

# La felicità



di [Cristiana Caserta](#)

È forse un dono?

O un demone?

O è qualcosa che si costruisce? O si cerca?

Viene dall'interno? O dall'esterno?

Dalla famiglia, come nella tragedia greca e nei romanzi russi?

Qualsiasi risposta è già stata data.

*“È un momento”* mi disse una volta un amico, nelle acque limpide di Lampedusa, forse per vanto erudito citando un qualche autore di quelli che fanno colpo su una fanciulla che nuota da sola. Tipo [Sartre](#), o qualcosa di simile. Me lo ricordo bene. Fra i ricordi sfocati di un viaggio di maturità,

quelli che si facevano un tempo, a luglio inoltrato, con poche lire in tasca.

Arrivavi in un'isola, bianca bianca e con in testa ancora i versi a memoria di qualche tragedia – *eit ofel' Argùs me diaptastai skafos* – e subito era scottatura e ubriacatura e amori di una sera.

Un momento, vorrei dirgli decenni dopo, è quello in cui cerchi di afferrarla per fissarla da qualche parte, per ricordartene, per dire agli amici: *“ecco, ero felice”*, per rispondere alla domanda che crediamo sempre ci venga fatta: *“sei felice?”*.

*“Sì: ho le prove! La luce era perfetta, l'acqua era limpida, ci sentivamo fatti l'uno per l'altra, toccarsi era bello e difficile – troppo ustionati! – ma quindi sì: felice!”*

Ma il fatto è che la luce poi cambia, e insomma non era poi così perfetto, e infatti ognuno ha nuotato per conto suo.

Non devi cercare di afferrarla: è fragile la felicità! Si accorge se vuoi stringerla e si squaglia prima che tu possa dire: *“eccoti!”*

L'ansia della felicità è infelicità pura.

L'infelicità invece si lascia fermare volentieri. Gli infelici sono a loro modo felici: perché la loro infelicità è ben solida, personale, intima. È una compagna che non tradisce, che non si allontana, che si fa afferrare, richiede attenzione esclusiva, è gelosa! L'infelice fugge con cura ogni possibilità di felicità: evita di ricevere regali, di portare a termine progetti, di mostrare il lato migliore di sé, evita l'affetto degli altri e il loro aiuto. Tutto ciò lo (la) priverebbe del piacere di essere infelici, dell'autoerotismo dell'infelicità, della ruminazione ansiosa in cui gli altri sono nemici perché felici.

Vivere accanto a un infelice cronico è l'inferno in terra.

Sebbene l'infelice sembri amare la solitudine, in realtà odia la solitudine altrui, odia chi non cerca la sua compagnia anzi, chi non ha bisogno della sua compagnia. Il bisogno è nemico della felicità. È quindi illusoria e falsa l'autosufficienza dell'infelice: egli (ella) ha bisogno dell'attenzione altrui, delle energie psichiche, della gioia, dell'entusiasmo che pure critica.

Molto di più dell'esibizione di falsa felicità – quella dei social, delle celebrazioni chiassose, dei selfie sorridenti, del successo esibito – io temo la retorica della non esibizione, l'ostentazione del privato, dell'autosufficienza rancorosa, del compiacimento di gusti elitari e raffinati che ammantano di fascino lo squallido e il disadorno.

La tragedia greca è – ovviamente – piena di personaggi infelici. Soprattutto donne. Fra le più infelici c'è [Antigone](#). Sappiamo bene che Antigone è un'eroina: vuole a tutti i costi seppellire il fratello [Polinice](#) e per farlo non esita a scontrarsi con le leggi e con il perfido tiranno [Creonte](#). È inflessibile e rigida, ma lo spettatore è dalla sua parte perché la sua inflessibilità è migliore di quella – opposta – di Creonte. Ne ammiriamo il coraggio e la determinazione: faccia a faccia col tiranno afferma che il morire non le causa nessun dolore e anzi vuole affrettare la Morte. Ma, quando appare per l'ultima volta sulla scena, già condannata, si esprime in modo ben diverso: chiede di essere guardata mentre va a morire, si dispera per non avere conosciuto l'amore coniugale e perché non sarà pianto da nessuno, lamenta l'infelicità sua e della sua famiglia tutta, si autocommisera, non è più sicura che gli dei siano dalla sua parte. Il Coro si dissocia da lei: l'infelicità necrofila che ha coltivato per tutta la tragedia appare ora in tutta la sua inutilità. Nessun riscatto è possibile. Neanche quello eroico. La sua vita le si rivela arida, povera, solitaria, senza eros, ora che è venuta a cadere la spinta antagonista e ribelle. Coerenza e assenza di conflitto – Antigone è stata incredibilmente sicura

di fare bene e che nient'altro esistesse, non l'amore per la sorella né per il fidanzato, oltre al suo dovere di pietà – si rivelano scelte pietrificanti e raggelanti. La morte di Antigone non è 'bella' né eroica, ma solitaria e patetica.

Questa tragedia, così amata, ci mostra che le opposte richieste dei due personaggi, così rigide, non possono essere armonizzate in modo da rendere giustizia ad entrambe: ogni scelta implica il rifiuto di qualcosa, ogni valore si afferma in modo totalizzante e senza appello; per evitare il conflitto e il dolore conseguente, per vivere in modo coerente, Antigone si condanna all'infelicità totale, all'insensibilità, alla solitudine vera.

Felice è il coraggio del vuoto, della non aspettativa, del conflitto, dello spazio aperto a ciò che accade, a ciò che non è nostro e non possiamo possedere, che ci può solo essere regalato e non potremo usare per rispondere "sì" alla domanda se siamo felici.

[Perché viene prima il sì e poi la felicità]

---



[Cristiana Caserta](#)

[LinkedIn Top Voice 2020;](#)

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

---

# Un'ombra negli occhi.



[di Mario Barbieri](#)

In un tempo come questo, amareggiato, ferito e sconvolto da una guerra che appare tanto assurda, che nella crudezza di tante immagini ci riporta a una delle realtà tra le più terribili e sconvolgenti dell'Uomo che si volge al male, alla violenza, all'odio, alla barbarie, a ciò che lo trascina verso il disumano, quando non nel diabolico, può forse far bene il realismo, la triste verità di un film come ["UN'OMBRA NEGLI OCCHI"](#) (su Netflix).

Un film realmente superbo, che sarebbe riduttivo considerare semplicemente un "film di guerra". Una storia che prende le mosse da un avvenimento realmente accaduto a solo un mese dal termine del secondo conflitto mondiale [\*] e che ci racconta di vita, di amori, di fede, di dubbi e conflitti tutti interiori e di come la guerra, possa sconvolgere tutto in un solo istante. Di quanto ci sia di assurdo, di crudelmente

beffardo, di inumano, di spietato, di cieco e tragico, in qualsiasi conflitto armato.

Di come poco cambia se il fuoco sia "amico" o "nemico", di come raramente "il fine giustifichi i mezzi", di come con assoluta certezza, indicibili sofferenze verranno inflitte ai piccoli e agli innocenti, anche laddove l'obbiettivo fosse raggiunto.

Un racconto che non vuole per forza indicarci un nemico, qualcuno da odiare o da distruggere pensando così di ottenere giustizia, tanto che è chi doveva essere amico che causerà il danno maggiore.

Ma in un tempo sospeso in cui tutto sembra crollare assieme agli edifici, un tempo in cui pare "Dio abbia lasciato cadere la matita" (bisogna vedere il film per comprendere questa metafora), l'Uomo ancora una volta, spinto dalla profonda ribellione verso il male e la morte, sa ritrovare in sé la forza, le risorse, la profondità d'animo che alla tragedia non consente la parola "fine". Che al Male non lascia l'ultima parola. Là dove lacrime e sorriso si mischiano in mezzo alla polvere e al sangue, là dove disperazione e speranza combattono ad armi pari e l'epilogo non è certo.

Questo è uno di quei film che vanno ben oltre lo spettacolo, che parlano al cuore pur colpendo allo stomaco.

<https://www.netflix.com/it/title/81186240>

[\*] A seguire la breve ricostruzione storica della tragedia raccontata dal film, ma conviene tralasciarne la lettura se si vuole godere appieno della storia, lasciandosi coinvolgere dalla scoperta di quanto dovrà accadere.

*Il 21 Marzo 1945 la Royal Air Force britannica, dopo numerose richieste e dietro l'insistenza della resistenza Danese, decide di dare il via all'operazione "Cartagine" che aveva come obiettivo il bombardamento del palazzo Shellhus, allora*

*sede delle Gestapo a Copenaghen dove venivano reclusi e torturati diversi membri del movimento di resistenza Danese e si conservava un nutrito schedario che metteva a rischio (così si riteneva) l'esistenza stessa della resistenza.*

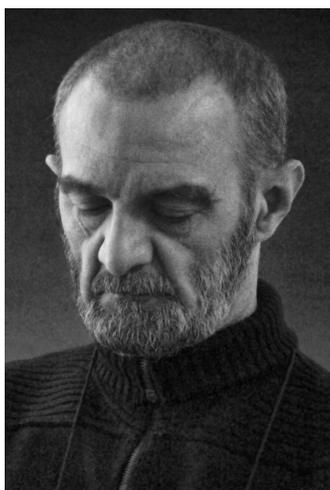
*Parteciparono 20 bombardieri "Mosquito" in tre ondate da sei velivoli ciascuno (più due ricognitori) che nonostante le perdite (6 aerei e 9 membri dell'equipaggio) raggiunsero e praticamente rasero al suolo la sede della Gestapo.*

Disgraziatamente, uno degli apparecchi, dopo aver urtato un edificio (lo Shellhus era situato nel pieno centro cittadino) si andò a schiantare nelle immediate vicinanze della scuola cattolica di lingua francese "Giovanna d'Arco".

I fumi e le fiamme lavatesi dallo schianto, trassero in inganno più di uno dei piloti della RAF, che sganciarono il loro terribile carico di bombe proprio sull'istituto, causando così la morte di 39 tra insegnanti e inservienti e 86 bambini oltre a numerosi feriti.

A distanza di poco più di un mese, il 25 Aprile del 1945, verrà dichiarata la fine di quello storico conflitto.

---



*[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/>

---

## Evitare di sentirsi soli.



---

di [Valentina Serafin](#)

Ho osservato una continuità di comportamento tra chi prima si lamentava per i vaccini e il green pass e oggi sostiene le ragioni della guerra e di Putin.

Sono arrivata a leggere addirittura che le immagini di guerra

trasmesse dalle TV e dai social fossero finte, con l'obiettivo di distrarre l'attenzione dal Covid, o addirittura, che la guerra sì, c'è, ma è stata voluta da Putin per liberare il mondo dal [DeepState](#) e dal [Satanismo](#), così come aveva tentato di fare [Trump durante il suo mandato](#). Il complottismo, come si vede, è senza limiti e chi lo coltiva non si preoccupa di contraddirsi in continuazione.

Quello che, però, è sempre più evidente, è la continuità di azione tra coloro i quali prima manifestavano contro il vaccino e il tentativo di ridurre i contagi (negando l'esistenza del Covid) con quelli che oggi negano la responsabilità di Putin per la guerra, addossandola tutta alla [NATO](#).

Ciò che appare chiaro è che il passaggio da *NO VAX* a *SÌ PUTIN* è un approccio ai problemi del mondo che mostra una preoccupante continuità, e che si sta sedimentando nell'opinione pubblica.

Il rischio a lungo termine è che il sistema di credenze, malleabili, delle folle anti-lockdown e complottiste potrebbero trasformarsi in azioni antigovernative a prescindere dall'evento stesso.

Sto parlando di una sfiducia diffusa in tutto ciò che appare come "[mainstream](#)" e, **per quanto siano lodevoli e sempre da incoraggiare l'anticonformismo e la capacità critica**, qui noto qualcosa di diverso, cioè il desiderio di sentirsi controcorrente sempre e comunque.

Il pensiero comodo, banale, quindi facilmente sposabile, è che se la TV o i giornali dicono una cosa, **allora deve essere vero l'esatto contrario**.

Certo, a volte questo succede, soprattutto nei regimi dittatoriali; come avviene in questo momento in Russia, per esempio, le immagini della distruzione provocata dai bombardamenti su Mariupol vengono denunciate dalla TV russa

come effetti della ritirata ucraina, che si lascerebbe terra bruciata alle spalle.

Pensare, però, che questo avvenga sempre e comunque, soprattutto in una democrazia come la nostra, dove la libertà di stampa è garantita dalla costituzione e dalla pluralità della stessa, è oggettivamente un po' troppo.

Un pregiudizio che rende totalmente ciechi e non disposti a valutare alternative, di fronte a qualunque tipo di evidenza verificabile e dimostrabile.

**Credere che sia vero solo ciò in cui si vuol credere** è una forma di ottusità, innegabilmente efficace, che disarmava l'interlocutore, anche se questo è mosso dalle migliori intenzioni e dalla totale disponibilità a spiegare il suo punto di vista.

Quale può essere il motivo di tanta ottusità? Il fatto di sentirsi emarginati, senza voce, minacciati dalla diffusione dei valori di uguaglianza, parità e antirazzismo?

Oppure, tra loro, c'è un antisistema ad oltranza e una diffidenza totale verso l'informazione tradizionale?

Molti sono, e questo lo insegna la storia, manipolati per secondi fini, a loro stessi ignoti. Diventano un mero strumento per ottenere altri risultati, di cui loro pagano solo le conseguenze e raramente raccolgono benefici.

La manipolazione di sentimenti e ragioni, che rende possibile l'aggregazione tra persone che normalmente si detesterebbero: dall'estrema destra all'estrema sinistra, dai [sovranisti](#) ai [liberalisti](#), dai fanatici religiosi ai cultori di chissà quale altra disciplina.

Chi è disposto a credere alle fantasie di complotto, passa con disinvoltura da una teoria all'altra: basta convincersi di avere capito tutto, di essere più furbi della massa e

assurgere a “paladini del pensiero libero”.

Il passo è breve.

Ma in realtà, convincersi che tutti mentano, siano ciechi o sottomessi al potere non significa essere pensatori liberi, è **solo un'altra forma di ingenuità.**

Esiste una soluzione? Il percorso è di tipo culturale, di educazione, di mentalità, un processo lungo che richiede l'impegno di istituzioni e singoli cittadini.

Respingere disinformazione e falsità richiede innanzitutto la capacità di mettersi in discussione, di saper ascoltare il disagio di chi si sente lasciato indietro.

Ricordiamoci che siamo tutti esseri umani, che ognuno di noi è fallace, e ha pregi e difetti; possiamo e anzi dobbiamo avere opinioni diverse, ma contestualmente abbiamo il dovere di impegnarci con costanza a saperle sostenere con civiltà ed educazione, con l'obiettivo di trovare un punto comune, di armonia, di contatto.

E', forse, l'unico modo che ci rimane per evitare di sentirci soli.



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

*realtà del settore.*

---

## **Finestra sui social – Zum Zug | Flickr**

“gira, vede gente, si muove, conosce, fa delle cose” (cit. “Ecce Bombo”, Nanni Moretti, 1978)

---

## **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>

---

**Finestra sui social –  
twitter: Gregory Acs  
(@AcsGregory)**



Signore e signori, con questo profilo twitter abbiamo il

piacere di inaugurare una rubrica con la quale, *ad insindacabile giudizio della redazione*, in ogni articolo vi presenteremo un profilo social, scelto adducendo motivazioni e ragioni, di volta i volta, tra le più disparate.

Nel caso di @AcsGregory, però, non abbiamo bisogno di arrampicarci troppo sugli specchi: la TL è piena zeppa di fotografie straordinarie. Le sue.

[Tweets by AcsGregory](#)

---

## Assuefazione.



---

di [Andrea De Leo](#)

L'uomo, inteso come essere umano, ha la capacità di adattarsi al mondo circostante. Ciò gli ha permesso, come specie, di

sopravvivere e di arrivare a governare il pianeta.

Questa prerogativa – di fronte a fenomeni straordinari, siano essi eventi naturali, catastrofi, o crisi sanitarie come quella recente – rischia però di ritorcerglisi contro.

La sovraesposizione mediatica di questi eventi, e in questo assume una importanza fondamentale il modo in cui questi vengono presentati, potrebbe comportare una forma di assuefazione e di confusione tra la realtà e la finzione.

Mi è capitato di ascoltare, mentre vedevo in tv le scene degli afghani che camminavano nella neve con le ciabatte o addirittura scalzi, dei commenti divertiti di alcune persone che erano vicine a me.

La scena, indubbiamente, non aveva nulla di divertente, e credo che nessuna persona dotata di un minimo di capacità intellettuale, non avrebbe dubbi a definirla “terribilmente drammatica”.

Ho recentemente letto un articolo nel quale un noto psicologo si interrogava sulla ineluttabile perdita di empatia che molte persone hanno verso le tragedie di altri esseri umani.

“Assuefazione”, è la risposta che si è dato.

L’esposizione senza filtri, sia da parte dei media che dei social, di eventi drammatici che diventano ogni giorno più frequenti e la sensazione errata che questi colpiscano solo altrove, rende le persone incapaci di provare quella empatia che si dovrebbe sempre avere quando si vede qualcun altro soffrire.

Se ci fate caso, quando passano nel *feed* del vostro *smartphone* le pubblicità umanitarie che mostrano scene oggettivamente devastanti – ad esempio bambini affamati o con ferite di guerra – immagini sapientemente usate per stimolare il coinvolgimento emotivo al fine di ricevere donazioni –

inizialmente, di fronte a questi video si assume una presa di distanza che è dovuta a sensi di colpa; ma poi con il tempo subentra una forma di indifferenza, direi una forma di generico cinismo, e si passa velocemente oltre.

Affaticamento emotivo di fronte alla sofferenza altrui?

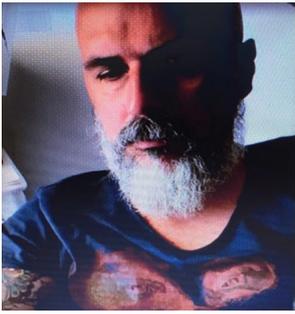
«*Le persone vanno semplicemente in una sorta di burn-out*» affermava lo psicologo nell'articolo.

Una forma di superamento del limite oltre il quale una persona è andata oltre le sue possibilità di "empatizzare" con altri esseri umani.

Come ogni altra forma di eccesso, che causa una sorta di rifiuto del prodotto di cui si è abusato, l'esposizione alla sofferenza altrui può superare un limite oltre il quale ci si rifiuta di andare, di guardare o di sentire, e quindi si diventa totalmente indifferenti.

E se questa capacità di andare oltre si radicalizza nell'essere umano, ormai sovraesposto da troppe informazioni, l'empatia verrà sovrastata da una forma di apatia emotiva che renderà le persone non più coinvolte ed interessate ad essere solidali ed aiutare chi viene travolto da tragedie e disastri o , ancora peggio , verso persone o popolazioni che si trovano in condizioni di cronica sofferenza e che sono esposte a fenomeni di lunga durata, come il ripetersi di eventi naturali catastrofici o una lunga pandemia.

Se l'essere umano giunge al punto di accettare acriticamente e apaticamente tutte le tragedie che colpiscono i suoi simili, ritenendo erroneamente che queste capitino solamente agli altri, mostrandosi dunque indifferente ed ignorando così tutte le contraddizioni della sua morale, allora la sua debolezza intellettuale non sarà più una eccezione, bensì una misera e condannabile normalità.



Andrea De Leo

---

**Un incapace di successo.**



[David D'Amore](#)\_Donkey\_China su carta.

---

Nessuno è escluso. Ormai sdoganato come insulto, spesso riferito a noi stessi tutte le volte che ci sembrava assurdo

aver fatto un errore banale o mancato un obiettivo alla nostra portata ce lo siamo detti : “sono proprio un idiota”.

Quante volte è accaduto? Mille?

“Idiota”, nel senso etimologico della parola greca «Idiótes», era colui il quale poneva al di sopra di tutto i suoi interessi personali, da «idios» *proprio*.

“Idiótes” stava a significare dunque in modo specifico l’«uomo privato», in contrapposizione all’uomo pubblico, il quale rivestiva cariche politiche e dunque era considerato colto, capace ed esperto.

Quindi, già in greco “idiótes” accomunava i due significati che valevano sia “come persona che pensava solo a se stesso”, sia come “uomo inesperto”, “non competente”.

È interessante notare che quando usiamo «idiota» con l’intenzione di offendere, dunque come un insulto, quest’ultima parola, contenga l’azione di aggredire la persona che si vuole ferire, appunto insultandola. Ma come sappiamo bene, si può insultare e dunque ferire, in maniera molto più efficace anche non usando parole offensive, anzi spesso non usando proprio parole.

Torniamo ai greci, i quali erano decisi a definire “idiote” le persone che non avevano interesse per il bene comune ed implicitamente consideravano «non idioti» chi aveva una visione e interessi più ampi, che coincideva anche con l’essere un uomo politico. Naturalmente – come non ha mancato di farci notare la cronaca politica recente – non è un vincolo «non essere idiota» al giorno d’oggi per diventare uomo pubblico. Ne consegue che sarebbe da idioti affidare a un idiota l’interesse pubblico e dovremmo diffidare al massimo dai politici idioti, troppo concentrati su sé stessi.

Ma questo è un altro discorso.

Quando la parola entra nella nostra lingua, intorno al XIII secolo, "idiotia" significa (e di lì in poi significherà fino ai giorni nostri) «chi è stupido, privo di senso, incapace di ragionare». Come per altri vocaboli di significato simile (stupido, scemo, imbecille ecc.) è possibile usare la parola in senso aggressivo, adoperandolo come epiteto spregiativo o, come invece spesso accade, colloquialmente scherzoso.

[E' doveroso precisare che l'idiozia come grave malattia dello sviluppo mentale ha cessato da tempo di costituire una fattispecie valida nella medicina].

Le persone non stupide sottovalutano sempre il potenziale dannoso delle persone stupide. E questo potenziale è molto più pericoloso di quanto si immagini. Soprattutto quando ha la possibilità di influire sulle vite altrui, il che vuol dire quando l'idiotia, con le sue stupide decisioni, condiziona il futuro di molti, quando insomma si trova al comando.

D'altronde se non siamo un pò tutti succubi del pensiero dominante? Se (casi eccezionali) non inseguiamo il profitto a ogni costo, oppure non pensiamo che spregiudicatezza, guadagno e proprietà siano le uniche leggi da rispettare, quante volte ci capita di sentirci degli idioti?

La società si è evoluta e mentre una volta gli idioti erano solo degli idioti qualunque, adesso vogliono strafare, tanto da non farci capire se sono idioti di loro o se hanno fatto qualche master per scalare di un livello, e hanno fatto carriera e preso il titolo di "emeriti idioti".

Spesso questi assumono i connotati da leader, favoriti dal fatto che i saggi cercano erroneamente di ascoltare anche gli idioti, mentre gli idioti ascoltano solo se stessi, pertanto quest'ultimi hanno maggiore libertà di parola.

L'aggravante è che avendo spesso potere, gli idioti hanno sempre degli adulatori intorno a loro, che li ricoprono di bava, richiedendo loro un parere, spesso non necessario, e non

si rendono conto che se avessero l'accortezza di capire che, quando un idiota (raramente) tace, è sempre meglio non interromperlo.

Chiuderemmo così la questione: Idiota è chi si occupa solo di sé stesso e spesso è un incapace di successo.

---

---

## Buona vita.



di [Valeria Frascatore](#)

Scrivo di getto, di ritorno da un viaggio ipnotico e catalizzante dentro me stessa, nel corso del quale mi sono imbattuta nuovamente, dopo più di venti anni, nella versione complementare della mia personalità: quella del tutto

sconosciuta, a me per per prima, la zona d'ombra che resta irrimediabilmente nascosta dietro una parete puntellata di spunti, a tratti ironici, a tratti seri e profondi che mi sono sempre illusa di riuscire a dosare in maniera appropriata nella realtà di tutti i giorni, in modo da gestire le relazioni interpersonali senza farmi troppo male.

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

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

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

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

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

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

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

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

In questa attività di rimpiazzo si concretizza il processo di allontanamento dalla realtà e quel ritrovarsi a mettere improvvisamente in discussione ciò che, fino a quel momento, ciascuno di noi ha costruito, con perseveranza e sacrificio, è decisamente annientante. In fondo fare una conoscenza brillante è esaltante: chi potrebbe affermare il contrario? Peraltro, tutto prende le mosse da un'intesa, da una serie di esperienze arricchenti ed emozionanti che, in una relazione interpersonale, ci fanno sentire quantomai vivi e felici. Sì, non è affatto facile accettare le conseguenze di questo meccanismo disfunzionale che, peraltro, fa parte delle reazioni inconsce, anche perché, privarsi di una forma di piacere assimilabile a quello carnale – per non dire sessualmente rilevante – significa autopunirsi e farsi tanto male. E si sa quanto sia importante per la corretta sopravvivenza della psiche avere una giusta regolazione del tono dell'umore.

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

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

Mi reputo fortunata per la durata relativamente breve del viaggio che ho intrapreso. Sono tornata subito indietro grazie anche ad una straordinaria capacità – che persone esperte mi dicono non appartenere ai più – di fare autocritica e di descrivermi dettagliatamente alla luce dei miei errori di percorso e dei miei innumerevoli, rocamboleschi scivoloni. Ho scoperto di avere delle esigenze ancestrali irrisolte legate all'infanzia che hanno favorito certe forme di dipendenza affettiva (la definisco tale anche se non sono certa di utilizzare il lessico adatto) e sto lavorando su questi e su altri gap attraverso i quali recupererò certamente quella parte che sfugge...sfugge a tutti ma principalmente a me.

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

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

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

Auguri a tutti e buona vita!

---

---



[Valeria Frascatore](#)

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

*mettermi in ascolto di me stessa e relazionarmi con gli altri  
in una modalità che ha davvero un non so che di magico.*

---

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





Faro-di-Punta-Sottile-Favignana

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

---

di [Valeria Frascatore](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Breve o lunga, non ha importanza.

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

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

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

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

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



[Valeria Frascatore](#)

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

*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.*