

La luce discreta spiava e le ombre inventava...



[Silvia Berton](#) *"Dancer"* Olio su tela e pigmento_150 x 130 [è assolutamente vietato riprodurre l'immagine senza l'autorizzazione scritta dell'autore]

di [Valeria Frascatore](#)

Il teatro piccolo piccolo di una cittadina di provincia del sud Italia, in una sera d'inverno, apparentemente uguale a tante altre.

Il freddo, quello sì, è insolitamente pungente e accompagna la processione di spettatori che, a piedi, percorrono il tragitto verso il Comunale, infagottati nei loro paltò: le sferzate di

vento gelido sembrano attenuate solo dal desiderio di prender posto, quanto prima, su quell'avviluppante poltroncina di velluto rosso da cui si potrà godere la piece prevista, per l'occasione, in cartellone: "[A piedi nudi nel parco](#)", di [Neil Simon](#).

Tra la folla di quella sera una bambina percorre, insieme alla mamma e al babbo, il cammino che la separa dalla visione del primo spettacolo teatrale della sua vita.

Lei e le sue gotine rosse rosse, un po' per il freddo e un po' per l'emozione.

Ha più o meno dieci anni e sta impettita nel cappottino delle grandi occasioni e nel berrettino di lana, di cui va proprio fiera: quello lavorato a maglia dall'amorevole nonna.

Per lei tutto è così inconsueto, magico e degno della massima attenzione. Appare, a tratti, quasi frastornata e non sa bene cosa la aspetta, ma i suoi passi sono scanditi da una raffica di domande, con le quali assilla i poveri genitori durante il percorso verso il teatro.

Inizia lo spettacolo e, anche se i ricordi, ogni tanto, si appannano, in lei è viva la sensazione di religioso silenzio che abbraccia il proscenio, quasi fondendosi con esso.

Quanto rispetto può esserci in un silenzio del genere, insperato rifugio da un mondo di inutile strepitio e gridolini isterici!

Pochi riflettori animano lo scambio di battute tra gli attori ma c'è una presenza che si muove con passi vibranti, quasi a imprimere impercettibili scricchiolii alle assi del palcoscenico. E' una danza, dai cambi di passo inaspettati, concentrati nell'attimo che precede il sollevarsi in volo di un gabbiano dalla originaria posizione di quiete, a fior d'onda.

L'attrice si sposta con leggiadria riempiendo il palco e l'aria la segue, obbediente: in platea, ad ogni movimento da lei compiuto, si diffondono folate di profumo inebriante che viaggia al suono della sua voce, particolarmente suadente e familiare.

Non è un profumo qualsiasi: è qualcosa che sale dalle narici, pervade la persona mescolandosi all'odore del velluto delle poltrone e a quello, consumato dall'uso, di pochi, elementari arredi teatrali, passati di mano in mano.

Talvolta la bambina si guarda intorno e le sembra che quella donna non sia più sul palco: potrebbe sbucare da un angolo qualsiasi del teatro e, non per questo, cessare di calamitare l'attenzione del pubblico che la segue, nella sua affascinante performance, senza mai distogliere lo sguardo da ciò che avviene in scena.

E più lo spettacolo prosegue, più tutto, nella mente della piccola spettatrice, col naso perennemente in aria, sembra acquistare un senso nella meraviglia, nel candore e nel rosso vivo della poltrona su cui siede: il suo posto privilegiato in prima fila, spalancato su un mondo che sembrava tanto distante e che, magicamente, quella sera le si avvicina, chiamandola per nome.

Il palco buio esprime perfettamente il senso dell'attesa e i riflettori aiutano a schiarire la mente rendendola feconda alla curiosità, stimolando l'intuizione e la capacità di cogliere anche i più insignificanti dettagli della rappresentazione, attraverso il rapido susseguirsi delle scene.

Ci penso spesso a quella sera e, soprattutto quando scrivo, mi capita di rivivere le emozioni di quella bambina sbigottita ma matura e riflessiva: talvolta provo tenerezza, altre volte un senso di inarrivabilità, come di qualcosa che non si riesce ad acciuffare del tutto.

No, non c'entra lo sbiadirsi dei ricordi d'infanzia e la mia non è una sensazione frustrante: è, piuttosto, una presa di coscienza nei confronti di qualcosa che, molto probabilmente, resta un punto d'arrivo e di svolta.

In fondo, penso che debba essere questa la modalità attraverso cui ci si misura con il significato della parola SEDUZIONE.

Resta un'aspirazione ed è, forse, normale che nessuno si consideri edotto e del tutto arrivato, rispetto a questo tema.

Io, dal canto mio, continuerò a stare col naso all'insù, nell'attesa di riuscire a riconoscere, nel teatro della vita, quel particolare spostamento d'aria, regolato da movenze precise e puntuali, denso di profumi e di aspettative elettrizzanti che danzano al ritmo di una voce amica.

Sono certa che non sarà difficile ritrovarlo e, quando succederà, solo allora, mi alzerò in piedi e gli dedicherò l'applauso più fragoroso e riconoscente di cui sia mai stata capace.

Nel frattempo, vivo appieno la mia vita e inganno il tempo scrivendo di emozioni propedeutiche a *«quel che sarà»*.



[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.

Shopping compulsivo [falso mito o vero movente?]



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

[di Christian Lezzi](#)

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

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

sovradimensionati al nostro concreto utilizzo.

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

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

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

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

Se fosse sufficiente la natura patologica del comportamento, a coprire le casistiche e a spiegare, in ogni sua accezione il fenomeno, questi ragionamenti non avrebbero ragion d'essere. Ma, evidenze alla mano, così non è. Appare lampante la nostra

estraneità al mondo dei pesci o degli uccelli e qui non si tratta di frenesia alimentare, come l'avrebbe definita un naturalista. No, la questione è, di fatto, più di natura vanesia e introspettiva, che patologica.

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

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

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

La nostra coscienza non può essere spenta e, quello della verifica, è un [metaprogramma](#) che, supportato dal [bias di conferma](#), gira in perpetuo in background. La capacità di razionalizzare ciò che ci circonda e che ci tocca da vicino, o da lontano, è operativa h24, sempre pronta a mediare gli impulsi, a valutare le nostre scelte istintive, soppesandole nel sostrato della coscienza, trovando per loro una spiegazione logica, una motivazione credibile che le legittimi ai nostri stessi occhi e a quelli del mondo circostante. È assai raro, infatti, acquistare un oggetto costoso solo sulla scia dell'emozione, del momento e di un impulso non ragionato, senza cercare un contraltare razionale.

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

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

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

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

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

Attenzione: non nel senso altruistico del termine, ma in quello di ostentazione ed esibizione, per possedere e sbandierare l'oggetto del desiderio, l'ultimo raglio della moda, quel simbolo distintivo (che non distingue!) che ci faccia sentire illusoriamente inseriti, di tendenza (cool direbbero i più aggiornati), **dimenticando che essere alla**

moda, troppo spesso, tradisce omologazione e appartenenza alla massa dominante, all'esatto contrario dell'esibizione della propria inimitabile personalità.

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

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

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

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

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

Perché appartenere alla massa dominante, identificandosi in qualcosa o in qualcuno, rassicura e fa sentire protetti. Al

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

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

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

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

Contro il muro granitico della realtà, ogni supposizione s'infrange. E con essa le scusanti auto-assolutorie, rendendo

il concetto di *shopping compulsivo* sempre meno concreto, relegato alle analisi superficiali e dozzinali, sempre fatti salvi i casi patologici precedentemente accennati.

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

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

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

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

a fondo?



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

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

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

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

Sogno la rivoluzione dei piccoli gesti – [parte 2 (e forse ultima)].



[di Giuliana Caroli](#)

Nel precedente articolo sono partita da un piccolo libro della fine degli anni '90 per raccontare come alcuni piccoli piaceri della vita possono regalarci momenti di pura felicità. Per similitudine ho cercato di dimostrare che non sempre è necessario andare alla ricerca di gesti importanti ed eclatanti – che quasi sempre si rivelano anche estremamente gravosi – per innescare un cambiamento desiderato per il piccolo universo in cui ci troviamo a vivere, ma persino per il nostro pianeta.

Una filosofia, quella dei piccoli gesti, che se fossimo in tanti a seguire potrebbe davvero essere rivoluzionaria.

Con le nostre scelte di acquisto possiamo condizionare il mercato semplicemente decidendo di comprare il prodotto più sostenibile, perché il packaging è ridotto al minimo o non c'è plastica oppure utilizza materie prime ecologiche o è ricaricabile o, ancora, è di stagione e a km zero.

Noi consumatori dobbiamo acquisire

consapevolezza del nostro potere e trasformarci in **“consumattori”** se vogliamo essere ascoltati e spingere all'azione verso una maggiore sostenibilità.

Ma la rivoluzione dei piccoli gesti ha ambizioni ancora più grandi.

Sogno uno sconvolgimento anche nell'ambito delle relazioni, della socialità, dei rapporti umani. Un terremoto capace di sconquassare le nostre coscienze e costringerci ad aprire gli occhi sulle brutture e sulle deformità del nostro modo di relazionarci con gli altri esseri viventi, umani ma non solo.

E qui mi sovviene un altro libro, più o meno dello stesso periodo: **“Brodo caldo per l'anima”**.

In una sorta di viaggio gustativo che ci trasporta dalla prima sorsata di birra ghiacciata che regala un attimo di refrigerio unico e irripetibile al calore di un brodo che riscalda l'anima e ci porta ad assaporare ardenti attimi di felicità.

Perché voglio disperatamente credere che l'uomo sia assetato di amore e comprensione e che sia ancora possibile nutrire fiducia nel prossimo e aprirsi al mondo con serenità, senza paura e timore.

Perché voglio sperare che altruismo e gentilezza dimorino nell'animo umano come qualità innate, e per quanto assopite, siano capaci di risvegliarsi e di prendere il sopravvento sull'egoismo e il cinismo che paiono aver ricoperto la nostra umanità.

Come? Con piccoli gesti garbati e cortesi, con minuscoli atti premurosi e amorevoli, come un sorriso sincero o un grazie genuino.

Il sorriso è un'arma potente in grado di disinnescare la nostra diffidenza. È contagioso e agisce come un riflesso condizionato inarrestabile. È un antidolorifico naturale perché, rilasciando endorfine, abbassa il livello di stress e induce una sensazione di calma e tranquillità. È un potente mezzo di comunicazione che parla un linguaggio universale, a cui tutte le culture e le società del mondo attribuiscono lo stesso significato di positività. È espressione di sicurezza e serenità e fa trasparire un senso di fiducia e autostima. È benessere puro per la nostra mente e aumenta la capacità di concentrazione. È capace di modificare il nostro umore, ingannando il nostro corpo e la nostra mente e spingendole a migliorare rapidamente lo stato d'animo. E soprattutto non ci costa nulla, ma può essere un regalo prezioso per gli altri.

Per [Charlie Chaplin](#) *“un giorno senza sorriso è un giorno perso”*. Che inutile spreco di tempo sarebbe una vita senza sorrisi!

Allora, la prossima volta che saliremo su un tram o una metropolitana, che entreremo in un bar per bere un caffè, o in un negozio per fare acquisti, o in un ufficio per sbrigare una pratica, oppure che incontreremo un collega nel corridoio dell'azienda, ricordiamoci di sorridere.

Pensate come sarebbe migliore il mondo se la moneta di scambio di ogni nostra relazione fosse un sorriso.

Un piccolo gesto può avviare una rivoluzione?

Sì, se saremo in tanti a farlo.



[Giuliana Caroli](#), classe 1965, lavoro in una grande cooperativa di servizi come Responsabile Comunicazione, ma mi porto come bagaglio una lunga esperienza in ambito consulenziale e formativo.

Scrivo di ciò che conosco e di ciò che mi appassiona. Coltivo la curiosità e alimento le relazioni positive. Detesto l'indifferenza e l'irresponsabilità.

A cosa aspiro? A fare la differenza: per qualcuno, per il pianeta.

L'equilibrio dell'amore.



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

di [Valeria Frascatore](#) _

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

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

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

grandi compromessi di Stato.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



[Valeria Frascatore](#)

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

L'Amor Capestro.

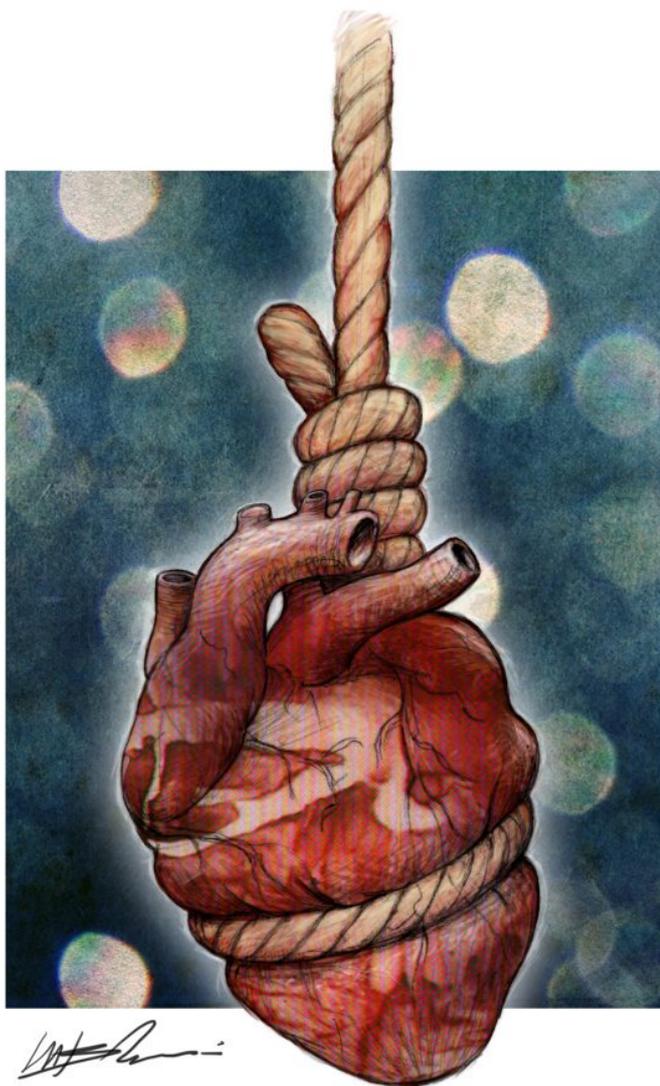


illustrazione Mario Barbieri
(è vietata la riproduzione senza autorizzazione scritta).

[di Mario Barbieri,](#)

Qualche giorno fa, mi sono ritrovare a chiacchierare con una persona pressoché sconosciuta, mentre entrambi aspettavamo il nostro “turno distanziato” nei pressi di un ufficio pubblico.

Come talvolta capita tra sconosciuti, forse proprio perché tali, forse per “empatie” che ci sfuggono o solo perché chi si racconta ha voglia di farlo, oltre all’elenco di una serie di acciacchi e malanni che mai non possono mancare, vengo a

conoscere parte dell'umana vicenda che ha coinvolto e segnato questo comunque simpatico signore ultra cinquantenne.

In modo sintetico qui li riassumo perché questi episodi, questi "fatti di vita", sono il punto di partenza per la mia riflessione spero non banale.

Quest'uomo, sposato o "accompagnato" come usa dire, non ricordo ma è dettaglio secondario, quando la figlia ha nove mesi, vede le sua moglie/compagna, andarsene con un altro uomo e lasciarlo solo con la figlia, senza più "voltarsi indietro" e, se ho capito bene, senza più avere alcun tipo di rapporto con lui e neppure con la figlia.

L'uomo cresce la figlia e quando questa è adolescente, lui si trova a frequentare un'altra donna o forse negli anni più di una, ma i suoi stretti legami con la figlia, gli impediscono di avere una relazione stabile o di convivenza e di fatto oggi si trova solo e con la figlia oramai ventiseienne che è uscita di casa.

Possiamo partire da qui cercando di evitare giudizi e/o sentenze sui comportamenti di una o dell'altra persona e nel contempo prendendo per buono il racconto dell'uomo, che è ovviamente solo la sua versione dei fatti. Capirete spero in seguito, che la ratio non è "scoprire la verità" o arrivare a stabilire chi si è comportato peggio e chi meglio rispetto le nostre idee o la morale. Quella morale che si può considerare comune e che si vorrebbe potesse segnare la netta demarcazione tra il Bene e il Male.

Sospendiamo il giudizio morale su una madre che abbandona un figlia di soli nove mesi per andarsene senza tornare indietro. Quello che mi preme indagare e evidenziare è il motivo (per come mi è stato raccontato) che ha portato a questa drastica e per certi versi terribile, decisione.

La donna, aveva una relazione con altro uomo e questi, alla nascita della figlia o comunque qualche mese dopo, avrebbe

posto un diktat: *“Scegli... o me o tua figlia, perché io lei non la voglio con noi!”*.

Terribile diktat, terribile scelta, ma dal racconto fattomi pare ci sia stato l'uno e l'altra e quella donna sceglie l'amante. Potremmo dire l'amore? Non so...

Facciamo un salto in avanti. L'uomo prosegue nel suo racconto e mi narra di come ha allevato la figlia e come il loro si diventato un legame molto forte, totalizzante, al punto che la figlia, divenuta adolescente, non accetta che il padre frequenti alcuna donna o quantomeno, che un'altra donna entri in modo stabile nella loro vita. L'uomo, il padre, sceglie in questo caso la figlia, il suo legame con lei e tronca il rapporto con una possibile compagna. Ma, a ventiquattro anni, la figlia, come fanno o dovrebbero fare tutti i figli, lascia la casa del padre per andare a vivere da sola. Una sua legittima scelta e chi rimane (nuovamente) solo è il padre. Rimangono in buoni rapporti, si sentono e vedono spesso, ma questa è un'altra questione e meno male almeno questa consolazione al mio compagno d'attesa, è rimasta.

Siamo al dunque... potremmo arrivare alla morale – che niente ha a che fare con il moralismo – di queste umane vicende. Una morale amara ma reale, una morale temo tutt'altro che rara da ritrovare, quella dell' *“Amor Capestro”*. Quel tipo di amore intriso e anzi costruito su tanto e tale egoismo che fa del supposto *“amore”* un capestro appunto, una corda al collo o talvolta una prigione, un'arma carica puntata alla tempia. E' quel (supposto) amore che ti chiede di scegliere tra lui – l'amor capestro – ed un altro amore.

L'amore dell'amante – in questo racconto – che chiede ad una madre di scegliere tra lui e la figlia!

L'amore di una figlia – in questo racconto – che chiede al padre di scegliere tra lei e un possibile amore *“rivale”*, anche se non esattamente dello stesso genere.

L' Amor Capestro è quello che ti mette di fronte ad una scelta

obbligata, una scelta dolorosa, una scelta che comunque ti infliggerà sofferenza. Finirà per stringersi al punto ti mancherà il respiro!

Perché non stiamo parlando di quella scelta che per quanto difficile, può per amore, cambiarti in meglio la vita – scegli me, o la bottiglia! Scegli me o la tua droga! E tante volte non la si spunta perché sono legami o meglio catene ben più complesse – ma di rinunciare ad una parte di ciò che ami, perché qualcuno, vuole questo tutto per sé, non permette esista altro. Un egoismo che inghiotte, come un buco nero. Un amore che non riesce ad amare ciò che tu ami, un amore “taccagno” nel migliore dei casi.

Io amo te, ma tua figlia che non è mia, mi dispiace no. Non ci riesco e forse neppure voglio provarci.

Io ti voglio bene papà, ma questa donna che non è mia madre, mi dispiace no. Non ci riesco e forse neppure voglio provarci.

Bisognerebbe avere la forza di fuggire dall'Amor Capestro... e qui veniamo all'ultima parte della mia riflessione, per chi ha avuto la pazienza di legger sin qui.

La debolezza, la paura, del restare soli, del “perdere l'amore” (seppur capestro).

Una paura che forse un po' tutti ci attanaglia, ma che talvolta è tale e talmente forte, che acceca, non permette di vedere l'evidente, di avere discernimento, di indirizzare le nostre scelte verso un bene maggiore. Un bene maggiore che non coincide per forza con il nostro “immediato bene”, che anzi nell'immediato ci porterà nuovamente una sofferenza, uno strappo, magari un conflitto, ma nel tempo ci ripagherà.

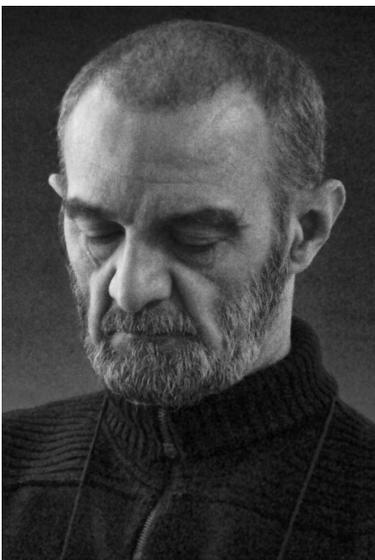
Per essere pratici, possiamo calare questa idea, nuovamente, nella vicenda umana raccontata.

“Mi chiedi di scegliere tra te e mia figlia? Scelgo mia figlia e non perché ami più lei di te, ma perché mi rendo conto che tu non mi ami e sei incapace di amare ciò che amo, semplicemente mi vuoi (forse), ma se mi amassi non mi

chiederesti una cosa del genere! Mi domando cosa mi chiederai domani...".

"Figlia mia, lo sai quanto bene ti voglio, ma se anche tu mi vuoi bene, perché mi chiedi di restare solo, di rinunciare a chi mi può stare vicino, con cui spero condividere una altro pezzo della mia vita anche quando tu te ne sarai andata... perché figlia mia tu, come è giusto, te ne andrai, te ne andrai con chi amerai in modo totale e diverso dal bene che dici di avere per me... e io ne sarò felice!".

Questo forse è quello che si sarebbe potuto dire e certamente ci sarebbero potute essere delle conseguenze, non è detto che tutto si sarebbe risolto con un abbraccio piuttosto che con una rottura, ma nella vita le scelte possono essere "stronature" che non lasciano speranza o "potature" di evangelica memoria, che permettono all'albero di crescere più rigoglioso e forte di prima... e a suo tempo dare frutto.



[Mario Barbieri](#), classe 1959, sposato, tre figli ormai adulti. Appassionato di Design e Fotografia.

Inizia la sua carriera lavorativa come illustratore, passando per la progettazione di attrazioni per Parchi Divertimento, negli ultimi anni si occupa di arredamento, lavorando in

particolare con una delle principali Aziende Italiane nel settore Cucina, Living e Bagno.

Blog:

<https://ceuntempoperognicosa.wordpress.com/>

<https://immaginieparoleblog.wordpress.com/>

Assorbire il nero oscuro.



di [Pierluigi "Pierre" Ibba.](#)

Ogni giorno quando mi sveglio una delle prime cose che faccio è guardare il cielo. Credo sia una sorta di saluto al mondo, al pianeta . Saluto, ringrazio e mi preparo il caffè, la mente potrebbe "sembrare" sgombra ma la mia è carica di sogni, tutti legati alla bicicletta.

Riflettendo, tra un cucchiaino e l'altro mentre riempio la mia moka di caffè, a volte mi sorprendo della sensazione che questo mezzo mi crea. Rilassamento, ma anche una carica energetica, un desiderio un bisogno proprio fisico di salirci e di provare quel senso innato di vivere...

La bicicletta per me rappresenta il perno su cui far girare la mia vita. È quel lato che trasforma il mio modo di relazionarmi, rapportarmi al mondo circostante e ancor più a me stesso. Vivere la bici è il vero senso della libertà, della gioia e del delirio delle mie paure. Sto in bilico attraverso il mondo e ha volte questo si paga. Se conosci le sensazioni del poter pedalare sai cosa vuol dire, non la puoi spiegare a qualcuno che non l'ha mai provata. Ma io ci provo, troppo bello poter far sognare le persone.

Si la bicicletta è fatta di sogni, che poi grazie a lei diventano realtà. E Forse proprio quella realtà diventa ancor più bella in sella. La mia bici quindi diventa una sorta di identità, il mio stile, la mia indole, il mio vero essere. È una prova di forza, è il coraggio di valicare i miei limiti, di voler scoprire, andare oltre...Ecco questo "tratto" è il mio preferito, la scoperta inebria, la mente si apre e il mio corpo si adatta tra il ritmo della mente e del cuore. I miei occhi aperti, l'aria che mi impregna il viso, le mie gambe, dure, a volte...Sensazioni, dolori anche profondi come la vita... La bici ti guarda in faccia, ti affronta , a volte vince, a volte vinci tu, altre ti logora perché ti porta all'estremo di tutto.

Mi sono spesso sorpreso, ancor adesso che sto scrivendo accade, di quanto subisca la sua mancanza. Se non pedalo in qualche maniera soffro. Come mi capita per la perdita di qualcuno di speciale. Un vuoto potente. Ditemi pure che può sembrare follia la mia, ma è vero...Mi succede anche ora che cerco in ogni modo di far capire che cosa valga davvero la pena vivere attraverso una bicicletta. Sembreranno solo una accozzaglia di emozioni sconclusionate, invece, quasi

istintivamente come un correttore automatico, la bicicletta distribuisce in modo naturale le cose, soprattutto il sorriso. Credo di non essermi mai sentito così "naturalmente" felice come quando salgo su una bicicletta, di qualsiasi forma essa sia. Potrei quasi definirla curativa per i miei "bui emotivi" ; assorbe il nero scuro e rilancia i colori, li irradia; ecco perché dovremmo fare di tutto e spingere le persone a usare una bicicletta, anche per i piccoli tragitti. Un cambio di rotta, un modo di intendere la vita più leggera. Chi lo sa se il mondo capirà che la bici è il futuro dell'uomo...per me è così.

Sono selvaggiamente sporco, amo il selvaggio e il pantano che mi resta attaccato, amo le vie impervie e i colori delle montagne nei boschi. L'asfalto l'ho vissuto molto, le paure date dal traffico dagli automobilisti e dalle distrazioni ovviamente le conosco, ma preferisco il rischio naturale dove l'errore resta umano e non del caso. Dove e come sentirsi lo dice il percorso, mi indica dove scegliere le vie che mi portano alla gioia di raggiungere un luogo davvero speciale ,una discesa ripida. Il punto più alto del viaggio è il mio momento più intenso, se poi uno sguardo arriva a vedere la vastità del mondo, allora è davvero indimenticabile. I momenti più alti sono quelli in cui il mio istinto prevale sulla mia ragione. Il vero coraggio di voler vivere senza trattenere le emozioni catturandole una ad una, una scorpacciata di vita.

La vera forza della bicicletta sta nel non dare limiti a me stesso, se mi sento di andare, uno scatto mi spara in paradiso. Se amo vivere e cogliere l'attimo tengo una velocità leggera, ascolto il rumore del cuore e del terreno, e se invece ho bisogno di riflettere basta fermarmi, posare la bici e sdraiarmi per terra, ed osservare il cielo.

Tutto questo per me è vita, da vivere adesso, senza più rimandare .



[Pierluigi "Pierre" Ibba.](#)

Il mio é un amore, e la bici mi rende vivo. Ho fatto molti sport ,ma solo con lei vivo questa energia questa essenza di vita e libert . Ho 40 anni ,ma ho un energia da ragazzino. Tutto ci  che pi  vorrei   poter lavorare e vivere per e con la mia bici. Sono di origine Sarda, anche se nato in veneto, e naturalmente amo la Sardegna, altro infinito amore che sento vibrare profondamente in me.

p.s.= la bici sullo sfondo   "Daisy", la mia vecchia bici protagonista di molte avventure.

Guerrieri bramosi di vita e luce.



Giulia Gellini_Femminilità incisa_

di Valeria Frascatore_

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

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

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

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

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

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

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

Ora che finalmente percorriamo le giuste vie, il SOLE ci inonda del suo calore e scioglie il ghiaccio dei nostri cuori inariditi dal contatto con le gelide profondità della TERRA: è come rinascere, è il segnale che attendevamo per tornare ad attingere alla sacra sorgente della SAPIENZA.

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

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

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

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

né equa.

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

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

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

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



[Valeria Frascatore](#)_

Ho 47 anni. Coniugata, due figli. Sono un ex avvocato

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

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



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

[di Christian Lezzi](#)

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

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

di valutazione e di ragionamento, capace di distorcere e snaturare la realtà stessa.

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

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

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

E, scendendo nello specifico, non possiamo dimenticare i *Bias* ritenuti tra i più importanti in assoluto, i **“fantastici tre”** che, nel bene e nel male, dominano la mente umana di tutti noi, nessuno escluso: il ***Bias di conferma*** (la ricerca inconscia delle tesi che danno ragione alle nostre convinzioni

e alle nostre credenze, escludendo in automatico tutte le altre), quello di **colpa o merito** (i risultati positivi sono merito nostro, mentre quelli negativi sono colpa d'altri) e quello di **eccessiva fiducia** (in noi stessi e nelle nostre capacità, sovrastimandole, salvo poi sottostimare i rischi e i pericoli correlati a ciò che facciamo).

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

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

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

Questa convinzione ci libera dell'ansia della decisione, proteggendoci dall'insoddisfazione e dalle delusioni provocate

dai nostri errori, portando il pensiero a ruotare ossessivamente intorno a questo concetto e rendendolo incapace di reagire e di uscire dal pantano dell'auto-inganno.

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

È più facile dare la colpa delle nostre umane miserie a chiunque, o a qualunque cosa, al di fuori di noi, pur di non guardarci allo specchio, per non dover puntare quell'indice indagatore contro noi stessi e contro le nostre scelte. Anche contro le mancate scelte (perché anche non scegliere, è una scelta) foriere di conseguenze immediate o future. E pur di trovare un'attenuante o una giustificazione ai risultati che la nostra vita, per nostra mano ottiene, siamo pronti a darne la colpa alla divinità (scegli tu quale, a tuo piacere), al destino, all'oroscopo, ai concorrenti, al mercato, alla crisi, alla pandemia, ai russi, agli americani e, perché no? ai cinesi e ai talebani.

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

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

La libertà consapevole di scegliere e di agire spaventa, genera stati d'ansia e d'angoscia, derivati dalla paura di

fare i conti anche con se stessi, riconoscendo con serenità i propri errori e sfruttandoli come insegnamento, punti fermi dai quali ricominciare, senza che la nostra autostima e la nostra autovalutazione ne escano sconfitte.

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

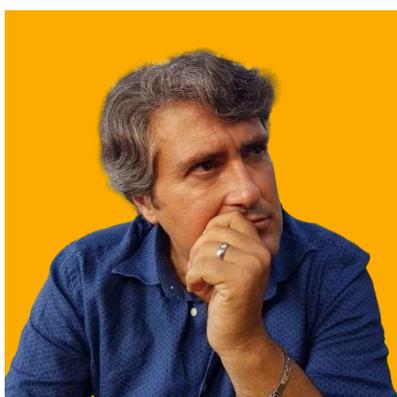
Valutati i pro e i contro, insomma, con lucidità e oggettività.

Facile? Proprio per niente. Anzi, è addirittura difficile riconoscere questo **meccanismo cognitivo** nei nostri stessi processi logici e nel nostro vissuto quotidiano. Per contro, possiamo facilmente riscontrare il meccanismo di **responsabilità esterna** nella vita quotidiana al di fuori di noi, o negli altri, ad esempio quando i leader politici di riferimento che si propongono come unici risolutori di un problema che dipende e deriva sempre da altri, o è stato ereditato dai predecessori, che quindi esula dalle proprie responsabilità, proponendosi come difesa dalla minaccia (crea un nemico comune e avrai un elettorato) in favore del singolo e della collettività, finora trascurata e indifesa.

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

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

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



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

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

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

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

Leadership ed emozioni.



[Pompei_Alexander Mosaic_Battaglia di Issa_333 BC_Particolare](#)

di [Massimo Biecher](#)

Che nesso c'è tra le emozioni e la [leadership](#) efficace?

E' possibile guidare se stessi e gli altri, pensando di ignorare le dinamiche interne dell'anima ?

In questo articolo parleremo di come le emozioni siano una componente basilare dell'individuo e di come essa svolga un ruolo importante nella relazione in genere e nello specifico tra leader e follower.

“La maggior parte della pubblicità non fa tanto appello alla ragione quanto all'emozione.”

Erich Fromm (psicoanalista e sociologo)

1 – Leadership: comunicare bene, è sufficiente?

La prima cosa che ci viene in mente parlando della leadership, è la capacità di guidare se stessi ed i nostri collaboratori dopo aver stilato una scala di priorità, grazie alle quali scaturiranno le linee guida che permetteranno di raggiungere gli obiettivi prefissati, rispettando nel contempo il budget economico messo a disposizione.

Negli ultimi anni, inoltre, ha preso piede la consapevolezza che per raggiungere obiettivi sempre più stringenti è necessario che l'ambiente lavorativo sia pervaso da entusiasmo e per fare ciò è necessario fornire al proprio team delle motivazioni.

Ma al centro di questa visione, aggiungiamo noi, ci sono persone che si relazionano gli uni con gli altri comunicando.

Concretamente, come avviene questo scambio di contenuti ?

Il primo mezzo che ci viene in mente é la parola.

La parola é un "ponte", un tramite, che permette il passaggio di informazioni da una persona all'altra,

Etimologicamente, comunicare deriva dal latino "*commūnicāre*", che a sua volta deriva da "*cūm*" insieme a, con, contemporaneamente a, e da "*mānīre*" che tra i vari significati include anche, rendere accessibile ed aprire.

Pertanto comunicare in senso più ampio, significa ad aprire il proprio mondo agli altri, a condividere le idee, scambiare pareri e nel nostro caso, coinvolgere i collaboratori sia nella fase che precede le scelte che poi nel [debriefing](#), quando arriva il momento di tirare le somme e valutare i risultati raggiunti.

Ma per comunicare, non basta, né tantomeno è sufficiente, conoscere bene una lingua e l'arte del saper parlare in pubblico e scopo di questo articolo è andare in cerca di quei

presupposti a priori, che rendano la comunicazione verbale veramente chiara ed efficace od in altre parole, essere ragionevolmente sicuri si il che il messaggio sia stato realmente compreso dal nostro interlocutore.

“Il problema principale della comunicazione é dare per scontato che essa sia realmente avvenuta”.

George Bernard Shaw

Come l'esperienza ci insegna, seppur siamo in possesso di una buona cultura ed abbiamo frequentato dei corsi di formazione, la conversazione basata sul linguaggio continua ad essere caratterizzata da incomprensioni, equivoci e fraintendimenti di vario tipo.

Pensiamo per esempio quanta letteratura fonda la sua esistenza sul cosiddetto “qui pro quo” e di come la trama della storia verta intorno alla risoluzione dei malintesi e quindi al chiarimento finale tra i protagonisti.

Il motivo di ciò risiede nel fatto che l'approccio che si focalizza prevalentemente sul contenuto e sulla modalità delle informazioni da scambiare, parte dal presupposto che essa è una questione che coinvolge aspetti semantici, sintattici o grammaticali.

Ma il dialogo tra le persone avviene anche su un livello differente, che come vedremo, ha un'importanza tutt'altro che trascurabile.

E' quella che si rivolge non tanto all'aspetto logico/razionale della mente, ma a quella parte del mondo interiore dell'individuo, fatto di emozioni e sentimenti.

2 – La comunicazione non verbale

Questo aspetto merita a nostro avviso di essere preso in maggior considerazione.

Sul posto di lavoro, almeno ufficialmente, non c'è spazio per le emozioni, mentre nello sport, questa presa di coscienza ha fatto capolino già da tempo, perché qui più che in altri ambienti, è risultato evidente che solo dall'emozione può scaturire quel qualcosa in più che renda possibile una prestazione eccezionale, oppure, quella resistenza senza la quale, non si potrebbero superare allenamenti durissimi.

Siccome il timore è che le emozioni possano intaccare la prestazione lavorativa del singolo o che, turbando la sensibilità altrui, finiscano per influenzare il rendimento dei colleghi, esse di norma, vengono ignorate o tutt'al più, ritenute lecite solo all'interno di ambiti ben delineati, come le ricorrenze, il raggiungimento di obiettivi particolarmente ambiziosi o al contrario, quando la situazione congiunturale è complicata e bisogna richiamare il gruppo a fare dei sacrifici.

Ma che ne siamo consapevoli o meno, esse sono un ingrediente fondamentale della nostra esperienza e che fanno capolino in ogni circostanza della nostra vita.

Anche quella lavorativa.

Pensare di ignorarle con l'intento di renderle inoffensive è inutile, anzi quando ciò accade, esse operano dentro di noi come la lava incandescente che scava le gallerie nelle profondità della terra e si trasformano in quelle che secondo alcuni studiosi, sarebbero le cause delle malattie psicosomatiche.

Ma prima o poi esse manifestano la loro azione e più tardi questo accade, più lo faranno in maniera eclatante e talvolta esplosiva.

Pensiamo per esempio ad un attacco di rabbia o più semplicemente ad una crisi di pianto causata da un sentimento di dolore troppo a lungo represso.

Sono perennemente presenti e benché agli occhi di molti non appaiano visibili, per coloro che invece hanno occhi per vedere, orecchie per sentire ed un cuore per comprendere, la loro manifestazione appare evidente.

Anzi, per certi versi, lo fanno in maniera "assordante".

"Noi gridiamo quello che siamo."

Uno degli assunti fondamentali della psicologia junghiana.

Da queste premesse comprendiamo il motivo perché in alcune circostanze ed in particolare sul luogo di lavoro, vengano viste con un certo sospetto, in quanto rivelerebbero il nostro stato interiore più autentico che, grazie alla timidezza, al rispetto delle convenzioni dettate dall'educazione oppure dalla convenienza, resta celato.

Pensiamo per esempio al caso in cui esse lasciassero trapelare il disappunto per le scelte fatte dal capo, o più semplicemente, quando sono spie rivelatrici di emozioni distruttive latenti come l'aggressività e quindi, potrebbero mettere a rischio l'integrità del gruppo.

Secondo alcuni, le emozioni in fabbrica od in ufficio, sarebbero apportatrici di confusione che generano inefficienze, ostacoli alla comprensione reciproca ed allo svolgimento ordinato dei compiti da eseguire, mentre come vedremo più avanti, andrebbero interpretate come la spia di un malessere, di un problema o di un conflitto, sia personale che di gruppo e noi, similmente a quando sul cruscotto della nostra automobile si accendesse una spia di allarme, invece di prenderle in seria considerazione, decidessimo di ignorarla.

A complicare il quadro, interviene, la concezione dicotomica che caratterizza tutt'ora il pensiero occidentale, il quale divide in maniera spesso tranchant i fenomeni in "*bene o male*", "*buoni o cattivi*", "*favorevoli od ostili*", che ha fatto sì che si creasse nei tempi passati tra i filosofi, una netta

distinzione tra l'attività meccanica del corpo e l'attività intellettuale del pensiero, ignorando o trascurando invece, il cosiddetto "convitato di pietra", cioè l'universo delle emozioni, riservandole non solo un ruolo secondario ma ritenendole in alcuni casi, il vero nemico del pensiero logico/razionale.

Per molti secoli, infatti, la sfera delle emozioni è stata confinata al mondo spensierato dei bambini od al più tollerato con benevola indulgenza quando riguardavano il genere femminile.

Per il resto veniva relegato alla ristretta cerchia di poeti ed artisti.

Questa dialettica filosofica era più che comprensibile in passato, in quanto nasceva dalla necessità di placare le ansie del vivere quotidiano accentuate dall'arretratezza del sapere scientifico e dove, le malattie e le guerre, contribuivano a rendere la vita ancora più insicura ed incerta.

3 – La palestra delle emozioni

Ora, quand'è che le emozioni cominciano a manifestarsi e a svilupparsi dentro di noi ?

Tutto ha inizio quando tra la madre ed il figlio appena nato, si instaura un'intesa basata non sul linguaggio verbale ma sullo scambio di sorrisi, occhiate e mugolii di vario tipo, che a loro volta, non sono altro che il mezzo con il quale le emozioni vengono manifestate all'esterno.

Esse sono di vario tipo e vanno per esempio, dalla manifestazione del piacere di rivedersi, il desiderio di ricercare un contatto visivo, il bisogno di mangiare, il compiacimento quando questo piacere viene soddisfatto, e così via.

E' questa la prima forma di comunicazione tra individui ed é a

tal punto universale che, quando un piccolo, nato e cresciuto per un certo periodo di tempo in un paese se, prima dell'instaurarsi della relazione verbale, viene adottato in un'altra nazione, tra la nuova madre ed il bambino si crea egualmente un affiatamento.

Cogliamo l'occasione per far notare che un modo diverso per veicolare sentimenti ed emozioni é la musica, la quale, facendo appello proprio al linguaggio primordiale di cui stiamo parlando, viene compresa in qualunque parte del mondo, anche ed indipendentemente dall'epoca in cui é stata composta o dal paese di provenienza dell'autore.

Amore, odio, attrazione, repulsione, piacere, disgusto, compiacimento, disprezzo, ammirazione, fastidio, stupore, terrore, serenità, rabbia, delirio di onnipotenza, senso di frustrante solitudine, pace, serenità, compassione, calma, nervosismo, comprensione, giudizio, attrazione, repulsione, desiderio di unione, vengono vissute da ciascuno di noi come vibrazioni che si propagano all'interno e tramite le espressioni del viso ed il linguaggio del corpo, vengono trasmesse e captate da chi ci sta di fronte, innanzitutto a livello inconscio.

Emozioni che possono essere comprese solo da chi é capace di empatia, ovvero, da chi é in grado di sintonizzarsi con il mondo interiore altrui.

Dovremmo soffermarci un po' su questa dote assai importante.

4 – L'empatia: alleata delle relazioni efficaci

L'empatia consiste nel saper cogliere, afferrare il mondo emozionale dell'altro, di percepirne i moti interiori ed i sentimenti.

Tutto ciò che insomma, ha ben poco a che vedere con il mondo della logica e della razionalità.

Iniziamo con l'osservare che la capacità di sintonizzarsi sulle emozioni altrui è sviluppata più nelle donne che negli uomini perché, come abbiamo visto, è compito della madre prendersi cura del neonato in quanto, coglierne il linguaggio non verbale, è una questione di vitale importanza.

Ma anche gli uomini, non tutti in egual maniera, sono dotati di questa medesima capacità che è fondamentale a prescindere per instaurare relazioni sociali soddisfacenti.

Perché, se da un lato è vero che affinché lo scambio di idee sia produttivo è indispensabile possedere l'abilità di parlare e di saper esporre con chiarezza le proprie idee in pubblico, ma affinché essa sia anche persuasiva e convincente è imprescindibile entrare in sintonia con l'universo dell'anima del nostro interlocutore.

Ogni emozione è un messaggio, il nostro compito è ascoltare...
Gary Zukav (divulgatore scientifico e coach)

A nostro avviso per convincere un collaboratore, non è sufficiente studiare od elaborare tecniche di comunicazione verbali e ["body languages"](#) appropriati ad ogni situazione, ma è anche necessario prendere coscienza di quanto le dinamiche del profondo degli esseri umani influiscano, sia sulla qualità della trasmissione, che sulla comprensione dell'argomento.

Perché esiste sempre un significato sottinteso che va "al di là" di quello che volevamo esprimere verbalmente e che viene percepito da ognuno dei nostri interlocutori in maniera completamente diversa.

Infatti se è ormai acquisito che durante una conversazione possano avvenire sia equivoci causati da errori di pronuncia, che quando sono inconsapevoli sono detti lapsus freudiani, sia da interferenze esterne come il rumore, ben sintetizzato dal modo di dire *"capire fischi per fiaschi.."*, meno scontata

invece, é l'influenza che le emozioni hanno quando si tratta di attribuire ad un'espressione verbale un ben determinato significato.

Il detto "*mai parlare di corda in casa dell'impiccato*" descrive bene questo concetto.

Un termine che per qualcuno rappresenta uno strumento di lavoro e per un'altra persona evoca emozioni legate a spensierati giochi infantili, purtroppo a certuni, potrebbero evocare fatti tragici legati alla propria vita familiare, facendo rivivere le stesse sensazioni di tristezza, di dolore e lutto che aveva provato a suo tempo.

Perché ad ogni parola noi associamo un'emozione e ciascuno di noi lo fa in maniera unica, in un modo che dipende dal proprio vissuto esperienziale.

E' grazie all'empatia se riusciamo a metterci in sintonia con il mondo interiore del nostro collaboratore e a far si che la l'interlocuzione sia più efficace e meno condizionata da sentimenti che evocano stati d'animo che possono "*inquinare*" il reale contenuto del messaggio.

Quando é il momento che le decisioni e le azioni prendano forma, i sentimenti contano almeno quanto il pensiero razionale e spesso anche di più.

Daniel Goleman (psicologo e scrittore)

5 – Leadership ed indulgenza: chi l'avrebbe mai detto ?

Ma esiste un aspetto dell'empatia che è importante nella stessa misura, che consiste nell'attitudine di saper ascoltare i sentimenti dentro di noi, per capire chi siamo veramente e

che, quando questo ascolto é onesto e sincero, ci insegna ad essere più indulgenti sia nei confronti di noi stessi che degli altri.

L'indulgenza di cui stiamo parlando, non ha nulla a che vedere con il perdono.

L'indulgenza, che deriverebbe secondo un'interpretazione simbolica, dal latino "*indulgentia*" a sua volta composto da *in*", cioè verso e dal verbo "*dulcāre*" che significa addolcire, sarebbe quell'arte che consiste nel saper vedere negli altri, come in se stessi, sempre il lato più dolce, ovvero quello migliore.

Un primo effetto é che col tempo grazie ad essa, impariamo ad astenerci dal giudizio, ovvero a comprendere che i nostri pensieri e le nostre azioni, come quelli di chi lavora a nostro fianco, si fondano sempre su dei buoni motivi, che dipendono, ovviamente, dal vissuto di ciascuno e da come gli obiettivi lavorativi impattano sulla propria autostima.

Questo tipo di consapevolezza, che si acquisisce solo col tempo, ci mette in condizione di collaborare alla creazione di un ambiente di lavoro, che sia produttivo ma allo stesso tempo sereno.

A chi piacerebbe lavorare in un ambiente eccessivamente competitivo e perennemente sottoposto a stress di ogni genere?

Costruire e mantenere un clima emozionale positivo dovrebbe essere la prima preoccupazione di chiunque gestisca un team, sportivo od aziendale che sia.

Paolo Trabucchi (psicologo e sportivo, fondatore della teoria della resilienza nello sport)

Ma cosa significa in concreto?

6 – La relazione leader e follower consapevole del potere

delle emozioni

Significa innanzitutto accettare chi ci sta di fronte per quello che è, e nel contempo, tenere conto di un'altro assunto della psicologia junghiana, che a prima vista potrebbe apparire contraddittorio o bizzarro ovvero, che quando troviamo qualcosa di detestabile in qualcuno, in realtà la critica è rivolta, senza esserne consapevoli, anche e soprattutto a quegli aspetti del suo carattere che sono simili ai nostri ma con i quali, o non abbiamo ancora fatto pace, o semplicemente, non sono ancora emersi dal magma caotico ed indifferenziato del nostro inconscio.

Per lungo tempo, si è creduto che bastasse acquisire una buona cultura generale per essere tolleranti, per accettare chi da un punto di vista caratteriale è diverso da noi.

In realtà dietro al rifiuto di accettare una persona o al pregiudizio nei suoi confronti, non c'è soltanto un condizionamento culturale, ma anche e soprattutto un'influenza esercitata dal mondo interiore che è rappresentato dalle emozioni.

Tutto ciò che degli altri ci irrita può portarci alla comprensione di noi stessi.

C.G. Jung (psicoanalista)

Anche se questo ragionamento può sembrare assurdo, come è possibile infatti, "che dentro di me ci sia un aspetto che io detesto?", esso ci appare più comprensibile se pensiamo che, così come un diapason in quiete può risuonare anche quando gliene viene posto accanto uno che si trova già in stato di vibrazione, parimenti, quando qualcosa di indefinito dell'altro ci dà particolarmente fastidio, è il segnale che ci dovrebbe suggerire che dentro di noi, convive un aspetto molto simile.

E per capire in che modo le emozioni ci condizionino e di come a causa loro, ci relazioniamo con gli altri, per esempio i nostri collaboratori, é importante dare inizio ad una riflessione riguardo il proprio mondo interiore.

Anche quelli più oscuri intendiamoci, di quei lati che la psicoanalisi junghiana definisce la nostra "ombra" e che consiste sia in tutto ciò che ancora non è emerso nella parte conscia, sia da quello che nella letteratura é descritta molto bene dalla figura del personaggio del romanzo "[Lo strano caso del dr. Jekyll and mr. Hyde](#)", dove Hide in inglese, significa appunto, "nascosto", ovvero, il lato nascosto di chi di giorno curava i malati e salvava le vite, mentre di notte si trasformava in un personaggio sadico e malvagio.

L'uomo sano non tortura gli altri, in genere è chi è stato torturato che diventa torturatore.

C.G. Jung (psicoanalista)

Perché conoscere se stessi è un buon modo per iniziare a comprendere anche gli altri e che ci permette di acquisire col tempo un'altra qualità, talvolta sottovalutata, ma da noi ritenuta altrettanto cruciale in ambito lavorativo.

Stiamo parlando dell'astensione dal giudizio.

L'astensione dal giudizio non è solamente un concetto astratto, ma qualcosa che influisce in maniera determinante e positiva sulla motivazione e quindi sulla prestazione del collaboratore, perché anch'egli e talvolta più di noi, é dotato di empatia e pertanto in grado di "percepire" se abbiamo fiducia di lui o se siamo prevenuti nei suoi confronti.

Ed è importante che questo spirito sia sincero e non costruito, perché nel secondo caso l'incongruenza tra ciò che diciamo e come lo diciamo, verrebbe svelata ed interpretata

come un tentativo di manipolazione.

Purtroppo, non é sufficiente frequentare un corso che ci insegna ad entrare in sintonia con l'altro, per esempio mediante tecniche di ricalco posturale, perché, se non siamo eccellenti attori, veniamo subito smascherati dall'inconscio altrui e tutto quello che diciamo, da un certo momento in poi finisce di perdere ogni credibilità.

Anzi, cogliamo l'occasione per riflettere sul fatto che, quand'anche fossimo dei professionisti della recitazione, dobbiamo ammettere per forza di cose che i nostri rapporti con gli altri non sarebbero basati sulla sincerità, ma sull'ipocrisia.

E quindi, estendendo il ragionamento, dovremmo affermare che "in primis" non saremmo onesti con noi stessi e si verrebbe a creare uno scollamento sostanziale tra quello che diamo a vedere e quello che siamo veramente.

Quante volte ci è capitato dire di una persona, all'apparenza simpatica e gentile, dire che ".. però ha un qualcosa che non mi convince", oppure che ci appare "viscida", "costruita", "non genuina" od "inafferrabile" ?

Ci farebbe piacere che pensassero le stesse cose anche di noi ?

Perché il linguaggio delle emozioni, che si manifesta tramite il linguaggio del corpo, ci tradisce sempre.

Dischiudere a noi stessi il nostro mondo interiore, quello inconscio, ci aiuta a capire chi siamo veramente e quindi a scoprire che, sebbene ogni individuo sia una creatura unica e speciale, siamo tutti "guidati" dalle medesime leggi universali.

Ecco che iniziando a prestare ascolto alle nostre emozioni e a darle sempre più spazio, si fa strada un nuova sensibilità e

di conseguenza, comprendiamo quanto esse orientino il modo in cui affrontiamo la vita e fino a che punto esse sono in grado di condizionare le nostre scelte e decisioni.

Anche quelle lavorative.

Esse sono onnipresenti, scelgono per noi durante i nostri acquisti, ma ci guidano senza che ce ne accorgiamo anche nella scelta dei nostri partner, dei nostri collaboratori, dei nostri studi, degli obiettivi che ci poniamo e dei rischi che siamo in grado di assumerci sulla vita o sul lavoro.

Spetta a noi mediante un indulgente lavoro di introspezione renderci consci della loro influenza.

Io non voglio essere alla mercé delle mie emozioni. Io le voglio usare, divertirmi con loro e dominarle.

Oscar Wilde – Il ritratto di Dorian Gray

7 – Il segreto per integrare le emozioni a lavoro ? Umiltà, umanità ed umorismo.

Abbiamo qui appena iniziato a scoprire che le emozioni sono un universo complesso ed articolato.

Non basta un breve testo come questo per spalancarne le porte e per intraprendere un cammino verso la scoperta di quanto sia ricco ed articolato il mondo che si cela dentro ciascuno di noi.

Fare questa ricerca é sicuramente impegnativo, ma il risultato sarà certamente appagante.

È vero che scendere negli abissi della nostra anima può darci

all'inizio una sensazione di smarrimento.

E' comprensibile infatti, di aver paura di scoprire che da qualche parte internamente, si annidi magari un signor Hyde, tenuto a bada solo dall'educazione e dall'autocontrollo.

Ma forse, é probabile che il nostro lato scuro non sia poi così sinistro e pericoloso.

Oppure di temere che esista un aspetto del nostro carattere che possa risultare sgradevole alla vista degli altri.

Che poi ci domandiamo se in realtà, sia veramente così..

Pensiamo per esempio a tutte quelle volte che ci siamo stupiti di quando qualcuno si è rivolto a noi dicendo ci che eravamo interessanti proprio grazie a quegli aspetti della nostra personalità che invece ci parevano di poco conto, se non addirittura imbarazzanti.

Ma al ritorno da questa ricerca, saremo totalmente rinnovati e rinforzati nella consapevolezza di quello che siamo e valiamo.

Vi invitiamo ad osservare e riflettere infine, che abbiamo evitato consapevolmente di usare il termine "cambiati".

“Γνώθι σεαυτόν” – Conosci te stesso

Iscrizione ritrovata presso il tempio di Apollo a Delfi

C'è chi chiama questo percorso, un cammino in discesa, che però non va inteso come un sentiero facile, ma nel senso che esso é più simile all'esplorazione di uno speleologo all'interno della terra ed il cui premio finale sarà il dono dell'umiltà.

Sofferamoci per un momento su di essa che essendo considerata una virtù, viene assimilata alle cose eternee, celesti ed irraggiungibili, ma che invece, se intesa nel suo significato allegorico, dovrebbe entrare a far parte della

cassetta degli attrezzi del leader efficace.

Fatta la premessa che, in questo contesto stiamo privilegiando l'interpretazione figurata rispetto a quella letterale, umiltà deriva etimologicamente dal latino "*humilis*" cioè basso, vicino al suolo e dal sostantivo "*humus*" che sta' per suolo o terra.

Ma questi sono gli stessi vocaboli che fornirebbero la radice al termine umorismo che quindi, metaforicamente parlando, indicherebbe la capacità di vedere con distacco ciò che sta in basso, ciò che c'è sotto o ciò che si nasconde in profondità.

Ecco allora che per umiltà, non si intende quell'attitudine autolesionista che farebbe di noi una persona che ha poca stima di se', non conscia del proprio valore e dei propri meriti, bensì la consapevolezza che sviluppa colui che, avendo compiuto un viaggio verso il centro della terra interiore, acquisisce una nuova facoltà: l'umanità.

Perché, come dice [Manfred Kets De Vries](#), professore presso l'Harvard Business School, docente presso l'INSEAD, e l'Università di Amsterdam:

“Umiltà, Umanità ed Umorismo, sono le vere doti di un leader.”



[Massimo Biecher](#)

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

Ricoprendo all'interno delle aziende ruoli di sempre maggior responsabilità, osserva che per avere successo, oltre ad investire in ricerca e sviluppo ed in strumenti di marketing innovativi, le organizzazioni non possono prescindere dal fatto che le emozioni giochino un ruolo determinante tra i fattori critici di successo.

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

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

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

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

Pubblica con cadenza mensile sul magazine

["karmanews.it"](http://karmanews.it) articoli che reinterpretano i miti dell'antica Grecia in chiave psicoanalitica, ritenendoli una metafora dei travagli dell'anima che, mediante l'uso di immagini e di racconti fantastici, si rivolgono direttamente al cuore e quindi all'inconscio.

La seconda vita.



[Giulia Gellini](#)_"Rilettura"_tecnica mista.

un racconto di [Cristiana Caserta](#)

Ho sempre cominciato a leggere l'odissea dal quinto libro. Quando Odisseo, che è stato per molti anni fermo sull'isola di [Ogigia](#), al centro dell'oceano, infelice sposo della dea

[Calipso](#), può finalmente prendere il largo per tornarsene a casa sua.

Odisseo è già stato per mare, ovviamente. Ha vagato per anni, di isola in isola, ma stavolta è tutto diverso.

È la volta 'buona'.

Lo capiamo subito.

È la sua seconda volta. Seconda vita. Seconda opportunità.

La seconda vita è quando stacciamo alcuni fatti dal continuum del passato e li cominciamo a vedere come una partita che si è svolta. L'abbiamo persa. Era un gioco di cui non conoscevamo le regole, neanche sapevamo di giocare una partita!

Incontriamo una persona, rispondiamo a un messaggio, accettiamo un invito... siamo come gli ubriachi: non possiamo sapere che sviluppo avranno quei semplici gesti. Così Odisseo, ogni volta sbarca su un'isola – che può fare? Ha sete e fame – gli viene incontro qualcuno: è un cannibale? Una maga? Lo catturerà? Lo avvelenerà? Lo accoglierà con delicatezza?

Non può saperlo. Non possiamo. Procediamo a tentoni. Facciamo amicizia, cambiamo lavoro, leggiamo un libro; ma non distinguiamo un giorno dal precedente, non sappiamo che cosa stiamo iniziando: abbiamo appena conosciuto il nostro migliore amico o la persona che ci distruggerà, il lavoro della vita o l'esperienza più atroce che mai consoceremo?

La prima vita è quella dell'esposizione, della nudità, del fallimento in agguato...

Ma impercettibilmente impariamo, giorno dopo giorno, isola dopo isola, e quando abbiamo un po' di tempo cominciamo a vedere i fili invisibili che legano le cose fatte, i dettagli che ci sfuggivano, il disegno si svela e ... ha senso!

A quel punto vorremmo rigiocare la partita! Stavolta

scegliremmo con cura il campo, anticiperemmo le mosse dell'avversario, risparmieremmo le forze per quegli ultimi minuti concitati, entreremmo sulle gambe dell'attaccante che segnerà a porta vuota (meglio un rosso che un goal allo scadere)

E però non è possibile.

Quante vite abbiamo?

Tante.

Quella fatta di ciò che ci è capitato, e quella che abbiamo plasmato secondo un'idea che ci siamo inventati di ciò che siamo, che vogliamo. La seconda vita inizia quando scegliamo, quando distinguiamo nel flusso degli accadimenti un spazio per la scelta.

La decima isola per Odisseo è quella giusta, perché non ha più niente: non navi, non compagni, nemmeno vestiti. Ha solo le sue capacità: la sua intelligenza e la sua parola fluente.

Quando Odisseo parlava, ci dice Omero, tutti stavano in silenzio, meravigliati, e le sue parole erano come fiocchi di neve che scendono dal cielo e ricoprono ogni cosa.

Immagine straordinaria! E che dobbiamo rivivere con lo sguardo mediterraneo e la pelle temprata dal sole e dal sale di chi vive in mare.

Ma anche senza quelle straordinarie capacità, quando una vita si presenta come storia e distinguiamo un tema, un inizio, uno sviluppo di fatti, un senso... questa è già la seconda vita, in cui la prima appare ormai come ritaglio, la sua casualità riscattata, il suo tempo riguadagnato, la sua oscurità chiarificata.

Possiamo ormai, come Odisseo alla corte dei [Feaci](#), dire chi siamo. Qual è la nostra casa. La nostra anima gemella. Non quelle che la sorte o il caso ci hanno assegnato, ma quelle

scelte, strappate alle contingenze, desiderate con ardore in tutti i porti e in tutti i mari solcati, nell'ora "che – dice Dante – [volge al disìo ai navicanti 'ntenerisce il core](#)".



[Cristiana Caserta_](#)

[LinkedIn Top Voice 2020;](#)

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