i loro attrezzi chirurgici, ed estrarre lentamente il disco con lunghe pinzette curvate all’estremità. A un certo momento qualcuno si lasciò scappare un’esclamazione di stupore. Tutti si voltarono. Chi aveva parlato, ricorrendo a termini tecnici che non ricordo, gridò che stava succedendo qualcosa e che la mia respirazione si era paurosamente rallentata. Pronunciò parole come “arresto” o “blocco”. Poi

quasi urlò: – Chiudere! – A quella specie di ordine tutti affrettarono le operazioni, tolsero pinze e divaricatori e presero a cucire in fretta l'incisione. Notai che incominciarono a suturare partendo dal fondo. Eseguirono la cucitura in modo così rapido da lasciarmi ancora una parte di ferita leggermente aperta sulla schiena. A quel punto, improvvisamente, mi trovai nella hall dell'ospedale. Ero come se fossi a ridosso del soffitto, perché distinguevo con chiarezza le lampade fluorescenti. Da questo momento in poi non ricordo nient'altro, salvo il fatto di essermi finalmente destata in un'altra stanza. Accanto a me scorsi uno dei due medici che mi avevano operata; non l'avevo mai veduto prima, ma lo riconobbi subito".

Quando agli inizi degli anni 70 del secolo scorso venne coniato l'acronimo NDE (near death experiences) l'intento era quello di racchiudere in una definizione più o meno esauriente, una categoria di fenomeni non ancora compresi dalla scienza medica.

Oggi a quasi cinquant'anni di distanza, ben lungi da poter definire le NDE come esperienze valide da un punto di vista meramente scientifico, possiamo però dire che alcune prove raccolte oggettivamente coincidono e dunque rientrano in una casistica numerica che permette loro di meritare maggior attenzione e meno scetticismo.

Le NDE sono esperienze, certamente soggettive, ma spesso con elementi oggettivi particolari, che si ripetono a prescindere dal soggetto che le prova, sia esso un adulto piuttosto che un bambino.

Tra i primi sintomi che precedono queste esperienze (mancanza di reattività, arresto cardio respiratorio) e il successivo decadimento e morte delle cellule dell'organismo umano trascorre un certo tempo, e quello che noi definiamo "morte del soggetto" non è altro che una convenzione basata su alcuni parametri.

Intendiamo dire che non esiste un momento preciso del trapasso, in senso assoluto.

Cosa accade nella fase intermedia?

L'obiezione che questo tipo di esperienze non riguardano persone che hanno smesso di vivere, bensì che siano in uno stato di morte apparente, non è del tutto soddisfacente perché sposta i termini della questione, ma senza affrontarla.

Da un punto di vista semantico, usare la parole "morte" potrebbe essere ingannevole mentre è più opportuno invece, da un punto di vista medico, considerare queste persone come "rianimate alla vita", e dunque si presume che la loro attività biologica fosse tale da impedire l'irreversibilità del loro status.

E' pur vero che il concetto di "morte" per l'essere umano rientra più nella filosofia che non nella medicina. Definire esattamente il momento in cui cessa il collegamento delle funzioni vitali e la coscienza di "Se", paradossalmente potrebbe non impedire la reversibilità dell'evento.

Il corpo fisico, nella sua globalità, muore lentamente, organo dopo organo, cellula dopo cellula e potrebbe apparire imprudente accomunare la fenomenologia di cui parliamo con il concetto ancora non troppo precisato di decesso.

Convenzionalmente per "esperienza di premorte" si intende l'esperienza di una persona che, per episodi traumatici, tossici o patologici, abbia vissuto un arresto cardiaco temporaneo, respiratorio, dei riflessi e dunque della coscienza.

Analoghe esperienze vissute durante lo stato di coma, ad esempio, anche se particolarmente grave e irreversibile, non dovrebbero venire classificate nei fenomeni NDE, rientrando nella cosiddetta OBE (out of body experience). Si tratta di una casistica abbastanza simile, ma riguardante sia persone

sane, sia soggetti clinicamente gravi, ma senza sintomi di decesso.

Possiamo considerare una terza tipologia, cioè quella di coloro i quali sono in punto di morte ma rimangono in uno stato mentale di lucidità.

In effetti, delle tre, la nostra analisi riguarda specificatamente la prima, anche se la fenomenologia non è classificabile in precisi schemi ben definiti.

Ma di quali fenomeni stiamo parlando?

Possiamo provare ad elencare alcune sintomatologie che possono ricondurre le esperienze all'interno delle NDE

- Consapevolezza della morte del corpo e sensazione di esistere esternamente al corpo stesso;
- Una chiara visualizzazione, precisa e consapevole, del corpo e dell'ambiente circostante, da una prospettiva quasi sempre sopraelevata e dunque una sensazione di allontanamento dal corpo fisico.
- La percezione di discorsi di parenti, medici, infermieri.
- "Distorsione temporale" e/o "atemporalità".
- Aumento delle facoltà percettive e intellettive.
- Visione di un "Tunnel di luce", con associata la visione delle esperienze del proprio vissuto significativo, ed incontro con persone, decedute in vita, in un'altra dimensione di esistenza.
- Totale assenza di dolore fisico e un senso di grande serenità e di generale benessere, associato a contenuti con forte carica emotiva.

Eppure, non sempre le percezioni NDE sono esperienze di gioia e di serenità. In alcuni casi sono state raccolte esperienze terrificanti, paragonate a immagini infernali. Malgrado ciò queste non sembrano essere molto ricorrenti.

La coerenza delle esperienze raccontate, a prescindere dai luoghi e dalle culture diverse, ci invita a riflettere che tale esperienza riguardano più la reattività del nostro organismo in decadimento biologico piuttosto che alla cultura e credenze alle quali facciamo riferimento.

“Effetto tunnel”, sensazione di generale benessere, percezione di una grande luce, visione panoramica del proprio vissuto, e così via, sono aspetti che sembra rafforzino l’idea che la NDE sia qualcosa elaborato dal cervello. Tali rappresentazioni potrebbero costituire il frutto di esperienze collettive, come negli archetipi Junghiani.

La cosiddetta visione panoramica retrospettiva degli avvenimenti della propria vita (sequenza vissuta frequentemente nel corso di una NDE) secondo alcuni studiosi potrebbe essere originata sempre dal cervello, il quale, comportandosi come un computer, “salva il file, come se duplicasse la propria memoria”.

L’ipotesi che le visioni sopra descritte siano la conseguenza allucinatória della produzione, nell’organismo umano, di particolari sostanze, è una spiegazione razionale e sicuramente condivisibile. Alcuni ipotizzano inoltre che le esperienze siano conseguenza di una sorta di sconvolgimento psicofisico che si attiva durante la rianimazione, e dunque non della condizione di apparente decesso, ma successivamente a questa condizione.

In generale, si ritiene che le percezioni dell’individuo, clinicamente in condizioni di morte (apparente?), siano elaborate dal cervello in modo da creare delle immagini artificiali, che possano anche riprodurre fedelmente l’ambiente, tuttavia questa opzione ci sembra un po’ forzata. Inoltre, essendo forse l’udito l’ultima forma di percezione durante un processo degenerativo, si ipotizza che le descrizioni di esperienze di premorte siano semplicemente il frutto di associazioni ed elaborazioni di sensazioni uditive

derivanti dagli effetti dell'aumento dell'anidride carbonica nel sangue, molto simili alle allucinazioni originate da morfina e droghe varie e dall'ipotesi degli spasmi dei lobi cerebrali, fino alla produzione di ormoni endogeni.

Eppure, ci sono casi in cui persone non dotate della vista, hanno saputo descrivere luoghi e ambienti che non avrebbero mai potuto vedere. In tali casi, nessuna teoria si rivela esauriente nello spiegare come una persona possa "vedere" senza l'ausilio dei propri sensi, e addirittura da prospettive assolutamente non coincidenti con quella osservabile dalla posizione del proprio corpo.

Ogni tentativo di ricondurre il tutto ad una sorta di spiegazione razionale, sembra essere rimesso in discussione dalle esperienze di NDE raccontate dai bambini i quali, pur essendo privi delle costruzioni mentali degli adulti e non avendo quindi ben chiari i concetti di vita, morte e aldilà, stranamente riferiscono esperienze simili e analoghe a quelle degli adulti, e questo sin dalla più tenera età. Considerando che la percezione della morte nei bambini dovrebbe essere diversa, tutto ciò risulta molto strano.

Ecco allora che le varie teorie appaiono tutte come supposizioni assolutamente insufficienti, perché è altamente improbabile che "riproduzioni virtuali" possano essere dei meccanismi di difesa e delle proiezioni di fantasie che un cervello adulto metterebbe in atto per preservare la propria incolumità.

In qualsiasi caso, il quadro generale è comunque molto complesso e ancora lontano dall'essere spiegato in modo esaustivo.
