

# 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.

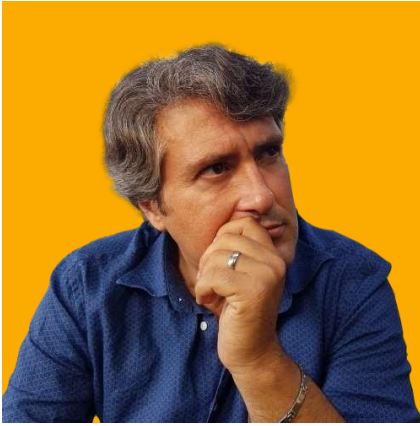
Mentre l'accettazione impara a perdere con stile, la rassegnazione, come spesso osserviamo nel mondo dello sport (soprattutto del calcio) scarica le proprie responsabilità sull'arbitro, sull'allenatore, sul presidente e sui tifosi tutti.

*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 poca ironica pietà.

---



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

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

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

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

---

**Conosci te stesso e le tue emozioni.**





[Anna La Tati Cervetto](#)\_Decadence\_tecnica mista.

[di Christian Lezzi](#)

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---



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

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

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

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

---

# La nostra storia.



*charles-deluvio-\_9biQfZda10-unsplash-2.jpg*

---

di [Luca Bottari](#)

Il vagone della Metro A, direzione Battistini, singhiozza e procede. Il passo insicuro nel suo incedere borbottante è costante, somiglia alla storia dei suoi passeggeri. Scriviamo le nostre storie ordinarie o magnifiche bucando le città con un vagone metro o attraversandole a piedi, con il muso sfatto per la pioggia di problemi che ci casca ogni giorno in testa e con gli occhi rivolti in preghiera verso lo stato Vaticano. Salvo strappi benevoli del destino ci ricorderanno al massimo i nostri nipoti. Dopo di loro l'obliò, molti di noi non saranno mai esistiti e di conseguenze nemmeno estinti.

I ragazzi nei vagoni brontolano, sbuffano, si allungano in pachidermiche mosse di stretching nonostante la loro evidente smagliante forma fisica. Non provano a costruire la loro storia. Se non ritengono di essere in grado di incastrare quei mattoncini uno sopra l'altro si potrebbero spendere per vivere grazie al potere dell'immaginazione nella storia di qualche eroe da romanzo storico. Non intercetteranno mai in cloud il mio auspicio anche se sono costantemente connessi.

La comunicazione silenziosa ed efficace dei loro e dei nostri telefoni ha quasi soppresso il volo d'immaginazione che ci regalava la pagina stampata. La nostra storia di vita a metà tragitto, a metà romanzo, era meno scontata perché si confondeva con il protagonista di vicende lontane che ci rendevano più leggeri ed allo stesso tempo più cupi. Il vero volo low cost era quello che intraprendevamo grazie ai nostri occhi che correvano pagina dopo pagina, ora umidi di malinconia e rabbia, ora impiasticciati di desiderio erotico. Il libro era il viatico per spaziare in terre lontane a costo zero, era il lenzuolo di Snoopy con cui consolarsi dopo le note severe di un professore severo, era un grumo di farina per impastare il pane della conoscenza.

Noi tutti peniamo, sudiamo, speriamo e ci inginocchiamo al cospetto della durezza della vita ma oggi le armi in pugno sono smussate in punta, perché un cellulare non sarà mai la spada nella roccia per nessuno di questi ragazzi. Non è facile incrociare lo sguardo di un giovane uomo attento solo a quel mondo in quella scatoletta paradossalmente perfetta.

Senza guardarci non ci riconosceremo più.

---



## Luca Bottari.

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

---

**Una storia in attesa di futuro.**





Foto [Mario Barbieri](#)

---

di [Mario Barbieri](#)

Lo scorso 15 Luglio si sono celebrati i 115 anni dello storico e prestigioso marchio di auto italiane, [LANCIA](#) .

Si è riproposto all'attenzione l'ultimo [logo](#) del marchio, che non è una vera novità dato che risale al 2007, ma forse siamo talmente disabituati a vederlo, che può apparire novità di oggi

**Lancia** ha una importantissima storia di **#design** automobilistico e notissima tradizione di auto sportive.

Chi non conosce o non ricorda la [Stratos](#) disegnata da [Gandini](#) per [Bertone](#), nata dall'evoluzione della Dreamcar [Stratos Zero](#) del 1971. Concept veramente avveniristico per quegli anni e che personalmente mi ricorda i bozzetti di [Syd Mead](#), [designer e illustratore](#) americano



scomparso nel Dicembre 2019. La **Stratos** motorizzata Ferrari, vincerà 3 Campionati del Mondo Rally (1974, 1975, 1976) e numerose altre gare e importanti piazzamenti.

Anche non considerando un modello tanto stratos...ferico (se mi è concesso il gioco di parole), cosa dire della Lancia **Fulvia Coupé** disegnata da **Piero Castagnero** (che si ispirò pare, ai motoscafi **Riva** del tempo) o della **Lancia Delta** nelle loro versioni **HF**? Auto che definiremmo "iconiche" e che tali rimangono.

Come, facendo un bel salto indietro nel passato, della mitica "coprotagonista" [\[link\]](#) de "Il sorpasso" (film di **Dino Risi** del '62 con un giovane **Jean-Louis Trintignant** e l'insuperabile **Vittorio Gassman**), la **Aurelia B24** prodotta in soli 716 esemplari.

Dobbiamo quindi temo stendere un velo pietoso sui modelli generati dagli ibridi "Lancia-Chrysler" (più Chrysler che Lancia), nati da dinamiche aziendali che poco hanno a che fare con l'ormai centenaria storia del marchio e non possiamo che rimanere perplessi oggi, quando come ignari nuovi potenziali clienti, affascinati dalla storia rievocata, cercando la "gamma" Lancia [sul sito del Marchio](#), troveremmo ben... due modelli!

In realtà due varianti del medesimo modello, la ormai anch'essa storica **Ypsilon**, che per quanto la si rimaneggi, attualizzi e vivacizzi, rimane un modello nato nel 2003 e che vede la Seconda Serie datata all'ormai lontano 2011(!) che in questi anni non ha visto altro che cambio di livree, allestimenti, accessori.

Che dire? Accanimento terapeutico, minestra riscaldata e continuamente ri-scodellata?

Certo possono sembrare conclusioni dure, ma è proprio il fulgido passato che rende più gramo l'attuale presente.

Si prospetta un futuro pienamente elettrico per la Ypsilon, ma auguriamoci non si tratti solo del propulsore e ancor più che si possa vedere una rinascita, una nuova fioritura di modelli

che questo Marchio merita, perché è un pezzo di Storia dell'Automobile che non è conosciuto solo qui in Italia, assolutamente no.

Per chi volesse ripercorrere storia e fasti:

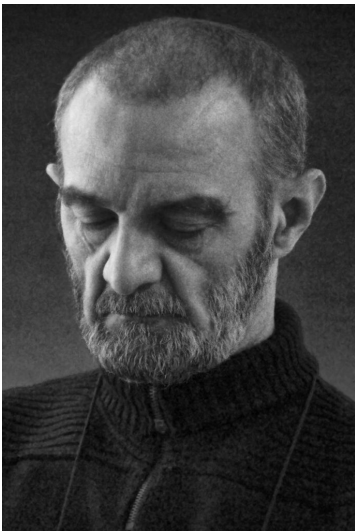
<https://youtu.be/5FetDQiek4w>

<https://youtu.be/KgQM3S01Upc>

***Con questo primo articolo intendiamo indagare, proporre riflessioni e approfondimenti alle innumerevoli e diversificate proposte del mondo del Design che rappresenta, insieme ad altre forme di Arte, una eccellenza italiana [e non solo].***

*Vi rimandiamo inoltre al link qui sotto dove troviamo ulteriori proposte, casi studio, e progetti innovativi che meritano maggiore attenzione e approfondimento.*

<https://ceuntempoperognicosa.wordpress.com/category/design-e-tecnologia/>



***[Mario Barbieri](#), classe 1959, sposato, tre figli ormai adulti. Appassionato di Design e Fotografia.***

Inizia la sua carriera lavorativa come illustratore, passando per la progettazione di attrazioni per Parchi Divertimento, negli ultimi anni si occupa di arredamento, lavorando in

particolare con una delle principali Aziende Italiane nel settore Cucina, Living e Bagno.

Blog:

<https://ceuntempoperognicosa.wordpress.com/>

<https://immaginieparoleblog.wordpress.com/>

---

# **Siamo noi le rane bollite.**



[David D'Amore](#)\_ *China su carta\_1991*

---

di [Giuliana Caroli](#)

Sono sicura che la stragrande maggioranza delle persone conosce il principio della rana bollita di [Noam Chomsky](#). Molti meno sanno chi è Chomsky. Linguista, filosofo, scienziato cognitivista, nonché attivista politico, è un punto di riferimento per chi, come me, si occupa di Comunicazione. In primis per la sua teoria rivoluzionaria sulla grammatica generativo-trasformatzionale e poi per l'analisi del ruolo dei mass media nelle democrazie occidentali.

Nel suo libro "[Media e potere](#)" del 2014 scrive:

*Immaginate un pentolone pieno d'acqua fredda, nel quale nuota tranquillamente una rana.*

*Il fuoco è acceso sotto la pentola, l'acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura sale.*

*Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa.*

*L'acqua adesso è davvero troppo calda. La rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla.*

*Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce – semplicemente – morta bollita.*

*Se la stessa rana fosse stata immersa direttamente nell'acqua a 50°, avrebbe dato un forte colpo di zampa e sarebbe balzata subito fuori dal pentolone.*

In molti hanno utilizzato questo principio in senso metaforico per parlare di potere e condizionamento mediatico, di degrado e scomparsa dei valori e dell'etica, di impoverimento morale e

culturale della società.

Ma io voglio prenderla più alla lettera, pensando a ciò che stiamo vivendo in questi giorni. Sono anni che sentiamo i climatologi affermare che "è l'estate più calda di sempre". Noi ci accorgiamo che le temperature salgono ma non siamo spaventati. Sentiamo parlare di cambiamento climatico e delle sue drammatiche conseguenze, ma ci sembra uno scenario lontano e irrealistico. Per qualcuno è addirittura un complotto o una fake news. Quindi non reagiamo e continuiamo a condurre le nostre esistenze come abbiamo sempre fatto. Intanto il calore sale e diventa torrido e insopportabile. Proviamo a dare qualche segnale di insofferenza, ma senza troppa convinzione pensando che spetti ad altri intervenire per risolvere il problema. Restiamo inerti, immobili, noncuranti condannando noi stessi alle estreme conseguenze.

Con la nostra inazione stiamo alimentando la deriva del nostro mondo e contribuendo al suo disfacimento.

E allora? Come evitare di fare la fine della rana bollita?

Serve una presa di coscienza forte, dirompente, sconvolgente da parte dell'umanità. Dobbiamo reagire all'assuefazione e invocare un cambiamento radicale capace di rovesciare lo status quo nel quale ci siamo rifugiati e adattati per convenienza o per ignoranza.

Per quanto possa essere difficile da credere, non può esserci scenario peggiore di quello che stiamo vivendo e che ci sta conducendo verso una fine sicura. E non possiamo aspettare oltre. Se lo facciamo, non avremo più le forze e le risorse per uscirne e sarà troppo tardi.

Prendiamo coscienza della nostra situazione e abbracciamo dunque il cambiamento.

Se vogliamo salvarci dobbiamo saltare.

Senza timori.

---

*note sull'Autore\_*



*[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.*

---

## **Alice in W-land**

Spiaggia Tirrenica. Ultimo giorno di vacanza al mare. Pomeriggio inoltrato, ma fa ancora molto caldo. Assorta, annoiata, rannicchiata sulla panchina davanti alla piccola piscina d'acqua salata dello stabilimento, la schiena poggiata al muretto arroventato, mento e mani intrecciate che poggiano sulle ginocchia, Alice fissa i guizzi di luce dipinti dal sole sulla superficie e pensa ad altro.. *“Uffa, domani devo tornare in città, non c'è più nessun amico con cui giocare, neanche il maestro che quest'estate proprio qui mi ha insegnato a nuotare – vabbè, certo, ancora con i braccioli, ma prima o poi li toglierai, mi dice sempre...”*

Già, Marco, il giovane, abbronzato e sempre sorridente animatore del villaggio vacanze, con le sue magliette colorate dalle scritte che non si capiscono, i suoi telefonini a ciondolo perennemente accesi e i suoi occhiali da sole che non si era mai tolto... era appena partito, anche lui – e quel che è peggio – portandosi via tutto il campionario di oggetti colorati che lo aiutano nel lavoro e tanto divertivano adulti e bambini: gonfiabili, tubi, tavolette di ogni forma e dimensione, isole galleggianti con le palme, materassini e canotti...di tutto, di più...

*“Quando li usava tutti insieme, l’acqua quasi non si vedeva più ” Per un istante, ma solo per un istante, per la durata del passaggio di questi suoi pensieri, Alice sorride, alza leggermente la testa e mette a fuoco l’orizzonte: “Oggi il mare è proprio piatto! Non vedo un’onda. Piatto come la piscina, in acqua non c’è nessuno...e che silenzio!”*

Silenzio?...Marco si era portato via anche la radiolona che usava per la ginnastica in acqua. *“Però sento il cri-cri delle cicale in pineta”*. Poi riabbassa la testa, spegne un po’ il sorriso e si fa riassorbire dal gioco dei riflessi sull’acqua – anche da quelli sul mare, stavolta – e dalla sua piccola e tenera malinconia.

***“Signorina, posso aiutarla? Andiamo, cosa c’è che non va? Mi creda, sono tanti anni che sto qui e non ho mai visto un’acqua così bella e calma come in questo momento...”***

In effetti Alice non è proprio sola mentre aspetta la sua mamma per fare insieme l’ultimo bagno di stagione . Ma quel signore maturo, che non si allontana mai dalla piscina e che, scherzando, durante tutta le vacanze l’ha sempre trattata “da grande” dandole del lei, nel conteggio non era stato considerato: perché, per lei, lui fa ormai parte del paesaggio: tutti i santi giorni sotto l’ombrellone rosso, con la barba bianca e maglietta rossa, e quella scritta *assistente bagnanti...*

*“Finalmente capisco quella scritta, in fondo l’anno prossimo andrò in seconda elementare” considera tra sé e sé e subito dopo, questa volta ad alta voce: “Ciao, è vero, mi sto annoiando un po’, vorrei nuotare ma non ho i braccioli e tutti gli altri giochi sono spariti...quindi non saprei proprio come fare”*

***“In piscina, per giocare, nulla meglio dell’acqua, signorina! Non ha bisogno di altro, mi creda! ...L’importante è che non sia fredda, e deve essere ben trasparente. Io sono qui anche per questo; ma soprattutto sono qui per permettere a tutti di giocare in acqua, e con l’acqua, in sicurezza e libertà. Perché, quando si ha a che fare con qualcosa che ancora non si conosce troppo bene, bisogna essere sempre assistiti – non sorvegliati né diretti, assistiti, per questo mi chiamano assistente – da una persona esperta e soprattutto fidata come me. Anch’io sono stato bambino, e questo mio lavoro mi aiuta a non dimenticarlo, mai, signorina Alice: e allora, mi ascolti: i giochi più emozionanti sono quelli dove si sperimentano nuove situazioni, dove succede qualcosa di inaspettato...come scoprire un nuovo sentiero tra gli alberi, o mescolare in tanti modi dei colori a tempera per vedere cosa ne esce; oppure, provare per la prima volta a cuocere una crostata. Sono solo tre esempi ma ce ne sarebbero infiniti. In tutti e tre i casi c’è bisogno di questi assistenti per non combinare pasticci: senza di loro ci si potrebbe perdere nel bosco, si potrebbe imbrattare la casa o far bruciare la torta. Ma attenzione: devono assistere agli esperimenti, intervenire in caso di bisogno, non dirigere le operazioni! Altrimenti, sarebbe forse più facile ma molto meno emozionante...cosa rimarrebbe della sua soddisfazione, signorina Alice, se, per preparare una torta la sua mamma le dicesse esattamente quali ingredienti utilizzare, in quale quantità ed ordine, per quanto tempo cuocerla e a quale temperatura? Certamente uscirebbe dal forno un ottimo prodotto, ma assolutamente uguale a quelli che ha già assaggiato. E dove andrebbe a finire il divertimento, la sorpresa? Invece accade proprio***



**così quando c'è troppa fretta...quando si stabilisce che un gusto conosciuto è più importante di quello della scoperta, la velocità è più importante del gioco e della soddisfazione. E della fantasia."**

**"Quindi, posso inventare dei giochi in acqua proprio come faccio a casa o in giardino? Ma come è possibile se non ci sono i giocattoli? Oggi la piscina è vuota, c'è solo l'acqua..."**

**"L'acqua è la migliore compagna di giochi che si possa desiderare...accoglie i nostri corpi senza sforzo. Si adatta a noi subito e alla perfezione. Mai stata scomoda in acqua? Non credo. E poi, quando la si conosce bene, ci permette di galleggiare come le boe o di affondare come dei sassi, di ondulare tra la superficie e la profondità come i delfini, o di scivolare in tutte le direzioni come le foche. E fare le capriole avanti ed indietro, rannicchiarsi, stiracchiarsi, avvatarsi...le possibilità sono infinite, ma bisogna scoprirle da soli, altrimenti addio divertimento"**

**"E come posso conoscerla meglio questa mia magica nuova amica, signor assistente?"**

**"Proprio come con le altre amiche: frequentandola spesso, giocando e sperimentando in libertà, ma mi raccomando...sempre con l'assistenza di persone esperte. E non si stupisca, signorina Alice, ma l'emozione sarà doppia: conoscerà l'acqua grazie al gioco, e grazie all'acqua conoscerà un po' di più sé stessa".**

Boe, sassi, delfini e foche...Alice cerca di visualizzare sé stessa in magica trasformazione. Non aveva mai provato a galleggiare senza braccioli, ad affondare... non ci aveva mai nemmeno pensato, figuriamoci! E si guarda le mani – ma non vede le pinne; e si guarda i piedi – ma non vede la coda. "E come potrò fare?" Intanto, stacca la schiena dal muretto, si alza dalla panchina va a sedersi sul bordo della piccola

vasca. Immerge un piede, poi l'altro. E poi le gambe, fino alle ginocchia. E bagna anche le mani, per essere sicura che l'acqua non sia fredda. Non lo è. Cerca – e ritrova subito – i riflessi del sole che aveva abbandonato un minuto prima, ma stavolta l'attenzione si sposta sull'aspetto dell'acqua: uno specchio, un po' riflettente *"...quante lentiggini mi sono venute quest'estate"* – un po' trasparente *"...non mi ero mai accorta di quei bei disegni sul fondo"*. Stelle, cavallucci marini, pesci e polipetti, composti da piccole tessere di mosaico colorate, aspettano il tuffo di Alice. Sarà anche per questo ma oggi l'acqua non sembra poi più così alta.

*"Oggi fai il bagno da sola?"* Alice, nuovamente assorta ma certo non più annoiata, non si accorge dell'arrivo di sua madre e quasi sussulta nell'udirne la voce.

*"Sai mamma, il signor assistente mi ha raccontato delle cose bellissime ma un po' strane."*

*"Vediamo se riesco ad indovinare: ti ha detto che la piscina è un luogo pieno di sorprese e che in acqua puoi imitare le balene, le meduse e le stelle marine"*

*"Anche le balene? Veramente aveva detto foche e delfini, ma hai quasi indovinato. come fai a saperlo? Sei magica anche tu, come l'acqua?"*

*"Alice, ti devo confidare un segreto: da quando avevo la tua età, il signor assistente, come lo chiami tu, mi ha lasciato esplorare questa piscina tutte le volte che volevo. Quei polipetti blu c'erano già, lo sai? E in tutti questi anni mi ha anche raccontato delle bellissime storie di mare...piene di tutti questi animali... ma me le ha raccontate tutte a metà, ...solo l'inizio, però...chissà perché..."*

*"Ho capito! Adesso so perché ha fatto così, per lasciarti il divertimento di scoprire, o di inventare, la fine di ogni storia da sola!"* E la mamma, il signor assistente, gli occhi e le lentiggini partecipano tutti insieme al sorriso di Alice,

finalmente liberato dai suoi malinconici pensieri.

*Splash!* La mamma è in acqua, con le braccia tese verso di lei. Alla sua portata. Le sorride, la chiama. "Alice!" ...e i braccioli? ...e le tavolette? ...e i galleggianti? "Forza, Alice, ci sono io, tuffati!" Alice fa i suoi bravi conticini..."Se mi slancio abbastanza, però, arrivo direttamente tra le sue braccia..." Si guarda intorno, c'è anche il signor assistente che la osserva, sorridendo anche lui. E che sembra proprio aspettare il suo tuffo. La mamma sembra ancora più vicina...

*Splash!* Non lo era!..o si è spostata? "Comunque adesso, mamma, ti sto abbracciando lo stesso, anche se sono completamente bagnata..." Alice si sente sorpresa, ma sicura. La mamma ride di cuore, e lei si sente ancor più sicura. "Brava Alice, questo è stato il tuo primo, vero, tuffo della tua vita! Complimenti! Hai visto? L'acqua ti ha portato subito da me"

"E' vero, qualcosa mi ha tirato su, la mamma mi ha abbracciato dopo...l'acqua è veramente magica...e poi è stato divertente! "Dai, riprova!" La mamma la riporta sul bordo. "Splash! Splash! Splash! Un tuffo, poi un altro, e un altro ancora...con la mamma che, ogni volta si allontana di un passo dal bordo. "Tanto ci arrivo lo stesso...". Alice, sempre più sicura, sente ogni volta un po'di più che non ha bisogno di null'altro oltre che di sé stessa per tornare a galla. E' l'acqua stessa a sostenerla, non i braccioli. Una bella sorpresa!. Dopo ogni tuffo, più va a fondo, più forte sente la spinta verso l'alto. Anzi, quando dopo una "bomba" – come quelle che piacciono tanto ai ragazzi grandi quando si raccolgono in volo per fare gli schizzi dappertutto – riesce a rimanere ferma in quella posizione, rannicchiata proprio come quando siede sulla panchina abbracciandosi le ginocchia, sente che non c'è proprio bisogno di far nulla per riemergere. Basta saper aspettare...per sentirsi come un palloncino che "vola" verso l'alto dal fondo della piccola vasca. Un palloncino che si può gonfiare e sgonfiare a piacere – dipende da cosa si vuol fare. Per salutare il polipetto dipinto sul fondo, sgonfio. Per

rimbalzare sull'acqua, gonfio. Che meravigliose scoperte!...

***“Basta aspettare, e capire cosa succede. Perché, in acqua, qualcosa succede sempre ogni volta che si cambia, anche solo un pochino, la forma del proprio corpo o si aumenta o si diminuisce la quantità d'aria nei polmoni. In acqua non si può nascondere nulla, è veramente trasparente”.*** Ad Alice, improvvisamente, tornano in mente quelle parole che il *signor assistente* disse a Marco, l'istruttore con gli occhiali da sole, i ciondoli ed i galleggianti, il primo giorno del corso di nuoto. Ma che da Marco non sentì mai ripetere, né a lei né agli altri bambini, forse perché il volume della radiolona era sempre un po' troppo alto...

*“E' proprio vero, il signor assistente aveva ragione: l'acqua è la migliore compagna di giochi che si possa desiderare”.* Presa dall'entusiasmo di queste “sue”, sperimentate, considerazioni, Alice continua a giocare senza freni : mentre scivola a pelo d'acqua, incrocia le gambe e “sente” la coda, allunga le braccia in avanti e “sente” le pinne. E piega la testa in avanti per andare giù come un delfino, e la ruota a destra e sinistra per avvatarsi come una foca. Apre le braccia per galleggiare come una stella, e poi si allunga per scivolare come un'anguilla.



***“La signorina è diventata una vera nuotatrice, complimenti! Ma adesso, la prego, esca dall’acqua, perche sua madre l’aspetta in cabina già da un bel po’ di tempo....e poi, ormai, dobbiamo chiudere lo stablimento”***





Alice esce dall'acqua e si guarda intorno: il sole, un disco rosso fuoco, sta per tuffarsi – anche lui! -in mare; le ombre si sono allungate a dismisura; gli ombrelloni sono stati portati via da un trattore sbuffante – e la mamma, lì in fondo, già vestita, la sta chiamando a gesti dall'ultima cabina rimasta aperta. A vigilare su di lei è rimasto solo il *signor assistente* con il suo largo sorriso.



*“Come? Mamma è uscita dall’acqua e io non me ne sono accorta? Ma quanto tempo è passato?”*

*“Signorina, sono quasi due ore che la ammiro, sembra una sirenetta, ma è ora di uscire”.* Il signor assistente, mentre le parla, sorride come mai l’aveva visto sorridere durante tutta l’estate. E sarà per la barba bianca, perché la paragona ad una sirenetta, per l’euforia delle libertà acquatiche appena conquistate, o per la magica atmosfera del tramonto... sarà per tutto questo, ma per Alice, in quel momento, il signor assistente assomiglia tanto *Nettuno*, sì, proprio quello del film, il Re dei mari.

\*\*\*\*\*

In città. Primo giorno di scuola, in seconda elementare. Attiva, allegra, seduta al primo banco in attesa dell'inizio della lezione d'inglese, le mani che sostengono le guance rosee, Alice osserva con attenzione i movimenti della Maestra, che, davanti alla lavagna con il gessetto in mano, parlando alla classe sembra rivolgersi direttamente a lei: *"Allora, bentornati! Spero abbiate passato delle belle vacanze! Ma spero anche che non abbiate dimenticato le nostre letture in classe. Vi ricordate le ultime parole in inglese che abbiamo cominciato ad imparare l'anno scorso? Quelle tratte dal libro Alice nel paese delle meraviglie? Alice, tu che ti chiami come la piccola protagonista, dovresti ricordare bene il titolo del libro in inglese. Ti aiuto... Alice in... la parola comincia con la w..."*

Alice risponde immediatamente: *"Sì, mi ricordo... Alice in waterland"*

E la maestra, sorridendo: *"Alice, wonderland! water significa acqua, non meraviglia"*

*"Ma non è la stessa cosa, maestra?"*

\*\*\*\*\*

*Giancarlo De Leo*

[www.aquawareness.eu](http://www.aquawareness.eu)

---

# Fra la sella e la terra c'è



# La grazia di Dio.



[Giulia Gellini](#)\_ *Equino* [2009]\_tecnica mista.

---

[Ilaria Corsi](#) \_

Amare i cavalli vuol dire capirli, sentirli, sognarli.

Quando avevo dieci anni, un libro di cui ricordo bene la copertina ancora oggi, parlava di una storia ambientata in USA. Natalie, una giovane ragazza, obbligata a trasferirsi in una piccola cittadina rurale, iniziava un'amicizia particolare con il cavallo della fattoria accanto.

Li divideva uno steccato, ma il rapporto, e questo mi colpì molto, era davvero particolare, quasi fosse un vero e proprio amico per lei, al quale confidare le sue emozioni e turbamenti adolescenziali.

Natalie era una ragazza di città in tutto e per tutto. Adorava giocare, ridere con i suoi amici durante le feste di quartiere e fare viaggi nel negozio di fumetti locale per prendere l'ultima copia della sua serie di [graphic novel](#) preferita. Quando la mamma le disse di andare a vivere in campagna, fu inevitabile avere una crisi profonda che la portò ad isolarsi. Chi avrebbe mai voluto vivere nel mezzo di *Nowheresville*? Ma abituarsi alla sua nuova vita di provincia fu meno traumatico grazie al bellissimo cavallo, Ghost.

[Nowheresville](#) fa parte di una serie di libri scritti da diversi autori che mettono in evidenza le relazioni uniche tra le ragazze e i loro cavalli.

Questo libro in qualche modo mi ha segnato ed ha influenzato la mia vita negli anni della adolescenza e della mia prima maturità.

Dunque, fin da piccola, ho sentito un amore smisurato verso questo animale. Crescendo questa mia passione non si è mai spenta e anzi, è sempre stata un fuoco che anno dopo anno si è alimentato sempre di più. L'arrivo di *Contigo* un meraviglioso cavallo baio dal cuore d'oro, ha segnato l'inizio della mia esperienza e delle prime gare, le prime sconfitte ma anche le prime vittorie. Grazie a lui ho capito cosa significa prendersi cura di un animale che conta solo su di te ed insieme a lui mi sentivo sicura, nulla poteva separarci. Tutte le storie hanno una fine, e la perdita di *Contigo*, è stato il mio primo enorme dolore.

*Galopin JB* un irrequieto, meraviglioso cavallo morello di 4 anni, ha in parte colmato il vuoto nel quale mi stavo perdendo. Con lui mi sono messa davvero in gioco, siamo cresciuti insieme ci siamo qualificati per gare importanti e le abbiamo anche vinte.

---



---

I cavalli sono animali empatici dai grandi occhioni, prendersi cura di loro richiede sacrificio, senso del dovere, amore, passione e non bisogna averne paura.

Accarezzarlo, alimentarlo e cavalcarlo sono azioni che mi hanno portato negli anni un profondo stato di benessere psicofisico

Sono tutti capaci di inforcare una bicicletta e pedalare, ma in questo caso si tratta di lavorare in sintonia con un animale in quanto essere vivente con un suo pensiero e le sue giornate no, come tutti noi del resto.

L'[ippoterapia](#) ha origini empiriche antiche perché il cavallo, con le sue straordinarie doti di sensibilità, di adattamento, di intelligenza è ritenuto, da sempre, e non a torto, "straordinaria medicina".

L'uso dell'equitazione a scopo terapeutico ha avuto inizio già nell'opera di [Ippocrate di Coa](#) (460-370 a.C.), che consigliava lunghe cavalcate per combattere l'ansia e l'insonnia.

I benefici dell'ippoterapia dipendono in buona parte

dalle caratteristiche fisiche e comportamentali del cavallo e, a differenza di altre terapie che utilizzano animali di piccola taglia, l'equitazione prevede una strategia di trattamento che riesce a trasferire integralmente al paziente, le sollecitazioni prodotte dal movimento tridimensionale del cavallo.

Il parallelismo tra la tridimensionalità del cammino umano e l'andatura del cavallo dà la possibilità a soggetti che non hanno mai camminato o che camminano con schemi motori scorretti, di trovarsi in una situazione paragonabile ad una deambulazione corretta e fisiologica, sperimentandone quindi gli effetti concatenati a livello del bacino, del tronco, e in generale degli arti superiori.

Questa Attività generalmente è programmata ed inserita all'interno di un più ampio progetto riabilitativo, e viene svolta da una serie di figure professionali come i medici specialisti, i terapeuti della riabilitazione, gli istruttori di equitazione, gli operatori sociosanitari e gli assistenti volontari specificatamente preparati, motivo per cui viene praticata in un numero limitato di Centri Ippici in possesso di tutti i requisiti necessari.

Un altro beneficio è riscontrabile sulla reattività del [sistema nervoso simpatico](#).

Paralisi cerebrali infantili, forme spastiche, deficit motori derivanti da traumi, sono tutte patologie che possono essere curate anche in sella.

Il disciplinare tecnico è molto articolato e varia a seconda delle esigenze specifiche. Di fatto il paziente può salire sul cavallo da solo o con un accompagnatore, il cosiddetto [maternage](#).

Secondo uno studio pubblicato su [Frontiers in Public Health](#) da studiosi della [Tokyo University of Agriculture](#) il cervello dei bambini che vanno a cavallo avrebbe una reattività maggiore,

in quanto le vibrazioni prodotte durante la cavalcata, risultano particolarmente efficaci nell'attivare tale sistema.

*Per avallare questa tesi è stato condotto un esperimento nel quale un gruppo di 106 bambini di età compresa tra i 10 e i 12 anni, è stato sottoposto ad alcuni test prima e dopo aver cavalcato per 10 minuti su un pony e aver camminato a piedi per 10 minuti. Nel primo test ai bambini, dopo aver visionato per 200 millisecondi dei quadrati di colore rosso, giallo o blu su uno schermo, veniva richiesto di premere velocemente un tasto qualora sullo schermo fosse comparso il quadrato giallo o blu, e di astenersi invece con la comparsa del quadrato rosso. In questo test di tipo comportamentale è stata riscontrata la differenza più rilevante: 25 bambini su 54 (46,3%) hanno migliorato infatti il proprio punteggio dopo la cavalcata, dopo la passeggiata invece, soltanto il 26,9% è riuscito a migliorarsi.*

*Il secondo test, invece, consisteva nell'eseguire 30 addizioni tra numeri ad una sola cifra in rapida successione. In questo caso non ci sono state differenze rilevanti in termini di risultato, ma si è registrato che per il 72,2% dei bambini che erano stati a cavallo, la velocità di completamento del test era notevolmente migliorata.*

Ma perché il cavallo ha questo enorme potenziale?

Io credo che tra uomo e cavallo si crea una connessione, una relazione che amplifica la capacità degli animali di trasmettere e stimolare emozioni. Loro hanno una spiccata vocazione sociale e chiunque abbia preso le redini in mano sa come il cavallo sia estremamente reattivo agli stimoli.

Cavalcare implica una sintonia con un'altra creatura, esperienza che tornerà poi molto utile anche fuori dal maneggio, ed associabile ad un potente antistress.

A questo si aggiunge anche l'attività effettuata a terra, il cosiddetto [grooming](#), cioè il prendersi cura dell'animale attraverso la pulizia e la cura del suo mantello.

Un'attività ad alto contatto che facilita la nascita di un rapporto emozionale tra cavallo e paziente.

Il piacere e l'emozione nell'eseguire questi gesti di cura, aiutano a sviluppare competenze relazionali e amplificano anche i risultati motori ottenuti in sella.

Io ci ho messo del tempo per farmi accettare da questi esseri meravigliosi, e non ho alcun dubbio che senza di loro, non sarei la donna che oggi sono.

*Per ulteriori informazioni:*

<https://www.fise.it/>

---

*Nota sull'autore\_*

[Ilaria Corsi](#), classe 1998, Laureata in Design della Comunicazione allo IED, ex campionessa giovanile di equitazione, categorie salto ad ostacoli e [dressage](#), da sempre una sognatrice con una voglia indomabile di scoprire il mondo e lasciare un segno. Innamorata della creatività, del mondo degli eventi, con il sogno nel cassetto di riuscire un giorno a farsi "posto fra i grandi". Espansiva, affettuosa, chiacchierona, solare, con la voglia di "spaccare il mondo", sempre di corsa. Affascinata dalle persone che non hanno paura a dire la propria opinione che non si nascondono "dietro a un dito", che non si fermano davanti a un "no" che si oppongono agli stereotipi e dell'opinione comune superficiale. Amante degli animali sostiene che "grazie a loro possiamo superare ogni nostra paura più grande, bisognerebbe parlare di più di come gli animali aiutino noi esseri umani a superare le nostre paure".

