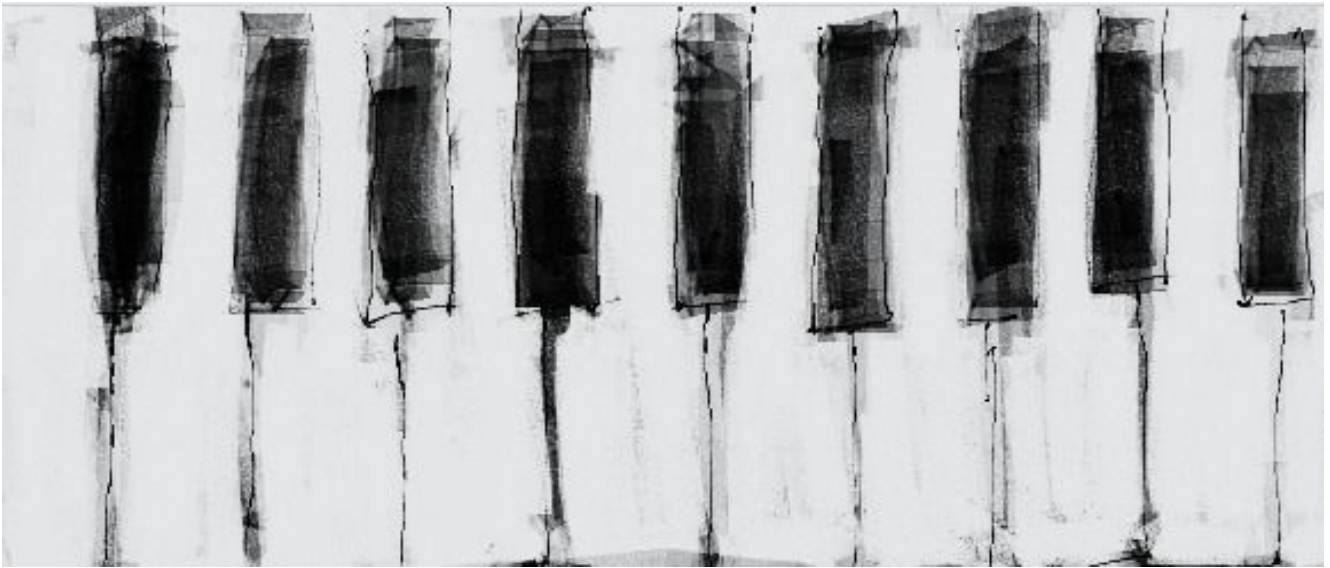


Sublima le tue imperfezioni.



di [Valeria Frascatore](#)

Di norma i tasti sono complessivamente ottantotto: cinquantadue bianchi e trentasei neri.

Alt, non è un indovinello! Perché ne sarebbe troppo scontata la soluzione.

Il pensiero corre alla gamma di combinazioni musicalmente possibili e alla nostra vita, il cui ritmo viene scandito dalle dita che si muovono, abili, sulla tastiera, in una mirabile alternanza di contrasti e conflittualità di opposti in grado, però, di realizzare un'idea di convivenza armonica tra quei tasti bianchi e neri.

Un tremito sottile scuote il corpo e l'anima mentre, rapiti, sperimentiamo la strabiliante familiarità delle vibrazioni del suono realizzando che ci rianima e ci consola: qualche volta induce perfino a iniziare a canticchiare il motivo accennato dallo strumento. Succede a tutti e non si richiede affatto di dar prova della perfetta intonazione per partecipare a una forma di esibizione corale.

La melodia ci fa sentire vivi, vivi nel presente...nel qui e ora.

Pure la vita va vissuta così: ricordando sempre che ci sono momenti in cui il mondo deve rimanere ad attenderci fuori. Non importa se per un minuto o per un'ora.

E noi dobbiamo favorire questo salvifico isolamento senza sviluppare sensi di colpa, affinché ogni angolo della nostra mente possa essere permeato da energia: quella che ciascuno di noi è perfettamente in grado di irradiare mentre, con un'inconfondibile – a tratti goffa – presenza, cerca di farsi strada nel mondo.

Possiamo limitarci ad ascoltare un'armonia che si sviluppa attraverso l'alternanza del bianco e del nero, oppure scegliere di comporla e suonarla in prima persona, decidendo dove condurrà noi e il nostro pubblico.

Non è una valutazione agevole e, spesso, passa attraverso il dubbio, il pianto e l'incapacità di frenare i contristati sussulti di un cuore frastornato che, però, trova sempre il modo di tornare a palpitare quando la musica è nuova, intensa e struggente.

Una vita veramente libera è innanzitutto una vita responsabile e alla conquista di sé stessi, di uno spazio in cui la coscienza delle proprie, infinite potenzialità espressive si identifica con l'affermazione incondizionata dell'IO che, senza alcuna pretesa di egotismo, emerge dall'ombra del qualunquismo e dell'ovvietà e, appunto, vive.

L'uomo è libero quando trova l'incastro giusto rispetto al puzzle dell'esistenza: quello che si sceglie da solo, non quello che altri vorrebbero scegliere per lui.

La libertà non è preda di facili seduzioni, rifugge dalle convenzioni, dagli standard e dai luoghi comuni ma il motivo non risiede in una diversità che ha del mostruoso o del ridicolo: in fondo, è un privilegio essere dotati di un patrimonio spirituale attraverso il quale poter sancire il proprio distacco da un mondo manovrato a dovere dalla logica

della privazione, dello stantio e del nulla più assoluto.

Il pericolo vero, tutt'al più, è subire una coazione, diretta e indiretta, della propria volontà: essere pilotati come marionette, da chi, facendo leva sulla disistima di sé e sulla sfiducia nelle proprie capacità, dimostra di non arrendersi all'idea che si possa vivere affrancati e non omologati.

Al contrario, chi si affranca, si salva sempre e necessita di un rigeneramento emozionale continuo per non perdere di vista il bisogno, quasi ancestrale, di stabilità che dovrebbe rappresentare l'ideale traguardo dell'esistenza.

E quell'angosciosa inquietudine che, irrimediabilmente, ci assale astraendoci dall'anonimo cortometraggio di una realtà in cui, senza accorgercene, stiamo vegetando – e non vivendo – va coltivata, perché ci sta avvertendo che la musica è cambiata e noi non la stiamo ascoltando.

Se, dall'esterno, sopraggiunge un tocco indulgente sui tasti bianchi e neri, consente di non farci smarrire il senso della melodia e di non rinunciare alla musicalità che accompagnano i singoli vissuti, ma alla fine tocca a noi dover gestire le energie, gli obiettivi, l'ardita ripidezza di alcune scale musicali.

Insomma, bisogna essere disposti a salire su una montagna russa con la consapevolezza che ne scenderemo completamente – ma positivamente – stravolti.

Come quei pianisti, un po' invasati, che accompagnano l'esecuzione dei loro brani con movenze smodate: veri e propri spasmi, che sembrano interessare tutto il corpo e non solo le dita delle mani.

A prima vista sembrano pazzi: in realtà, sono i veri vincenti...quelli che, della vita, hanno capito tutto.

Il pianoforte ha una precisa collocazione rispetto

all'ambiente in cui la sua musica risuonerà:dobbiamo imparare a pensare a noi allo stesso modo.

Perciò, è auspicabile che il pianto duri solo il tempo di un concerto per lasciare il posto, nel domani, a un sorriso pieno, schietto e disimpegnato che si vada a disegnare, lieve lieve, sul volto:sarà il sorriso di chi, grazie al suono di una melodia finalmente riconoscibile, avrà imparato a esercitare e a far valere il proprio diritto a vivere da persona libera.



[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.

Comfort Zone [uscirne o allargarla?]



Sophie Jodoin_Close your eyes | Richmond Art Gallery | Richmond,BC,Canada.

[di Christian Lezzi](#)

Uscire dalla comfort zone, saltarne fuori d'impulso, d'imperio, come se non ci fosse un domani, come se nemmeno ieri avesse più un posto nella memoria. Schizzare via dalla situazione attuale, per fiondarsi nella nuova situazione, nella nuova dimensione, rompendo le abitudini, le consuetudini, le comodità, appunto.

Fallo e basta, è l'essenza del tormentone, della presunta necessità di lanciarsi a piè pari nella nuova avventura, nella prossima competenza, nella mansione in divenire, come un paracadutista che, in un solo istantaneo gesto atletico, abbandona la tranquillità del velivolo, per avvicinare una nuova incerta dimensione fatta di libertà, planando sospesi nel vento, cullati dalle correnti ascensionali.

Quante volte abbiamo sentito dire queste frasi? Quante altre volte ci è stato inculcato questo concetto, questa immediatezza, quasi un'urgenza che non prevede transizioni, passaggi intermedi, curve di apprendimento e tabelle di marcia?

Nel mondo del business (o comunque dell'evoluzione personale e delle proprie competenze) questo è un concetto travisato, estrapolato dal contesto logico ed erroneamente applicato, spesso allo scopo unico di creare l'ennesima formuletta magica, tipica di molti (pessimi) corsi e percorsi di crescita personale. Uno stereotipo formativo atto solo a far ricadere la totale responsabilità su noi stessi, attribuendo all'azione spontanea e istantanea, l'illusione del risultato.

Come se la programmazione e il ragionamento, fossero definitivamente démodé.

Ma la realtà si compone di una diversa natura e, per ogni abilità dello scibile umano, fatte salve le funzioni

fisiologiche delegate al subconscio, è necessario un percorso, un adeguamento, una scaletta crescente di difficoltà e di elementi da apprendere. Come i bambini che imparano a parlare, a camminare, a giocare, modellando gli altri, questo percorso è necessario e imprescindibile in ogni campo, anche a scuola, nello sport, nell'arte, in qualsiasi altro ambito dell'umano scibile che possa venirci in mente. Uscire di colpo dalla zona di comfort, può solo (nella stragrande maggioranza dei casi) sortire un effetto depressivo, un'ancora negativa legata alla cattiva esperienza, una frustrazione che, di fatto, può inibire il percorso futuro e il desiderato raggiungimento dell'obiettivo.

E può portare al disastro, se quel salto comporta conseguenze dannose che, presi dalla foga del fare, non avevamo preso in considerazione.

Perché la questione non riguarda l'abbandono o meno del metaforico tepore della comodità. Questo è un concetto imprescindibile, necessario alla crescita e all'evoluzione umana. La questione è semmai da collocare nella gradualità, nella tempistica dell'azione, nella sequenza di passi da compiere e di cose da imparare, prima di fare quel salto nel buio.

Perché occorre essere preparati, anche per improvvisare.

Diversamente, non esisterebbero percorsi articolati a difficoltà crescente, per giungere al tanto agognato titolo di studio. Non si passerebbero dieci anni chini sulla tastiera di un pianoforte, per diventarne maestro, non ci sarebbero interminabili allenamenti per giungere alla condizione atletica desiderata e necessaria al raggiungimento di una maestria superiore. Esisterebbe solo un salto nel vuoto, fatto d'improvvisazione avventata e di forza di volontà, ma privo di ragionamento, di programmazione e di quella razionalità capace di gestire l'irrazionale emotività.

Uscire dall'inerzia, dall'apatia dettata dall'immobilismo e dalla mancata azione, questo significa uscire dalla zona di comfort. E se si tratta di un'attività che già sappiamo svolgere, come ad esempio tuffarci nell'acqua gelida, allora sì, senza ragionarci troppo, trarremo un bel respiro e ci immergeremo per poi arrivare, nuotata dopo nuotata, a padroneggiare la nostra acquaticità. Ma uscire dalla zona di comfort è qualcosa di più importante e complesso dell'atto meccanico che rende azione un istinto, del fare ciò che già è alla nostra portata ma che comporta uno stress, un atto di volontà, quasi di fede, per portarlo a termine.

Uscire dalla metaforica comodità è soprattutto imparare, ogni giorno, qualcosa di nuovo, mettendoci alla prova e aggiungendo, ad ogni momento, l'ipotetica medaglia della nuova competenza acquisita.

Ma facendolo per gradi, seguendo un percorso logico, che ci motivi grazie ai piccoli traguardi raggiunti. Si esce dalla propria comfort zone, per piccoli passi, non fuggendo a perdifiato, come da un pericolo mortale, senza valutare cosa c'è oltre l'ipotetico confine.

Non si mangia un cocomero da otto chili in un unico grande morso. Non si diventa campioni solo con la volontà. Non ci si laurea esclusivamente con il desiderio. Nemmeno con il grande "Perché", se nel tempo non si è acquisito un "Come" altrettanto solido e grande. E nemmeno si avvia un business senza le condizioni minime e necessarie a tenerlo in vita, proprio come non si mette in acqua un'imbarcazione, se la profondità dello specchio d'acqua non è sufficiente a sostenerla e a ospitarne il pescaggio.

La vita è fatta di procedure, di verifiche, di tappe da raggiungere, di obiettivi che, da linea di traguardo, possano diventare un nuovo inizio, una nuova linea di partenza verso un obiettivo più alto, più complesso, più difficile e appagante da raggiungere. E di condizioni a margine, minime e

necessarie, per raggiungere quel nuovo step fino alla meta.

Chi guida, sa bene che ha dovuto seguire delle tappe obbligate e imprescindibili, per imparare a farlo. Ma se invece della piccola macchinina da autoscuola, fosse stato messo a guidare una *Porsche Gt2*, fin dalla prima esperienza, fin dalla prima prova di guida, cosa sarebbe accaduto? Probabilmente i tempi d'apprendimento si sarebbero allungati a dismisura, data la difficoltà di guidare una vettura sportiva (per un principiante, almeno) facendo scaturire, nell'apprendista, un'importante dose di frustrazione, fino al probabile abbandono del progetto o dell'obiettivo. Fino a diventare incapacità appresa.

Il mondo del business è un po' più complesso di quanto descritto da tanti aspiranti startupper e imprenditori (ma solo sulla carta), o dai tantissimi "guru" che impestano i social con le loro frasette estrapolate dal contesto, stiracchiate in un nuovo presunto significato, rubate al filosofo antico e attribuite (per dar loro maggiore peso e valenza nel contesto) all'imprenditore di successo moderno.

Uscire da quella palude comportamentale, non è come varcare un banale segno di gesso, ma significa rivedere e correggere il proprio assetto mentale, per diventare ogni giorno qualcosa (o qualcuno) di nuovo, di migliore, di vincente. Ciò che si è sempre sognato essere. E lo si fa, necessariamente, per gradi, con i giusti passi e con i corretti tempi, fino ad allargare la nostra zona di comfort, invece di abbandonarla, rendendo comodo ciò che tale non era, in attesa della sfida successiva.

Non basta la volontà di uscire da quell'area di comodità, per diventare persone migliori. Abbiamo bisogno anche di una bussola e di un orologio. E di saperli usare, senza che sia una forzatura, bensì un percorso fluido e appagante verso il livello superiore.

Altrimenti, lo stereotipato concetto, forzato all'estrema

conseguenza, a ogni costo, in ogni condizione, rimarrà sempre e solo un cumulo di sciocchezze. Suntuose, inascoltabili e pericolose sciocchezze!



[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.

**Noi viviamo come se dovessimo
vivere sempre, non
riflettiamo mai che siamo**

esseri fragili.



Di [Paul Gauguin](#) – Opera propria, Pubblico dominio, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=717355>

di [Massimo Biecher](#)

Che cosa c'è dietro alla domanda:

“Chi siamo, da dove veniamo e perché ? ”

Premessa: perché ci siamo posti questa domanda ?

La classica domanda a cui cercano di rispondere le religioni e le filosofie è “chi siamo, da dove veniamo e perché”.

Un po' meno scontato, ma a nostro avviso egualmente interessante, è invece chiedersi perché l'uomo senta la necessità di porsi questo quesito.

È vero che i filosofi, sono coloro i quali hanno fatto di questa indagine il perno dei propri studi e della propria riflessione teorica, ma secondo noi, il movente che li ha spinti in questa direzione non è soltanto quello intellettuale.

Pertanto, partendo dalla premessa che la “domanda delle domande”, ben prima di essere formulata da filosofi e teologi,

è ragionevole ritenere che essa sia stata affrontata almeno una volta nella vita da chiunque sia in grado di intendere e volere, ci metteremo nei panni di chi, come noi, magari fin da ragazzi, ci siamo posti lo stesso interrogativo.

Osservare la questione da un altro punto di vista.

Come tutti gli esseri umani, secondo un'interpretazione psicologica, se accettiamo il presupposto della teoria freudiana così come viene enunciato nel libro intitolato ["Al di là del principio del piacere"](#), due sarebbero gli istinti o le pulsioni, per lo più inconsci, che guidano il comportamento umano.

Il primo è la pulsione alla vita, il secondo la pulsione alla morte.

Diciamo subito che questi due termini non vanno presi alla lettera e quindi direttamente associati al significato che essi assumono nel linguaggio comune, in quanto [Freud](#) per elaborare questa teoria, si era ispirato al pensiero del filosofo ellenico [Empedocle](#) il quale, nella sua visione cosmologica prevedeva, oltre a quelle che lui definiva le 4 radici dell'esistenza, ovvero aria, acqua, terra e fuoco, anche l'esistenza di due poteri divini, ovvero "[φιλότης/filotes](#)- amicizia" e "[νεῖκος/neikos](#) - lite".

In termini metaforici questi due termini condensavano su di loro due principi.

Filotes, il cui scopo era "*fondere*", "*riunire*", "*attrarre*" le 4 radici, mentre *neikos*, aveva la finalità di "*allontanarli*", "*dividerli*" , "*separarli*".

Trasponendo questi principi sul piano psicologico, potremmo dire che il primo rappresenterebbe, sempre usando una terminologia freudiana, la pulsione che spinge l'individuo a crescere, ad espandersi, ad avere sempre di più, a voler occupare spazi sempre maggiori, il secondo invece, a

ritirarsi, a rinchiudersi in se stesso quando sopraggiungono eventi ritenuti ostili.

Gli stessi termini, secondo invece la terminologia usata da altre correnti di studiosi, sarebbero rispettivamente *l'istinto di espansione* ed *l'istinto di conservazione*.

La maggior parte delle teorie basate sull'osservazione dei fenomeni naturali, sull'analisi del comportamento sociale ed individuale, hanno preferito per dare maggior importanza e quindi a focalizzare studi ed analisi, intorno all'istinto di conservazione, che è quello che polarizza i sentimenti e quindi, le scelte che facciamo, quando la priorità del momento è quella di difenderci da un evento esterno percepito come pericoloso o frustrante.

Ma come sostiene lo psicanalista junghiano [Louis Corman](#), ciascuno di noi è sottoposto ad entrambi le pulsioni, (tralasciamo in questo contesto per semplificazione e praticità che secondo lo psicoanalista [Carl Jung](#), saremmo invece soggetti, ad un numero maggiore di "sollecitazioni inconsce ad agire" da lui definiti complessi) che prendono il sopravvento a seconda dei momenti.

Dell'istinto di conservazione si è detto e scritto molto, mentre di quello di espansione, se ne parla in riferimento a quegli aspetti legati alla vita adulta che sfociano nella spinta al possesso impulsivo di beni materiali, in ambito lavorativo a voler fare carriera a tutti i costi o nel come caso dei governanti del passato, ad ambire alla conquista territoriale mediante l'uso della forza.

L'istinto di espansione come pulsione primaria.

A noi interessa in particolare, soffermarci su quell'impulso che si manifesta fin dai primi giorni di vita e che orienta i comportamenti del neonato nei confronti dell'ambiente esterno con lo scopo di prenderne il possesso.

Ci riferiamo all'istinto primigenio, quello che spinge il bambino ad assimilare nel senso più ampio, ovvero a mangiare spinto oltre che dalla soddisfazione del "*principio del piacere*", anche dal desiderio di apprendere per imitare e relazionarsi i suoi genitori, dette anche figure di riferimento e crescere, per migliorare le proprie le proprie capacità motorie in modo da "*padroneggiare*" l'ambiente che lo circonda.

Ma è dall'interazione e dal confronto con coloro che costituiscono il primo contatto con il mondo esterno, sia dal punto di vista materiale (i genitori si prendono cura di lui quando ha bisogno di sfamarsi, di muoversi o di cambiarsi), che emotivo (lo scopo di coloro che si prendono cura del neonato è quello di creargli un ambiente emotivamente il più possibile sereno) che egli sentirà di non essere più al centro della loro attenzione e quindi sperimenterà le prime frustrazioni.

Tutto ciò mette in discussione il cosiddetto "*Es*" o "*Id*", ovvero, quella componente primitiva della personalità, che fino a qualche tempo prima gli forniva l'illusione, ogni qualvolta le richieste venivano prontamente esaudite, di essere onnipotente.

Ed è a questo impedimento alla manifestazione libera del proprio "*Es*", che il piccolo reagisce in maniera per lo più elementare, ovvero facendo prevalere gli istinti primordiali che lo inducono ad esprimersi in maniera aggressiva e rabbiosa mediante pianti, urla, pugni stretti e vibranti e sguardi astiosi nei confronti dell'oggetto di amore/odio che non ha soddisfatto prontamente le sue pretese.

È la complessità della relazione che fa sorgere in lui la consapevolezza di non essere, come aveva ritenuto all'inizio, al centro di quel universo da dominare con la propria personalità e quindi, prende il sopravvento l'istinto di conservazione che lo guiderà verso comportamenti più maturi

che tengano conto dell'esistenza di altre identità con le quali confrontarsi.

Solo in un secondo momento, grazie allo sviluppo ed all'affacciarsi delle capacità intellettive, prenderà piede in lui quella riflessione, che lo condurrà ad indagarsi sul perché soffre e quali possano esserne le vere cause, nella speranza che grazie alla loro conoscenza possa o prevenirle oppure mettere in atto comportamenti che hanno lo scopo di limitarne gli effetti.

È come se dalla presa di coscienza di non poter avere sotto controllo tutti gli aspetti della propria vita, sorgesse in lei o lui, la speranza o l'illusione, che la conoscenza la o lo possa preservare in futuro da ulteriori fonti di ansia o di dolore.

Come si manifesta l'istinto di conservazione ?

A questo punto l'individuo, di fronte al dilemma ontologico, mette in atto tre tipi di risposte.

Il primo modo, consiste nel attuare l'istinto di conservazione in senso stretto ovvero, ritraendosi completamente in sé stesso per tenere lontane quelle che sono ritenute le cause della sofferenza.

Questa strategia, per così dire rinunciataria, consiste o in quella che i filosofi epicurei definivano "*l'atarassia*", ovvero nel ritrovare la pace interiore mediante l'uso di tecniche che portino alla liberazione dalle passioni, oppure far ricorso alla virtù degli stoici, la cosiddetta "*apatia*", ovvero la qualità raggiunta dai saggi che consisteva nel ottenere il distacco dai patimenti della vita.

Oppure infine, perseguendo una vita virtuosa con l'aiuto della "*catarsi*", ovvero mediante la pratica di riti purificatori che liberano dal dolore interiore, accedendo a riti o pratiche di meditazione che permettono di riacquisire

l'equilibrio o la pace interiore messe in discussione dai contrasti o dagli accadimenti della vita.

Ma esiste una seconda reazione, tipica invece di coloro che di fronte a limiti ed ostacoli, si prodigano in una ricerca intellettuale, che consiste nel porsi domande intorno al senso ultimo dell'esistenza partendo dal presupposto, che dalla scoperta della causa prima, si possa dare un senso alla sofferenza e quindi alleviarla.

Questo è il percorso delle filosofie e dei filosofi, i quali sono alla ricerca di modelli che cercano di fornire un senso all'esistenza.

Ma esiste anche una terza alternativa.

Stiamo parlando delle religioni, che forniscono una dottrina che attribuisca un significato all'esistenza ed alla sofferenza, partendo da assiomi non necessariamente dimostrabili, così come vengono intesi dall'uomo del XXI secolo, ma ipotizzando l'esistenza di uno o più creatori ritenuti i motori primi e la causa sia di un mondo immanente che di uno materiale.

Secondo questa visione, sarebbe compito della religione, la cui missione in senso etimologico consisterebbe nel "ricollegare" (dal latino "*re-ligere*") l'uomo al cielo, fornire un senso escatologico all'esistenza ed alle sofferenze umane.

Osserviamo che seppure queste ultime due strade pur condividendo la medesima domanda, ovvero "*soffro , ma allora, perché soffro?*", in realtà propongono due soluzioni divergenti.

Infatti, mentre per la filosofia il dibattito intorno alla ricerca del senso dell'esistenza è fluido, in continua evoluzione e nessuna risposta è mai definitiva, nel caso delle religioni il dibattito è possibile solo nella misura in cui

non si entri in contrasto con i dogmi o la rivelazione.

Il senso dietro alla ricerca del fine ultimo.

Desideriamo concludere questa breve riflessione, rimarcando che in accordo con l'ipotesi da noi formulate, al di là delle risposte che il singolo, che si tratti di un intellettuale, di un teologo o di una persona comune, cerchi di darsi, essi sono accomunati da una pulsione, una spinta od una motivazione, che prima di essere intellettuale o spirituale, proviene una necessità interiore e quindi psicologica, di placare l'incertezza del vivere e sperimentare le proprie fragilità soprattutto quando si tratta di affermare se stessi o quando ci troviamo in competizione con gli altri.

Pertanto, a nostro avviso, è dalla reazione alla fragilità umana, quello che abbiamo chiamato istinto di conservazione e non, dall'ambizione dell'intelletto umano, in altre parole dall'istinto di espansione, che nasce il bisogno di cercare una risposta intorno al fine ultimo della vita.



[Massimo Biecher](#)

Appassionato fin da ragazzo di fisica nucleare, elettronica e computer, entrato nel mondo del lavoro scopre che la sfera emozionale è importante tanto quanto quella razionale.

Ricoprendo all'interno delle aziende ruoli di sempre maggior responsabilità, osserva che per avere successo, oltre ad

investire in ricerca e sviluppo ed in strumenti di marketing innovativi, le organizzazioni non possono prescindere dal fatto che le emozioni giochino un ruolo determinante tra i fattori critici di successo.

Grazie ai libri del Prof. Giampiero Quaglino, viene a conoscenza delle più moderne teorie sulla leadership ed in particolare quelle del docente dell'Insead, Manfred Kets de Vries, con cui condivide la visione secondo la quale non esistono modelli di leadership vincenti, ma solo relazioni efficaci tra gli individui.

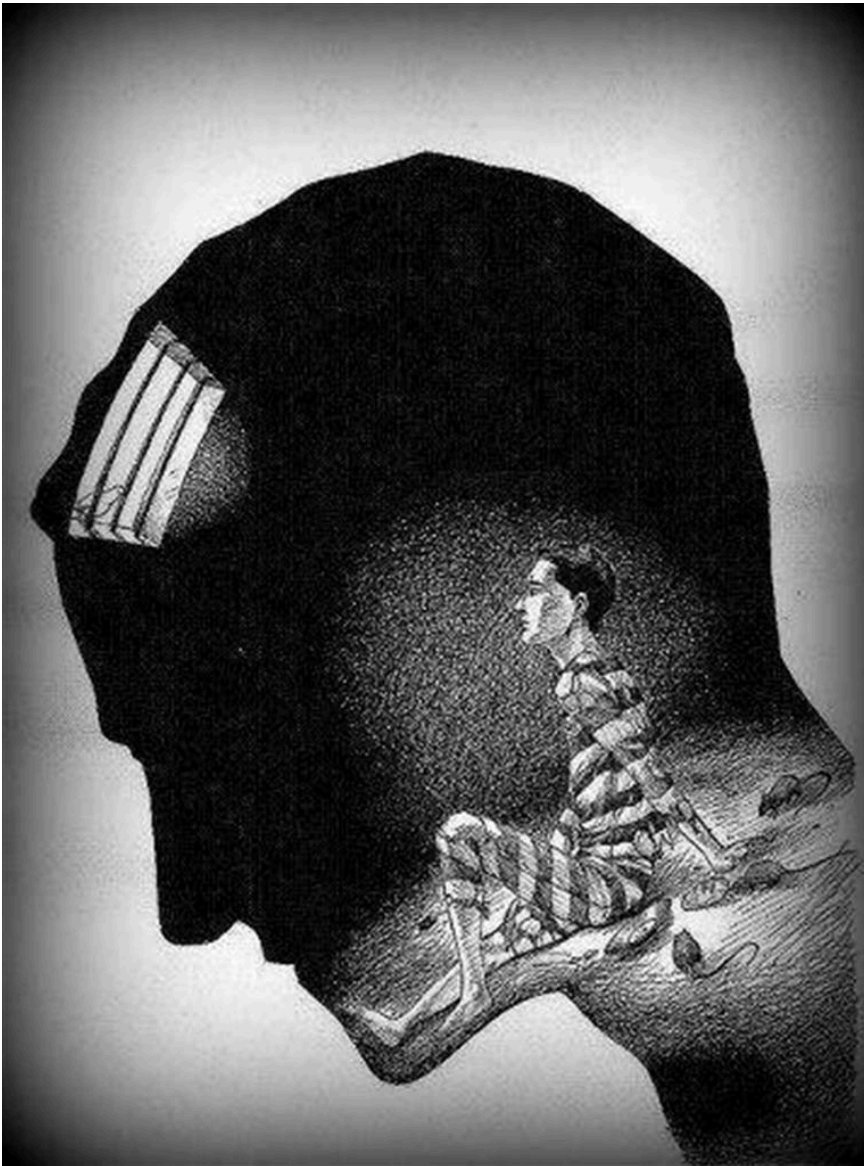
Nel 2014 la rivista "Nuova Atletica", organo ufficiale della Federazione Italiana Di Atletica Leggera, gli commissiona una serie di contributi sulla leadership per allenatori professionisti, coerente con le teorie che quotidianamente cerca di mettere in pratica sul lavoro.

Appassionato anche di filosofia, va alla ricerca instancabile di un modello che metta al centro l'individuo e ne rispetti l'unicità ma che al contempo, sia riconducibile a dei principi da cui tutto "principia", convinto che la cultura e la superspecializzazione della scienza e della tecnologia moderna, conduca ad un inevitabile frammentazione dell'Io.

Ritiene di aver trovato ciò che cercava, riscoprendo la filosofia platonica e di Plotino e nella rilettura dei miti greci attraverso le lenti della psicologia archetipica introdotta dallo psicoanalista junghiano James Hillmann assieme ad i contributi dei filosofi E. Casey, L. Corman e dell'antropologo J.P. Vernant.

Pubblica con cadenza mensile sul magazine "karmanews.it" articoli che reinterpretano i miti dell'antica Grecia in chiave psicoanalitica, ritenendoli una metafora dei travagli dell'anima che, mediante l'uso di immagini e di racconti fantastici, si rivolgono direttamente al cuore e quindi all'inconscio.

Rigidità cognitiva [riconoscerla per elevarsi!].



[di Christian Lezzi](#)

Parlando di rigidità cognitiva, ci riferiamo a quella resistenza mentale che, sempre pronti a riscontrare negli altri, spesso non siamo capaci di percepire in noi stessi. Si tratta di una resistenza psicologica che ci esclude dalla

visione altrui e che, da buona parte degli alternativi punti d'osservazione, il nostro sguardo preclude, negandoci panorami inediti e realtà parallele, comprese quelle soluzioni che, per effetto di questa rigida imposizione, stentiamo a trovare o siamo impossibilitati a elaborare.

[Sigmund Freud](#) ha definito la rigidità cognitiva come “*una miniera da scoprire e un ponte da superare*” perché, grazie a questa presa di coscienza, è possibile far emergere molto della psicologia di un soggetto o del paziente. Secondo il padre della psicoanalisi, la resistenza al cambiamento rappresenta quel punto in cui emergono atteggiamenti e comportamenti che ostacolano la guarigione rappresentando, al tempo stesso, la punta dell'iceberg di un problema soggiacente.

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

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

Riconosciuto il limite autoimposto, si può scoprire molto su noi stessi e conoscendoci, come auspicava Socrate, iniziare un percorso di miglioramento profondo e personale, appagante e

produttivo, che ci migliori, elevandoci dalla miseria di un quotidiano autoimposto.

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

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

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

far qualcosa per togliere le castagne dal fuoco, sono sempre le stesse.

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

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

schemi, fino a deridere le innovazioni e negando addirittura il diritto d'espressione altrui.

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



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

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

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

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

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



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

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

Tra i tanti miti che ci giungono ogni giorno, ci sono quelli dovuti alla cattiva informazione, allo scarso livello di

approfondimento, alla superficialità di chi dà vita a queste falsità (che a volte sono solo mezze verità o errate interpretazioni, più o meno a scopo di lucro), conoscendo a malapena l'argomento e spacciandosi come luminari dello stesso.

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

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

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

Uno tra i falsi miti più famosi e longevi, deve la sua origine alle parole travisate del ben noto [William James](#), il quale, ormai un secolo fa, o giù di lì, dichiarò: *"sinceramente dubito che le persone usino più del 10% del loro potenziale intellettuale"*. Da lì in poi, il disastro. Il potenziale umano, nella dozzinalità delle cattive interpretazioni che diventano falsi miti formativi, è giunto fino a noi diventando **"usiamo solo il 10% del cervello"**, diffondendosi a macchia d'olio, dando vita a teorie speculative che pretendono di aumentare quella percentuale (non sempre il 10%, a volte ci si spinge addirittura al 7 o al 4) attraverso corsi di formazione più sciamanici che scientifici, atti a *"riaccendere il cervello sopito"* (sì, dicono esattamente così). Ora, è indubbiamente vero che una mente allenata, proprio come un

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

Ma non complichiamoci la vita inutilmente e andiamo avanti.

Un altro pericoloso stereotipo (un falso mito, col tempo diventa tale, nella mente delle persone) è quello che vorrebbe la scarsa autostima, come protagonista assoluta di ogni problematica psicologica. Anche in questo caso, a travisare il concetto, stravolgendolo e utilizzandolo a evidente scopo di guadagno, sono stati moltissimi formatori e autori di crescita personale che, per il proprio tornaconto, hanno spinto sull'acceleratore di un concetto sbagliato: nessun problema di ansia, di successo, di depressione o relazionale, discende da una cattiva autostima. L'analisi di oltre 15.000 casi clinici, da parte del prof. [Roy Baumeister](#), nel tentativo di confutare questi presunti legami, ha di fatto smentito la tesi. Non solo non è riscontrabile alcun legame concreto con l'abuso di alcol, farmaci o droghe, ma nemmeno vi è un concreto nesso logico tra la bassa autostima e la depressione. Resta ovvio

che il giusto atteggiamento semplifica le cose, ma è una questione di atteggiamento, appunto, non di autostima. Una considerazione, semplice e lapidaria, demolisce per sempre questo falso mito: sono i risultati a far crescere la stima in noi stessi, non il contrario. *What else?*

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

Un'altra credenza popolare, totalmente destituita di fondamento ma che continua a piacere, mai assente dalle conversazioni "popolari" è il vecchissimo adagio secondo cui "*Gli opposti si attraggono*". Una convinzione radicata nel 77% della popolazione, che è diventata lo slogan di molte agenzie matrimoniali e siti d'incontri. Quindi, ancora una volta, una bugia a scopo di lucro. Studi approfonditi, dando sostanza all'altro più approfondito proverbio "gli opposti si attraggono, ma solo chi si somiglia si piglia", hanno dimostrato scientificamente che, soprattutto nel caso delle relazioni sentimentali, gli opposti proprio non si attraggono.

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

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

La verità è che i falsi miti e le spiegazioni semplicistiche ci piacciono e ci rassicurano. La mente umana agisce spesso in virtù del potentissimo principio di coerenza e, in ossequio a esso, formula e apprende. Coerenza verso noi stessi e le nostre credenze e convinzioni, certo, ma occorre ricordare che, quelle che crediamo nostre sincere convinzioni, altro non sono che la media di quelle della nostra cerchia di riferimento. È qui che entra in gioco la capacità di

analizzare le informazioni, approfondirle e metterle alla corda del pensiero critico, *cum grano salis*.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

**L'arte di navigare con
pazienza.**



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

[di Christian Lezzi](#)

Il filosofo [Immanuel Kant](#) ha definito la pazienza come “*la forza dei deboli e la debolezza dei forti*” e, seppur volendo in origine significare molto altro, questo concetto si presta alla perfezione, nella sua apparente contraddizione, a rappresentare l'essenza duale di una capacità umana che, come

spesso accade, porta con sé punti di forza e di debolezza, pro e contro, lati positivi e negativi, accezioni costruttive e altrettante distruttive.

Perché il buono e il cattivo sono insiti innegabilmente nelle cose umane, siano esse strumenti, oggetti, pensieri o atteggiamenti. Ciò dipende dall'uso che ne facciamo e dall'applicazione che concretizziamo, con loro e per loro (eccezion fatta per le armi da fuoco, nelle quali è impossibile vedere un lato positivo, ma questa è un'altra storia).

La pazienza non è figlia dei tempi che viviamo e, forse, figlia del tempo corrente, non lo è mai stata e, in un mondo che corre all'impazzata, alla costante rincorsa di un futuro come se *"non ci fosse un domani"*, è forse più orfana di [Oliver Twist](#).

Nelle sue diverse nature, la pazienza può diventare deleteria quando, travisando il significato profondo del termine – a livello concettuale, ancor prima che etimologico – le attribuiamo un potere magico, taumaturgico, incline a quella speranza, di matrice religiosa, di manzoniana memoria. Certo, la speranza è l'ultima a morire, come si suol dire, ma anch'essa muore, se ci affidiamo solo al fato, alla casualità, alla fortuna, senza metterci del nostro, adagiandoci passivamente nell'infruttuosa attesa che tutto vede scorrere e nulla afferra, dilapidando la pazienza (asset di valore della nostra mente) come fosse un vuoto a perdere da conferire nella differenziata.

Ma la pazienza (da cui discende la calma e che, a volte, dalla calma discende) è una capacità appresa che nulla ha a che fare con la passiva attesa, con la vana speranza che qualcosa di buono accada e che lo faccia in autonomia, a prescindere da noi, nonostante noi.

Perché, avere la pazienza di attendere che determinate cose

accadano, non ci solleva dall'obbligo di porre le basi, di creare le condizioni a margine, minime e necessarie, perché quelle cose accadano.

E può essere deleteria anche nel suo esacerbato contrario, quando vogliamo tutto e subito, senza apprezzare il tempo necessario, il percorso obbligatorio, quel divenire imprescindibile di ogni cosa che accade o che si crea, bruciando le tappe e, troppo spesso, anche l'esito a fatica perseguito. Perché le scorciatoie, non sempre portano a destinazione. Soprattutto se percorse frettolosamente.

È una capacità appresa e non innata, dicevamo, dovuta al contesto in cui ci formiamo (da cui anche il carattere discende) e alla divenuta capacità di pensar profondo. Ma non solo. Essa è anche correlata alla capacità adattiva, al modellamento del contesto, non solo quello ambientale in cui viviamo, ma anche quello intimo e introspettivo della nostra mente e del nostro pensiero.

Nessuno di noi nasce paziente. Il neonato è un campione d'impazienza quando, ancora incapace di applicare un filtro cognitivo alle sue ataviche pulsioni, piange disperatamente per ottenere subito ciò che vuole. Con il passare del tempo e con la crescita, la pazienza s'impara, connotandola con l'attesa proattiva necessaria a raggiungere un obiettivo. E si allena, mantenendo la mente presente a se stessa e al momento che sta vivendo, al qui e ora funzionale alle priorità e alle necessità.

Diversamente ricadremmo nel paradosso di [Netflix](#) (non dello strumento, bensì dell'abuso) che porta i suoi utenti a fagocitare, come oche dai piedi palmati, intere serie tv in pochissimo tempo, incapaci di aspettare l'evoluzione naturale e la sequenza logica degli avvenimenti, nonché l'altrettanto logico tempo di metabolizzazione delle informazioni, se non altro per godersi la suspense. E quello di Netflix è solo un esempio, essendo youtube e tutte le altre piattaforme on-

demand non immuni dallo stesso cattivo utilizzo, nella paura di restare soli con se stessi e con i propri pensieri, terrorizzati dal dover pensare, atterriti dalla vuota eco della nostra “*testa*”, come avrebbe sentenziato [Schopenhauer](#), che avrebbe aggiunto “*solo una mente vuota può annoiarsi*”.

Ma anche questo abuso è figlio dell’epoca che viviamo, che ruggisce scandendo il tempo trasformato in denaro, mercificando la vita umana, trasformandola in un valore monetario e vivendo un tanto all’ora. Ma questa vita a termine, complici anche gli strumenti digitali e di comunicazione sempre più immediati, induce la frenesia, l’incapacità di attendere il momento e le condizioni giuste, sufficienti, opportune, travolti da ritmi sempre più frenetici e dallo stress negativo ([*distress*](#)) che distrugge la nostra stessa salute. Al punto da ostentare la mancanza di tempo, come il simbolo distintivo di una vita di successo, il nuovo *status symbol* da esibire orgogliosi, anche sui social, dimenticando **che il tempo è una convenzione uguale per tutti e che la sua mancanza è solo una carenza organizzativa che non impressiona chicchessia.**

E induce la superficialità, la frenesia indotta dalla carente pazienza, a discapito di un pensiero profondo, ragionato, pensato, che vada oltre l’apparenza, dritto al cuore delle questioni.

A essere pazienti s’impara, strada facendo, nel corso della vita, ma occorre anche ricordare che la pazienza è un concetto soggettivo e adattivo, legato a doppio filo con la nostra intima realtà e con il contesto in cui viviamo e pensiamo.

La pazienza è resiliente, giusto per usare un termine talmente abusato da essermi diventato indigesto.

L’adattività della pazienza è data dal livello raggiunto, in campo culturale, sociale, professionale ed economico di un soggetto, nonché dal suo equilibrio mentale e dal suo intimo

grado di appagamento. Non a caso, la scarsa pazienza è l'ancor più carente calma, sono sintomi evidenti di una cattiva autostima, tipici di soggetti poco equilibrati, scontenti, non appagati, frustrati, che cercano di mascherare queste carenze, (compresa la paura) con una parvenza di iperattività.

E questa connotazione adattiva della pazienza, c'insegna anche a lasciar correre ciò che non possiamo controllare, su cui non possiamo influire, liberandoci dalle zavorre che esulano dal nostro controllo, evitando la frenesia e lo spreco di risorse mentali all'inseguimento di ciò che non ci compete o non ci appartiene, o ancora che accadrà, con noi o senza di noi.

È una questione di consapevolezza di noi stessi, del nostro ruolo e del nostro livello psicologico.

Del resto, solo chi è in posizione dominante con se stesso, come una fiera in cima alla catena alimentare, può muoversi, operare e cacciare, senza frenesia e senza paura.

Lo stesso concetto vale anche per chi è padrone del proprio pensiero, complice una solida cultura e una mente attiva, consapevole del mondo circostante della scala dei valori personali che scandisce l'ordine delle priorità.

In estrema sintesi, la capacità di essere pazienti, mantenendo la calma nelle più disparate situazioni, è un innegabile

sintomo di maturità psicologica. Inoltre, esercitare la pazienza, è un valido allenamento per l'autocontrollo, la consapevolezza e l'accettazione di sé, da insegnare ai bambini aiutandoli a crescere.

Occorre attendere, per raccogliere i frutti migliori, **tranne che per amare e per amarsi, unico caso in cui attendere è solo una perdita di tempo.**

Ogni cosa ha i suoi legittimi ritmi e accelerare non sempre è utile o possibile, rappresentando, questo aumento di passo e velocità, una corsa verso l'autodistruzione, dovuta alla frenesia del risultato e alla conseguente frustrazione. Una corsa del topo che, nell'illusione di afferrare il domani, lascia sfuggire l'oggi, come l'acqua che scivola tra le dita, impossibile da trattenere. Una frenesia rischiosa, foriera d'insuccesso, problemi di salute e conflitti, con noi stessi e con gli altri, portandoci a saltare alle conclusioni (spesso sbagliate) e a perdere quelle occasioni che, con altrettanta frenesia, inseguiamo e cerchiamo invano di afferrare, invece di concentrarci sui passi da compiere e sul viaggio da percorrere, dal quale imparare, traendo soddisfazione dall'esperienza in sé che, come tale, ha sempre tanto da insegnarci

La fretta e l'ansia, sono schiave dei desideri, mentre la pazienza e la calma, sono la positiva risultante di una sana scala dei valori.

Eppure, concetti così immediati e di semplice fruizione,

tendono a non essere applicati, o anche solo presi in considerazione, soprattutto nel mondo del business e del lavoro.

In questo specifico ambito, uno degli insegnamenti più rischiosi e vuoti è, infatti, quello secondo cui un'impresa si inizia immediatamente, quali che siano le condizioni a margine, le competenze e le risorse a disposizione, senza attendere il momento perfetto che, non essendo possibile, mai giungerà.

Per quanto in parte verace, è comunque una verità stiracchiata, stratonata, forzata. Il momento ideale per iniziare una nuova attività non esiste e di certo non è "adesso, a ogni costo", come spesso ci viene trasmesso in un misto di fretta e apprensione. Non ce lo impone il medico di avviare una *start-up* oggi e, "a ogni costo", spesso comporta un prezzo troppo alto da sostenere. Un prezzo che non possiamo permetterci.

E la fretta, non solo negli affari, è una cattiva consigliera che gioca alla roulette russa con la nostra testa, o alla *slot machine* con i nostri soldi. Mentre la pazienza analizza e crea le condizioni a margine, la fretta, bruciando i tempi, improvvisa un salto nel buio dall'esito tremendamente incerto.

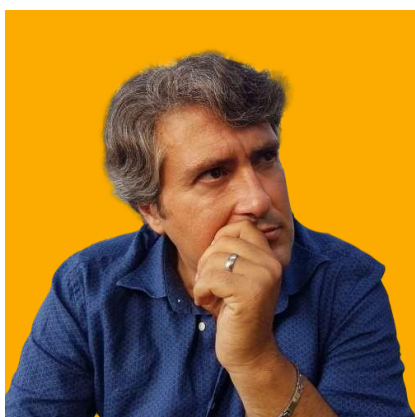
Il momento adatto sarà sempre e solo quello che, calcoli e verifiche alla mano, presenti le condizioni minime e sufficienti (competenze e risorse) a rendere possibile l'avvio dell'attività, prevedendo e controllando la maggior parte dei rischi possibili e minimizzando le possibilità di naufragio dell'attività.

Minime e sufficienti, come l'acqua in un bacino di carenaggio, necessaria al galleggiamento di un'imbarcazione. Se il bacino è in secca, occorrerà aspettare con pazienza che il livello dell'acqua salga fino a raggiungere quello minimo e sufficiente per la navigazione, evitando di varare una barca

in una pozzanghera di fango e sperare poi di farci il giro del mondo.

Maturare è un'arte e imparare la pazienza, è parte integrante e imprescindibile di quell'arte.

Per tutto il resto c'è la fretta, la deleteria e improduttiva frenesia che ci spinge a correre verso l'obiettivo, verso quel traguardo che della nostra vita si nutre, ingollandola al massimo della velocità!



[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.

Shopping compulsivo [falso mito o vero movente?]



Illustrazioni [spettacolari] di [Anna La Tati Cervetto](#) "STEAM PUNK ILLUSTRATION" _assolutamente vietata la riproduzione senza l'autorizzazione dell'Autore.

[di Christian Lezzi](#)

Shopping compulsivo: è così che normalmente definiamo l'atto di acquistare qualcosa quando, vittime di uno stato ipnotico o di alterata coscienza, soccombiamo all'impulso potente e profondo che ci porta ad acquisire qualsiasi cosa la "pancia" ci suggerisca, *bypassando* ogni barlume di ragione, di logica e di senso pratico, pur di soddisfare una irrazionale bramosia di possesso.

Parliamo quindi di acquisti non motivati da un reale bisogno o necessità (quindi non meramente beni di prima necessità), che spesso travalicano i limiti del vero utilizzo, al punto da farci scegliere oggetti e strumenti totalmente inutili o sovradimensionati al nostro concreto utilizzo.

Non che sia sbagliato soddisfare un desiderio, un lusso, un capriccio, acquistando un oggetto che non risponde a bisogni concreti, ma che asseconda un desiderio, un'ambizione intima, una vera e propria frivolezza dell'Ego. Fa parte dell'atavico meccanismo comportamentale dell'auto-appagamento, quel bisogno di compiacimento e soddisfazione, appagato nell'unico modo che (a volte) conosciamo: l'acquisto di nuovi "giocattoli" e *status symbol* di cui andare fieri, da sbandierare e, grazie ai quali, sentirci più attraenti (per non trascurare nemmeno l'atavica pulsione riproduttiva, potente motivatore di molte nostre scelte).

Per affondare l'analisi, occorre considerare che, ammettere l'origine più emotiva che razionale delle nostre scelte, ci spaventa e ci costringe a razionalizzare ogni cosa, ogni gesto, ogni parola, pur di allontanare il rischio d'incorrere nelle dissonanze post-acquisto, o di fare una brutta figura, anche con noi stessi.

Ed è proprio questo bisogno di razionalità, a rendere il concetto di *shopping compulsivo*, più un falso mito che un vero movente.

Naturalmente, com'è ovvio immaginare, il nodo è un altro e risiede nella reale e ben nascosta motivazione d'acquisto. Chiamare in causa una compulsione emotiva, tranne nei casi interessati da una patologia (stimati dai Neuroscienziati tra il 4 e il 7% del campione analizzato), è una visione superficiale della questione, una scelta di comodo che, spesso, diventa una scusante poco credibile ai nostri comportamenti.

Se fosse sufficiente la natura patologica del comportamento, a coprire le casistiche e a spiegare, in ogni sua accezione il fenomeno, questi ragionamenti non avrebbero ragion d'essere. Ma, evidenze alla mano, così non è. Appare lampante la nostra estraneità al mondo dei pesci o degli uccelli e qui non si tratta di frenesia alimentare, come l'avrebbe definita un naturalista. No, la questione è, di fatto, più di natura vanesia e introspettiva, che patologica.

Partiamo da un punto fermo: alla base d'ogni conoscenza, risiede la comunicazione.

Siamo sempre pronti a indagare l'intimo più nascosto e profondo del nostro interlocutore, per scoprirne i tratti cognitivi, nonché le caratteristiche, positive o negative secondo il nostro personale metro di giudizio. Raramente, però, questa comunicazione prende vita con noi stessi e, davvero di rado, ci capita di interrogarci, allo scopo di scoprire il perché di una scelta, cosa si nasconde dietro quella bramosia che porta, come un riflesso automatico, la mano alla carta di credito, pur di riempire un vuoto di cui ignoriamo l'origine.

Insomma, per metterla in termini filosofici, difficilmente diamo vita a quel dialogo interiore necessario a scoprire chi siamo, dove andiamo e cosa vogliamo davvero e, per dirla con [Freud](#), è assai raro che c'interrogiamo per portare a galla la vera origine della sostituzione d'oggetto, atta a colmare quel vuoto interiore o a superare una lacuna d'abbandono.

La nostra coscienza non può essere spenta e, quello della verifica, è un [metaprogramma](#) che, supportato dal [bias di conferma](#), gira in perpetuo in background. La capacità di razionalizzare ciò che ci circonda e che ci tocca da vicino, o da lontano, è operativa h24, sempre pronta a mediare gli impulsi, a valutare le nostre scelte istintive, soppesandole nel sostrato della coscienza, trovando per loro una spiegazione logica, una motivazione credibile che le legittimi

ai nostri stessi occhi e a quelli del mondo circostante. È assai raro, infatti, acquistare un oggetto costoso solo sulla scia dell'emozione, del momento e di un impulso non ragionato, senza cercare un contraltare razionale.

E ci accontentiamo di considerare concreta qualsiasi vaga e vuota motivazione, pur di sentirci giustificati.

Qualsiasi... e tanto basta, per tornare a casa con uno *smartphone* che per molti vale uno stipendio e che sarà utilizzato, a dir tanto, al 30% delle sue possibilità e funzionalità. Eppure, prima di dar retta alla "*pancia*", ci siamo informati, abbiamo confrontato marche e modelli, funzioni e caratteristiche tecniche, (magari senza comprendere appieno quella gergalità tecnica), pur di avere un alibi, una giustificazione razionale che, motivando un acquisto spesso inutile o sovradimensionato, restituisca la dignità dell'arbitrio alle nostre scelte, al punto di immaginare, suggestionandoci, un bisogno che non avevamo.

Ma se non si tratta di compulsione fine a se stessa, come la funzione mediatrice della nostra coscienza sembra suggerire, allora dobbiamo prendere in esame nuovi e diversi punti di vista, affinando la capacità di pensare fuori dagli schemi.

Una domanda, per conoscere ciò che anima davvero le nostre bramosie, tanto semplice quanto ostica, potrebbe essere: *per chi acquisto l'oggetto?*

Comprare qualcosa, ad esempio un nuovo *smartphone*, a nostro diretto beneficio, comporta una risposta tanto immediata quanto ingannevole. È infatti un inganno della mente, pensare che lo acquistiamo per noi stessi perché, se l'acquisto non è motivato da una ragione più che concreta, quel particolare oggetto, di fatto, lo compriamo per gli altri, non per noi stessi.

Attenzione: non nel senso altruistico del termine, ma in quello di ostentazione ed esibizione, per possedere e

sbandierare l'oggetto del desiderio, l'ultimo raglio della moda, quel simbolo distintivo (che non distingue!) che ci faccia sentire illusoriamente inseriti, di tendenza (cool direbbero i più aggiornati), ***dimenticando che essere alla moda, troppo spesso, tradisce omologazione e appartenenza alla massa dominante, all'esatto contrario dell'esibizione della propria inimitabile personalità.***

Come i colori di guerra, utili a riconoscere l'appartenenza alla stessa tribù.

Oggi come oggi, possedere l'ultimo modello di "melafonino" è come ricoprirsi di tatuaggi o fumare la cannabis che, nel puerile tentativo di sentirci unici, alternativi, diversi, forse rivoluzionari, addirittura migliori, di fatto ci fagocita e c'ingloba nella massa omologata, nell'amalgama stereotipata, informe e senza volto, che tutto schiaccia e dalla quale nulla più emerge.

Tutti uguali, clonati, fotocopiati, tutti con la stessa ingannevole velleità di sentirci diversi, imitandoci a vicenda.

È il senso d'appartenenza, il biologico ed evolutivo (seppur poco evoluto) bisogno di essere accettati, a muovere la mano armata (di banconota), ancor prima di una patologia che, nei fatti, è solo una scappatoia alle proprie responsabilità.

Nel film ["Un boss in salotto"](#), il bravissimo attore Rocco Papaleo, incalzato dalla sorella, risponde alla domanda "perché proprio la camorra?" con un amarissimo e introspettivo "perché volevo appartenere a qualcosa", dando forma, tra le amare risate, al mal cogitato senso d'appartenenza e di accettazione, che tanto plasma e plagia i nostri pensieri.

Perché appartenere alla massa dominante, identificandosi in

qualcosa o in qualcuno, rassicura e fa sentire protetti. Al contrario, essere davvero originali, esibire le proprie diverse preferenze, rappresentare ciò che si è (al di là di ciò che si ha), spaventa le menti deboli, quelle meno preparate e più inclini all'idea malsana di un mondo in bianco e nero.

In seconda analisi, a spingerci verso un acquisto non necessario, può anche essere l'aspettativa che leghiamo a quell'acquisto, ovvero legata a ciò che ci aspettiamo dall'oggetto, alla sensazione che immaginiamo e che leghiamo in senso predittivo al suo utilizzo e all'appagamento che ne conseguirà.

Insomma, ai preconcetti e ai pregiudizi (siano essi positivi o negativi) che leghiamo all'acquisto di quel particolare oggetto.

Ma le aspettative partorite dalla nostra mente, sono una lama a doppio taglio e, spesso, generano una delusione, una dissonanza tra atteso e percepito, al punto da abbandonare l'oggetto acquistato, quando queste collidono con la realtà dei fatti, con ciò che oggettivamente riscontriamo, a differenza di quanto immaginavamo e ci aspettavamo, sulla base di giudizi e pareri (magari non nostri) o di inutili quanto

vuote supposizioni.

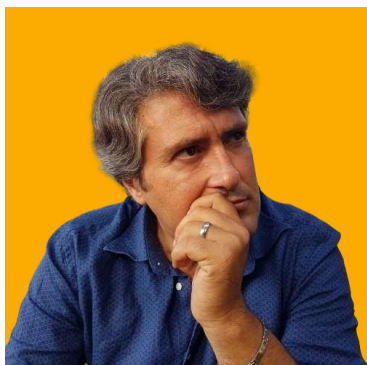
Contro il muro granitico della realtà, ogni supposizione s'infrange. E con essa le scusanti auto-assolutorie, rendendo il concetto di *shopping compulsivo* sempre meno concreto, relegato alle analisi superficiali e dozzinali, sempre fatti salvi i casi patologici precedentemente accennati.

Certo, un capriccio resta un capriccio, proprio come un lusso resta un lusso, a volte assecondato solo per il nostro intimo piacere, che più spesso veicola ragioni profonde, diverse da quelle che, da soli, ci raccontiamo. Dietro quel capriccio, oltre quel lusso, ci sono delle ragioni che travalicano la ragione psicologica del [Disturbo Ossessivo Compulsivo](#), che in questo contesto sarebbe una forzatura. Ragioni che, a condizione di volerle ascoltare e analizzare, ci direbbero molto su noi stessi, permettendo di conoscerci con oggettività ragionata, valutate le emozioni che ci animano e che muovono le nostre preferenze di prima istanza, lungi da attenuanti insulse, da puerili scusanti e da motivazioni che poi davvero tali non sono.

Definire *shopping compulsivo* le nostre errate elaborazioni della necessità e del senso della misura, nonché delle priorità e dei valori, pur di celare ciò che, al netto d'ogni inganno, è un bisogno di apparire, di essere accettati e riconosciuti, riconoscendoci una riprova d'esistenza, ci fornisce un'attenuante che deresponsabilizza, una scusa *prêt à porter* che rende tutto più facile e che fornisce una scorciatoia comoda, atta ad alleggerire le coscienze e a contrastare il senso di colpa.

Al contrario, scavare dentro se stessi è un duro lavoro, spesso lento, costante, impegnativo, per nulla scevro da delusioni anche dolorose e dalla necessità di mettere mano a ciò che, a livello cognitivo, può e deve essere rivisto al miglioramento.

La conoscenza costa fatica. Conoscere noi stessi, costa ancor di più e rappresenta una vera pietra miliare nell'evoluzione umana. Ma, tutto sommato, in un mondo che corre e impone, spingendoci alla mediocrità, vogliamo davvero conoscerci così a fondo?



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

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

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

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

L'equilibrio dell'amore.



Foto di [Mario Barbieri](#)_"Il bacio non dato"_ E' vietata la riproduzione senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

di [Valeria Frascatore](#)_

No, stavolta e per una volta, non tirerò in ballo la pandemia parlando di disvalori affettivi.

Sulla linea della temperatura di un immaginario termometro delle emozioni, l'AMORE cammina sempre in bilico, come un giocoliere che oscilla tra il "Non so se ce la faccio a farcela" e un "Ho capito che oggi non è giornata!".

E la presa d'atto della definitiva perdita di equilibrio da parte del saltimbanco, viene puntualmente slatentizzata attraverso la consueta elencazione di catastrofi di proporzioni bibliche: la calata delle invasioni barbariche, lo scoppio di epidemie e il trionfo della logica dei piccoli,

grandi compromessi di Stato.

L'annuncio parla chiaro: *“Venghino signori, venghino...qui giace l'AMORE, precipitato, per cause fortuite e calamità non ben precisate, dalla fune sospesa lassù in alto: anche stavolta ha vinto il DISAMORE, con buona pace degli idealisti dell'ultim'ora!”*

Scuse, un mare di scuse, addotte per non buttarsi nella mischia e sperimentare a carte scoperte le relazioni, lasciandosi travolgere da quel briciolo di turbamento emotivo di cui tanto si avverte la mancanza.

E se, invece, turbati e scossi, in ordine sparso, facessimo la rivoluzione attraverso uno [*Sturm und Drang*](#) del cuore, in grado di lasciarci dentro una traccia profonda di tutto ciò che testiamo nel corso dell'esperienza terrena? Forse riusciremmo sul serio a sperimentare l'eccezionalità di un sentimento...certo...ma dovremmo, al contempo, essere in grado di comprendere la portata dei risvolti mortificanti insiti in un'accusa di DISAMORE.

Già il suono di questa parola tocca profondamente l'intimo sentire, è una specie di paravento che affligge il relazionarsi dei tempi moderni, un palcoscenico montato ad arte per guadagnare una via di fuga dai propri fantasmi ed inscenare una recita a soggetto perché, diciamocela tutta, l'atto di far finta di desiderare ciò da cui, in realtà, rifuggiamo quasi con orrore, è seducente come pochi

altri. Per noi e per chi ci ascolta, il più delle volte, inebetito dalle delusioni rimediate nella vita e pendente dalle labbra di chi spaccia l'Amore per Disamore, l'Interesse per Disinteresse, l'Empatia per Apatia.

Così, seduti ai margini dello strapiombo da cui contempliamo le nostre vite, con le gambe a penzoloni nel vuoto a rendere delle relazioni interpersonali, tendiamo le mani tremanti verso chiunque ci appaia in grado di sottrarci alle insidie di un abisso, spesso denso di limitatezza sul piano spirituale e morale.

E' un meccanismo, il nostro, oliato da quella insostenibile leggerezza che regola il desiderio di essere accolti e che trova precisa rispondenza nell'insostenibile, leggera indifferenza, di chi, il più delle volte, è capace soltanto di regalare DISAMORE.

Ma il comune senso del pudore, sempre che esista, alberga proprio in quella manifestazione di sommo ritegno e rispetto per l'altro attraverso la quale si opera nel suo interesse e non contro a prescindere. La vera vittoria resta la precisa scelta di non ritrarre una mano tesa sulla vita di un altro individuo.

Chi ha esperienza diretta con l'insostenibile leggerezza di una forma di DISAMORE subito, di solito si libera e arriva sempre lì, dove si può osare solo AMORE.

Non si tratta di un luogo fisico: è un anfratto dell'anima in cui le persone si riconoscono nell'alternanza di luci e ombre del proprio Essere.

L'Amore osa ove non sono necessari preamboli, non c'è spazio per il calcolo e nessun preconcetto è ammesso.

Tutto è straordinariamente nitido, i lineamenti si distendono in un sorriso accogliente e cadono le barriere.

L'Amore osa quando l'intuizione istintiva si fa certezza incrollabile e quando una cosa lungamente attesa si realizza, magari contrariamente ad ogni aspettativa.

Ce lo domandiamo spesso se, per raggiungere questa condizione di estatica contemplazione di un'altra esistenza, esistano delle coordinate precise da seguire: una mappa, una scorciatoia, una dritta furba.

E invece no: tocca arrangiarsi. Che poi, in sostanza, significa mantenere una linea di genuinità.

Resta il fatto che l'occasione in cui si riesce a osare amore è un posto bellissimo, la cui particolarità incanta gli occhi e il cuore e invita a trastullarsi per sempre nella deliziosa incapacità di distinguere il sogno dalla realtà.

Ed è proprio con questo spirito intriso di ingenua incredulità, di movenze incerte, di sequenze interrotte da sguardi lucidi come di pianto ma di coscienza estremamente consapevole e padrona di sé che dovremmo osare tutto l'Amore di cui siamo capaci e dargli peso.

E' l'unica strada che rende sostenibile la leggerezza del DISAMORE ricevuto.



[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.

Guerrieri bramosi di vita e luce.



[Giulia Gellini](#) *Femminilità incisa*

di [Valeria Frascatore](#)

Come fare a recuperare la dimensione ideale del proprio ESSERE che annulla se stessa e si perde nei lugubri sotterranei della

mediocrità?

Avanziamo nelle tenebre, con passo lento ma deciso, perché vogliamo aprirci un varco che ci permetta di conquistare finalmente la LUCE. Non più, dunque, guerrieri erranti *sottèrra* in lotta con fantasmi di un passato troppo ricurvo su se stesso, ci apprestiamo ad affrontare la madre delle battaglie: il nostro avversario è la morte, la morte dell'anima.

Le sole armi di cui disponiamo sono gli ideali che la massa, impietosa e vigliacca, reputa degni del più profondo aborrimento.

Ci condannano, ci scherniscono perché vagabondiamo alla ricerca di sensazioni forti, di brividi e sussulti: non sanno che , solo appagando il desiderio di sfuggire alle pastoie di un'esistenza scontata, avremo *requie*.

Siamo un piccolo esercito di uomini e donne nuovi, marciamo alla conquista di un mondo privo di confini visibili, coltiviamo un'idea che è già una realtà, siamo terreno fertile su cui essa attecchisce e si sviluppa.

Ognuno di noi, in potenza, custodisce una tessera del mosaico di quel mondo così tanto agognato ma si ostina, caparbiamente, a volerla cercare nel proprio simile al punto che, quando la scova, si illude di aver trovato l'incastro perfetto.

Ma completarsi è scoprire di possedere in sé per poi stannarlo altrove, quello speciale corredo di principi, valori e verità che vincono il *transeunte* e ci elevano al grado di persone, strappandoci a quello di ombre di umanità.

Ora che finalmente percorriamo le giuste vie, il SOLE ci inonda del suo calore e scioglie il ghiaccio dei

nostri cuori inariditi dal contatto con le gelide profondità della TERRA: è come rinascere, è il segnale che attendevamo per tornare ad attingere alla sacra sorgente della SAPIENZA.

Per raggiungerla, scaleremo rocce acuminatae, cadremo ferendoci mille volte e mille volte ci rialzeremo e, alla fine, laceri e sfiniti, potremo dissetarci senza sosta e medicarci le ferite.

Lungo il tragitto avremo modo di rivivere in un solo attimo tutta la nostra esistenza e forse ci sembrerà di non aver vissuto affatto: avremo la sensazione di esserci lasciati vivere.

Se mai questo momento dovesse arrivare, nessuno si farà trovare impreparato e supereremo le asperità mettendo in condivisione le tessere del nostro mosaico di speranze: i dubbi del singolo saranno i dubbi del gruppo, così come le certezze.

Ci hanno insegnato a vivere – o forse a sopravvivere – contando esclusivamente sulle nostre forze e trovando in noi stessi le risposte a tutte le domande: condizione né piacevole né equa.

A volte il sole ci sembra davvero non sorgere mai. Ma quando il senso del viaggio è chiaro, il sentiero da percorrere apparirà sempre battuto.

I guerrieri di questo tempo balordo ottengono dalla vita una sola e inestimabile ricompensa: quella di non ritrovarsi soli sul campo di battaglia e di scoprire che, nei loro sussulti di vita e di luce nuova, si riflettono altre vite, si incrociano altri destini. Ci si dona gli uni agli altri, con spontaneità

e gentilezza, senza mai smettere di cercarsi e senza voler ricevere nulla in cambio.

Insieme si cade, insieme ci si rialza. Siamo note di vita, passi di danza sincrona, cenni di consumata teatralità, fascino dell'essere. Siamo una realtà palpitante e viva, non un sogno distopico affidato agli scettici. ANIME scintillanti nel presente che non hanno bisogno di interrogare uno specchio per sapere chi sono, libere dai fantasmi «del tempo che fu» e che combattono con tenacia affinché, su chi è bramoso di vita e di luce, non cali mai il sipario. Non ambiscono a nulla, se non a questo i veri guerrieri.

Loro sono altrove, sono qui e ora. Sono FUORI.



[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.

Libera nos a malo. [Il Bias di colpa e merito!]



foto di [Silvia Berton](#) MA(D)RE_ Vietata la riproduzione senza autorizzazione scritta dell'autore.

[di Christian Lezzi](#)

Universalmente conosciuti come [BIAS](#), i tratti cognitivi rappresentano vere e proprie scorciatoie di pensiero, deviazioni dal percorso logico originario (quindi basate sul ragionamento) dovute all'esigenza della nostra psiche di operare un efficace risparmio cognitivo, come contrapposizione difensiva alla gran mole di stimoli e alla importante quantità di informazioni, che giungono a noi, ogni giorno e in ogni momento.

Ottimizzazione quindi, tesa a risparmiare tempo, impegno e fatica, nel decidere di conseguenza a quegli stimoli. A volte, queste scorciatoie, ci permettono di prendere decisioni immediate, senza appunto implicare troppe risorse mentali e di tempo ma, altre volte, inducono una errata interpretazione della realtà, ovvia conseguenza alla concatenazione di errori di valutazione e di ragionamento, capace di distorcere e snaturare la realtà stessa.

Il concetto di base, che agisce per mano di questi meccanismi, è quello secondo cui siamo esseri emotivi con una spiccata tendenza alla razionalizzazione – non esseri razionali [tout court](#) – quindi agli esatti antipodi del vetusto [Cogito ergo sum](#), di cui abbiamo abbondantemente parlato in altre sedi e in altri articoli, abilmente destituito di fondamento, dal [Prof. Antonio Damasio](#), nel libro ["L'errore di Cartesio"](#). Una razionalizzazione che tende a creare quelle strategie cognitive preimpostate, quella serie di scelte strategiche pronto uso o pronta cassa, finalizzate al minore dispendio di risorse e all'utilizzo semplice di schemi e strategie comportamentali.

I *Bias* conosciuti e codificati dalle Neuroscienze moderne sono moltissimi, ma altrettanti sono quelli ancora non codificati, al punto che, ipotizzarne un numero definitivo è cosa ardua, forse impossibile. Si suppone comunque, a titolo di esempio, che siano circa duecento quelli più importanti.

Tra questi, giusto per citare le principali macro-categorie,

troviamo quelli di **giudizio, di memoria, individuali, di gruppo, di decisione, di motivazione**, etc., raggruppati a loro volta per **sovraccarico** (troppi stimoli, tutti insieme), **scelta** (la cernita di quelle informazioni, per risparmiare la memoria), **fretta** (per risparmiare od ottimizzare il tempo) e per **mancanza** (la mente umana unisce i puntini e, in assenza di informazioni complete ed esaustive, le immagina, le deduce dal contesto o, semplicemente, le crea).

E, scendendo nello specifico, non possiamo dimenticare i *Bias* ritenuti tra i più importanti in assoluto, i **“fantastici tre”** che, nel bene e nel male, dominano la mente umana di tutti noi, nessuno escluso: il ***Bias di conferma*** (la ricerca inconscia delle tesi che danno ragione alle nostre convinzioni e alle nostre credenze, escludendo in automatico tutte le altre), quello di ***colpa o merito*** (i risultati positivi sono merito nostro, mentre quelli negativi sono colpa d'altri) e quello di ***eccessiva fiducia*** (in noi stessi e nelle nostre capacità, sovrastimandole, salvo poi sottostimare i rischi e i pericoli correlati a ciò che facciamo).

In questa sede ci occuperemo del secondo citato, ossia del ***Bias di colpa o merito*** e del suo aspetto più interessante, ovvero il particolare meccanismo di elaborazione, attribuzione e delega delle responsabilità.

Per effetto di questo tratto cognitivo che semplifica, come gli altri, le esperienze umane, sentiremo un automobilista dire *“mi sono venuti addosso”*, oppure *“ho evitato un incidente”* qualunque sia stata la dinamica dell'incidente, in funzione della sua attribuzione inconscia di colpa o merito relativa allo sgradevole episodio. Allo stesso modo, uno studente distinguerà la responsabilità di un cattivo voto, dal merito di uno positivo, arrivando a dire, delegando la responsabilità, *“il professore mi ha messo 3”*, in aperta contrapposizione cognitiva con il più autocelebrativo *“ho preso 7”*.

Probabilmente derivante dal **colpa e merito**, di estrema importanza e interesse è la variante della *responsabilità esterna*, ovvero la convinzione di non essere responsabili (di non aver colpe) delle proprie azioni e del risultato conseguente dipendendo, quest'ultimo, esclusivamente da fatti e forze al di fuori del nostro controllo (almeno secondo il tratto cognitivo in questione). Si tratta di una scorciatoia che ci porta a cercare le responsabilità al di fuori della nostra sfera d'influenza, fino a credere ai complotti, alle macchinazioni, ai poteri superiori e occulti sempre pronti a tramare contro di noi e a remare contro il nostro destino.

Questa convinzione ci libera dell'ansia della decisione, proteggendoci dall'insoddisfazione e dalle delusioni provocate dai nostri errori, portando il pensiero a ruotare ossessivamente intorno a questo concetto e rendendolo incapace di reagire e di uscire dal pantano dell'auto-inganno.

Questo tratto cognitivo – e il conseguente assetto mentale – porta a sentirsi protetti e tutelati, perché **andrà tutto bene** (ti ricorda qualcosa?), che tanto, presto o tardi, qualcuno se ne occuperà e, con un po' di fortuna, ci toglierà le castagne dal fuoco. Un modo come un altro per rifiutarsi di crescere, di assumersi le proprie esclusive responsabilità, **facendo leva inconscia sul ricordo di un'infanzia perduta, di quando erano i nostri genitori a decidere per noi, sollevandoci dall'incomodo onere, nel bene o nel male.**

È più facile dare la colpa delle nostre umane miserie a chiunque, o a qualunque cosa, al di fuori di noi, pur di non guardarci allo specchio, per non dover puntare quell'indice indagatore contro noi stessi e contro le nostre scelte. Anche contro le mancate scelte (perché anche non scegliere, è una scelta) foriere di conseguenze immediate o future. E pur di trovare un'attenuante o una giustificazione ai risultati che la nostra vita, per nostra mano ottiene, siamo pronti a darne la colpa alla divinità (scegli tu quale, a tuo piacere), al destino, all'oroscopo, ai concorrenti, al mercato, alla crisi,

alla pandemia, ai russi, agli americani e, perché no? ai cinesi e ai talebani.

Insomma, a qualunque cosa (o persona, o evento, o forza sovranaturale) che abbia a che fare con quelle nostre scelte e con le nostre azioni, anche quando siamo gli unici fautori di esse, quindi gli unici artefici di quel destino che, nella nostra idea, ci rema contro.

Mai inganno fu più distruttivo dell'esito e lesivo della dignità di pensiero.

La libertà consapevole di scegliere e di agire spaventa, genera stati d'ansia e d'angoscia, derivati dalla paura di fare i conti anche con se stessi, riconoscendo con serenità i propri errori e sfruttandoli come insegnamento, punti fermi dai quali ricominciare, senza che la nostra autostima e la nostra autovalutazione ne escano sconfitte.

Il lato più deleterio di questo *Bias* (come di quasi tutti i *Bias*, del resto) è la velocità con la quale agisce, il senso d'urgenza motivato solo dal risparmio di energie e mai da necessità reali (fatto salvo il *Bias* di autoconservazione). Occorre invece prendere le distanze da questa fretta, dal pensiero precipitoso e affannato, soprattutto quando siamo alle prese con decisioni di grande importanza. Un passo indietro, in questi casi, è ciò che può far la differenza, tra successo e fallimento o, melodrammaticamente parlando, tra la vita e la morte, razionalizzando le emozioni e la "pancia", facendo sì che ci indichino un percorso da prendere, ma solo dopo averci ragionato, supportandole razionalmente.

Valutati i pro e i contro, insomma, con lucidità e oggettività.

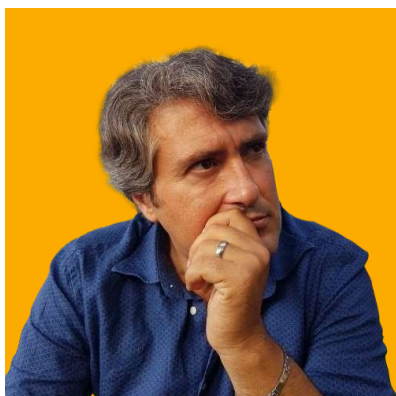
Facile? Proprio per niente. Anzi, è addirittura difficile riconoscere questo **meccanismo cognitivo** nei nostri stessi processi logici e nel nostro vissuto quotidiano. Per contro, possiamo facilmente riscontrare il meccanismo

di **responsabilità esterna** nella vita quotidiana al di fuori di noi, o negli altri, ad esempio quando i leader politici di riferimento che si propongono come unici risolutori di un problema che dipende e deriva sempre da altri, o è stato ereditato dai predecessori, che quindi esula dalle proprie responsabilità, proponendosi come difesa dalla minaccia (crea un nemico comune e avrai un elettorato) in favore del singolo e della collettività, finora trascurata e indifesa.

A condizione che tutti, singolo e collettività, abdichino al controllo e alla verifica del reale rischio, del vero problema e delle corrette soluzioni adottate.

Il tratto cognitivo della responsabilità esterna, se da una parte ci protegge dall'incertezza presunta e ci rassicura da un pericolo che, spesso non è così reale come veniamo suggestionati a credere, per contro, pretende in pegno i nostri beni più preziosi: la libertà, l'autonomia, il senso di responsabilità e la capacità di operare una scelta consapevole.

Una condizione a dir poco vessatoria e per nulla equa, a ben vedere, cui opporre necessariamente un ragionamento attivo, che non sia estraneo alle scorciatoie, ma che, a condizione di conoscere noi stessi e le nostre emozioni, conservi integra la capacità di valutare e di sfruttare a nostro beneficio queste ultime, lasciando spazio all'istinto, *cum grano salis!*



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.