

Un inverno senza fine.



di REDAZIONE FUORI

L'arrivo in Europa della variante sudafricana, indicata con il nome di [Omicron](#), alimenta di nuovo il timore di un "inverno pandemico" senza fine, una visione tragica da film apocalittico.

Al di là di una visione pessimistica della situazione, il timore di una previsione basata su fatti e dati concreti potrebbe essere giustificata almeno riguardo la speranza di una rapida uscita da questa crisi sanitaria (ed economica, e sociale).

Stiamo entrando nel terzo anno di pandemia, e comincia a farsi strada il pensiero di una convivenza con il virus.

La domanda rischia di diventare lecita, forse anche doverosa: *"e se non dovesse mai finire? se dovessimo convivere per gli anni a venire con un "inverno" senza fine?"*

È una domanda che è utile farsi, perché intanto è necessario attrezzarci con modelli di pensiero che contemplino l'ipotesi peggiore, quella di un'emergenza sanitaria globale che,

attraversata una soglia critica, diventa cronica.

“Stiamo attraversando un periodo temporaneo di sofferenza” ci siamo detti, *“ ma non dobbiamo essere pessimisti perché nessuna notte è infinita”*.

Bisogna avere la forza di superare il momento di difficoltà, rinchiuderci, pregare il dio che avevamo dimenticato, e aspettare la luce del giorno.

“Torneremo ad abbracciarci tutti”, si diceva dai balconi, tra un canto e l'altro.

Grazie al sostegno di questo archetipo della speranza umana, e dell'umana saggezza, abbiamo retto anche in parte sorretti dalla novità, al primo spaventoso *lockdown*, poi alla seconda ondata, poi alla terza.

L'arrivo del vaccino, al netto dei no-vax, annunciava la luce del giorno tanto attesa.

Oggi, ad inizio dicembre 2021, con la quarta ondata che già sommerge buona parte dell'Europa, forse è necessario smettere di contarle.

Forse è più utile attrezzarci per un lungo viaggio, un viaggio attraverso una stagione che non conosca più l'alternarsi d'inverno e primavera ma soltanto un autunno perenne.

Un viaggio con destinazione sconosciuta.

Farneticazioni apocalittiche in stile hollywoodiano ?

Se avessimo il coraggio di tenere lo sguardo fisso sull'abisso, potremmo accorgerci che ci siamo già abituati ad un'emergenza permanente, quella ambientale.

Da decenni viviamo tutti in un mondo le cui condizioni

climatiche vanno peggiorando in maniera progressiva, costante e probabilmente incontrovertibile.

Senza rendercene conto, ci stiamo rassegnando, e adattando, a eventi metereologici estremi, estati torride, inverni cataclismatici, devastazioni.

Ci stiamo rassegnando alle crisi migratorie, con le stragi in mare, che non sono più una notizia da prima pagina.

Siamo forse in grado di reagire a questi avvenimenti che occupano ormai la nostra quotidianità?

Politicamente sappiamo che non ne siamo capaci.

Il “mezzo successo” della COP26 di Glasgow non è forse un fallimento?

Riconoscere i nostri insuccessi, come comunità, è un passo doveroso e necessario. Prendere coscienza che il modello basato sui cicli di *“morte e rinascita”* dell’alternarsi delle stagioni applicato alla modello di società nella quale viviamo, comporta il riconoscimento della inadeguatezza della politica convenzionale come soluzione per risolvere i problemi di una comunità che ormai va considerata come una e sola, a prescindere dalla latitudine e longitudine di dove si vive.

La pandemia, e il cambiamento climatico sono scorie tossiche della globalizzazione.

La politica, con le sue cerimonie inamidate ancora basate su procedure del secolo scorso, non sembra in grado di saperle affrontare.

Se l’emergenza sanitaria diventerà cronica, così come ormai sono quella migratoria ed ambientale, si rischia di assistere, come già sta avvenendo in fondo, a forme di potere politico che si basano sulla sospensione o addirittura cancellazione delle consuetudini democratiche.

Le leadership populiste, i partiti che si rifanno al sovranismo, troveranno terreno fertile e sapranno raccogliere consensi dalle persone ormai sfinite da una condizione di continua emergenza sociale e privata.

Prendiamo coscienza che un'epoca è finita, che un'altra è cominciata, e prepariamoci ad affrontarla con uno spirito di adattamento a livello globale, e non con la rassegnazione di miliardi di singoli individui malinconici, rabbiosi e in fondo, disperatamente soli.

Redazione Fuori.

**Quasi tutte le persone sono
altre persone.**



[Sophie Jodoin](#)_Exposure of Truth_Indelible Memories

di *Redazione Fuori.*

Questi ultimi due anni, caratterizzati da un periodo pandemico che sembra si stia avviando alla quarta ondata, dovrebbero ricordare ad ognuno di noi quanto è importante il contributo, apparentemente insignificante ma in realtà determinante, per riuscire ad evitare un nuovo *lockdown*, cogliendo anche l'opportunità offerta dalla scienza medica.

Anche se minoritaria, la voce di chi si oppone ad una evidenza supportata dai numeri rimane rumorosa eppure, in nome di un mal compreso ed egoistico principio di libertà e di fare ciò che si vuole, senza rispettare i propri simili, si rischia una ricaduta che sarebbe per molte persone, lavoratori, aziende, e dunque famiglie, probabilmente fatale.

Queste persone sono convinte di sapere esattamente come stanno le cose, e con una presunzione pari alla loro ignoranza, si ritengono pensatori liberi, che combattono il sistema e la dittatura sanitaria, a differenza del resto del mondo (superiore al 90%) che sarebbero invece sottoposti al lavaggio del cervello.

Pur in buona fede, almeno la maggior parte, queste persone parlano senza avere una vera conoscenza dell'argomento, e si limitano a ripetere concetti, slogan e ragionamenti urlati da altri.

Quasi tutte le persone sono altre persone. I loro pensieri sono le opinioni di qualcun altro, le loro passioni una citazione, le loro esistenze una parodia.

(Oscar Wilde)

Naturalmente è improbabile che chi ragiona così sia disposto a cambiare parere, o anche solo a limitarsi ad ascoltare un parere differente dal loro, dunque cercare di fargli capire che un atteggiamento e modo di comportarsi come questo, non ha niente di intelligente, razionale, o libero, rischia di essere un esercizio infruttuoso.

Però una riflessione andrebbe fatta, almeno tra chi come noi non appartiene a questa schiera di complottisti.

Dubitare e non fidarsi di chi ci “comanda” è sano.

Maturare una forma di pensiero critico, antidogmatico è, o dovrebbe sempre essere, l’obiettivo finale di ogni persona che ambisca a percorrere una strada che lo porti ad essere un “pensatore libero”.

Da dove deve partire questo percorso?

Potremmo dire che una scuola che forma l’atteggiamento critico è una scuola che è capace di indirizzare verso un atteggiamento democratico. Se la scuola sapesse formare una comunità di “*pensatori critici*” sarebbe una scuola perfetta. Ma la scuola è formata da insegnanti , che sono persone, la maggior parte delle quali non hanno queste capacità formative ed anzi, spesso, sono le prime che avrebbero necessità di impararle.

In un mondo ipotetico, tutti dovremmo aspirare ad essere autentici e liberi “pensatori critici”.

Ma la differenza tra pensatori critici e pensatori selettivi, cioè coloro i quali non si fidano di nulla e nessuno e vedono complotti ovunque, è che questi ultimi sono fermamente convinti di essere in possesso della verità assoluta, mentre i primi rappresenterebbero la massa , il gregge, i pecoroni.

Lo ribadiamo: bisogna sempre imparare a ragionare con la propria testa e mettere in discussione l’autorità.

Questo è doveroso farlo, sempre.

Ma bisogna farlo sulla base di fatti, prove, e non solo perché abbiamo una ideologia basata su convinzioni personali.

Se non riusciamo a costruire una capacità critica basata sui fatti oggettivi, sulla analisi dei dati che abbiamo in

possesso, rischiamo di essere davvero come creta plasmabile in mano a chi ci vuole condurre verso obiettivi e tornaconti personali.

Non dobbiamo dubitare di tutto, naturalmente, così come non dobbiamo credere a tutto.

La credenza, senza motivazioni fondate, non ci aiuta a capire la realtà.

Ma allo stesso modo, il rifiuto basato sul pregiudizio non ci aiuta a capire la differenza tra qualcosa che potrebbe essere vero o falso, e qualcosa che in fondo, vorremmo che fosse vero (o falso).

Chi possiede la conoscenza possiede il potere.

Perché la conoscenza ci permette di capire di più e meglio.

Cerchiamo di coltivare sempre questa capacità di “sapere” e rendiamola ogni giorno più forte con l’arte del dubbio, che è un formidabile strumento di conoscenza.

In una società che abbonda di (dis)informazioni, i demoni dell’oscurantismo e del pregiudizio sono una conseguenza inevitabile.

Impariamo ed insegniamo ai nostri figli a pensare in maniera critica ma scientifica, basandoci sui fatti oggettivi e non sul sentito dire.

Potrebbe essere l’unico strumento che ci separa dal buio che ci circonda.

Redazione FUORI.

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.

**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.

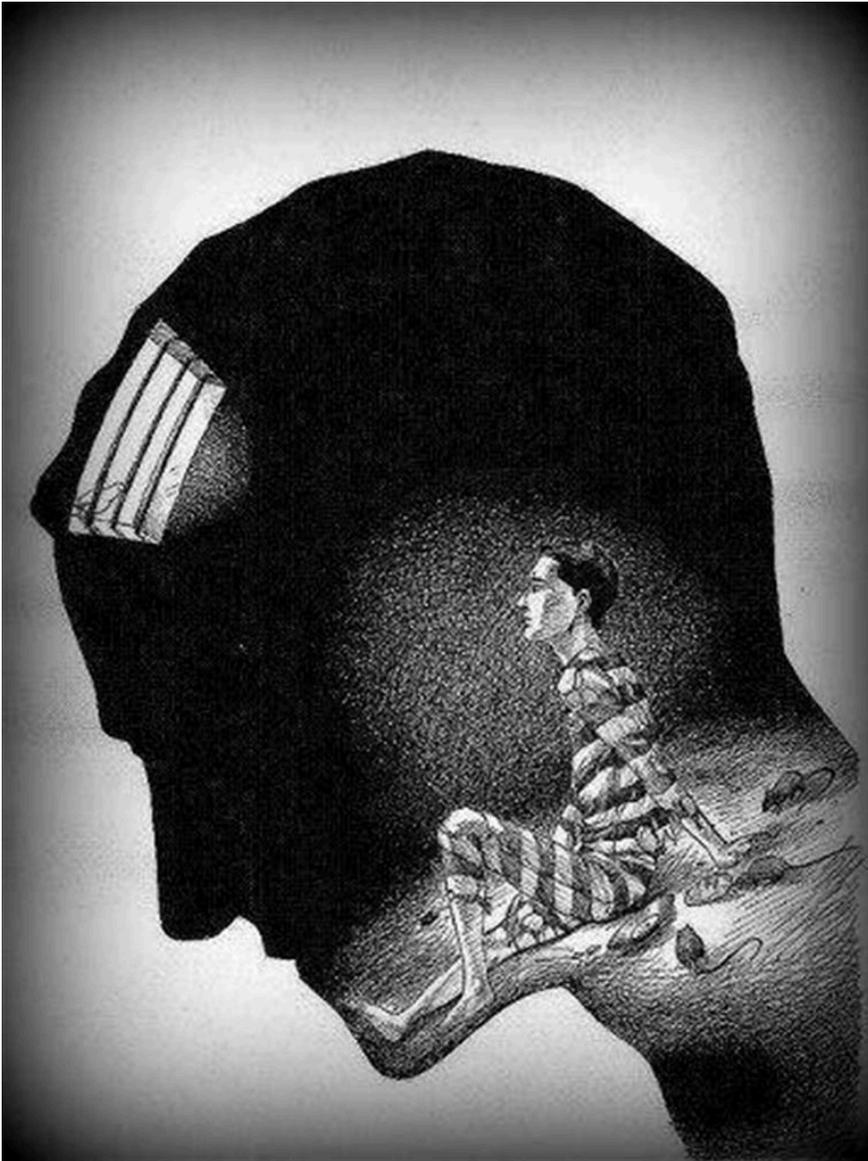
Perciò vi chiedo scusa se ,anche per oggi, non scendo e mi trattengo ancora un po'.

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



[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.

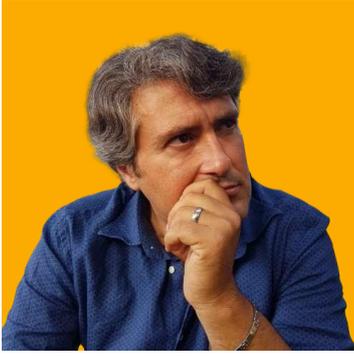
Il secondo elemento preso in esame nel libro, ci porta alla valutazione del corretto ordine delle priorità, che rende chiaro ogni processo, ogni tabella di marcia, ogni sequenza procedurale, scadenze comprese. Conoscere se stessi,

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.

Are you Experienced?



di [Andrea De Leo](#)

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

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

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

del momento e del posto in cui mi trovavo.

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

Non stavo osservando, ma ero qualunque cosa stesse accadendo.

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

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

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

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

Le emozioni erano gestibili, mi sentivo ispirato ed illuminato.

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

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

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

[cambio scena]

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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 compliciamoci la vita inutilmente e andiamo avanti.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



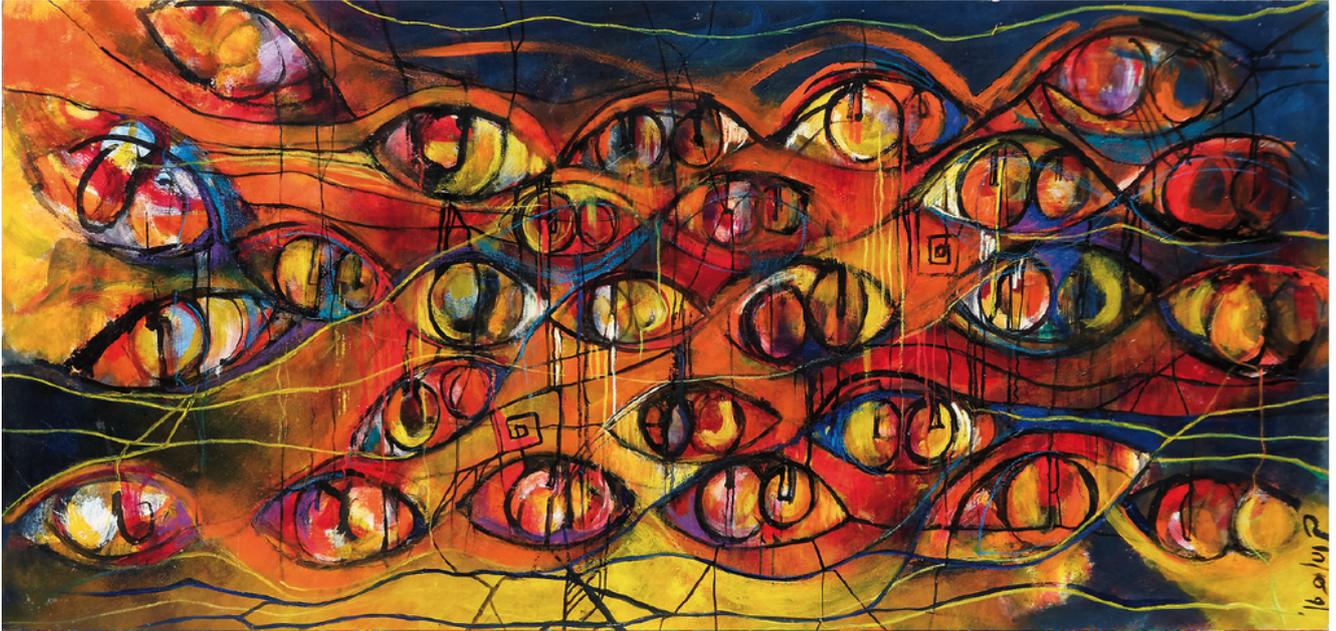
Christian Lezzi, classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale.

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

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

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

Eppure basterebbe guardarsi negli occhi.



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

di [Valeria Frascatore](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Già...la verità. Quale?Quanta?

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

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

legata al linguaggio del corpo.

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

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

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

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

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

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

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

Ci sarà sempre qualcosa da dirsi.



[Valeria Frascatore](#)

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

**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.

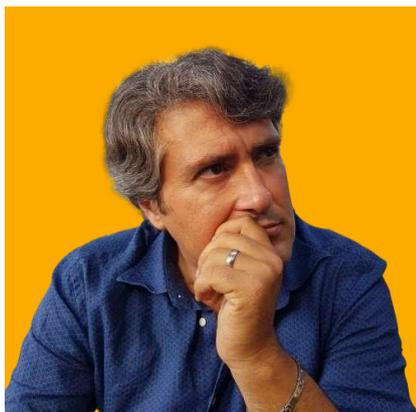
Il momento adatto sarà sempre e solo quello che, calcoli e verifiche alla mano, presenti le condizioni minime e sufficienti (competenze e risorse) a rendere possibile l'avvio dell'attività, prevedendo e controllando la maggior parte dei rischi possibili e minimizzando le possibilità di naufragio dell'attività.

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.