

Assuefazione.



di [Andrea De Leo](#)

L'uomo, inteso come essere umano, ha la capacità di adattarsi al mondo circostante. Ciò gli ha permesso, come specie, di sopravvivere e di arrivare a governare il pianeta.

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

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

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

che erano vicine a me.

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

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

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

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

Se ci fate caso, quando passano nel *feed* del vostro *smartphone* le pubblicità umanitarie che mostrano scene oggettivamente devastanti – ad esempio bambini affamati o con ferite di guerra – immagini sapientemente usate per stimolare il coinvolgimento emotivo al fine di ricevere donazioni – inizialmente, di fronte a questi video si assume una presa di distanza che è dovuta a sensi di colpa; ma poi con il tempo subentra una forma di indifferenza, direi una forma di generico cinismo, e si passa velocemente oltre.

Affaticamento emotivo di fronte alla sofferenza altrui?

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

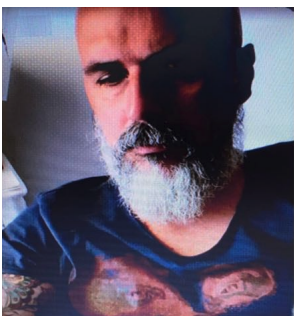
Una forma di superamento del limite oltre il quale una persona è andata oltre le sue possibilità di “empatizzare” con altri esseri umani.

Come ogni altra forma di eccesso, che causa una sorta di

rifiuto del prodotto di cui si è abusato, l'esposizione alla sofferenza altrui può superare un limite oltre il quale ci si rifiuta di andare, di guardare o di sentire, e quindi si diventa totalmente indifferenti.

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

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



Andrea De Leo

Un incapace di successo.



[David D'Amore](#)_Donkey_China su carta.

Nessuno è escluso. Ormai sdoganato come insulto, spesso riferito a noi stessi tutte le volte che ci sembrava assurdo aver fatto un errore banale o mancato un obiettivo alla nostra portata ce lo siamo detti : “sono proprio un idiota”.

Quante volte è accaduto? Mille?

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

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

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

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

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

dai politici idioti, troppo concentrati su sé stessi.

Ma questo è un altro discorso.

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

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

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

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

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

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

L'aggravante è che avendo spesso potere, gli idioti hanno sempre degli adulatori intorno a loro , che li ricoprono di bava, richiedendo loro un parere, spesso non necessario, e non si rendono conto che se avessero l'accortezza di capire che, quando un idiota (raramente) tace, è sempre meglio non interromperlo.

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

2 gradi in più.



photo by [Kerstin Langenberger](http://www.arctic-dreams.com)
di Redazione Online

Se credessimo in coloro i quali sostengono che esiste una soluzione semplice per intervenire sul cambiamento climatico e sulle drammatiche conseguenze che questo comporta, saremmo delle persone credulone e romantiche, tanto per citare una vecchia canzone.

Il livello di attenzione che si è creato negli ultimi anni su questa questione che definire vitale è un eufemismo, comporta in estrema sintesi l'adozione di comportamenti tali che possiamo, in sintesi, definire in due macro azioni: o si sposa il concetto dal punto di vista ideologico, mettendo a tacere la coscienza o, ancora peggio, si nasconde la testa sotto la sabbia.

In realtà il cambiamento climatico è un argomento dannatamente complesso, ed è un problema, una sfida enorme, che non ha precedenti nella storia dell'umanità, perché la soluzione passa attraverso una serie di comportamenti e decisioni che interessano sia l'uomo della strada, che le politiche governative planetarie.

Il mondo in cui ci stiamo abituando a vivere è basato sull'uso di combustibili fossili. Le emissioni di gas serra sono al centro dei nostri sistemi produttivi e il risultato che ne deriva è responsabile del cambiamento climatico.

E' tutto collegato.

"Salviamo il pianeta" è uno slogan talmente sfruttato che ormai non viene più percepito. Quasi come una pubblicità che passa in tv e che distrattamente sentiamo senza nemmeno più ascoltarla.

La buona notizia è che il Pianeta Terra, grazie al cielo, continuerà a girare intorno al sole anche per i prossimi centomila anni, a prescindere dalla temperatura che lo scaldereà o lo raffredderà, e di questo ne siamo tutti consapevoli.

Ma come possiamo fare in modo che gli abitanti del nostro pianeta e gli ecosistemi che ne fanno parte siano in grado di adattarsi ai cambiamenti che stiamo producendo e quindi sopravvivere in futuro?

Per risolvere un problema, qualunque esso sia, la prima cosa da fare è riuscire a centrare la questione in modo corretto e porsi le domande giuste che aiutino a sviluppare ragionamenti che, in un secondo momento, sappiano poi indirizzarci verso la corretta soluzione.

L'approccio, per quanto ci riguarda, ed è fermamente il nostro punto di vista, deve per forza essere di tipo scientifico.

Cosa significa ciò?

Significa fidarsi della scienza per fornire all'opinione pubblica e ai *decision-making unit* numeri concreti su cui ragionare. E subito dopo, bisogna creare le condizioni per far comprendere in maniera più chiara possibile questi dati spiegando, nella maniera più semplice possibile, i rischi che ne derivano se non si agisce per risolvere tali problemi.

Se "2 gradi in più" nella mente degli addetti ai lavori rappresenta un rischio serio, ma nella mente dei cittadini ciò vuol dire un maglione più leggero in autunno, allora vuol dire che abbiamo ancora tanta strada da percorrere.

Illustrare in maniera chiara senza troppi giri di parole qual è lo scenario al quale stiamo andando incontro, è un compito arduo soprattutto perché agli occhi di chi si deve impegnare per risolvere il problema, le decisioni sono da prendere immediatamente ma per un obiettivo i cui risultati non sono visibili in tempi brevi.

Il recente film "[Don't look up](#)" ha saputo spiegare in maniera efficace cosa significa dover prendere decisioni difficili ad alto livello ma che non hanno un ritorno immediato in termini di popolarità. [n.d.r. Per chi non lo ha ancora visto,

invitiamo “caldamente” a guardarlo].

Tornando a noi, per risolvere un problema sistemico e trasformarlo in una opportunità, la soluzione è quella di raccontare di un mondo futuro più sostenibile, più umano, e più rispettoso dell’ambiente e degli esseri che lo abitano.

Siccome, come dicevamo, non esiste una soluzione unica ma un insieme di azioni che, una volta indirizzate verso un obiettivo chiaro e facilmente comprensibile possono diventare una spinta costante e inarrestabile verso una filosofia diversa, una percezione della propria e altrui vita più giusta e corretta, allora si tratta di uscire dalla “non azione”, tirare fuori la testa dalla sabbia, e mettere in atto una serie di comportamenti e fatti che siano concreti e tangibili.

Lo sforzo è immane ma l’obiettivo primario almeno è chiaro: ridurre drasticamente le emissioni di gas a effetto serra, con determinazione e convinzione.

Non sarà un obiettivo a breve termine, e se non lo vogliamo fare per noi, almeno facciamolo per i nostri figli e le generazioni future.

La Redazione di FUORI invita a sostenere e divulgare [*Time for the Planet*](#), società *non profit* creata nel 2019 da 6 imprenditori che hanno l’obiettivo di raccogliere 1 miliardo di euro per creare 100 imprese che agiranno contro il riscaldamento globale e i mutamenti climatici a livello mondiale.

Tutti possono diventare azionisti a partire da 1 €uro. Le aziende create hanno l’obbligo di rendere pubbliche tutte le loro innovazioni tramite l’open source e chiunque ha la possibilità di proporre un progetto a condizione che la sua finalità sia in linea con l’obiettivo di ridurre i gas serra su larga scala. I progetti vengono selezionati ogni trimestre

da un Comitato scientifico che ne valuta la valenza e fattibilità e potenzialità di sviluppo.

Alla data di oggi ci sono più di 40.000 azionisti nel mondo e quasi 8 milioni di €uro raccolti.

Time for the Planet ha già creato, grazie a questi fondi raccolti, ben tre aziende attive nel contrastare i danni provocati dal cambiamento climatico.

Tutte le informazioni al seguente [link](#)

www.time-planet.com/it

Il club della solitudine – Deborah Bincoletto

“Un libro ben scelto ti salva da qualsiasi cosa.

Persino da te stesso”



*Illustrazione copertina del libro.
Particolare.*

Rubrica a cura di [Sara Balzotti](#)

Il club della solitudine – Deborah Bincoletto

Casa editrice: Scatole parlanti

Data di pubblicazione: 6 marzo 2021

Genere: narrativa

Vera ha trent'anni e racconta in prima persona la propria storia.

La protagonista dichiara che sia impossibile raccontare una

storia vera dall'inizio, anche se nessuno lo ammette: chissà se è vero...!

I ricordi dello scrittore sono falsati dalle esperienze che si susseguono negli anni e chi legge riporta il proprio vissuto dentro la storia raccontata. Ad ogni modo credo sia importante sentire qualcosa dentro che fa nascere un'emozione e la scrittura di Deborah con me c'è riuscita!

Chissà se *"Il club della solitudine"* esiste o se sia mai esistito e se i protagonisti della storia sono reali. Sicuramente è stato interessante conoscere questo luogo insolito e lasciarsi coinvolgere dalle sue dinamiche.

"Il club della solitudine" era una scuola superiore chiusa da anni a cause di molestie impartite da un professore su una giovane alunna. Agata ha trasformato questo edificio, immerso nel verde, in un luogo di confronto e di libertà di espressione dove le persone che possono accedere sono accuratamente selezionate dalla proprietaria e fondatrice del club (Agata appunto).

Nel club i partecipanti sono liberi di esprimersi e hanno l'occasione di entrare in contatto e di scontrarsi con se stessi, senza forzature e manipolazioni. I legami che nascono fra le persone sono unici e particolari.

Agata si vede poco ma la sua presenza è tangibile ed è una persona straordinariamente equilibrata che con empatia guida questo curioso gruppo di persone che affrontano un percorso per certi versi insolito.

I partecipanti sono variegati nelle esperienze e nell'età. Ognuno inizia da solo la sua esperienza ma il contatto con gli altri è inevitabile e il legame che si crea fra le varie generazioni è così tenero che nasce il dubbio che qualcosa si sia perso, distratti dalla quotidianità sempre più individualista e digitale.

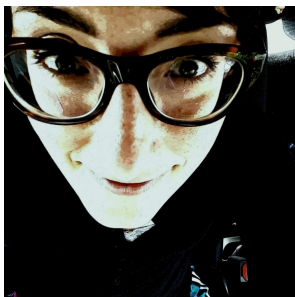
Vera, la protagonista della storia, ha un passato doloroso e non riesce ad aprirsi agli altri facilmente e a mostrare la sua vera natura; sicuramente non è l'unica a vivere queste difficoltà...!

Nel club Vera scopre qualcosa di nuovo che potrebbe stravolgere la sua vita: riuscirà a cogliere e a sfruttare a pieno le sue potenzialità?

Come evolveranno i rapporti fra gli avventori di questa strana struttura?

Deborah scrive in modo delicato e non entra con forza nelle emozioni del lettore. All'inizio questa caratteristica potrebbe rappresentare un limite alla storia ma da un certo punto in poi ne diventa l'elemento di forza che avvolge chi legge "Il club della solitudine", donandogli un senso di benessere e di libertà.

"Il club della solitudine" sarà un ottimo punto di partenza per chi sente delle ombre dentro di sé e non riesce ad affrontarle!



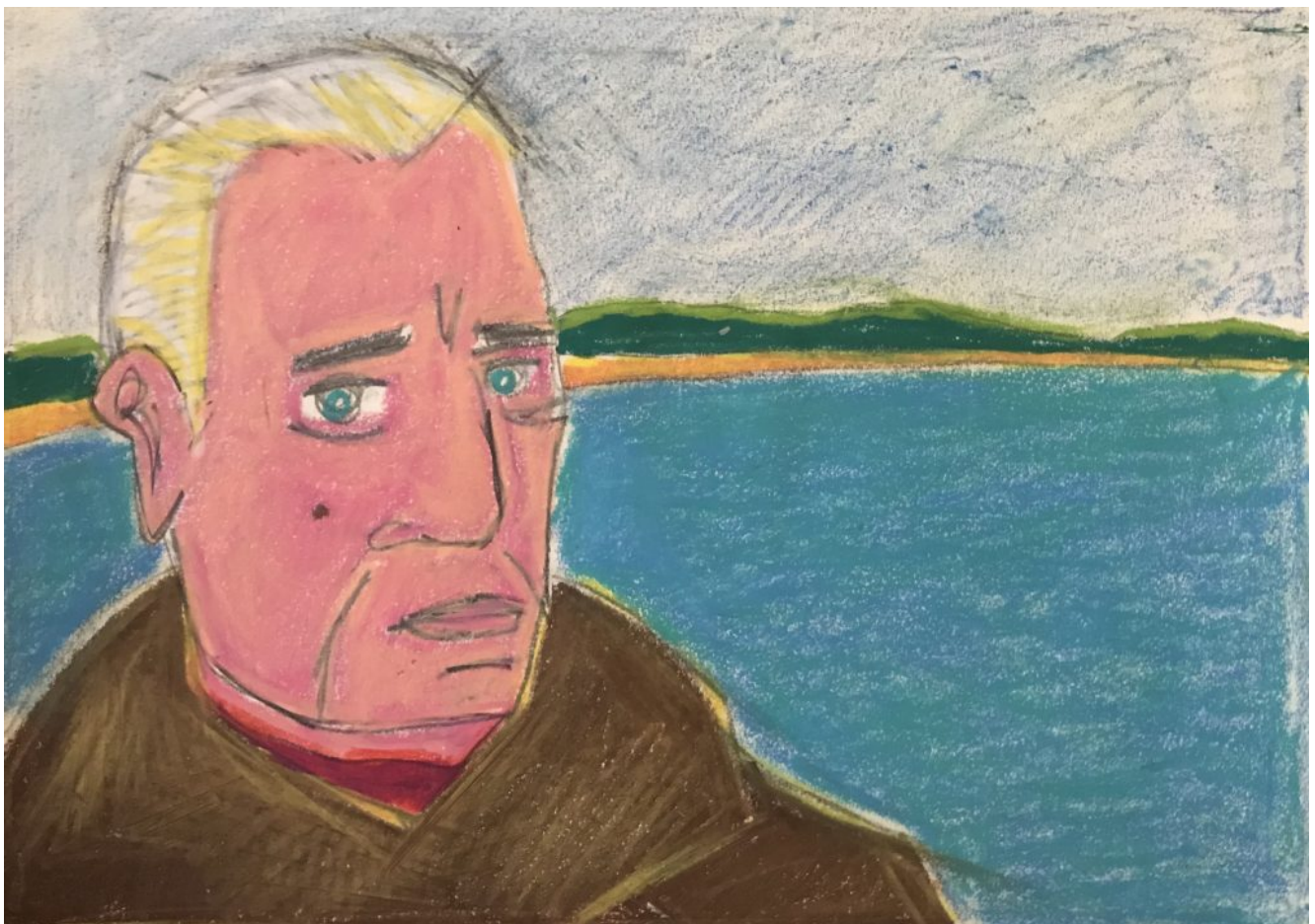
Ciao a tutti! Sono [Sara Balzotti](#). Adoro leggere e credo che oggi, più che mai, sia fondamentale divulgare cultura e sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza della lettura. Ognuno di noi deve essere in grado di creare una propria autonomia di pensiero, coltivata da una ricerca continua di informazioni, da una libertà intellettuale e dallo scambio di opinioni con le persone che ci stanno intorno. Lo scopo di questa nuova rubrica qui su FUORIMAG è quello di condividere con voi i miei consigli di lettura! Troverete soltanto i commenti ai libri che ho apprezzato e che mi hanno emozionato, ognuno per qualche ragione in particolare. Non troverete commenti negativi ai libri perché ho profondamente rispetto degli scrittori, che ammiro per la loro capacità

narrativa, e i giudizi sulle loro opere sono strettamente personali pertanto in questa pagine troverete soltanto positività ed emozioni! Grazie per esserci e per il prezioso lavoro di condivisione della cultura che stai portando avanti con le tue letture! Benvenuto!

A questo link qui sotto puoi trovare altre mie recensioni.

<https://www.francesia.it/freetime/consigli-di-lettura/>

Il cottage nei boschi del Quebec.



"Uncle Ben"_ Illustrazione di [Federico Fossi](#) [vietato riprodurre l'immagine senza autorizzazione dell'autore]

di [Valeria Frascatore](#)

Zio Benjamin fa la sua comparsa nella mia vita piuttosto improvvisamente, come uno di quei personaggi mitologici, a metà tra l'avventuriero e il reietto, per via della scelta piuttosto incauta – se rapportata alla prudenza e al tradizionalismo di certe famiglie della sua epoca – di lasciare, da giovanissimo, il proprio Paese, l'Italia, per andare a cercare fortuna in Canada.

Beniamino, il fratello estroso della mia nonna materna, dopo il trasferimento all'estero, era diventato per tutti Benjamin e aveva preso dimora in una cittadina del [Quebec](#) dal nome impronunciabile che, sin da piccola, ho sempre puntualmente storpiato tanto da decidere di rinunciare, proprio per una forma di estremo ritegno, a citarlo.

Per me zio Benjamin stava in Quebec, Stato/Nazione del Canada. Punto e basta.

Bastava ricevere ogni tanto qualche notizia o sentirlo telefonicamente per stare a posto con la coscienza rispetto alla difficoltà generata dal nome di quel luogo di residenza franco/canadese. Chissà, forse il parentado si illudeva che tale dettaglio disincentivasse in automatico dal considerarlo parte integrante della famiglia.

A me, in fondo, stava simpatico perché era andato controcorrente rispetto ai *diktat* familiari.

In ogni caso, non si è mai compreso bene se, nella sua vita, fosse stata la fortuna a incontrare lui o lui ad andarle incontro: sta di fatto che, dopo essersi dedicato per una vita all'amatissimo lavoro di imprenditore edile barcamenandosi felicemente tra un sacrificio e uno sfizio, non si era legato dal punto di vista affettivo – anche se la sua fama era quella del seduttore – e, dopo il pensionamento, aveva deciso di

trascorrere ogni estate (da giugno a settembre) nel cottage di sua proprietà sempre nel Quebec, in località [Mont Tremblant](#), in riva a un lago.

Lì lo raggiunsi nel settembre di circa ventinove anni fa, in occasione di un viaggio premio, regalatomi dai miei genitori dopo la maturità, con l'obiettivo di vivere un'esperienza elettrizzante e di riposarmi in vista dell'impegno universitario che mi attendeva al rientro.

Mi era capitato altre volte di separarmi dalla famiglia per le vacanze estive: spesso raggiungevo i miei zii in Liguria anche per un mese intero, dopo la scuola, e ci ero arrivata in treno persino da sola, affidata ora a una suora, ora a qualche famigliola che, da Napoli, mia stazione di partenza, era diretta al Nord a trovare i parenti. Roba che, a pensarci col senno di poi, se dovessi far viaggiare i miei figli secondo queste stesse modalità, mi si rizzerebbero i capelli in testa, dato il livello di follia della gente che c'è in giro.

Ma la partenza per il Quebec era una cosa decisamente diversa: il primo viaggio in aereo, la prima tratta così lunga verso un Paese lontano, la prima esperienza di vacanza senza la compagnia di alcun coetaneo. Sinceramente? Avevo una strizza terribile e la cosa che più mi creava ansietà era:

“E se in aeroporto, quando arrivo, mi perdo? E se zio Benjamin tarda? E se vanno smarriti i bagagli? “.

Io, degna nipote di una nonna paterna estremamente ansiosa a cui ero spesso affidata, a bordo di quel velivolo sono riuscita a dare il meglio sul piano delle contorsioni mentali...avrei potuto girare il sequel de: *“L'aereo più pazzo del mondo”* come protagonista assoluta. Sono convinta che le hostess mi abbiano invocata ripetutamente come la iattura più grande capitata nella loro esperienza di volo, perché le disturbavo continuamente ora con richieste di delucidazioni, ora con la manifestazione di una serie di esigenze

illogiche, culminate nella preghiera di aiutarmi a trovare gli occhiali da vista che stavano al loro posto dal momento del decollo, ossia sul mio naso.

Preferisco non dilungarmi sulla composizione del bagaglio: una via di mezzo tra la partenza per ["il giro del mondo in 80 giorni"](#) e l'equipaggiamento di [Madonna](#) quando si sposta tra i vari continenti, insieme allo staff, in occasione di un nuovo tour. Dico solo che, per poco, un arto di mia madre non era rimasto anch'esso chiuso in valigia assieme ai capi d'abbigliamento, impigliato nelle cerniere a scatto del bagaglio più grande. Le pose plastiche adottate per riuscire a chiudere "a pressione" (sotto il peso del mio corpo, praticamente) quei dannati valigioni ancora le ricordo con un certo imbarazzo.

Ad ogni buon conto, nonostante le previsioni da peggior thriller di Hitchcock, l'arrivo in Canada fu trionfale: allo sbarco, recuperato tutto il mio patrimonio di vestiario e ammennicoli vari, trovai zio Benjamin ad accogliermi con un cartello indicante il mio cognome opportunamente riconvertito da Frascatore in Francescone che subito interpretai come punizione karmica per non essere mai riuscita a pronunciare il nome della sua città e, poco dopo, fui fatta accomodare su una comodissima jeep, guidata da un amico dello zio, a bordo della quale raggiungemmo il cottage.

Dopo i convenevoli iniziali – in un italiano biascicato e stentatissimo da lui e in un inglese maccheronico (il mio) con cui, senza successo, volevo fare la spaccina e dimostrare di conoscere perfettamente la lingua straniera – ci avviammo verso la nostra destinazione che distava circa tre ore dall'aeroporto.

In quel lasso di tempo, con la mia consueta caparbità, feci innumerevoli tentativi di inserirmi nella conversazione tra zio Benjamin e l'amico Frank inanellando una serie di figuracce di cui credo ancora ridano varie generazioni di

frequentatori del lago di Mont Tremblant. Sono arrivata a pensare che le tramandino addirittura, come si fa con le barzellette sui Carabinieri. Il loro era un misto di *slang* del luogo, americano e francesismi sparsi che mi lasciò annichilita sul sedile posteriore, chiusa in una forma di rassegnata ignoranza da cui mi sarei riscattata solo dieci anni più tardi, durante il viaggio di nozze che segnò la conoscenza con il ramo americano della famiglia di mio marito: in quella occasione scappavano tutti appena mi vedevano, perché li utilizzavo come cavie per allenare il mio inglese...con ritmi di parlantina attestatisi anche sulle quattro ore consecutive.

Inizialmente, comunque, con zio Benjamin vissi la frustrazione di non capire un accidente della sua lingua e avevo persino difficoltà a esprimermi in italiano perché mi ero resa conto che un linguaggio forbito non sarebbe mai stato da lui compreso appieno: finimmo per adottare un compromesso, un registro tutto nostro fatto di dialetto napoletano, italiano e *broccolino* che avrebbe fatto storcere il naso ai puristi ma che, a noi, generava un'ilarità senza pari.

Durante il viaggio in auto, non distolsi mai lo sguardo dai panorami che, via via, si alternavano attraverso il finestrino: ero estasiata e con un'espressione carica di meraviglia dipinta in volto che i miei interlocutori trovavano piuttosto comica. Con quella bocca perennemente spalancata – in totale spregio alle raccomandazioni di mamma, all'atto della partenza, circa l'assoluta necessità di contenere il mio stupore...”..altrimenti fai la figura della piccola fiammiferaia che non conosce il mondo..”! – avrei fatto la fortuna di qualsiasi dentista!

Mi colpiva tutto: la vegetazione, a perdita d'occhio e oltremodo lussureggiante, le strade di ampio respiro perfettamente asfaltate, l'ordine e la pulizia, la manutenzione e la cura quasi maniacale dei luoghi che attraversavamo, l'opulenza sfacciata di alcuni scorci urbani, il rispetto di pochi, basilari principi del vivere civile, il

crogiolo di razze e culture, la presenza discreta ma costante delle forze dell'ordine nelle vie, l'imponenza dell'edilizia.

Usciti dall'autostrada e lasciata la statale alle nostre spalle, improvvisamente imboccammo un sentiero che degradava verso il lago. Il fondo stradale era disseminato di ciottoli: si preannunciava sconnesso e non proprio agevole da percorrere, nonostante fossimo a bordo di una jeep.

Lo *chalet* era ancora lontano ma il panorama di cui si poteva godere cambiò di nuovo e io ebbi un tuffo al cuore perché mi parve di essere stata catapultata in uno scenario da favola.

In lontananza, si potevano distinguere nell'aria i giochi di fumo proveniente dai camini degli sparuti nuclei di case abitate della zona: sembravano residui dei fuochi d'artificio con cui si celebrano le ricorrenze speciali, tanto che immaginai una specie di comitato d'accoglienza in cielo, riservato espressamente a me. Gli alberi del bosco erano perfetti nelle loro forme e nella composizione che faceva da contorno al tragitto: uguali a quelli delle costruzioni [Lego](#) o a quelli realizzati dai maestri di arte presepiale campana che adornano i presepi natalizi.

Il fitto del bosco era tinto di marrone, giallo e arancione, come coperto da una coltre di polverina rugginosa per via dell'autunno incombente e lungo il sentiero, al passaggio della jeep su grossi cumuli di foglie secche, si udiva uno scrocchiare cadenzato che ben si accompagnava all'andatura dondolante del veicolo. Mi sembrò di veder sgattaiolare qualche scoiattolo, probabilmente infastidito dai rumori molesti del *SUV*, e poi intravidi un'alce, volpi, alcune marmotte.

Abbassando il finestrino mi arrivò in pieno viso, forte come una sberla, una sferzata di aria inebriante che mi stordì i sensi: zio Benjamin indicò numerosi alberi di pino bianco e pino rosso, nonché le betulle gialle e fu allora che compresi

il motivo della persistenza di quei profumi boschivi che, per due settimane, avrebbero dolcemente cullato i miei risvegli.

Quando arrivammo al cottage il sole stava tramontando e, scendendo dall'auto mentre ci accingevamo a raggiungere l'interno della piccola abitazione di legno, mi voltai a guardare i colori del cielo e del bosco che si proiettavano sulla superficie del lago: c'era una commistione di sfumature tutte perfettamente in armonia tra loro, come si fosse trattato di un disegno superiore, divino. Mi ritrovai, quasi commossa, a pensare allo spettacolo di grandiosità a cui i miei genitori, consentendomi di far visita allo zio, mi avevano permesso di assistere e all'entusiasmo con cui avrebbero condiviso le mie emozioni al rientro a casa.

Fino a quel momento determinate immagini mi sembravano appartenere solo alle riviste e ai documentari: era piuttosto singolare la circostanza di considerarsi parte integrante di uno scenario naturale di una bellezza tanto disarmante.

Il cottage era una specie di palafitta sospesa sul lago: c'era un piccolo molo a cui era attraccata la barchetta che lo zio usava per andare a pescare o semplicemente per spostarsi da una riva all'altra, una piccola zona relax fornita di comodissime poltrone – quelle che fanno dimenticare i problemi di schiena e di postura scorretta – e di un alloggio per godere di un piccolo fuoco esterno, c'era l'immane zona barbecue e anche l'amaca, tesa tra due pilastri del patio della casa che confinavano con il bosco.

Presto imparai a capire le abitudini di quella dimora: il bollitore, per esempio, grande e grigio, era sempre in funzione...per il caffè, per il tè, per la tisana e anche per le numerose camomille che bevevo io quando non riuscivo a dormire a causa del [jet lag](#). Bisognava sempre chiudere le porte di accesso al cottage anche a seguito di brevi spostamenti all'esterno, onde evitare sgraditi incontri con animali più o meno feroci, tipo gli orsi. Quando ci si allontanava da casa

era d'obbligo portare con sé un [k-way](#) per proteggersi dai repentini mutamenti di temperatura o di meteo che in quei luoghi si registravano, essendo imminente l'arrivo dell'autunno.

Dormivo nel soppalco, io. La mia stanza era illuminata da un finestrone di forma rotonda che affacciava su una zona del lago un po' appartata e scarsamente battuta dalle correnti tant'è vero che, a differenza dello zio che sapeva determinare il meteo da semplici movimenti di brezza sull'acqua, io mi svegliavo e vedevo tutto sempre abbastanza uguale. Anche se poi la verità era che, sul piano emotivo, ogni nuovo giorno era foriero di una specifica fonte di trepidazione, piacevole e inconsueta.

Trascorrevamo le giornate andando a pesca – peccato che io costringessi puntualmente zio Benjamin a ricollocare nel lago tutto il pescato perché non avevo il coraggio di mangiarlo – oppure visitando qualche località della zona; talvolta lo aiutavo nel disbrigo di piccole faccende domestiche e a fare ordine nel suo caotico magazzino pieno di oggetti stravaganti e sostanzialmente inutili all'umanità. Il cottage era sempre pieno di amici e di gente allegra, serena, festante: ci si divertiva con poco, non era decisamente un posto adatto alle persone scontrose e musone.

La sera, quando tutti rincasavano e in casa tornava a risuonare il silenzio, ci intrattenevamo accanto al fuoco a leggere o semplicemente a conversare, a raccontarci aneddoti di famiglia, a rivelarci piccoli segreti o a fare del sano gossip su qualche parente un po' antipatico. Con lo zio si poteva parlare di tutto: durante quei giorni di vacanza ebbi modo di scoprire una persona spiritosa, a suo modo colta, curiosa e rassicurante, mai giudicante. Con lui non si correva il pericolo di essere fraintesi e non esisteva la preoccupazione di dover per forza intavolare conversazioni intellettivamente stimolanti. Se, per caso, coglieva un qualsiasi mio disagio nel fargli una confidenza, mi guardava

con un sorrisetto malizioso e mi diceva: *“Tutto qui????E io... che chissà cosa mi aspettavo di sentire...!Non ti preoccupare...i tuoi segreti sono al sicuro...al massimo posso andarli a raccontare a un castoro!”* Poi rideva di gusto, sorseggiava la sua birra e guardava il cielo quasi a suggellare quel breve momento di condivisione e di serenità.

Chissà se, nella vita, gli era mancato un affetto stabile...chissà come sarebbe andata se avesse avuto dei figli:ci pensavo spesso quando lo osservavo muoversi nella sua tana e lo ascoltavo parlare di sé nel tentativo di percepirne gli umori, le idee, i principi. Di tutte queste cose parlava molto poco, faceva fatica, al punto che ho finito col dedurre che qualche delusione amorosa particolarmente cocente ne avesse condizionato la vita affettiva.

Ho sempre pensato, per la dedizione e la generosità con cui, durante la mia permanenza, si prendeva cura di me e delle mie esigenze, che sarebbe potuto essere un ottimo padre. Mi definisco una persona di poche pretese, abituata tanto alle comodità quanto all'essenzialità (avendo,peraltro, un breve passato da *camperista*) ma devo ammettere che lo zio fece di tutto, in occasione di quella vacanza, per farmi rientrare a casa più che appagata nei miei desideri e anche nell'assecondamento di qualche piccola follia.

Un giorno, mentre passeggiavamo nel bosco, gli chiesi: *“Zio, pensi mai di mollare tutto e di tornare in Italia avvicinandoti a quel che resta della famiglia?...In fondo qui sei da solo e non credo che, data la distanza, il futuro ci offra moltissime altre occasioni per stare insieme”.*

Lui mi guardò col solito sorriso, un po' guascone, un po' malinconico, e mi disse: *“ Non è un discorso molto allegro ma sappi che ho già scelto il mio luogo di sepoltura su un poggetto del cimitero locale. Se rientro in Italia, devo litigare anche solo per trovare posto nella cappella di famiglia “.*

Mi resi conto di aver fatto una delle mie solite *gaffe* e mi scusai, ma lui mi rifilò un pizzicotto affettuoso sulla guancia e mi spiegò che oramai considerava il Canada come suo paese d'origine:era andato via molto presto da casa e non aveva conservato legami di alcun genere né coltivava particolari interessi che potessero legarlo al nostro Paese.

Notai che si rabbuiava sempre quando gli si parlava del suo passato in Italia:anche in questo caso la mia convinzione era che ci fosse qualche episodio, a me oscuro, che lo avesse indotto a decidere di cambiare radicalmente vita. Essendo una persona piuttosto discreta, non ho mai affrontato l'argomento, in quei giorni.

Durante le due settimane trascorse a *Mont Tremblant* decisi di procurarmi dei ferri per lavorare a maglia e, con della lana procurata da una vicina di casa dello zio, gli confezionai di nascosto un paio di guanti. Ero fresca di apprendistato con mia nonna, sua sorella, ma sapevo solo lavorare il dritto, il rovescio e il rasato:realizzai dei guanti molto originali – per non dire orripilanti – che a me facevano tanto ridere perché erano la fotografia esatta della mia imbranataggine nel lavorare a maglia. Però, siccome erano fatti col cuore, sortirono un effetto insperato.

Quando glieli donai, il giorno prima del mio rientro in Italia, cominció, con l'entusiasmo di un bambino e gli occhi semi lucidi, a girarseli tra le mani come se gli avessero affidato in custodia delle pepite d'oro. Li indossò definendoli bellissimi e mi abbracciò promettendomi che li avrebbe portati sempre con sé.

Tutto si poteva dire di zio Benjamin, fuorchè che non fosse un uomo di parola. E lo è stato, fino alla fine.

Poco dopo la sua dipartita, ho ricevuto una lettera di Frank, il suo amico più caro...quello che lo aveva accompagnato a prelevarmi in aeroporto.

In merito alle sue ultime volontà, mi ha raccontato che zio Benjamin aveva chiesto espressamente che i guanti che avevo confezionato lo seguissero nel suo ultimo viaggio insieme a un altro paio di oggetti a cui era particolarmente legato. Frank aveva personalmente provveduto in questo senso.

Ho appreso – e ciò mi conforta – che lo zio si è allontanato serenamente e senza sofferenze...nella discrezione, così come aveva sempre vissuto.

Non so se riuscirò mai a far ritorno a *Mont Tremblant*: di certo tante cose saranno cambiate da quel mio fatidico viaggio, ma sono sicura che il suo spirito aleggia sulle acque del lago e il caratteristico fruscio dei suoi passi – che avrei saputo riconoscere anche a occhi chiusi per tutte le volte che, precedendolo durante le escursioni nella vegetazione canadese, lo ascoltavo raggiungermi – risuona ancora tra gli alberi del bosco.

Di quella vacanza tanto spensierata e avventurosa ricordo ogni dettaglio. Colori, sapori, profumi che associo a precise sensazioni tattili e a lunghi sospiri, soprattutto quando rivivo dentro di me le emozioni di allora.

In un particolare momento della nostra tipica giornata canadese, nell'ora del crepuscolo, lo zio era solito invitarmi a raggiungerlo sul pontile perché, per effetto di una serie di magici fenomeni di dislivello termico, dalla superficie del lago si sollevavano nuvole di vapore talmente fitte da investirci completamente, condizionandoci la visuale.

Poi, improvvisamente, questa coltre impenetrabile di nebbia si dileguava e, sul lago, tutto tornava terso e limpido. Una sensazione di pace profonda precedeva di poco il calar della notte e noi, allora, accendevamo il fuoco nell'apposito alloggio e ci preparavamo alle nostre chiacchierate.

“Fai in modo che questo meccanismo di alleggerimento accompagni sempre i tuoi pensieri “ – mi disse una volta.

“L’annebbiamento dura poco:la nitidezza vince sempre. E il fuoco è un segnale preciso di risveglio. Questi luoghi me lo dimostrano ogni giorno!”

Era come dedicarsi a un rituale. Era il “nostro” rituale. E io no, non l’ho dimenticato.

La nitidezza dei pensieri...caro zio...quanto avevi ragione!

Quando penso all’autenticità di questa tua analogia, mi ci rispecchio pienamente, ti penso e sorrido con una smorfia un po’ guascona, un po’ malinconica:la tua.

Quella che mi salva sempre un attimo prima di fare una fesseria...però questo al castoro,ti prego, non glielo raccontare!



[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.

Leggi, Pensa, Cammina.



Photo by [Vadim Stein](#)

di Jacopo Ciardi

E' un po' come un oratore che dal pulpito predica bene ma razzola male. Eppure, è così: spesso raccomando i miei figli di leggere almeno dieci pagine al giorno di un libro, sapendo che migliorerà, e di molto, la loro vita, eppure i miei libri

sul comodino spesso li devo spolverare o smettere di appoggiarci sopra la tazzina del caffè.

Ciò nonostante è innegabile: leggere libri è una delle abitudini più importanti per migliorare la propria vita.

Certo, scriverlo qui su un magazine online, denota un apparente conflitto di interessi, eppure mi sento di poter dire che è questa "abitudine" una tra i migliori modi per poter cambiare la propria vita in meglio.

Non parlo di leggere solo libri di crescita personale, cosa che in passato ho fatto in abbondanza, ma di spaziare su tutto lo scibile della letteratura: esplorare autori che non hai mai letto, generi ed argomenti che non hai mai approfondito, biografie o classici che sono immortali e che ti possono insegnare cose sorprendenti ed attuali.

Le migliori idee, i maggiori stimoli, spesso non provengono forse dall'applicare in situazioni quotidiane concetti noti da sempre?

Prova a farti questa domanda e rispondi senza mentire a te stesso: *"quanti libri leggo in un mese?"* , *"Quanti giornali compro in edicola?"* "

Se vuoi davvero cambiare e migliorare le tue capacità dialettiche e le relazioni con le persone, devi permettere alla lettura di entrare nelle tue routine quotidiane.

Ho visto che i miei figli, ma sono sicuro che succeda a tutti i ragazzi adolescenti, sono ossessionati dal dover riempire ogni istante della loro vita. Sono certo che non hanno mai preso un quarto d'ora del loro tempo per riflettere o meditare.

Succede anche a te? A volte siamo presi dai nostri impegni ed effettivamente non ci accorgiamo che le giornate passano, e magari giriamo a vuoto e la sera ci rendiamo conto che abbiamo

perso solo tempo. E se invece provassimo a prenderci un quarto d'ora ogni sera, o ogni mattina prima di iniziare la giornata per stare in silenzio, al buio, e provare a riflettere e indirizzare i nostri pensieri in senso costruttivo? Non è necessario, per meditare, seguire corsi specifici o trovare improbabili guru su Youtube, ma puoi iniziare creando momenti di "vuoto", magari con una musica di sottofondo, e cercare di convogliare i tuoi pensieri all'interno di uno "scaffale mentale" e metterli in ordine.

Se devo dire qual'è una delle migliori cose da fare, tra queste direi sicuramente "camminare". Ciò che apprezzo in questa pratica non sono tanto gli effetti sul mio corpo, quanto quelli sulla mia mente.

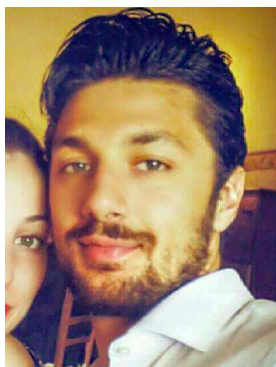
Quando cammini costantemente, metti in circolo una serie di benefici che aumentano la tua produttività, la tua concentrazione e che influiscono in senso generale sul tuo benessere e sulla tua alimentazione.

David Le Breton, antropologo e sociologo francese, ha scritto molti libri sul camminare e sui "viandanti" moderni. Secondo Le Breton camminare è un modo di aprirsi al mondo: camminando è possibile viaggiare, conoscere posti nuovi, incontrare persone e guardare le cose con occhi diversi.

Ammetto che non sono un fissato della dieta. Non rinuncerò mai ad un piatto di pasta o ad una buona pizza. Eppure, se riusciamo ad introdurre piccoli miglioramenti al nostro modo di mangiare, sono sicuro che potremmo presto notare dei grandi cambiamenti e benefici per la nostra salute.

Attraverso una corretta alimentazione è possibile prevenire molte malattie croniche come l'ipertensione arteriosa, le malattie metaboliche e dell'apparato circolatorio, il diabete e alcune forme tumorali. Grazie ad una sana alimentazione, inoltre, è possibile proteggere l'organismo fortificando in prima battuta il sistema immunitario.

Non vado oltre perché non sono un dietologo nè un medico, e anzi ti consiglio di rivolgerti ad un esperto per evitare di affidarti alle tante idiozie che si leggono in rete su questo tema, e che possono portare a problemi gravissimi.



Jacopo Ciardi

Product Manager in diverse Palestre romane e da oltre 10 anni Personal Trainer.

Un passato da atleta agonista nel calcio e nel basket, pratico da diversi anni Calisthenics.

Amo tutti gli sport, specialmente outdoor, e cerco di trasmetterlo e dividerlo con la mia famiglia.

Lettore accanito, divoratore di romanzi e classici, orgogliosamente assente dai Social Media.

The Ferragnez.



La [non] recensione di [Cristiana Caserta](#)

The Ferragnez mi sono piaciuti.

Ovvio. Sono fatti per piacere. Sono un prodotto. Come un pacchetto di patatine. Sapidità, croccantezza, grassi: chi lo produce sa il fatto suo e ci mette dentro tutte quelle cose che ti terranno con le mani dentro al sacchetto anche se non hai fame, anche se sai che fanno ingrassare e il loro apporto nutrizionale è irrilevante.

No. Ovvero: forse.

È vero che ci sono tutti gli ingredienti per tenere lo spettatore davanti al video il tempo necessario. Montaggio: le scene durano un secondo meno del giusto, ti lasciano col desiderio di vedere meglio qualunque cosa tu stia vedendo: una villa sul lago, una strada di Milano, un interno. Fotografia: nitida, lucente. Ti lascia un ricordo di rosa e di azzurro. Di cameretta per bambini. Di città a misura. Niente di troppo moderno né di troppo antico. Giusto. E di giusta distanza, anche. La telecamera non invade con primi piani, né si allontana con campi lunghi. Se sceglie, sceglie di non scegliere. Di non interferire. Sceneggiatura: sapiente. I fili

narrativi si alternano e si intrecciano, senza stancare. Il jingle vintage, in stile telefilm anni '80, impacchetta il tutto come quelle belle scatole rosse di Cipster o di Ritz che ci portavamo nelle gite scolastiche e in cui finivano cento manine appiccicose (poi 'pulite' sui sedili dei pulman).

Cioè, la serie amplifica proprio il modo in cui Ferragnez hanno costruito la loro immagine negli ultimi due anni.

A misura di Chiara. Rassicurante. Classica, a suo modo.

Bionda.

The blonde family.

Ma l'ingrediente più giusto sono loro: i personaggi. Croccanti.

Sono ricchissimi, giovani, belli e di successo. Quindi non proprio 'personaggi'. Perché il 'personaggio' deve avere qualcosa da raccontare.

E che possono raccontare?

Serie analoghe, tipo i Kardashian, hanno giocato con ingredienti da junk food: pettegolezzi, litigate, ostentazione del lusso, vacuità estrema. Decine di altri prodotti hanno seguito l'esempio fino a saturazione meritando la messa alla berlina di tutto l'ambiente finto-vip vero trash in Don't look up.

Ferragnez fa una scelta (necessariamente) diversa.

Va a scavare nella psicologia dei personaggi e trova momenti di verità.

[Ora, bisogna dire che lo snobismo assoluto di quelli che la 'cultura' l'hanno appiccicata in fronte come un tatuaggio fake, di quelli che vanno via con l'acqua, nega in genere che l'interiorità possa albergare all'interno di jeans strappati

ed essere espressa con eloquio non propriamente vario e padrone di tutti i modi e tempi verbali. E bisogna aver frequentato molte aule scolastiche – da adulti – per sapere che ovviamente non è così. Ha la stessa ricchezza interiore di un pensoso critico cinematografico in giacca di tweed un diciottenne tatuato o una bionda che appella tutti con: “amore!”]

Certo, per giustificarla, sia la ricerca che la *trouville* psicologica, bisogna – nei Ferragnez – che ci sia lo psicologo e il set adatto (come se senza il professionista *ad hoc*, non si fosse in grado di auto-scavare dentro di sé) ma comunque...

Momenti di verità. Verità che affiorano in mezzo a tutti quegli ingredienti ‘blonde’ che abbiamo detto prima. Verità che la cinepresa non capisce e la regia non traduce. Lasciate grezze.

Federico che è incapace di godersi il successo di Fedez. Ci arriva attraverso troppa insicurezza, troppi errori, troppi dubbi. E quando arriva, è già stanco. Non si fida. Né di sé stesso né dei propri risultati. Li sente scarsi. È impacciato nell’universo blonde di Chiara. Vorrebbe a volte essere altrove. Si presta a parlarne con lo psicologo, si sforza di rendere accettabile, positiva, presentabile la sua (in)sofferenza. Parla del suo essere stato bullizzato. Ma lo sforzo di normalizzazione resta.

Come se chiedesse alla telecamera e a noi spettatori di confermarli che sì, è ‘normale’ sentirsi così!

Chiara: solare, quieta, solidale, generosa, attiva, equilibrata, paziente.

Ansiosa, a volte, e spaventata dalla sofferenza psicologica del marito. Ma un’ansia fattiva e laboriosa. La sera di Sanremo manda il figlio a dormire dai nonni per concentrarsi nello spingere i suoi followers a votare il marito. Come darle

torto? Avrei fatto anch'io così.

Arriva seconda.

“Come ti senti quando lui è così?” – chiede lo psicologo (e allude ai frequenti momenti down di Federico).

“Come quando avevo quattordici anni” – risponde Chiara di getto (e la telecamera non va ad indagare con un primo piano, a riprova della casualità).

Cioè – si scopre – alle prese con la separazione dei genitori, cioè sgomenta nella scoperta della fragilità altrui, lei che sembra fatta davvero di un'altra sostanza. Non molto terrena. Inconsapevolmente celeste. Laura e Beatrice.

Troppa. Per Federico, ma un po' per tutti. Infatti, gioca spesso di rimessa. Attenta a non urtare gli altri con troppa perfezione. Si inventa qualche insicurezza. Capisce che serve.

Finto? Vero? Ben confezionato? Non saprei.

Tenero. Come lo sono a volte i ragazzi (e anche gli adulti) quando scoprono che c'è il mondo di fuori e c'è il mondo dentro e che quel mondo è complesso e diverso in ciascuno; e, una volta trovata questa loro e altrui interiorità, se la rigirano fra le mani perplessi, senza sapere bene cosa farne.

Nell'attesa, fanno una foto e la postano su Instagram.

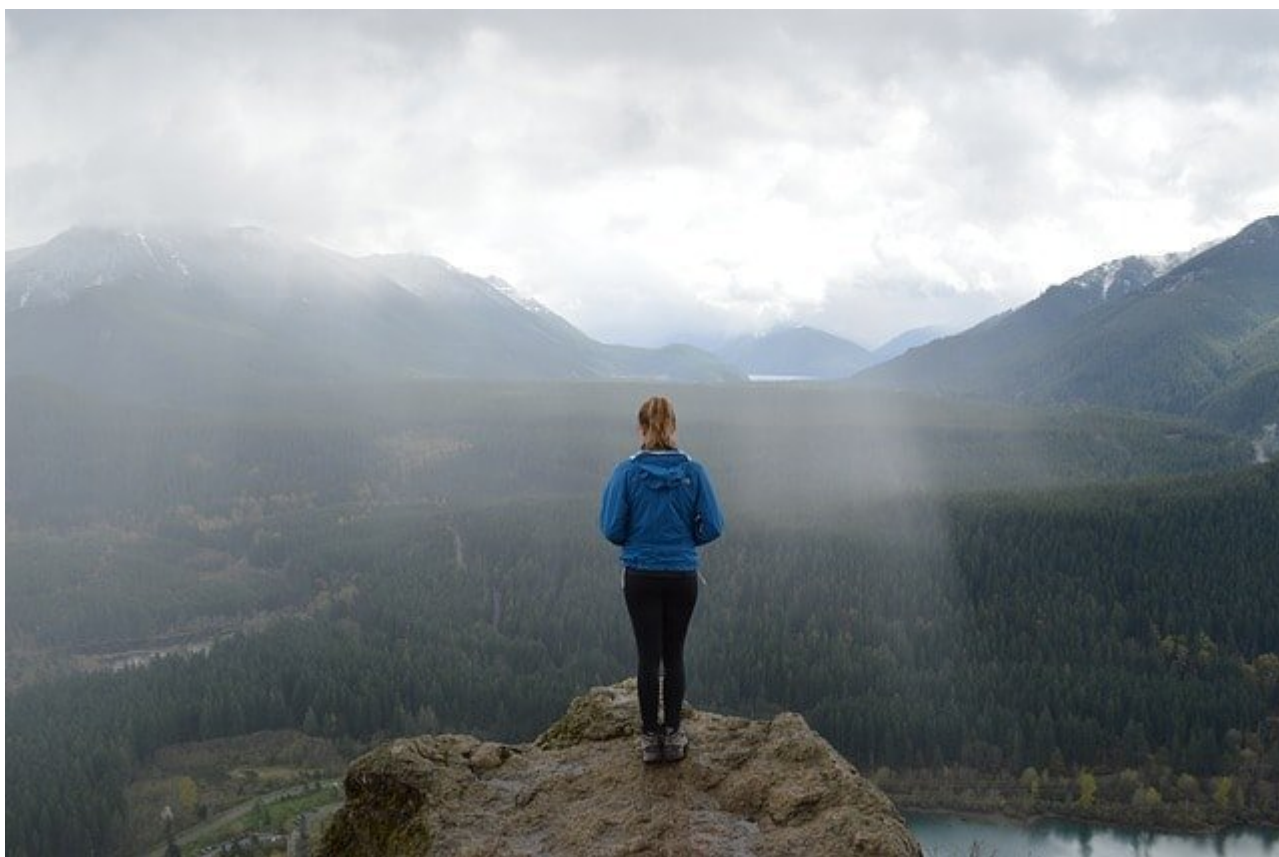


[Cristiana Caserta](#)

[LinkedIn Top Voice 2020](#);

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

La radice di ogni salute è nel tuo cuore.



“La Suprema Condotta è l’Assenza di Sforzo” – [Tilopa](#)

di [Francesca Borromeo](#)

Sembra banale dirlo ma è vero: migliorare la nostra vita, dunque vivere meglio, nasce sempre ed esclusivamente da una nostra decisione. E questo a prescindere dal contesto ambientale e sociale in cui ci si trova. Quindi si tratta esclusivamente di prendere una decisione ed essere coerenti nel metterla in pratica. Il problema è che spesso non sappiamo bene quale decisione dobbiamo prendere.

Naturalmente non esiste una risposta unica e risolutiva a questa domanda, ma penso che esistano diversi modi di approccio, che questi siano alla portata di tutti, e che dunque noi tutti siamo in grado di migliorare la qualità della nostra vita.

Non ce ne accorgiamo, ma durante la nostra quotidianità svolgiamo la maggior parte delle nostre attività in modalità "automatica". Si chiamano abitudini e sono trappole potentissime. Possiamo invece sostituire tutte le abitudini (sia quelle che riteniamo "buone" che quelle che riteniamo "cattive") con azioni consapevoli.

Per fare questi piccoli cambiamenti, però, è necessario prendere una decisione.

Le parole disciplina e autodisciplina hanno assunto ormai una accezione negativa e si associano a questi termini sensazioni negative, ad una rinuncia, alla fatica, ma io penso che non sia così.

Proviamo a sostituire la parola DISCIPLINA con la parola CONSAPEVOLEZZA e riusciremo a trasformare le abitudini in azioni, lasciamoci stupire ogni volta che le pratichiamo, facciamole con attenzione con consapevolezza e soprattutto appassioniamoci, stupiamoci. Abbandoniamo l'illusione del controllo. Così vivremo una vita senza sforzo.

Rifugiarsi nelle nostre abitudini ci dà una piacevole (effimera e brevissima) sensazione di sicurezza, ma come un muscolo sempre immobile si atrofizza, così la nostra mente,

senza nuovi stimoli, lentamente si spegne. Oggi si dice spesso *“uscire dalla propria zona di comfort”*. A me non piace molto questo modo di dire, molto abusato, e io credo fermamente che un modo ottimo per migliorare la propria vita, sia quello di prendersi dei rischi, che spesso sono solo frutto della nostra mente, ma che ci permettono di mettere la testa fuori dal recinto che ci siamo (in)consapevolmente costruiti, e comprendere che la ricerca di una sicurezza (illusoria, come tutte le cose), è in realtà una trappola pericolosa.

Ad esempio, possiamo studiare una nuova lingua, che non sia necessariamente tra quelle più usate. Perché dico questo? prima di tutto perché ti permette di tenere in allenamento la tua mente. Se studi ad esempio il cinese, che è una lingua matematica, oltre ad avere stimoli nuovi dovendo affrontare qualcosa di davvero differente, il tuo cervello ti ringrazierà. Ma questo vale in generale per qualsiasi altra lingua. Poi, ti permette di instaurare nuove relazioni, conoscere luoghi e persone nuove, e non sentirti del tutto fuori dal contesto, aprendo sicuramente nuove opportunità di lavoro o studio.

Ama incondizionatamente gli animali. Gli animali hanno la tendenza ad *“educarci”*, a far emergere i migliori lati della nostra natura. La semplice pratica di accarezzare un cane, ad esempio, tende a darci sollievo, a ricollegarci al nostro corpo e a calmare le nostre menti inquiete. E quando accarezziamo il cane di un'altra persona, o questa accarezza il nostro, solitamente creiamo un contatto, una comunità.

Praticiamo Yoga. Gli effetti di questa pratica sono innumerevoli, sia sull'aspetto fisico, sia su quello mentale. Le posizioni allineano corpo e spirito, grazie al lavoro di respirazione, e permettono di prendere consapevolezza di sé e quindi un migliore autocontrollo del proprio stato emotivo. Praticandolo regolarmente, ti sentirai in maggiore sintonia con Te stesso.

Respira, medita. Chi pratica regolarmente la meditazione di certo già ne conosce i molteplici benefici. La meditazione aiuta a ridurre i livelli di stress, rafforza la salute mentale, offre sollievo ai dolori cronici, migliora la qualità del sonno, dona serenità, consente di acquisire una maggiore consapevolezza. Ad un livello più profondo, la meditazione è una porta verso le nostre radici, il nostro essere più intimo e profondo.

Scrivi. Ho sempre creduto che saper scrivere sia un potere enorme. Poter leggere i propri pensieri, è una forma di controllo della nostra mente che offre enormi potenziali che se sfruttati in modo costruttivo, aumentano la qualità della nostra vita. Un pensiero scritto è più potente di un pensiero che sfuma nel momento stesso in cui prende forma. Tenere una sorta di diario, nel quale appuntare una serie di pensieri, ragionamenti, programmi, da consistenza al tempo che gli hai dedicato.

Impara ad ascoltare. Questa è una enorme opportunità di crescita, spesso sottovalutata, perché saper ascoltare ti permette di imparare attraverso le esperienze degli altri. Condividere quello che fai e ciò che sei ci aiuta ad essere migliori e migliorare il mondo in cui viviamo.

Infine, goditi i momenti. Quando è stata l'ultima volta che ti sei davvero goduto un momento, il sole caldo sul viso, un paesaggio, un libro, della musica o un podcast? Se riesci a riempire questi momenti, e prenderne consapevolezza, diventeranno parte del tuo bagaglio di esperienze, e contribuiranno alla qualità della tua vita.



[Francesca Borromeo](#)

Imprenditrice solidale, pratica Yoga e meditazione da diversi anni. Attrice di Teatro, Camminatrice, Sognatrice.

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 meteorologici 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.

**Alza il tuo standard, abbassa
la tua tolleranza, e poi
guarda.**



Photo by [zum_zug](#) [_](#). [Museo Nazionale Romano](#) [_](#) Pugile Romano

di *Igor Gori*

Io non capisco sempre per cosa lavoro, in cosa mi impegno, e cosa ottengo.

Forse ottengo quello che sono disposto a tollerare.

Quello che intendo dire è che, nella mia vita, ho le cose che riesco a tollerare.

Se sono spiacevoli, se hanno bassa energia, se c'è qualcosa che sta succedendo nella mia vita in questo momento, socialmente, finanziariamente, fisicamente, se c'è una parte della mia vita che non è di mio gradimento e mi ritrovo a tollerarla, dicendo che *"non è poi così male"*, questa è in effetti una dimostrazione del mio standard, e c'è una correlazione diretta tra il livello del mio standard e il livello di tolleranza che sono disposto a mantenere.

Questo, infatti, crea una qualità di vita. Della mia vita, ma anche della tua.

In effetti, le persone che hanno la massima tolleranza, le persone che sono disposte a sopportare la maggior parte delle cose avverse che le capitano, queste sono anche le persone che hanno gli standard più bassi.

Esempio veloce.

Ti ritrovi spesso a parlare con qualcuno in una conversazione a bassa energia. Ti sta prosciugando.

Stai tollerando questa connessione anche se chiaramente non è nel tuo massimo interesse, e ti accorgi che non ti dà energia.

In effetti, quando incontri questa persona in particolare, o queste persone, senti quel senso di vuoto, di disagio.

Eppure tolleri questo rapporto.

Quindi quell'alta tolleranza per il disagio è allo stesso tempo uno standard basso.

E si manifesta in ogni area della vita delle persone.

Più qualcuno è disposto a sopportare, più basso è il suo standard.

Non c'è alcuna gloria o giustificazione nel tollerare cose che non sono buone per te, e puoi anche scegliere di provare

dolore o disagio, è un tuo diritto farlo.

Eppure non c'è motivo per cui le tue giornate siano qualcosa che non produca energia per te. L'energia è la valuta finale, non il tempo, non il denaro.

Energia.

Allora ti chiedo: Come ti senti? Come ti senti riguardo alle attività e alle azioni che sono nella tua vita? Come ti senti riguardo alle relazioni nella tua vita? Come ti senti riguardo al tuo rapporto con te stesso? E se c'è qualcosa nella tua esperienza di vita che ti sta drenando, che ti sta risucchiando l'energia, devi davvero continuare a sopportarlo?

Non esiste una risposta giusta o sbagliata per questo. perchè si tratta di un'esperienza unicamente personale, ma ti invito solo a considerare la connessione tra avere tolleranze inferiori e standard più elevati.

Non c'è motivo di gloria nell'avere un'alta tolleranza per cose che semplicemente non funzionano per te.

Soffrire di più non migliorerà le cose. Ti aiuterà solo a fare più pratica nella sofferenza.

Alza il tuo standard, abbassa la tua tolleranza e poi guarda.

Guarda come la tua capacità di provare più gioia, più appagamento, di creare un'esperienza di vita più significativa ora, non più tardi.

Provalo tu stesso e guarda come va.



Igor Gori

È considerato un professionista dello sviluppo personale, disciplina che deriva dalla tradizione del [self-help](#). Si definisce un coach e un esperto di "peak state", cioè quel particolare stato d'animo in cui si è fermamente ed euforicamente determinati ad agire al fine di raggiungere i propri obiettivi, a discapito delle proprie paure, quali che esse siano.