

Finestra sui social – twitter: Aucharbon (@alcarbon68)



Et voilà un chasseur d'images, figeur d'instant, attrapeur de lumière, collectionneur de graphismes, voleur d'ombres, chercheur de beauté... (inutile tradurre, si capisce benissimo lo stesso e il francese fa sempre figo)

Non lo conosciamo se non attraverso il suo profilo twitter e le magnifiche fotografie in bianco e nero che carica quasi quotidianamente sul social dell'uccellino.

Ma siamo certi che assomigli a Jean Gabin o a Lino Ventura; e senz'altro lo si potrà riconoscere nei bistrot di Boulevard Magenta mentre sorseggia il suo Pernod.

<https://twitter.com/alcarbon68>

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 confermarli 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.

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. Hilmann](#), 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. Amo 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.

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.

Sogno la rivoluzione dei piccoli gesti – [parte 2 (e forse ultima)].



[di Giuliana Caroli](#)

Nel precedente articolo sono partita da un piccolo libro della fine degli anni '90 per raccontare come alcuni piccoli piaceri della vita possono regalarci momenti di pura felicità. Per similitudine ho cercato di dimostrare che non sempre è necessario andare alla ricerca di gesti importanti ed eclatanti – che quasi sempre si rivelano anche estremamente gravosi – per innescare un cambiamento desiderato per il piccolo universo in cui ci troviamo a vivere, ma persino per il nostro pianeta.

Una filosofia, quella dei piccoli gesti, che se fossimo in tanti a seguire potrebbe davvero essere rivoluzionaria.

Con le nostre scelte di acquisto possiamo condizionare il mercato semplicemente decidendo di comprare il prodotto più sostenibile, perché il packaging è ridotto al minimo o non c'è plastica oppure utilizza materie prime ecologiche o è ricaricabile o, ancora, è di stagione e a km zero.

Noi consumatori dobbiamo acquisire consapevolezza del nostro potere e trasformarci in **“consumattori”** se vogliamo essere ascoltati e spingere all'azione verso una maggiore sostenibilità.

Ma la rivoluzione dei piccoli gesti ha ambizioni ancora più grandi.

Sogno uno sconvolgimento anche nell'ambito delle relazioni, della socialità, dei rapporti umani. Un terremoto capace di sconquassare le nostre coscienze e costringerci ad aprire gli occhi sulle brutture e sulle deformità del nostro modo di relazionarci con gli altri esseri viventi, umani ma non solo.

E qui mi sovviene un altro libro, più o meno dello stesso periodo: *"Brodo caldo per l'anima"*.

In una sorta di viaggio gustativo che ci trasporta dalla prima sorsata di birra ghiacciata che regala un attimo di refrigerio unico e irripetibile al calore di un brodo che riscalda l'anima e ci porta ad assaporare ardenti attimi di felicità.

Perché voglio disperatamente credere che l'uomo sia assetato di amore e comprensione e che sia ancora possibile nutrire fiducia nel prossimo e aprirsi al mondo con serenità, senza paura e timore.

Perché voglio sperare che altruismo e gentilezza dimorino nell'animo umano come qualità innate, e per quanto assopite, siano capaci di risvegliarsi e di prendere il sopravvento sull'egoismo e il cinismo che paiono aver ricoperto la nostra umanità.

Come? Con piccoli gesti garbati e cortesi, con minuscoli atti premurosi e amorevoli, come un sorriso sincero o un grazie genuino.

Il sorriso è un'arma potente in grado di disinnescare la nostra diffidenza. È contagioso e agisce come un riflesso condizionato inarrestabile. È un antidolorifico naturale perché, rilasciando endorfine, abbassa il livello di stress e induce una sensazione di calma e tranquillità. È un potente mezzo di comunicazione che parla un linguaggio universale, a cui tutte le culture e le società del mondo attribuiscono lo stesso significato di positività. È espressione di sicurezza e serenità e fa trasparire un senso di fiducia e autostima. È benessere puro per la nostra mente e aumenta la capacità di

concentrazione. È capace di modificare il nostro umore, ingannando il nostro corpo e la nostra mente e spingendole a migliorare rapidamente lo stato d'animo. E soprattutto non ci costa nulla, ma può essere un regalo prezioso per gli altri.

Per [Charlie Chaplin](#) *“un giorno senza sorriso è un giorno perso”*. Che inutile spreco di tempo sarebbe una vita senza sorrisi!

Allora, la prossima volta che saliremo su un tram o una metropolitana, che entreremo in un bar per bere un caffè, o in un negozio per fare acquisti, o in un ufficio per sbrigare una pratica, oppure che incontreremo un collega nel corridoio dell'azienda, ricordiamoci di sorridere.

Pensate come sarebbe migliore il mondo se la moneta di scambio di ogni nostra relazione fosse un sorriso.

Un piccolo gesto può avviare una rivoluzione?

Sì, se saremo in tanti a farlo.



[Giuliana Caroli](#), classe 1965, lavoro in una grande cooperativa

di servizi come Responsabile Comunicazione, ma mi porto come bagaglio una lunga esperienza in ambito consulenziale e formativo.

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

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

Assorbire il nero oscuro.



di [Pierluigi "Pierre" Ibba.](#)

Ogni giorno quando mi sveglio una delle prime cose che faccio è guardare il cielo. Credo sia una sorta di saluto al mondo, al pianeta . Saluto, ringrazio e mi preparo il caffè, la mente potrebbe "sembrare" sgombra ma la mia è carica di sogni, tutti legati alla bicicletta.

Riflettendo, tra un cucchiaino e l'altro mentre riempio la mia moka di caffè, a volte mi sorprendo della sensazione che questo mezzo mi crea. Rilassamento, ma anche una carica energetica, un desiderio un bisogno proprio fisico di salirci e di provare quel senso innato di vivere...

La bicicletta per me rappresenta il perno su cui far girare la mia vita. È quel lato che trasforma il mio modo di relazionarmi, rapportarmi al mondo circostante e ancor più a me stesso. Vivere la bici è il vero senso della libertà, della gioia e del delirio delle mie paure. Sto in bilico attraverso il mondo e ha volte questo si paga. Se conosci le sensazioni del poter pedalare sai cosa vuol dire, non la puoi spiegare a qualcuno che non l'ha mai provata. Ma io ci provo, troppo bello poter far sognare le persone.

Si la bicicletta è fatta di sogni, che poi grazie a lei diventano realtà. E Forse proprio quella realtà diventa ancor più bella in sella. La mia bici quindi diventa una sorta di identità, il mio stile, la mia indole, il mio vero essere. È una prova di forza, è il coraggio di valicare i miei limiti, di voler scoprire, andare oltre...Ecco questo "tratto" è il mio preferito, la scoperta inebria, la mente si apre e il mio corpo si adatta tra il ritmo della mente e del cuore. I miei occhi aperti, l'aria che mi impregna il viso, le mie gambe, dure, a volte...Sensazioni, dolori anche profondi come la vita... La bici ti guarda in faccia, ti affronta , a volte vince, a volte vinci tu, altre ti logora perché ti porta all'estremo di tutto.

Mi sono spesso sorpreso, ancor adesso che sto scrivendo accade, di quanto subisca la sua mancanza. Se non pedalo in qualche maniera soffro. Come mi capita per la perdita di qualcuno di speciale. Un vuoto potente. Ditemi pure che può sembrare follia la mia, ma è vero...Mi succede anche ora che cerco in ogni modo di far capire che cosa valga davvero la pena vivere attraverso una bicicletta. Sembreranno solo una accozzaglia di emozioni sconclusionate, invece, quasi

istintivamente come un correttore automatico, la bicicletta distribuisce in modo naturale le cose, soprattutto il sorriso. Credo di non essermi mai sentito così "naturalmente" felice come quando salgo su una bicicletta, di qualsiasi forma essa sia. Potrei quasi definirla curativa per i miei "bui emotivi" ; assorbe il nero scuro e rilancia i colori, li irradia; ecco perché dovremmo fare di tutto e spingere le persone a usare una bicicletta, anche per i piccoli tragitti. Un cambio di rotta, un modo di intendere la vita più leggera. Chi lo sa se il mondo capirà che la bici è il futuro dell'uomo...per me è così.

Sono selvaggiamente sporco, amo il selvaggio e il pantano che mi resta attaccato, amo le vie impervie e i colori delle montagne nei boschi. L'asfalto l'ho vissuto molto, le paure date dal traffico dagli automobilisti e dalle distrazioni ovviamente le conosco, ma preferisco il rischio naturale dove l'errore resta umano e non del caso. Dove e come sentirsi lo dice il percorso, mi indica dove scegliere le vie che mi portano alla gioia di raggiungere un luogo davvero speciale ,una discesa ripida. Il punto più alto del viaggio è il mio momento più intenso, se poi uno sguardo arriva a vedere la vastità del mondo, allora è davvero indimenticabile. I momenti più alti sono quelli in cui il mio istinto prevale sulla mia ragione. Il vero coraggio di voler vivere senza trattenere le emozioni catturandole una ad una, una scorpacciata di vita.

La vera forza della bicicletta sta nel non dare limiti a me stesso, se mi sento di andare, uno scatto mi spara in paradiso. Se amo vivere e cogliere l'attimo tengo una velocità leggera, ascolto il rumore del cuore e del terreno, e se invece ho bisogno di riflettere basta fermarmi, posare la bici e sdraiarmi per terra, ed osservare il cielo.

Tutto questo per me è vita, da vivere adesso, senza più rimandare .



[Pierluigi "Pierre" Ibba.](#)

Il mio é un amore, e la bici mi rende vivo. Ho fatto molti sport ,ma solo con lei vivo questa energia questa essenza di vita e libert . Ho 40 anni ,ma ho un energia da ragazzino. Tutto ci  che pi  vorrei   poter lavorare e vivere per e con la mia bici. Sono di origine Sarda, anche se nato in veneto, e naturalmente amo la Sardegna, altro infinito amore che sento vibrare profondamente in me.

p.s.= la bici sullo sfondo   "Daisy", la mia vecchia bici protagonista di molte avventure.

**Accettazione e rassegnazione
[due gemelle separate alla**

nascita].



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

[di Christian Lezzi](#)

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

Soprattutto in italiano, lingua particolarmente ricca di

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

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

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

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

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

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

Proprio come nell'esempio della canzone.

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

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

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

Che si scelga la prima o la seconda strada, a cambiare è l'atteggiamento, il modo di porsi nei confronti delle circostanze, laddove il primo caso comporta un ruolo attivo e voluto, mentre il secondo, per ovvio contrasto, un ruolo del tutto passivo e involontario. E quella scelta si riflette sul nostro stato emotivo che, a sua volta, determina un agito di riflesso, che spesso, nel caso della rassegnazione, porta al piagnisteo, alla lamentela e alla fuga dalla realtà e dalle responsabilità.

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

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

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

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

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

È un po' come dire: *"voglio cambiare le cose"*, oppure *"lascio che le cose mi cambino"*. Sembrano concetti uguali, ma non è aritmetica. Cambiare l'ordine dei fattori (delle parole, in

questo caso) il risultato lo cambia eccome. Così come il variato ordine cambia le nostre percezioni, la risposta a quegli stimoli, lo stato d'animo, le nostre azioni e il risultato che ne consegue.

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

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

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

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



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

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

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

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

QUANDO IL FAKE SIAMO NOI.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Che triste eredità ci ha lasciato l'esperienza pandemica!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

L'autenticità deve poter essere liberata, non perseguita!



[Valeria Frascatore](#)

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

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

Sogno la rivoluzione dei piccoli gesti – [parte 1]



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

[di Giuliana Caroli](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Piccoli gesti come questo possono

fare la differenza se siamo in tanti a farli.

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

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

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

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

Un piccolo gesto può avviare una rivoluzione?

Sì, se saremo in tanti a farlo.



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

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

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

La funzione costruttiva dell'ironia.



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

[di Christian Lezzi](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Perché serio, non vuol necessariamente dire serio.

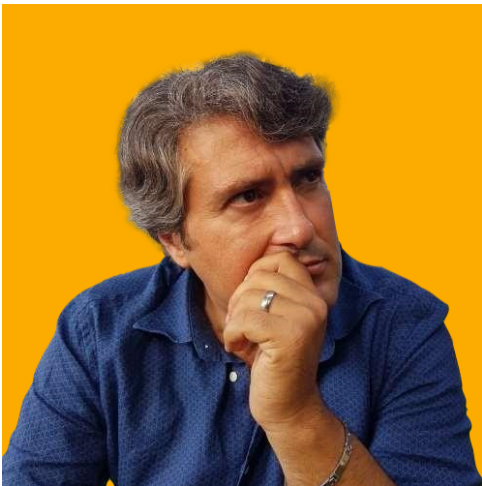
Immaginare cambia il presente e prepara il futuro, mentre ci aiuta a sopportare un passato spesso ingombrante. Ci consola per ciò che non sappiamo o non possiamo essere e ci conforta, grazie a una risata, per ciò che davvero siamo, staccandoci da una routine pesante o da un momento che, in fatto di pesantezza,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

umana.

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

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

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



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

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

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

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