

**Dentro la mia bottiglia vuota
stavo costruendo un faro,
mentre tutti gli altri
stavano facendo navi.**



Faro-di-Punta-Sottile-Favignana

<https://www.instagram.com/corradolalicata.art/> è vietata la riproduzione senza autorizzazione scritta dell'autore.

di [Valeria Frascatore](#)

C'è una stanza, illuminata di giorno e di notte, è circolare nonché piena di pulsantiere a pannello e spie colorate.

Fa venire voglia di pigiare a caso, di far parte del meccanismo, di vivere l'incertezza che può scatenare la pressione su uno qualsiasi dei tasti.

Se ci si accosta alle immense vetrate, un po' appannate dalla salsedine e dalla condensa, si vede il mare da qualsiasi angolazione.

Il cielo è sempre all'altezza del cuore e lo si dipinge a piacimento, con i colori della quotidianità.

Il fragore del moto ondoso e il turbinio dei venti che soffiano, incalzanti, scandisce lo scorrere del tempo, così come gli stati d'animo. Dalla tempesta, al sereno in un batter di ciglia: mentre, in realtà, magari, in quella stanza, è già trascorsa una vita intera.

E' un rifugio, per quanti vivono un idealismo di trincea e una parossistica sete di conoscenza.

Lo si raggiunge dopo aver percorso un intricato labirinto sulle cui scivolose pareti scorrono, in rapida sequenza, voci, suoni, volti e immagini del passato: la sola chiave di lettura di un presente ricurvo su se stesso e spasmodicamente teso alla ricerca di un sano intimismo contemplativo e di una nuova naturalità del sentire.

Una specie di piccolo regno proibito, in cui gettare via l'usuale costume di scena fatto di spavalderia e granitiche certezze e farsi lacerare, tramortire dal dubbio e da tutto

quel che provoca scissione tra la dimensione fisica e spirituale dell'Essere.

In codesta stanza, la legge che regola gli improvvisi aneliti del pensiero e i suoi incauti slanci verso il Superiore, stenta a contrastare la potenza e il vortice delle pulsioni terrene che tengono il corpo saldamente ancorato al suolo.

È lì dentro che si aprono infinite fessure su storie di imperfezione umana, brandelli solitari di vite consuete dal pianto e da ordinari, inconfessati strazi: si gioca con la logica stringente della fine che si fa principio e del principio che si fa fine, almetando continui capovolgimenti di ruolo tra un nuovo essere (e seppure, poi, che cosa?) e un poco rassicurante esser stati (piuttosto misera cosa).

In questo stato di imperterritito fervore, si cerca di stanare una preda chiamandola per nome a occupare un posto in un non luogo del non spazio e del non tempo che la mente stenta a prefigurarsi: è un eterno delirio di fronte a misteri incommensurabilmente più grandi rispetto alla conoscenza di sé; chissà...forse, chi arranca nella tempesta di profezie e promesse di un mondo migliore, in quella stanza trova solo l'approdo più sicuro. La propria, personale dimensione di quiete.

La protezione da chi, là fuori, schernisce ma non vuol essere schernito e riesce a dar senso alla propria esistenza solo assaporando il gusto della sfida, rovesciando, con mano nuda e ferma, la sfolgorante clessidra che regola l'andamento di vite semplici, tendenti alla mitezza, al sorriso e alla voglia incontenibile di capirsi.

All'interno della stanza, può capitare di voltarsi fulmineamente e di non vedere più il cielo e il mare, tutt'intorno.

A volte, è l'irrimediabilità a governare, incurante della danza di turbini di sabbia finissima e colorata che,

agitandosi tra le vitree pareti di una storia, nascondono la verità mentre schiere di errori mai perdonati e occasioni sfumate si presentano alla porta, bussando con insistenza.

Con il collo stretto dal giogo del cadenzato rincorrersi dei giorni sull'orologio della vita, chi occupa quella stanza di forma circolare persevera ingaggiando disperate battaglie con il nemico TEMPO, colpevole di aver disperso, come foglie al vento, gli echi di lacere esistenze e voci di una guerra mai sopita.

Resta la speranza di invertire il corso degli eventi: è una spada con cui si può fendere l'aria e, allo stesso modo, la propria, personale storia. E più si assestano colpi, più è possibile sentire quella speranza aumentare dentro di sé.

Non sbarrare la porta vuol dire rifuggire gli stati monocordi e i toni monocromatici del quadro dell'esistenza, dipingere il giorno e la notte con gli unici e soli colori che si riescano a distinguere mentre, confusi, giacciono su deboli cuori a forma di tavolozza. Perché è da quei colori che nascono i migliori dipinti del mondo.

Vedere mani che si muovono sulla tela del tempo con inusitata certezza e sembrano orientarsi con estrema disinvoltura tra le pieghe di uno straordinario vortice cromatico in cui, ciò che siamo, diventi centralità assoluta: questo è dare senso alla permanenza in quella stanza.

Breve o lunga, non ha importanza.

Viaggiando attraverso gli ingranaggi e i precisi meccanismi della caleidoscopica, affascinante realtà racchiusa in quel piccolo microcosmo, si riesce persino ad apprezzare la vita e la si vede finalmente assurta alla realizzazione della sua massima aspirazione: l'atarassia, una specie di avveniristica panacea alle inquietudini e ai mali del nostro tempo.

La mia stanza sta in cima a un faro. Il faro sorveglia tutt'intorno e mi sorveglia dentro con la lentezza tipica della sua luce rotante. Al tramonto, quando le sfumature di rosa e arancio si disegnano nel cielo e prevalgono, come ad annunciare la fine della burrasca, la mia anima sorride e si libera, insieme ai gabbiani, in un volo disordinato ma imperturbabile.

Mi piace indugiare in cima al faro e in quel volo, soprattutto quando non condivido le dinamiche di ciò che avviene sulla Terra, quando quel che vedo non mi piace e mi fa male.

Perciò vi chiedo scusa se ,anche per oggi, non scendo e mi trattengo ancora un po'.

L'importante è che sappiate sempre dove trovarmi. Facciamo finta che, ogni tanto, da qualche parte, su questa Terra, si possa contare anche su di me.



[Valeria Frascatore](#)

Ho 47 anni. Coniugata, due figli. Sono un ex avvocato civilista, da sempre appassionata di scrittura. Sono



[di Christian Lezzi](#)

Parlando di rigidità cognitiva, ci riferiamo a quella resistenza mentale che, sempre pronti a riscontrare negli altri, spesso non siamo capaci di percepire in noi stessi. Si tratta di una resistenza psicologica che ci esclude dalla visione altrui e che, da buona parte degli alternativi punti d'osservazione, il nostro sguardo preclude, negandoci panorami inediti e realtà parallele, comprese quelle soluzioni che, per effetto di questa rigida imposizione, stentiamo a trovare o siamo impossibilitati a elaborare.

[Sigmund Freud](#) ha definito la rigidità cognitiva come “una

miniera da scoprire e un ponte da superare” perché, grazie a questa presa di coscienza, è possibile far emergere molto della psicologia di un soggetto o del paziente. Secondo il padre della psicoanalisi, la resistenza al cambiamento rappresenta quel punto in cui emergono atteggiamenti e comportamenti che ostacolano la guarigione rappresentando, al tempo stesso, la punta dell’iceberg di un problema soggiacente.

Al di fuori dell’ambito terapeutico, riconoscere la propria rigidità di pensiero, non può che essere foriera di una personale elevazione.

Occorre proprio entrare nell’ottica di un miglioramento possibile, per comprendere che, gran parte del nostro quotidiano e ordinario *“disagio di vivere”*, così come buona parte delle nostre inadeguatezze, deriva dalle nostre convinzioni inamovibili, da quell’ecosistema di certezze e credenze che riteniamo verità assoluta e che, divenuto [*Bias comportamentale*](#), definisce il nostro agito. Una *forma mentis* che si nutre della cultura e dei valori tipici del nostro ambiente di vita, che c’impregna dei suoi stereotipi, alla quale ricorriamo con slancio e senza esitazione alcuna, per strutturare la nostra stessa vita, recintandola in un perimetro/realtà monotono e monocromo, invariabile, privo di slancio ed entusiasmo per il nuovo, per il cambiamento e per l’opportunità.

Riconosciuto il limite autoimposto, si può scoprire molto su noi stessi e conoscendoci, come auspicava Socrate, iniziare un percorso di miglioramento profondo e personale, appagante e produttivo, che ci migliori, elevandoci dalla miseria di un quotidiano autoimposto.

Gli psicologi statunitensi Gould, Robinson e Strosahl, nel libro [*“Real Behavior Change in Primary Care”*](#) del 2011, ci spiegano che la rigidità cognitiva è definita da tre elementi fondamentali:

- Mancata connessione con il presente;
- Incapacità di riconoscere e gestire le priorità;
- Intolleranza nei confronti dell'incertezza.

Secondo i ricercatori, i soggetti succubi della rigidità cognitiva, spesso vivono in una dimensione mentale esterna al presente nella quale, ogni apertura destabilizzante, è sistematicamente chiusa. Lo scopo è evidentemente quello di evitare paura e incoerenza, facendo muro contro muro ed ergendo vere e proprie barricate verso quelle aperture, foriere di nuovi aneliti d'alternativa interpretazione. Vivendo strettamente concatenati con le cause degli eventi (almeno secondo il loro personale punto di vista), dall'attualità di quegli eventi si scollegano, rinchiudendosi nella lamentele e nel rimpianto dei *"bei tempi"* andati. *"Si stava meglio quando si stava peggio"* è l'esempio lampante, ignorando che, già all'epoca le lamentele fossero le stesse di oggi e che, per effetto della resistenza al cambiamento e dell'essersi resi alieni ai propri tempi, la nostra mente chiusa sovrascrive un ricordo, rendendolo reale, al di là delle oggettive smentite. Basterebbe leggere un qualunque quotidiano degli anni '70 dello scorso secolo, per renderci conto di come i problemi e le relative lamentele, siano ciclici e sempre fedeli a se stessi. Basterebbe ascoltare la canzone *"Svalutation"* di Adriano Celentano che, seppur pubblicata nel 1976, sembra un testo dei giorni nostri, per rendercene conto. Passa il tempo, cambiano le mode ma le parole di chi rigidamente rifugge le novità, restando arroccato nel proprio [piccolo mondo antico](#) (citando a sproposito [Antonio Fogazzaro](#)), piangendosi addosso invece di far qualcosa per togliere le castagne dal fuoco, sono sempre le stesse.

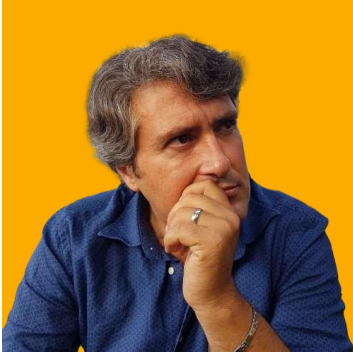
Il secondo elemento preso in esame nel libro, ci porta alla valutazione del corretto ordine delle priorità, che rende chiaro ogni processo, ogni tabella di marcia, ogni sequenza procedurale, scadenze comprese. Conoscere se stessi,

conoscendo e abbattendo i propri limiti, tra cui la rigidità cognitiva, aiutano ad aprirsi al nuovo, al cambiamento, alle diverse prospettive, senza la paura dello sconosciuto o dell'errore, per cogliere finalmente le opportunità a esse correlate. Al contrario, una persona soggetta alla rigidità cognitiva, riconoscerà come valide solo le sue stesse regole, procedure e modi di operare, chiudendosi al confronto e alla stessa crescita e arroccandosi nello sterile *"si è sempre fatto così"*. Non solo. Un soggetto cognitivamente rigido, tenderà inevitabilmente a essere intollerante nei confronti delle idee diverse dalle sue e, addirittura, nei confronti di coloro che reputa diversi da se stesso, per una serie di motivi quali le convinzioni personali, l'idea politica o religiosa, fino ad assurgere all'exasperazione xenofoba: il colore della pelle dei migranti, percepiti come pericolosi invasori, divoratori della nostra cultura e demolitori dei nostri profondi valori. Ma sono davvero così profondi, quei valori, se basta qualche migliaio di disgraziati in fuga dall'inferno, per metterli in crisi?

In ultima analisi, la rigidità cognitiva porta a non tollerare l'incertezza, le variabili, l'inaspettato che, per la natura stessa dell'umana esistenza, sono in continuo agguato. Sempre secondo Freud, è invece l'adattività della mente, una delle più grandi risorse dell'essere umano, permettendogli di pensare e agire fuori dagli schemi, con originalità, flessibilità e creatività. Diversamente, in presenza di questa chiusura, la risposta all'inaspettato sarà spesso quella più radicale e meno adatta ad affrontarlo, al punto da negare i punti di vista alternativi, le strategie nuove o fuori dagli schemi, fino a deridere le innovazioni e negando addirittura il diritto d'espressione altrui.

Eppure, fatti salvi i casi di chiusura mentale patologica, dovuti

alla demenza, all'autismo e al disturbo ossessivo compulsivo (o ad altre patologie, per le quali si consiglia il supporto di uno psicoterapeuta) basterebbe aprirci al mondo leggendo, viaggiando, accettando il dialogo e il confronto, imparando sempre cose nuove e cambiando spesso il punto di osservazione sul mondo, guardando quel mondo, ogni giorno, con occhi nuovi, per allenare la nostra mente all'elasticità, alla tolleranza, al rispetto e al dialogo, a quel confronto che tutto permette e ogni cosa rafforza, anche i nostri pensieri, le nostre azioni e la vita stessa di ognuno di noi.



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.

L'ombra del soldato – Cristina Cireddu

“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](#)

Data di pubblicazione: 22 giugno 2021

Casa editrice: Independently published

Genere: narrativa

Gli eventi della seconda guerra mondiale sono ben conosciuti da tutti noi ma il dolore nel sentirli raccontare è sempre grande, tutte le volte.

“L’ombra del soldato” è il racconto intenso della convivenza di Luigi, il protagonista della storia, con il fantasma del soldato Luca, che vive in lui.

La terra piange e i ricordi del soldato, militare alpino, sono forti e impietosi sul protagonista.

Gli accadimenti degli alpini in Russia, durante la Seconda guerra mondiale, tornano vivi alla memoria così come le conseguenze scatenate dagli eventi di guerra.

L’alpino amava fortemente Gina e la forza del suo sentimento gli aveva dato la forza di resistere nei momenti più difficili. L’affiatamento che si creò con i compagni alpini al fronte era speciale e le storie dei soldati è commovente e dolorosa: chi di loro era riuscito a salvarsi?

Luigi vive sempre più intensamente le sue visioni, che sempre più difficilmente riesce a gestire in modo distaccato dalla quotidianità.

Cosa rappresenta la misteriosa scatola rossa ritrovata in casa dal protagonista?

Come si legheranno fra di loro le strane coincidenze che avvengono nella vita del giovane Luigi? Luca, il fantasma, è sempre più presente e le persone che hanno rivestito un ruolo importante nella sua vita mano a mano entrano anche nella vita del protagonista.

Per fortuna il giovane viene supportato dalla fidanzata, Pamela, che rappresenterà un sostegno fondamentale alla ricerca della verità sul soldato Luca Biscioni. Nel progredire delle visioni Luigi rischia di perdere il contatto con la

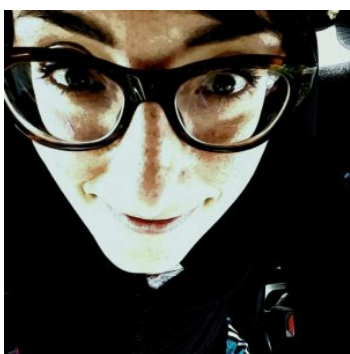
realtà e anche con la fidanzata... sarà abbastanza forte la coppia dei tempi moderni?

Cristina Cireddu ci regala un romanzo davvero coinvolgente, per certi punti di vista leggermente e vagamente horror, ma assolutamente ben narrato e appassionante. Gli intrecci della storia di Luigi, giovane "posseduto", ben si legano a quelli del fantasma alpino, Luca, e non sono mai noiosi o banali.

Dolce Luca, l'alpino, la tua forza e la tua poesia sono un esempio per tutti noi.

Sicuramente "L'ombra del soldato" è anche un omaggio al corpo militare degli alpini, i cui valori sono sempre stati ben difesi dai soldati anche durante il difficile periodo della Seconda guerra mondiale.

Al termine della lettura dell' "Ombra del soldato" viene naturale prendersi un momento di silenzio da dedicare a tutte le persone rimaste coinvolte nell'orrore della guerra: nel passato e, purtroppo, nel presente.



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/>

**Se hai creato una macchina
cosciente non si tratta della
storia dell'uomo, ma è la
storia degli dei.**



https://www.123rf.com/profile_willyambradberry
di Matteo Moro_

Un film del 2004 con protagonista [Will Smith](#), [“I Robot”](#) ispirato al libro omonimo di [Isaac Asimov](#), aveva posto in tempi forse non ancora maturi, una questione che sempre di più oggi sta diventando attuale.

Cosa potrebbe succedere se le macchine acquisissero autocoscienza? E fino a che punto può e deve spingersi l'innovazione tecnologica?

I dilemmi propri della coscienza umana sono stati l'elemento centrale di uno studio dei ricercatori di [“Allen Institute for AI”](#) con lo scopo di creare un sistema in grado di apprendere norme morali ed assumere comportamenti eticamente fondati, cercando di ottenere risposte a problemi etici che si pongono le persone nella loro vita pratica quotidiana.

Interrogativi come *“È morale tradire il mio coniuge? È giusto aiutare un amico in difficoltà anche se viola la legge?”* e altri quesiti che richiedono analisi profonde e sicuramente non logiche.

Il sistema messo a punto, basato su algoritmi di [deep learning](#), è in grado di replicare immediatamente con giudizi e risposte come “sì” o “no”, “è giusto”, “è sbagliato”, “è ragionevole”, “è scortese”, “è pericoloso”, “è irresponsabile”, “non si fa”, anche riuscendo a mettere a confronto diverse situazioni che implicano opzioni etiche.

Lo scopo dichiarato dei ricercatori, è stato quello di testare la capacità di un sistema, ancora in versione beta, di apprendere norme morali e assumere comportamenti eticamente fondati, in un momento in cui l’intelligenza artificiale si diffonde progressivamente nella società e interagisce sempre di più con le attività umane in diversi settori.

All’Intelligenza Artificiale vengono ormai affidati compiti sempre più articolati, solitamente quelli dove non vengono considerate implicazioni morali, dalla valutazione dei profili dei candidati ad una posizione lavorativa, alla concessione di prestiti, anche se stanno aumentando i robot che assistono le persone con disabilità, per non parlare ormai dei famigerati [chatbot](#) con i quali interagiamo nel servizio clienti di quasi tutte le aziende.

Ma occuparsi dell’etica delle macchine è diventata ormai una esigenza che non si può più rimandare e questo soprattutto per assicurare una più sicura interazione tra sistemi artificiali intelligenti ed esseri umani.

È necessario, in particolare, insegnare all’ intelligenza artificiale a comprendere ciò che è sbagliato e ciò che è giusto, a partire dal modo di pensare di una persona comune rispetto alle molteplici e complesse situazioni della vita reale.

L’obiettivo è ambizioso, oseremmo dire irraggiungibile, almeno nel breve termine.

Per cercare di fornire un data base di riferimento è stato creato un archivio che contiene quasi due milioni di esempi di

giudizi umani riferiti a questioni concrete.

Il risultato è un prototipo di intelligenza artificiale che mostra grandi potenzialità nel ragionare in modo etico, imitando il pensiero di un individuo medio americano, del quale riflette gli stessi pregiudizi, ma anche forti limiti e lacune.

E' un sistema che mostra evidenti limiti rispetto ad alcune risposte fornite, ma anche e soprattutto rispetto alla pericolosità di affidare ad una macchina le scelte morali tipiche dell'essere umano.

Il sistema è tutt'altro che infallibile, come ogni esperimento in fase beta erano inevitabili errori, vizi e aggiustamenti, e questo era prevedibile; ma la capacità del modello di auto-correggersi rende il tutto un po' inquietante e apre a scenari futuri meno scontati e sicuramente sorprendenti.



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.

Va' dove ti porta il Dáimōn.



[Sophie Jodoin_Untitled_fim_still_](#)

di [Valeria Frascatore_](#)

Alla fatidica, roboante domanda: «Cos'è la felicità?» potrebbero essere fornite miliardi di risposte, tutte ugualmente calzanti e dense di significato, in base al sentire comune.

Se fossi io a dovermi pronunciare, direi senza alcun dubbio che, in questo momento della vita, per me la felicità consiste nell'ascoltare il [DAIMON](#).

Si tratta di una recente scoperta e mi fa piacere condividerla perché mi ha permesso di capire, per esperienza diretta, che la realizzazione dell'individuo, nel corso dell'esistenza, non segue uno schema precostituito, di rigida fissità: per arrivare alla meta non esiste LA STRADA, esistono TANTE STRADE POSSIBILI.

La meta non è altro che il compimento del nostro destino, è ciò a cui siamo singolarmente chiamati per dare senso alla nostra presenza nel mondo. La vocazione, intesa dal punto di vista dell'anima, può essere seguita effettuando una specifica scelta professionale oppure assecondando un'esigenza che spinge, pressante, verso una forma d'arte, un'ideologia, un'attività sportiva, uno stile di vita.

L'essenziale è riuscire a decifrare il codice intimo e recondito che ci è stato individualmente attribuito per dare compiutezza a quella che [Paulo Coelho](#) definisce, in maniera mirabile, la leggenda personale. La realizzazione della predestinazione dell'anima contribuisce, oltretutto, ad allontanare la prospettiva di una vita infelice, irrisolta e frustrante, nonché a farci capire quale essenza incarniamo. Del resto, [Platone](#) era solito dire che *noi siamo ciò che abbiamo scelto di essere* e questo ragionamento rende scontato che sia necessaria la volontarietà: non devono essere le dinamiche di remissività e mera casualità a scegliere per noi.

A proposito del tema della realizzazione, è chiaro che la naturale attitudine dell'anima non coincide necessariamente con la realizzazione economica – di cui, però, non mi sento di negare la rilevanza ai fini della sopravvivenza – perché si tratta di due sfere distinte: l'una riguarda una dimensione prettamente spirituale, l'altra attiene ai bisogni materiali e terreni.

Il DAIMON, infatti, secondo le teorie filosofiche nate con [Socrate](#) e Platone e riprese in tempi più vicini a noi da [C. G. Jung](#) e [J. Hillmann](#), non è altro che una sorta di “corredo

genetico dell'anima" che viene fornito a ciascun individuo ancora prima di venire al mondo: è la sua dote, il suo patrimonio di talento e creatività (un po' genio, un po' sregolatezza) singolarmente instillato e che, una volta che l'anima di ciascuno di noi si è incarnata nel corpo, viene del tutto dimenticato, al punto che ci sembra di essere nati vuoti.

In realtà il DAIMON giace inascoltato e, per lo più, compresso ma è come brace che cova sotto la cenere perché, la sua, è una lotta forsennata per farsi largo e liberarsi dalla gabbia in cui la dimensione della coscienza lo tiene prigioniero. Non si placa fino a quando non viene assecondato.

Essendo un partner della sola anima, fa a botte con la parte razionale di ognuno di noi che, presi come siamo dalle necessità quotidiane, dalle incombenze legate al lavoro e alla famiglia nonché da stili di vita spesso concitati e superficiali, tendiamo a ignorarne il richiamo.

Anche io confesso di aver trascorso buona parte della vita reprimendo la chiamata del mio DAIMON.

Ho sempre nutrito una forte passione per la scrittura ma ho finito con l'accantonarla per anni, in nome di una miriade di quelle che ora, col senno di poi, riesco serenamente a qualificare come false priorità.

Proprio queste ultime, mi hanno reso totalmente sorda e cieca a qualsiasi volontà di appagamento dell'ispirazione creativa che, alla fine, si è manifestata in maniera davvero impellente. E io mi sono dovuta arrendere a questa forza dirompente.

E' avvenuto tutto in una fase della vita in cui mai mi sarei aspettata il verificarsi di così tanti, concomitanti avvenimenti, alcuni dei quali non lasciavano certamente presagire l'assecondamento, da parte mia, della vocazione alla scrittura.

Innanzitutto, qualche anno fa, ho deciso di lasciare la professione di avvocato dopo più di quindici anni di carriera: è stato difficile, doloroso, un po' mortificante...forse. Amavo il mio lavoro e ho sempre cercato di dare il massimo. Alla mia età, dopo una delusione del genere, avrei potuto arrendermi...altro che daimon!Ma questo non è accaduto.

Successivamente, è scoppiata la pandemia e, anche in tal caso, avrei potuto lasciarmi travolgere dagli eventi e piangermi addosso.

Invece, proprio in un momento tanto critico, di grandi dilemmi ed altrettanti, mille interrogativi su quello che il futuro avrebbe potuto riservarmi, il mio daimon si è aperto il giusto varco, io mi sono concentrata su quella voce interiore e l'ho ascoltata iniziando un percorso di vera e propria rinascita,riappropriandomi di me stessa e delle mie passioni, ormai da troppo tempo sopite.

D'altra parte nessuno, intorno a me, avrebbe potuto essermi di aiuto perché, se il mondo esterno non è in grado di decodificare il messaggio del DAIMON, neppure il DAIMON riesce a comprendere la realtà che lo circonda. C'è un'incomunicabilità pressoché irrisolvibile, se non da noi stessi, nel momento in cui diamo la possibilità a questa famosa luce interiore di illuminarci il cammino.

Sta di fatto che non solo ho ritrovato le giuste motivazioni per reinventarmi professionalmente ma ho ricominciato anche a scrivere. Ho trovato addirittura il coraggio di pubblicare un libro – scelta che, fino a qualche anno fa, avrei considerato una follia – e, grazie a una speciale energia benefica che mi accompagna ormai da diversi mesi, in questo momento ho persino l'opportunità di poter divulgare i miei contenuti attraverso delle collaborazioni piovute letteralmente dal cielo.

Scrivo tanto, sono ispirata e percepisco, a livello quasi epidermico, quella energia creativa di cui ho sentito

ripetutamente parlare documentandomi sui risvolti filosofici e psicologici della teoria del DAIMON. Non è una colpa rispondere alla sua chiamata: non è follia...al contrario, è garanzia di benessere.

Scrivere, infatti, mi fa stare bene e mi aiuta a esorcizzare perplessità, paure e insicurezze. Adoro condividere le mie emozioni con altre persone ma non ne cerco l'approvazione a tutti i costi. Anzi, preferisco pensare che le mie parole generino dibattito e forniscano spunti critici, in modo da poter avere occasioni di confronto, anche a distanza, con quanti mi leggono.

Non so esattamente dove mi porterà il percorso che ho intrapreso e forse neppure sono smaniosa di trovare a tutti i costi una risposta a questo quesito. Sono partita senza pretese, senza darmi obiettivi precisi e totalmente priva di ambizioni: faccio quello che mi piace e, per me, è già tantissimo. Provo a coltivare la mia passione in sordina, a piccoli passi.

L'unica cosa che so è che, dal 2019 ad oggi, non c'è stato un solo istante in cui abbia percepito come infruttuoso, sbagliato, insensato l'ascolto della voce del mio DAIMON.

Lui sapeva già tutto ancor prima che ci conoscessimo. Io no, ma mi sono affidata. E non tornerei indietro, perché ho sperimentato delle emozioni intense e genuine che hanno reso unica e irripetibile la mia personale esperienza.

Una volta il mio DAIMON mi ha detto: *“scrivi tanto, non smettere mai perché ti fa stare bene e ti condurrà a cose buone”*. Si è avverato tutto.

Rispondere alla sua chiamata, così come decidere di pubblicare un libro – che, tra le altre cose, racconta in nuce di come ho seguito la mia vocazione – è stata una delle cose migliori che abbia fatto nella vita, dopo i miei figli.

Certo, l'esperienza che ho vissuto è decisamente più articolata e densa di aneddoti, ma intendo rispettare una precisa consegna di riserbo e ossequioso silenzio nel non rivelarli. Ho imparato ad apprezzare e praticare la discrezione a oltranza come stile di vita. Credo sia un buon allenamento finalizzato a evitare di ripetere determinati errori e a porre rimedio a quelli, eventualmente, commessi finora.

La mia sarà anche una storia come un'altra, forse banale...di quelle che passano inosservate ma cedere alla banalità o passare inosservata per non averla raccontata, mi avrebbe resa decisamente più infelice e soprattutto avrebbe impedito a chi la sta leggendo in questo momento di comprendere che, nella ricerca della vocazione spirituale, non si è soli. Anche se, poi, la scelta finale di rispondere alla chiamata è esclusivamente nostra.

[Rudyard Kipling](#) diceva *"Quando ti fai guidare dal tuo DAIMON ,non cercare di pensare coscientemente. Lasciati andare, aspetta e obbedisci "*.

Io mi sono lasciata andare, l'ho ascoltato, ho obbedito e ora non lo lascerò più andare via.

Glielo devo, in nome del sogno di realizzazione interiore che mi ha regalato da cui, francamente ,spero proprio di non svegliarmi.



[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.

Are you Experienced?



di [Andrea De Leo](#)

A seguito di un recente intervento chirurgico, in fase di risveglio, ho avuto una esperienza di "*disfunzione cognitiva*" post operatoria (legata agli effetti della anestesia) che potrei considerare come esempio di esperienza allucinogena.

Le sensazioni che ho vissuto in stato di semi incoscienza si erano alterate.

Ricordo vagamente che cercavo di mettere a fuoco il contesto, inutilmente, ed avevo la sensazione di vivere un momento totale in cui l'esistenza acquistava un significato al di là

del momento e del posto in cui mi trovavo.

Sentivo voci lontane, forse erano i medici o le persone presenti nella stanza in cui mi trovavo.

Non stavo osservando, ma ero qualunque cosa stesse accadendo.

Avevo la consapevolezza finalmente di avere un ruolo preciso in questo mondo, al pari degli insetti, delle piante e del "Tutto" da cui ero pervaso.

Ero davvero in contatto con tutta l'esperienza: qualunque cosa accadeva faceva parte di me.

Non c'era più presente, passato o futuro, ma solo un'esperienza universale e totale in cui percepivo sì la differenza fra le cose, ma alla fine la differenza mi sembrava arbitraria, sostituibile da un'infinità di altre distinzioni altrettanto valide.

Gli opposti si sono uniti, grande e piccolo, bello e brutto, amore e odio, maschile e femminile e l'illusorietà di questa distinzione era evidente. Tutto era chiaro. Si era rivelato di colpo, con una semplicità sorprendente. I ricordi dimenticati, sono riaffiorati.

Le emozioni erano gestibili, mi sentivo ispirato ed illuminato.

Avevo la percezione profonda di uno stato d'animo positivo, anche un vago senso di sacralità, un contatto con una realtà ultima la cui verità sembrava reclamare la propria esistenza.

Ma non ho mai visto ciò che non c'era.

Ero consapevole di essere vivo e in grado di sperimentare questa esperienza, ma con nuovi punti di vista.

[cambio scena]

Recentemente l'iconico chitarrista [Carlos Santana](#) ha

rilasciato un'intervista in cui ha parlato di ispirazione, e del ruolo fondamentale della spiritualità nella musica.

“Attraverso l'uso di sostanze in uso a quei tempi” – ha detto – “potevamo raggiungere elevatissimi livelli di creatività, irripetibili altrimenti”.

Lungi da me riconoscere la validità di questa osservazione, peraltro relativa ad un momento storico e culturale di un altro Paese e di un altro secolo.

Del resto, ed è storia della cultura moderna, l'uso e l'abuso dell'acido lisergico si diffuse nei circoli intellettuali e nell'ambiente della psicanalisi, per poi esplodere con la cultura hippie, di cui fu manifesto e principale motore.

“ E siccome la cultura hippie da controcultura si fece rapidamente cultura di massa, ci passarono tutti – milioni di studenti americani e inglesi – ma anche i Beatles e i Rolling Stones, i Grateful Dead e i Jefferson Airplane, Jack Nicholson e Liz Taylor, Allen Ginsberg e William Burroughs, Oliver Stone e Stanley Kubrick, e la lista potrebbe continuare (pochi conoscono, ad esempio, i trascorsi lisergici di [Federico Fellini](#), o [Elsa Morante](#))..”

Oggi, nella [Silicon Valley](#) ad esempio, si è diffuso il [microdosing](#), l'utilizzo di quantità minime di acido lisergico per ottenere solo un'amplificazione dei sensi e delle capacità cognitive senza arrivare all'effetto pienamente psichedelico. Secondo studi documentati, l'uso parziale di alteranti di coscienza creerebbe un'effettiva “*espansione della coscienza*”, mettendo in connessione parti del cervello normalmente non in dialogo e organizzandole in un “*ordine armonico*”.

L'argomento niente affatto facile della rivalutazione degli psichedelici dopo decenni di moralismi, leggende urbane e false notizie, ci consente di approfondire le capacità di incrementare la propria creatività, attraverso tecniche che

oggi vengono amplificate dalla tecnologia (vedi realtà virtuale attraverso i visori 3D, o i videogame immersivi) che ti permettono di provare esperienze tipiche dell'estasi, ad esempio.

Il volo magico, l'ascensione verso il cielo, la discesa agli Inferi, il dominio sugli elementi, e così via – tipiche dello sciamanismo – si rivelano già integrati in una particolare ideologia e convalidati da tecniche e tecnologie specifiche.

Oggi, e lo dico per confortare i moralisti che scriveranno della inopportunità di questo articolo, il mondo della medicina guarda agli psichedelici come una delle frontiere più promettenti per il trattamento delle affezioni più disparate, dalla depressione, alla prevenzione dell'Alzheimer, dall'ansia nei malati terminali alle dipendenze, o come coadiuvante alla psicoterapia.



Il libro delle case – Andrea Bajani

“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](#)

Il libro delle case – Andrea Bajani

Casa editrice: Feltrinelli

Data di pubblicazione: 04 febbraio 2021

Genere: narrativa

Possono essere definiti casa le nostre abitazioni e quelle dei nostri amici e parenti ma anche il contesto delle esperienze vissute e gli eventi che si susseguono dall'infanzia alla vita adulta.

La storia familiare e personale di una persona può essere raccontata in tanti modi e Andrea Bajani utilizza un modo davvero particolare di presentare quella di "Io".

"Io" si racconta analizzando la casa prima dall'esterno, con un approccio molto tecnico, e poi all'interno descrivendo ogni elemento delle ulteriori "sotto case" che compongono gli avvenimenti accaduti.

La storia di "Io" è piena di dolore e il ricorso ai numeri *feedback* serve forse a spulciare nella memoria per ricercare i momenti più leggeri e felici, che purtroppo non sono molti.

Il dolore viene raccontato bene dalle numerose "case" che compongono la scena; queste sanno essere davvero impietose nel riportare a galla i comportamenti e le parole che hanno fatto tanto soffrire "Io".

Io cresce e vive fra Torino e Roma e in entrambe le città non riesce a trovare pace.

"Nonna", la madre Padre, sa bene che il figlio si arrabbia spesso perché è venuto al mondo e poco valgono la bella casa al mare affittata tutti gli anni per la famiglia e le dolci storie della buonanotte raccontate ai nipoti.

Il dolore e la rabbia di "Padre" sono incontenibili e tutti in

qualche modo ne vengono coinvolti, senza troppe vie d'uscita.

"Nonna" e "Madre" non riescono a proteggere "Io" e "Sorella"; il rapporto fra i due fratelli purtroppo non riesce a rafforzarsi.

"Padre" non lascia spazio alle unioni.

Io riesce a conoscere l'amore e a costruire la casa della propria famiglia ma riuscirà a risarcire le ferite del passato?

Quando "Moglie" dovrà affrontare un momento della vita molto difficile, la casa del loro rapporto avrà fondamenta abbastanza solide?

Con "Figlia", quale rapporto stabilirà "Io"?

La vita fuori da "Io" non è meno difficile e dolorosa.

C'è la casa di "Prigioniero": verrà catturato?

C'è la casa di "Poeta": che cosa gli è capitato nella Roma corrotta?

Alla fine, ci sarà una casa che riuscirà ad alleviare il dolore di "Io"?

Il punto di vista raccontato nel "*Libro delle case*" è davvero particolare e interessante e il lettore non potrà vivere la storia senza rimanerne coinvolto!

[Nota della Redazione di *Fuorimag.it*]

Il romanzo di Bajani ha lo scopo di indagare le strutture sentimentali di un uomo attraverso gli spazi reali e immaginari che occupa. Il lettore ha così la possibilità di accedere a diversi ambienti nello spazio e nel tempo. Un capitolo dopo l'altro, un insieme di tessere di un puzzle che

prende forma, la vita di "Io" si rivela al lettore nella sua complessità emotiva ed esistenziale.

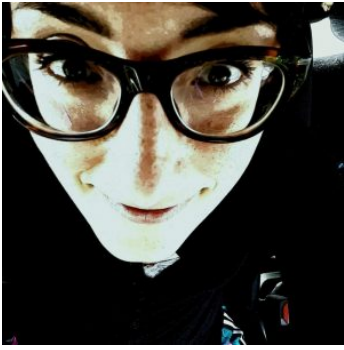
Attraverso questo percorso, il romanzo racconta pezzi della nostra storia [vissuta in prima persona dal sottoscritto], dagli anni '70 fino ai giorni nostri: l'uccisione di Aldo Moro, il ritrovamento del corpo martoriato di Pasolini all'Idroscalo di Ostia, sono ricordi indelebili che irrompono nella narrazione e riaprono ferite mai guarite. [ADL]

Narratori < Feltrinelli

Andrea Bajani

Il libro delle case





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/>

Cinque falsi miti [e una verità] sulla nostra mente.



Illustrazione di [Anna La Tati Cervetto](#) E' vietata la riproduzione senza autorizzazione scritta dell'Autore di [Christian Lezzi](#)

Che siamo bombardati dalle notizie, senza nemmeno avere il tempo di verificarne la correttezza e la provenienza, è un dato di fatto. È la natura stessa delle nostre comunicazioni, il supporto tecnologico che le veicola, il ritmo di vita a cui tutti siamo sottoposti, nonché la fretta che ci autoimponiamo, a determinare questa velocità che, se da una parte ha l'indiscutibile beneficio di tenerci informati e aggiornati, dall'altro assume il sadico piacere di portarci fuori strada, facendoci credere ai falsi miti (di qualsivoglia materia) per fretta, semplicità o convinzione, quindi per coerenza con il

nostro punto di vista su quelle tematiche.

Tra i tanti miti che ci giungono ogni giorno, ci sono quelli dovuti alla cattiva informazione, allo scarso livello di approfondimento, alla superficialità di chi dà vita a queste falsità (che a volte sono solo mezze verità o errate interpretazioni, più o meno a scopo di lucro), conoscendo a malapena l'argomento e spacciandosi come luminari dello stesso.

Ecco che quindi, in ambito business, dove la crescita personale e professionale è pane quotidiano o, per lo meno tale dovrebbe essere, i miti privi di fondamento alcuno, in tema di psicologia e mente umana, la fanno da padroni.

Facendo riferimento al bellissimo quanto utile libro ["50 Great Myths of Popular Psychology"](#) (spiacente, non credo esista la versione italiana) scritto dallo psicologo statunitense [Scott O. Lilienfeld](#), in collaborazione con Steven Jay Lynn, John Ruscio e Barry L. Beyerstein, approfondiamo insieme alcuni tra i più famosi miti sulla mente umana e, più in generale, sulla psicologia.

In chiusura parleremo anche di una curiosità controintuitiva del nostro stesso funzionamento, qualcosa a cui difficilmente pensiamo e che raramente sappiamo spiegarci. A cui forse, nella sua banalità, nemmeno avremmo pensato.

Uno tra i falsi miti più famosi e longevi, deve la sua origine alle parole travisate del ben noto [William James](#), il quale, ormai un secolo fa, o giù di lì, dichiarò: *"sinceramente dubito che le persone usino più del 10% del loro potenziale intellettuale"*. Da lì in poi, il disastro. Il potenziale umano, nella dozzinalità delle cattive interpretazioni che diventano falsi miti formativi, è giunto fino a noi diventando **"usiamo solo il 10% del cervello"**, diffondendosi a macchia d'olio, dando vita a teorie speculative che pretendono di aumentare quella percentuale (non sempre il 10%, a volte ci si

spinge addirittura al 7 o al 4) attraverso corsi di formazione più sciamanici che scientifici, atti a “riaccendere il cervello sopito” (sì, dicono esattamente così). Ora, è indubbiamente vero che una mente allenata, proprio come un muscolo, possa aumentare la sua efficienza, la prontezza, la potenza di elaborazione e di immagazzinamento dei dati. Può farlo anche di molto, prove alla mano. Ma si parla di potenziale, non di cervello, di processi cognitivi, non di fisiologia. Per sfatare questo mito, qualora la logica non fosse sufficiente e la differenza tra cervello e potenziale non fosse così lampante, basti pensare che, il cervello umano, rappresenta grosso modo il 3% del peso corporeo e che, nonostante il suo evidente stato di minoranza fisica, “brucia” più del 20% dell’ossigeno che respiriamo. Possibile che l’evoluzione abbia permesso un così immotivato dispendio di risorse vitali? Esiste il risparmio cognitivo, vero, ma tenere spenta parte della macchina-cervello non sarebbe produttivo. Domande retoriche a parte, le Neuroscienze non hanno mai trovato un riscontro oggettivo all’esistenza di aree silenziose del cervello (per lo meno in assenza di traumi rilevanti). Nemmeno la corteccia silenziosa è davvero tale (infatti oggi si definisce corteccia associativa, non più silenziosa).

Ma non complichiamoci la vita inutilmente e andiamo avanti.

Un altro pericoloso stereotipo (un falso mito, col tempo diventa tale, nella mente delle persone) è quello che vorrebbe la scarsa autostima, come protagonista assoluta di ogni problematica psicologica. Anche in questo caso, a travisare il concetto, stravolgendolo e utilizzandolo a evidente scopo di guadagno, sono stati moltissimi formatori e autori di crescita personale che, per il proprio tornaconto, hanno spinto sull’acceleratore di un concetto sbagliato: nessun problema di ansia, di successo, di depressione o relazionale, discende da una cattiva autostima. L’analisi di oltre 15.000 casi clinici, da parte del prof. [Roy Baumeister](#), nel tentativo di confutare

questi presunti legami, ha di fatto smentito la tesi. Non solo non è riscontrabile alcun legame concreto con l'abuso di alcol, farmaci o droghe, ma nemmeno vi è un concreto nesso logico tra la bassa autostima e la depressione. Resta ovvio che il giusto atteggiamento semplifica le cose, ma è una questione di atteggiamento, appunto, non di autostima. Una considerazione, semplice e lapidaria, demolisce per sempre questo falso mito: sono i risultati a far crescere la stima in noi stessi, non il contrario. *What else?*

Procediamo il viaggio, entrando nel merito del processo cognitivo che tutti gli altri sostiene: la memoria. Il falso mito imperante, nella psicologia popolare, la vorrebbe meccanicamente simile a un videoregistratore. Ma al di là di ciò che crediamo, la nostra memoria non è così infallibile e i nostri ricordi non sono fedeli e testuali come vorremmo o come ottimisticamente speriamo. Essi, infatti, sono soggetti a deformazioni e distorsioni, a condizionamenti esterni, a suggestioni che ne alterano i contorni, all'effetto della cultura che ci impregna, ai tabù e alle fobie da cui siamo dominati, che li plasma e li modifica, fino a snaturarli del tutto. La psicologa [Elisabeth Loftus](#), che ha dedicato buona parte della sua attività professionale a questo argomento di ricerca, ha ampiamente dimostrato la fallacia dei testimoni oculari, quando questi sono oggetto di disinformazione. Addirittura i falsi ricordi possono essere letteralmente impiantati, attraverso processi suggestivi e d'immaginazione. Diversamente, in tribunale, i testimoni oculari avrebbero molto più peso di quanto realmente hanno. Poco o niente!

Un'altra credenza popolare, totalmente destituita di fondamento ma che continua a piacere, mai assente dalle conversazioni "popolari" è il vecchissimo adagio secondo cui "*Gli opposti si attraggono*". Una convinzione radicata nel 77% della popolazione, che è diventata lo slogan di molte agenzie matrimoniali e siti d'incontri. Quindi, ancora una volta, una bugia a scopo di lucro. Studi approfonditi, dando sostanza

all'altro più approfondito proverbio "gli opposti si attraggono, ma solo chi si somiglia si piglia", hanno dimostrato scientificamente che, soprattutto nel caso delle relazioni sentimentali, gli opposti proprio non si attraggono. Al contrario, sono i tratti in comune, a costruire una fiducia, un rapport, una complicità duratura, un vero e proprio stato di felicità condivisa. Una mosca bianca, in un gruppo di mosche nere, potrà anche attirare l'attenzione, ma sarà esclusa dalla gran parte delle possibilità riproduttive. Questo falso mito, che tanto piace alla commedia romantica, si basa sulla presunzione del completamento di noi stessi grazie all'altro, ovvero del luogo comune secondo cui, in una coppia, ci si completi a vicenda. Aspetto poeticamente affascinante, in minima parte vero, ma scientificamente inconcludente.

Un mito tra i più pericolosi, invece, è quello che vorrebbe i criminali più furbi, capaci di ottenere l'infermità mentale in tribunale. Non solo questo concetto è totalmente erroneo (ci sono molte perizie di parte e controparte, in un processo, per giungere a tale concessione) ma nella mente comune è dilagato al punto da credere che, quella dell'infermità mentale, sia una richiesta diffusissima. Questa convinzione trae origine anche dalla mentalità forcaiola, che considera la pena un atto di vendetta e la presunta patologia una via di fuga, quasi un regalo al colpevole. Recenti statistiche ci dicono che, negli Stati Uniti (è da lì che arriva il libro) tale richiesta è formulata solo in un risicato 1% dei processi e che viene concessa solo nel 25% di quei casi. Diversamente, in carcere, ci sarebbero solo i secondini, mentre i colpevoli sarebbero tutti in strutture psichiatriche giudiziarie, per quanto queste ultime possano essere addirittura peggiori dell'esperienza carceraria.

La verità è che i falsi miti e le spiegazioni semplicistiche ci piacciono e ci rassicurano. La mente umana agisce spesso in virtù del potentissimo principio di coerenza e, in ossequio a esso, formula e apprende. Coerenza verso noi stessi e le

nostre credenze e convinzioni, certo, ma occorre ricordare che, quelle che crediamo nostre sincere convinzioni, altro non sono che la media di quelle della nostra cerchia di riferimento. È qui che entra in gioco la capacità di analizzare le informazioni, approfondirle e metterle alla corda del pensiero critico, *cum grano salis*.

Uno stereotipo, messo sotto sforzo dalla ragione, rompe la crosta della superficialità e implode sotto il peso della propria insussistenza, lasciando spazio alla verità. Acquisita la capacità di osservare le cose con coscienza, presenti a noi stessi, ragionatamente per non ingoiare ogni fandonia ci giunga, potremo dirci soddisfatti di aver aumentato l'utilizzo del nostro potenziale intellettuale (con buona pace di William James).

Concludendo, una curiosità sul funzionamento della nostra mente. Non un falso mito, bensì una verità scientificamente provata, nonostante sia controintuitiva e difficile da accettare a rigor di logica.

La nostra mente riesce a elaborare le idee migliori, quando è stanca!

Sembra assurdo, vero? Eppure, i ricercatori hanno dimostrato come, l'impossibilità momentanea di opporsi alle idee strane e inconsuete, o di fare muro contro il pensiero laterale ricorrendo a stereotipi o bias cognitivi, o riducendo la propria elasticità mentale, ci permette di non precludere ciò che, diversamente, nemmeno avremmo preso in considerazione o che, addirittura, avremmo considerato folle, in un altro momento della nostra giornata.

E questo spiega la produttività della doccia, dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro o dopo l'allenamento, o di quel momento magico che precede l'addormentamento, quando la coscienza stremata apre le porte della percezione (non quelle farmacologiche di [Aldous Huxley](#)) permettendoci di vedere le

cose da prospettive nuove, diverse e mai osate a mente fresca.



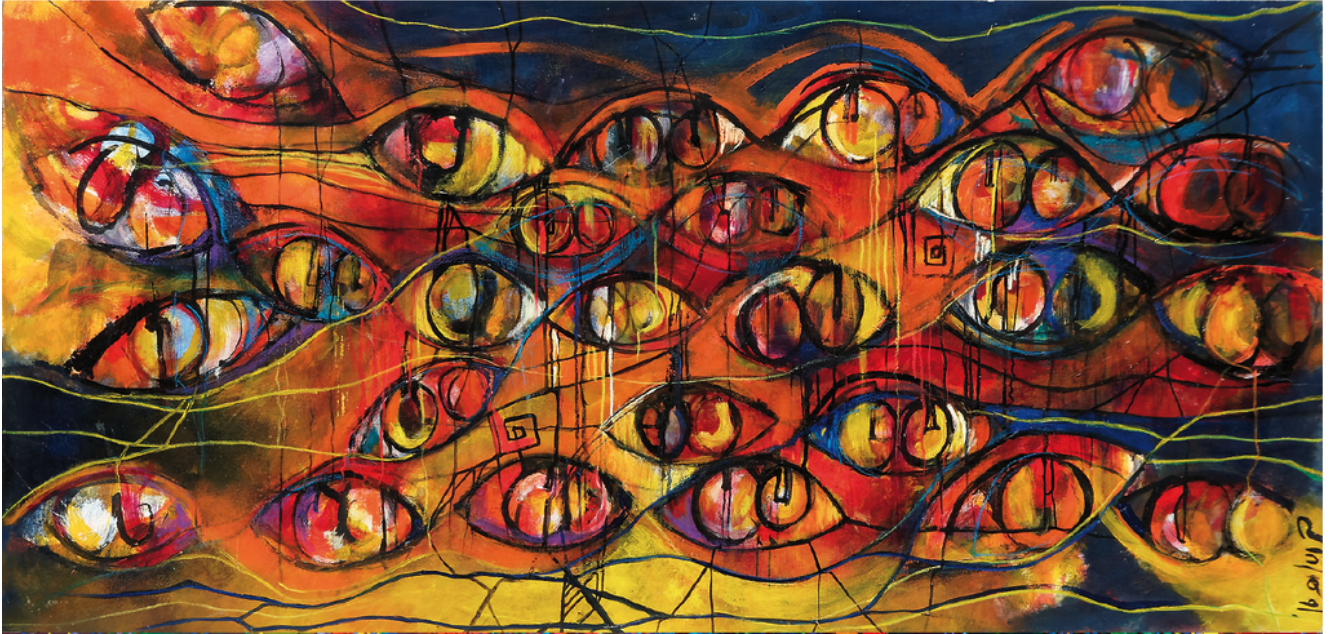
[Christian Lezzi](#), classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale.

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.

Eppure basterebbe guardarsi negli occhi.



[Giulia Gellini](#)_"Divagazioni_Guardando_ci"_ Tecnica mista_100 x 48_2012

di [Valeria Frascatore](#)

Quella che stiamo vivendo è sempre più l'era delle statistiche, del calcolo delle probabilità, della valutazione degli obiettivi produttivi raggiunti, della corsa smaniosa alla quadratura dei bilanci.

A ben pensarci, però, i numeri non ci mettono in affanno, almeno non quanto le parole.

I primi li trovi ma non li cerchi, le seconde le cerchi ma non le trovi.

E, se non trovi le parole, c'è la rete Internet: non sia mai che si possa attingere alla libreria di casa propria e sfogliare un'enciclopedia...che so, un Lessico Universale Italiano, un buon dizionario, qualcosa di cartaceo che, solo a maneggiarlo, ti prenda il piacere per la vetustà di cose d'altri tempi.

In ogni caso, non è mai sprecato il tempo che dedichiamo a soppesare le parole, a calibrarle perché vadano a segno senza esondare, in senso positivo o negativo.

Ma c'è un tempo, prezioso, che nessun orologio tende più a misurare: è il tempo che dedichiamo a guardare gli altri negli occhi.

L'abbiamo decisamente trascurata, ma esiste una forma di comunicazione legata a tutto ciò che è istinto ferino, riconoscibilità immediata tra individui insita in un guizzo dello sguardo: tutto questo non potrà mai essere soppiantato da uno schermo, da un video, da un'interazione mediata da dispositivi elettronici.

Ci sta sfuggendo di mano il contatto con la parte emotiva delle relazioni, che poi è quella profondamente motiva del vivere: non ci guardiamo più dritti in faccia, l'uno con l'altro.

Come se ci portassimo costantemente sul groppone un sottile senso di colpevolezza rispetto alla violazione di chissà quale standard di comportamento ottimale: una specie di eterno confronto con "Il saper vivere di Donna Letizia", testo la cui lettura, un tempo, si consigliava come breviario delle buone maniere.

La logica dell'evitarsi si sta pericolosamente facendo strada dentro e fuori di noi al punto che, a volte, non riusciamo neppure a ricordare dettagli identificativi dei volti delle persone del nostro diretto entourage familiare: un neo, una macchia discromica della pelle, una vecchia cicatrice.

E, invece, ogni singolo viso potrebbe parlarci di un'armonia tra sguardo e mimica, di un'essenza che appartiene a quel soggetto e solo a lui nelle espressioni che fa quando parla, nelle piccole smorfie e nelle involontarie contrazioni della muscolatura che, in ciascuno di noi, dicono molto più dei gesti.

D'altra parte c'è chi, dalla mimica facciale e del collo di una persona che canta, è in grado di stabilire se quest'ultima stia usando correttamente il diaframma (oppure stia cantando

di naso) e se stia sfruttando al meglio le proprie corde vocali.

Guardarsi negli occhi significa soprattutto mettersi a nudo davanti all'altro, richiede coraggio e sgomenta molto più dell'essere semplicemente svestiti.

Certo, a volte è proprio difficile sostenere determinati tipi di sguardi, senza alterare la rettilineità della comunicazione visiva, perché più sentiamo affini le persone che abbiamo di fronte, meno riusciamo a gestirne l'invasività. Tendiamo ad abbassare la testa, abituati a pensare che quello che vogliamo trasmettere possa arrecare fastidio, noia...non sia degno di interesse.

E non parliamo di quando non riusciamo a guardare l'altro dritto in faccia perché ci vergogniamo e sappiamo di aver commesso qualche birbanteria!

In linea generale scappiamo, scappiamo sempre quando arriva il momento del "*redde rationem*" ma siamo come quei buffissimi personaggi di alcuni cartoni animati che insabbiano la testa e, non accorgendosi di essere rimasti esposti al pericolo con il resto del corpo, pensano di averla fatta franca.

E allora ci ritroviamo, con lo sguardo basso e riluttante, a cercare rifugio nel cellulare. Lì, mal che vada, vediamo riflessi noi stessi e, comunque, non dobbiamo temere il giudizio o l'indagine volta ad una ricerca, che ci riguardi da vicino, della verità a tutti i costi.

Già...la verità. Quale?Quanta?

La verità è fatta di sfumature e, guardarsi negli occhi, consente di coglierle tutte, quelle sfumature.

Perciò, incrociamo gli sguardi, non lasciamoci sfuggire l'occasione di un incontro e di un'occhiata, anche fugace, in cui ritrovare il piacere della socialità e della comunicazione

legata al linguaggio del corpo.

E basta pure con quell'asettico:«*Prendiamoci un caffè...*», «*Andiamo a prenderci un aperitivo...*», «*Facciamoci una pizza...*» come se, solo davanti al cibo oppure a una bevanda, riuscissimo a togliere il freno alle nostre più profonde ritrosie.

Addio ai gesti meccanici, privi di slancio e di passionalità.

Credo sia arrivato il momento di parlare guardandosi negli occhi. Senza mezzi termini, senza se e senza ma.

Se poi non aveste voglia di parlare, lasciate liberi i vostri sguardi di posarsi ovunque sia possibile ragionare, comunicare, esprimersi. Mettetevi in gioco:non abbiate paura di un diniego.

E troverete sempre altri due occhi, o anche di più se siete fortunati, pronti a restituirvi tutto ciò che desiderate. A quel punto perdersi o ritrovarsi non avrà importanza, purchè siate appagati e felici di aver sperimentato un incontro di anime.

Troppi involucri senza contenuto, troppi sacchi vuoti, troppa gratuita fatuità in questo nostro, incasinato mondo.

Un pensiero del genere,però,non deve generare rabbia o delusione:piuttosto,ogni tanto,spegniamo i cellulari,abbassiamo la guardia e lasciamo solo che gli occhi parlino di noi e per noi!

Ci sarà sempre qualcosa da dirsi.



[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.

**Alza il tuo standard, abbassa
la tua tolleranza, e poi**

guarda.

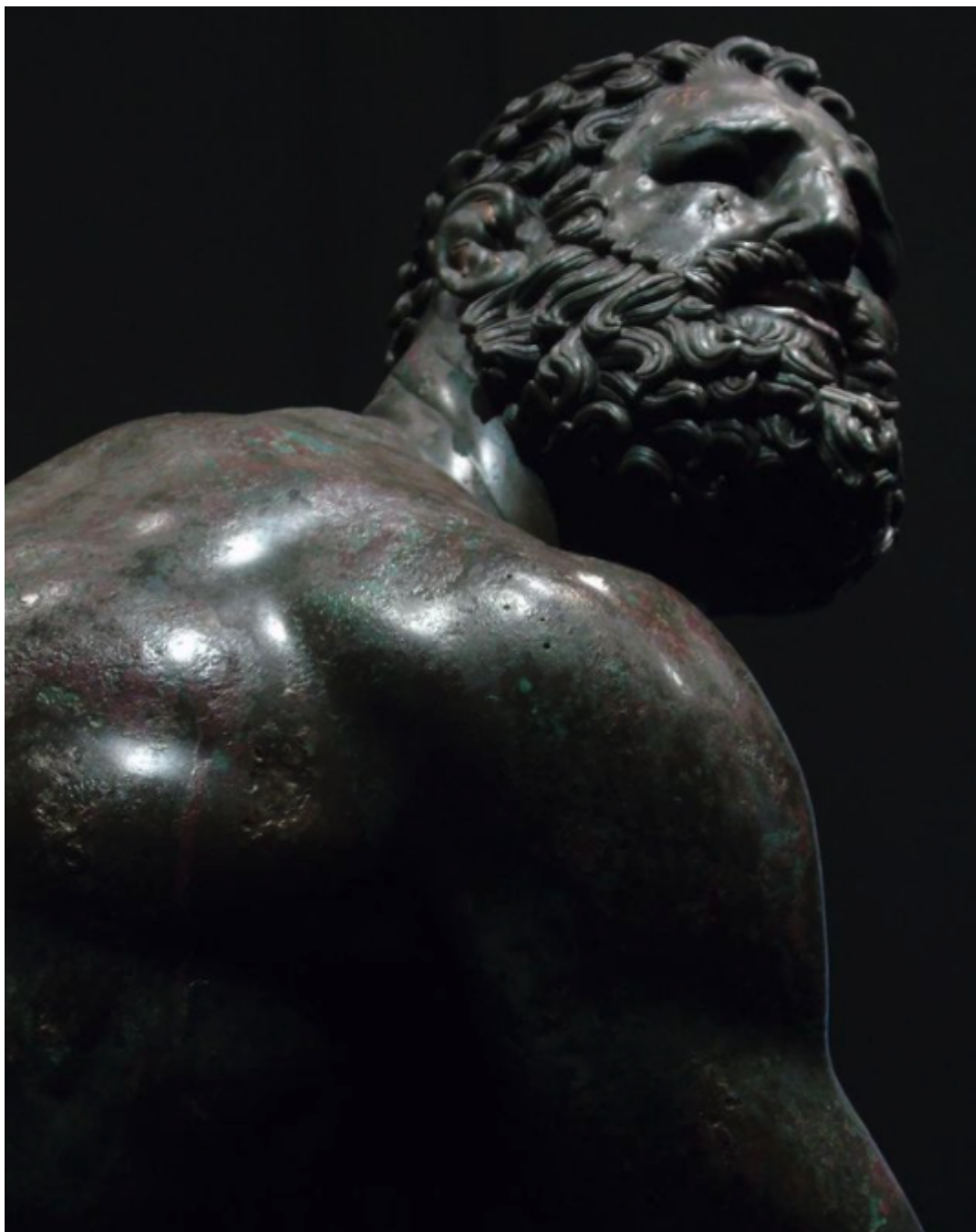


Photo by [zum_zug](#) _ . [Museo Nazionale Romano](#)_Pugile Romano

di *Igor Gori*

Io non capisco sempre per cosa lavoro, in cosa mi impegno, e cosa ottengo.

Forse ottengo quello che sono disposto a tollerare.

Quello che intendo dire è che, nella mia vita, ho le cose che riesco a tollerare.

Se sono spiacevoli, se hanno bassa energia, se c'è qualcosa che sta succedendo nella mia vita in questo momento, socialmente, finanziariamente, fisicamente, se c'è una parte della mia vita che non è di mio gradimento e mi ritrovo a tollerarla, dicendo che "*non è poi così male* ", questa è in effetti una dimostrazione del mio standard, e c'è una correlazione diretta tra il livello del mio standard e il livello di tolleranza che sono disposto a mantenere.

Questo, infatti, crea una qualità di vita. Della mia vita, ma anche della tua.

In effetti, le persone che hanno la massima tolleranza, le persone che sono disposte a sopportare la maggior parte delle cose avverse che le capitano, queste sono anche le persone che hanno gli standard più bassi.

Esempio veloce.

Ti ritrovi spesso a parlare con qualcuno in una conversazione a bassa energia. Ti sta prosciugando.

Stai tollerando questa connessione anche se chiaramente non è nel tuo massimo interesse, e ti accorgi che non ti dà energia.

In effetti, quando incontri questa persona in particolare, o queste persone, senti quel senso di vuoto, di disagio.

Eppure tolleri questo rapporto.

Quindi quell'alta tolleranza per il disagio è allo stesso tempo uno standard basso.

E si manifesta in ogni area della vita delle persone.

Più qualcuno è disposto a sopportare, più basso è il suo standard.

Non c'è alcuna gloria o giustificazione nel tollerare cose che non sono buone per te, e puoi anche scegliere di provare dolore o disagio, è un tuo diritto farlo.

Eppure non c'è motivo per cui le tue giornate siano qualcosa che non produca energia per te. L'energia è la valuta finale, non il tempo, non il denaro.

Energia.

Allora ti chiedo: Come ti senti? Come ti senti riguardo alle attività e alle azioni che sono nella tua vita? Come ti senti riguardo alle relazioni nella tua vita? Come ti senti riguardo al tuo rapporto con te stesso? E se c'è qualcosa nella tua esperienza di vita che ti sta drenando, che ti sta risucchiando l'energia, devi davvero continuare a sopportarlo?

Non esiste una risposta giusta o sbagliata per questo. perchè si tratta di un'esperienza unicamente personale, ma ti invito solo a considerare la connessione tra avere tolleranze inferiori e standard più elevati.

Non c'è motivo di gloria nell'averne un'alta tolleranza per cose che semplicemente non funzionano per te.

Soffrire di più non migliorerà le cose. Ti aiuterà solo a fare più pratica nella sofferenza.

Alza il tuo standard, abbassa la tua tolleranza e poi guarda.

Guarda come la tua capacità di provare più gioia, più appagamento, di creare un'esperienza di vita più significativa ora, non più tardi.

Provalo tu stesso e guarda come va.



Igor Gori

È considerato un professionista dello sviluppo personale, disciplina che deriva dalla tradizione del [self-help](#). Si definisce un coach e un esperto di “peak state”, cioè quel particolare stato d’animo in cui si è fermamente ed euforicamente determinati ad agire al fine di raggiungere i propri obiettivi, a discapito delle proprie paure, quali che esse siano.