

Buona vita.



di [Valeria Frascatore](#)

Scrivo di getto, di ritorno da un viaggio ipnotico e catalizzante dentro me stessa, nel corso del quale mi sono imbattuta nuovamente, dopo più di venti anni, nella versione complementare della mia personalità: quella del tutto sconosciuta, a me per per prima, la zona d'ombra che resta irrimediabilmente nascosta dietro una parete puntellata di spunti, a tratti ironici, a tratti seri e profondi che mi sono sempre illusa di riuscire a dosare in maniera appropriata nella realtà di tutti i giorni, in modo da gestire le relazioni interpersonali senza farmi troppo male.

Uso il verbo illudersi perché, facendo un breve bilancio delle mie esperienze di vita, devo ammettere che l'essere parecchio intransigente e rigorosa, anzi rigida, mi ha indotto a ergere muri tra me e il resto del mondo in maniera quasi meccanica, ricorrendovi in maniera addirittura aprioristica, senza

neppure fare capolino, ogni tanto, con la punta del naso da dietro quel muro, solo per intravedere la minaccia da cui doversi difendermi volta per volta. Sempre che di minaccia si trattasse, ovviamente.

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

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

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

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

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

intuitive e intelligenti.

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

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

In questa attività di rimpiazzo si concretizza il processo di allontanamento dalla realtà e quel ritrovarsi a mettere improvvisamente in discussione ciò che, fino a quel momento, ciascuno di noi ha costruito, con perseveranza e sacrificio, è

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

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

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

Mi reputo fortunata per la durata relativamente breve del viaggio che ho intrapreso. Sono tornata subito indietro grazie

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

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

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

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

Auguri a tutti e buona vita!



[Valeria Frascatore](#)

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

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 e 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.

36 minuti [Don't Look Up].



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

Purtroppo, non sono riuscita ad andare oltre i 36 minuti, nella visione di *Don't look up*, il film dell'anno.

[Leonardo Di Caprio](#) e [Meryl Streep](#) soliti mostri di bravura non sono bastati a trattenermi. Neanche [Jennifer Lawrence](#), che pure mi piace molto e che nel film funziona un po' come certi personaggi pirandelliani: l'unico sano in un mondo di matti. O come la bambina vestita di bianco nella [Grande Jatte di Seurat](#), che ci guarda fra dame senza volto che pescano nel fiume col vestito della festa, scimmiette al guinzaglio e cani in libertà.

Il surreale. Quando cioè si dà veste realistica a qualcosa che non lo è, reale, con l'intento chiaro di ingrandire, enfatizzare, evidenziare un fenomeno per portarlo all'attenzione. Si prende qualcosa di irreale e lo si porta nella realtà, per fartelo guardare meglio e farti capire che tanto irreale non è. Perché si suppone che prima non lo vedevi.

Confuso com'era.

(La fine di una classe sociale e di un intero passato, in Seurat).

E che cos'è che dobbiamo vedere? Il modo malato in cui la nostra (ho dei dubbi su 'nostra': c'è molta [american way of life](#)), la 'nostra' società reagisce all'emergenza. Siamo stupidi. Non capiamo che le vicende sentimentali dei personaggi dei reality, gli scandali dei politici, le [elezioni di midterm](#) sono poca roba.

In confronto alla vita stessa sul pianeta terra.

Perché è di questo che si parla: di un evento sicuramente distruttivo dell'intera umanità di cui nessuno vuol sentire parlare.

E allora, ovvio, lo spettatore è preso dall'ansia di vedere trionfare il bene sul male: la preoccupazione per la vita del pianeta su quella per la rottura sentimentale fra due pseudo divi dei social. E mentre è preso da quest'ansia e capisce che è nelle mani di una dottoranda – perché il regista ha già fatto fuori, come credibilità, sia l'esercito che l'accademia – è però anche confortato dal sapere che no, lui o lei, lo spettatore o spettatrice (lo spettatore è uno che è informato, lo sa che il maschile non è inclusivo!) sicuramente reagirebbe in un altro modo! Se nello [studio ovale](#) ci fosse lo spettatore/spettatrice col cavolo che li avrebbe fatti aspettare ore su un divanetto, i due scienziati! Pagando pure venti dollari due snack e mezza acqua!

E con questo la trappola, per quanto mi riguarda, è già scattata: *"cara spettatrice"* – stavolta il regista parla con me – *"eccoti un posto in prima fila per guardare lo spettacolo di quanto siamo stupidi! Dove 'siamo' è una simpatica e inclusiva bugia, lo sai, vero? Perché tu spettatrice non sei stupida, lo sappiamo! Non pensiamo certo che tu avresti difficoltà a spiegare al Presidente degli Stati Uniti come e*

perché una cometa ci distruggerà e lo sappiamo che tu non preferiresti avere una stellina tatuata sul braccio all'aver scoperto una cometa con un super telescopio, essendo al contempo una strafiga come Jennifer Lawrence! Tu, spettatrice, sei intelligente! "

Ed ecco perché ho preferito cambiare canale (anzi: uscire da Netflix; 'cambiare canale' rivela un [boomer](#) che non sono).

C'è – è innegabile – una certa gioia collettiva nello scoprirsi idioti, nel proclamarlo a gran voce, nel compiangere la fine morale dell'umanità che ne anticipa – di sei mesi – e anche forse legittima la fine fisica. Non ha torto Meryl-[Commander in chief](#)-Streep quando ricorda sarcasticamente quante riunioni di emergenza ha fatto, quante volte il mondo stava per finire e non è finito, quanti disastri ci sembrano ultimi e poi non lo sono. Quante volte dovevamo cambiare e non siamo cambiati.

Signora mia, non ci sono più nemmeno i disastri di una volta!

Quelli che mettevano paura davvero.

Questa gioia collettiva del dirsi pessimi non so se sia figlia del credersi salvi (siamo pessimi, ma io no, alla fine, 'io': sono buono/a) o se sia voglia di dare le colpe – e c'è un vasto campionario nel film di sicuri colpevoli, pressoché tutti – accantonando per un momento il fatto che come non c'è un pianeta B per i buoni così non c'è per gli innocenti.

O se sia infine l'orgoglio di averlo capito, quanto pessimi siamo. Non era difficile, invero. E anzi dovremmo sentirci mortificati dal fatto che sia necessario rendere caricaturali certi comportamenti perché ce ne accorgiamo. Quei 36 minuti mi sono sembrati come i telefoni coi tasti grandi, declamati a gran voce dalla ex bimba Cappuccetto rosso: telefoni per nonnini sordi e presbiti.

Dunque, mi pare di capire: già sapevamo che il Colpevole, dopo

essere stato il Maggiordomo, era l'Esercito, era il Presidente, era la Stampa, era la Televisione. E noi gli Eroi (annovero con piacere l'ingresso dei dottorandi e degli ex professori-che-pubblicano fra gli Eroi, i quali erano già tipicamente ex-qualcosa: ex alcolisti, ex poliziotti, ex colpevoli). Ora dobbiamo aggiornare la lista: Influencer dobbiamo aggiungere, e anche Capi di Gabinetto. In attesa che diventino ex e dunque anch'essi Eroi. Non si può essere Eroi mentre si è qualcosa. Mi è chiaro anche questo. O prima, o dopo.

Scoccia ribadire l'ovvio, ma, laddove la scelta giornaliera non è fra l'estinzione dell'umanità e il litigio fra divi social, e noi non siamo l'Esercito degli Stati Uniti, la Carta Stampata e nemmeno gli *Influencer* di casa nostra, tocca andare sempre a distinguere, a districare, a scegliere, volta per volta, se e cosa dire sui social, se togliere o mettere il nostro stupido *like*, se essere furbi o intelligenti, generosi o scialacquatori, arroganti o determinati. Fare scelte un po' sottili. Solitarie. *Off-Netflix*. Quando in ballo ci sono poste piccole, al limite dell'invisibile.

E anche, siamo chiamati, a distinguere le emergenze, e numerarle. C'è l'emergenzona e l'emergenzina. E l'emergenza di mezzo. Grigia. Pandemia è un po' meno di Estinzione dell'Umanità e della Vita sulla Terra, un po' più di Scandalo Porno-Politico. Surriscaldamento Globale è un po' più di Pandemia. Variante Omicron un po' meno di Variante Delta.

È banale, vero?

Non siamo nonnini sordi e presbiti.

Forse qualcuno.



[Cristiana Caserta](#)

[LinkedIn Top Voice 2020](#);

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

**I confini del tuo linguaggio
sono i confini del tuo mondo.**



di Matteo Moro_

Domandatevi da dove venite e cosa volete. Fate altrettanto con il vostro vicino di casa, o con la persona che è immersa

totalmente nel suo cellulare sul sedile accanto al vostro in metropolitana.

Una domanda così semplice si basa su una lunga serie di presupposti condivisi: conoscere il significato delle parole utilizzate, conoscere la forma interrogativa di una frase, condividere lo stesso idioma.

“Semplice”, starete pensando.

Al massimo vi toccherà improvvisare in una lingua straniera che avete appreso al liceo o in una scuola serale.

Ma immaginate ora di dover porre la stessa domanda a degli alieni.

Da dove si comincia a costruire una forma di comunicazione, quando si proviene da mondi diversi, e non si condivide quasi nulla?

La questione, che apre molti interrogativi di natura filosofica ed etica, mette in discussione l'universalità dei significati del mondo in cui siamo immersi e il modo stesso in cui lo concepiamo.

L'argomento è stato affrontato in un racconto di [Ted Chiang](#), da cui è stato poi tratto il film *“Arrival”* [2016] diretto da [Denis Villeneuve](#).

Il racconto dal titolo *“Story of Your Life”*, tenta di spiegare la difficoltà di un dialogo con uno straniero, in questo caso degli Alieni, che non sia suscettibile di incomprensioni.

La storia narrata ha la caratteristica di essere *“palindroma”*, cioè può essere “letta” dall'inizio alla fine e viceversa, lasciando poi al lettore la possibilità di comprenderne il senso e il significato linguistico, in un senso o nell'altro.

Questa una delle (molteplici) chiavi di lettura.

E' il nostro pensiero che determina il modo in cui ci esprimiamo, o la struttura della lingua che parliamo eserciterebbe un'influenza sul processo di categorizzazione mentale di chi parla?

[Benjamin Whorf](#), noto linguista e antropologo americano, insieme al suo maestro [Edward Sapir](#) diede vita a uno dei più famosi assiomi linguistici di sempre, la [Sapir-Whorf Hypothesis](#), secondo cui il nostro modo di esprimerci e comunicare, in tutte le forme e modalità, determina il nostro modo di pensare; è quella che viene comunemente riassunta come ipotesi della relatività linguistica.

“La nostra analisi di ciò che ci circonda e viviamo, segue linee tracciate dalle nostre lingue madri. Le categorie e le tipologie che individuiamo nel mondo dei fenomeni non le troviamo lì come se stessero davanti agli occhi dell'osservatore; al contrario, il mondo si manifesta in un flusso caleidoscopico di impressioni che devono essere organizzate dalle nostre menti, cioè soprattutto dai sistemi linguistici nelle nostre menti. Noi tagliamo a pezzi la natura, la organizziamo in concetti, e nel farlo le attribuiamo significati, in gran parte perché siamo parti in causa in un accordo per organizzarla in questo modo; un accordo che resta in piedi all'interno della nostra comunità di linguaggio ed è codificato negli schemi della nostra lingua...”.

Nel racconto a cui abbiamo accennato, gli Alieni offrono la possibilità di comprendere la propria facoltà comunicativa, conoscendo la quale si riesce a concepire il loro concetto di tempo non lineare, ma circolare e, di conseguenza, a concretizzarlo in una possibilità, in un dono. Il dono di aprire, figurativamente parlando, un varco nel cerchio dello spazio-continuum, per permettere alla mente umana l'ingresso e uno sguardo nuovo, proiettato in avanti.

Conoscere il futuro, in fondo, significa guardare i propri

errori, per comprenderli ed evitare quindi di (ri)commetterli.

Si ritorna allora all'ipotesi di **Sapir-Whorf**: Il linguaggio incide sulla visione delle cose e dunque se è vero che la lingua che parli determina il tuo modo di pensare, allora è altrettanto vero che, studiandone una nuova, è come se il tuo cervello subisse una decodificazione.

Whorf stesso sosteneva che "Non possiamo parlare affatto, se non accettiamo l'organizzazione e la classificazione dei dati che questo accordo stipula [...] significa che nessun individuo è libero di descrivere la natura con assoluta imparzialità, ma è costretto a certi modi di interpretazione, anche quando si ritiene completamente libero.

A dimostrazione della natura intrinsecamente interpretativa del linguaggio, la stessa teoria ha due diverse interpretazioni, una versione forte e una debole.

La prima è nota come determinismo e afferma che il nostro pensiero è interamente determinato dalle strutture della lingua; la versione debole della teoria è definita invece relativismo: le strutture delle lingue eserciterebbero un'influenza sul processo di categorizzazione mentale di chi parla.

"Se si tracciano dozzine di linee di forme differenti, le si nota subito come classificabili nelle categorie di "rette", "contorte", "curve", "zig zag", perché i termini linguistici contengono in se stessi un carattere stimolante la classificazione. Noi vediamo e udiamo e facciamo altre esperienze in un dato modo in gran parte perché le abitudini linguistiche della nostra comunità ci predispongono a certe scelte di interpretazione."

Che propendiate per l'una o l'altra interpretazione della teoria, sappiate che la lingua che usate ogni giorno non è così neutra e ovvia come avete sempre immaginato. Ogni volta che parliamo forniamo una rappresentazione simbolica e

tangibile della nostra mente e del modo in cui concepiamo il mondo.



Matteo Moro

Architetto dati che lavora nel settore dell'informatica e dei servizi. Interessato alla matematica, al monitoraggio delle prestazioni e a tutto ciò che riguarda il Machine Learning. Professionista dell'ingegneria con un Master focalizzato in Matematica e Informatica presso l'Università degli Studi di Roma Tre e l'Univeristé Aix-Marseille.

Fallo di reazione.



[Sophie Jodoin](#) *Study for headgames*

[di Christian Lezzi](#)

Nello sport (soprattutto di squadra e di contatto, calcio in primis) si definisce così, quell'atto scorretto e spesso violento, sicuramente posto fuori dal regolamento vigente, mosso in risposta al torto ricevuto. Una violenza che risponde alla violenza, una scorrettezza che ne paga un'altra, un momento d'impazienza e di frustrazione che reagisce ai gesti o alle offese ricevuti.

Mi offendi? Ti ingiurio! Mi tiri un calcio? Ti restituisco un pugno!

Banale e ancestrale, istintivo e animale, codificato perfino dai sacri versi dell'occhio per occhio e dalle leggi sulla legittima difesa (che ne regolando anche un suo eventuale eccesso colposo).

È indiscutibile che, una violenza, sia sempre da condannare con forza e decisione, chiunque l'abbia agita, qualunque sia stata la causa scatenante. Perché il ricorso alla violenza, sia essa fisica o verbale, è la fine del dialogo, della civile coesistenza e dell'urbano convivere. Rompe la fiducia interpersonale, tirando fuori il peggio di noi.

Un atto bestiale quindi, etologicamente parlando, da condannare tout court, senz'appello alcuno, a prescindere dalle situazioni, condizioni e contesti a margine. Fatta salva forse l'exasperazione che, se proprio non giustifica, per lo meno riesce a rendere più comprensibile l'atto di risposta.

Attenzione! Spiega, ma non giustifica.

La violenza, anche quando è conseguenza inevitabile di gravi mancanze, operate nei nostri confronti, è sempre e comunque un atto da stigmatizzare e punire. Se le dispute si potessero risolvere a suon di pugni, vivremmo ancora sugli alberi, ma siamo esseri umani (comunque animali), seppur dotati di parola e intelletto, intrisi di impulsi e paure, tic e fobie, ambizioni e frustrazioni, emozioni e (neanche a dirlo) reazioni, convogliate da pulsioni spesso ataviche e inspiegabili, anche a noi stessi, data la natura istintiva di ogni reazione brutale.

Per sbagliato che sia, resta impensabile che un atto lesivo, ricorrente e continuato nel tempo, presto o tardi, non finisca per scaturire una reazione contraria, determinata dal momentaneo crollo nervoso ed emotivo, quando la rabbia acceca e impedisce il controllo ragionato. È nella natura delle cose, fa parte del funzionamento degli *esseri emotivi che pensano* (quali tutti noi siamo), incapaci di gestire in toto quelle emozioni, quando snervati e stressati oltre ogni umana sopportazione.

Ed è proprio l'atto lesivo ripetuto, stante la condanna alla reazione, quello da crocifiggere, rappresentando la mano che

arma la proverbiale pistola, una mancanza di rispetto e una grave carenza attitudinale all'umana interazione sociale.

Una mancanza di rispetto! Eccolo il nodo gordiano nel ragionamento.

La violenza è sempre sbagliata, per quanto la reazione, atta a contrastarla o a contenerla, a volte sia legittima (è infatti prevista come tale dal codice penale) e altre sia sproporzionata (eccesso colposo). Ma ciò che troppo spesso estromettiamo dal ragionamento, è il rispetto per l'altro, che nell'azione lesiva ripetuta e continua, quasi sistematica, viene omesso, negato, stravolto e calpestato. Come calpestata è la pazienza di colui che, quella mancanza di rispetto, sopporta e subisce, finché la misura è colma e scocca la proverbiale scintilla.

Come una goccia che a poco a poco, scava la roccia. Anche a quella roccia salterebbero i nervi, se solo li avesse.

Una questione di rispetto. Forse aveva ragione [Bukowski](#) quando, probabilmente stanco dei rimproveri e degli appunti mossi al suo atteggiamento, senza che venisse contestualmente analizzata la causa scatenante la reazione, scriveva: *“La manipolazione è quando ti rimproverano per la tua reazione alla loro mancanza di rispetto”*. Una citazione che, seppur leggermente fuori contesto, ci è utile a chiarire il concetto.

Certo, la violenza è sempre sbagliata (e tre!), anche quando è una risposta snervata a quella subita, seppur solo verbale o di atteggiamento, perché siamo esseri fallibili, soggetti alla neurochimica del nostro cervello e alla cultura ambientale che c'impone un codice comportamentale. E abbiamo una pazienza, tutt'altro che illimitata e, al pari nostro, umanamente fallibile.

Per questo prevenire è meglio che curare, laddove la prevenzione assume le sembianze di un comportamento rispettoso dell'altro e delle sue istanze, spesso legittime e motivate.

Forse è proprio nella prevenzione, nel buon gesto a prescindere, la quadratura del cerchio, se solo fossimo disposti a sostituire la fallace astrazione della legittima difesa (anche e soprattutto nel caso del suo eccesso colposo), con una più moderna e inclusiva, oltretutto concreta, idea di legittimo rispetto preventivo, potenzialmente più capace di edificare un'agognata, nuova e migliore, società civile.



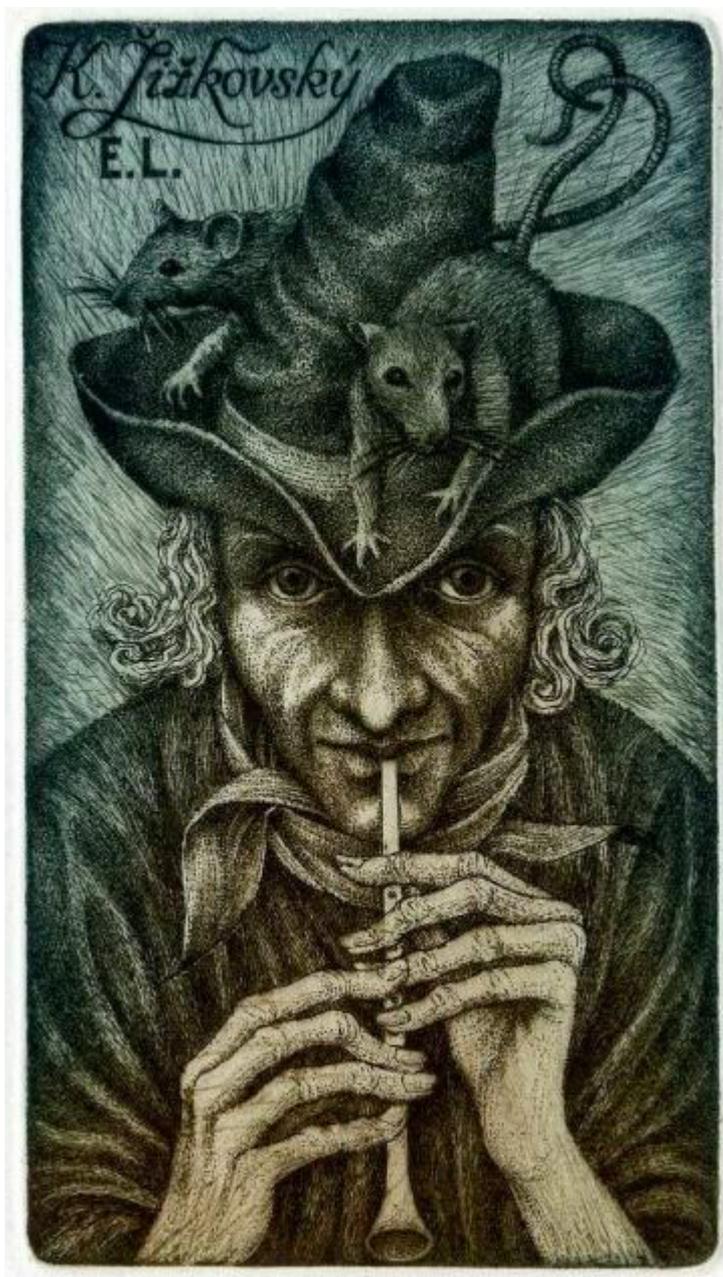
[Christian Lezzi](#), classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale.

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

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

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

Quando le informazioni mancano, le voci crescono.



di [Valentina Serafin](#)

La credibilità delle fonti che forniscono informazioni e la qualità dei contenuti stessi, in un modello di società come la nostra, immersa totalmente in una comunicazione disordinata e non sempre verificabile, è ancor più messa in discussione da una sterminata disponibilità di strumenti comunicativi e una quasi totale mancanza di forme di intermediazione.

Lo sviluppo di idee che si trasformano in decisioni e poi successivamente in azioni, non può prescindere dalla disponibilità di informazioni corrette e verificate.

Le informazioni devono necessariamente essere disponibili in forma comprensibile, nel modo più chiaro possibile, senza distorsioni e in forma tale da poterne verificare l'attendibilità.

E' ormai un mondo diverso: la produzione e la condivisione delle informazioni si è praticamente ridotta in tempo reale. Il modo di comunicare è totalmente cambiato, il tono, la forma del linguaggio, la grafia stessa e alcune parole hanno totalmente perso o cambiato significato.

E' innegabile che siamo di fronte ad una vera e propria rivoluzione culturale, linguistica e comportamentale. Siamo noi stessi gli artefici e allo stesso tempo i destinatari.

La cultura, ad esempio, una volta era destinata ad ambienti circoscritti, così come il mondo della ricerca, di cui oggi si parla in particolare, e dunque anche molti altri settori, oggi, sono chiamati loro malgrado a confrontarsi con una platea sterminata di commentatori ed "esperti", che possono sostenere teorie non supportate da dati scientifici, e renderle immediatamente pubbliche, trovando anche, ma non solo, attraverso i nuovi media ampia risonanza, consenso e seguito.

Naturalmente non è solo storia recente: attraverso una comunicazione distorta per uso strumentale sono nate, cresciute e prosperate ideologie che hanno fatto la drammatica storia del mondo.

Ma oggi è ancora più semplice indirizzare comportamenti e decisioni su argomenti anche molto delicati, pensiamo alla alimentazione, la salute, con il rischio di conseguenze drammatiche.

Il dissenso critico va sempre dimostrato e verificato, applicando il metodo scientifico, e non ricorrendo ad una narrazione accattivante e persuasiva, ma priva di dati.

Quando accade questo, il pifferaio magico è in grado di incantare il seguito di topini, farli entrare in un mondo di teorie, supposizioni, quanto meno discutibili, e farsi seguire verso destinazioni pericolose e rischiose per loro e la comunità che intendono rappresentare.

La responsabilità della comunicazione condivisa, la competenza per poterne parlare, dovrebbero sempre essere il punto di partenza senza le quali non è nemmeno il caso di mettersi in cammino.

Una buona ed efficace comunicazione, capace di sapersi muovere con strumenti e contenuti credibili, e all'interno di un campo di competenza riconosciuto e riconoscibile, favorisce la crescita di cittadini consapevoli ed informati, e permette loro di comprendere la complessità che caratterizza la nostra Società attuale, esercitando anche una importantissima funzione formativa.

Non stiamo parlando di semplificare concetti e dati che per loro natura devono essere inseriti in griglie complesse ed interpretabili da professionisti del campo, ma saper fornire strumenti idonei per interpretare una mole di informazioni affinché l'affollamento informativo, amplificato dai vari media, non si trasformi in un incomprensibile rumore di fondo che non aiuta ad orientarsi.

Strumenti capaci di unire e integrare culture e «mondi» diversi, capaci di intrigare e interessare i «nativi» e i «tardivi» digitali.

Perché per tutti l'accesso alle conoscenze, alle informazioni, al riscontro delle fonti sono strumenti necessari per sviluppare la comprensione critica dei dati e l'usabilità degli stessi.



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

Sublima le tue imperfezioni.



di [Valeria Frascatore](#)

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

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

Il pensiero corre alla gamma di combinazioni musicalmente

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Se, dall'esterno, sopraggiunge un tocco indulgente sui tasti bianchi e neri, consente di non farci smarrire il senso della melodia e di non rinunciare alla musicalità che accompagnano i

singoli vissuti, ma alla fine tocca a noi dover gestire le energie, gli obiettivi, l'ardita ripidezza di alcune scale musicali.

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

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

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

Il pianoforte ha una precisa collocazione rispetto all'ambiente in cui la sua musica risuonerà: dobbiamo imparare a pensare a noi allo stesso modo.

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



[Valeria Frascatore](#)

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

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

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.**



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 parti 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'inertza, 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.

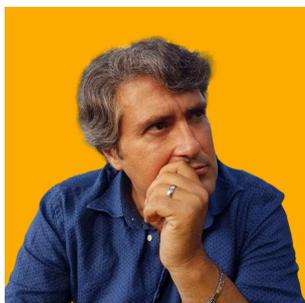
Il mondo del business è un po' più complesso di quanto descritto da tanti aspiranti startupper e imprenditori (ma solo sulla carta), o dai tantissimi "guru" che impestano i social con le loro frasette estrapolate dal contesto, stiracchiate in un nuovo presunto significato, rubate al filosofo antico e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