LEGGIMI PRIMA DI ANDARE DA UNO PSICOLOGO

INDICE

Perché sto scrivendo questo libro?................................................................................................................................................................................. nu

Siamo soli?....................................................................................................................................................................................................................... nu

Perché sto scrivendo questo libro?

Ciao sono Autore, ho quasi 20 anni e sto vivendo un periodo un po’ particolare della vita. E’ da 4 anni a questa parte che scrivo pensieri sul mio blocco note del cellulare. In realtà sono solo pensieri che passano nella testa di un adolescente. Non ho nessuna qualifica o studi strani per poter dire di sapere cosa sto dicendo. Ho letto vari libri di psicologi, filosofici o su persone che hanno fatto successo su vari argomenti della vita e noto che tutti la trattano in modo troppo professionale. Penso che a molti giovani serva una visione dal dentro verso il dentro, e non una bella visione chiara e professionale di tutto. Un altro motivo per cui ho iniziato a scrivere questo libro è perché ho visto molti ragazzi preoccuparsi dei miei stessi problemi. Più che altro viviamo in un mondo in cui condividiamo tutto, ma quello che ci fa più male rimane nascosto e isolato. Questo perché vediamo gli altri farci vedere la parte più bella di loro, e quindi crediamo che ci sia solo quella. Ma ho capito, dopo un’ ubriacata in montagna, che non è così. Molti dei problemi/brutti pensieri/preoccupazioni che abbiamo li condividiamo, ma senza saperlo. Non sono un professore di italiano, e i miei temi non erano mai scritti molto bene, quindi scriverò molto terra terra. Inoltre cercherò di usare parole molto informali perché le preferisco, mi sembra di essere molto più diretto, anche perché in teoria questo libro è per i giovani.

A cosa serve questo libro? Il suo titolo (non so se rimarrà quello ma per ora sì) si chiama: “leggimi prima di andare da uno psicologo”. Cosa significa? Esattamente quello che c’è scritto. Viviamo in un mondo in cui andare dallo psicologo sembra uguale a dire: “sono malato di mente e non sono stabile”. Non è così, ma è difficile convincere le persone di questa cosa quindi, anche per motivi che riguardano il quanto cazzo costa uno psicologo, pigliatevi sto libro e spero che vi aiuti. Cosa vi dovete aspettare da sto libro? Semplicemente un ragazzo, che è da poco uscito dal periodo adolescenziale, che vuole scrivere e sfogarsi e far capire alle persone che non è sbagliato stare male. E che tutti stanno male e non è sbagliato avere preoccupazioni per varie robe che incontrerete più avanti.

Ogni capitolo equivale ad un argomento. Non mi piacciono i libri che fanno un capitolo lungo 20 pagine che potresti riassumere in 2. Sono molto coinciso e non mi piace essere ripetitivo. Quindi ad ogni capitolo troverete un argomento diverso, che non rispetta un ordine vero e proprio. L’ordine con cui li scrivo è casuale. Quando voglio parlare di un argomento mi metto li e inizio a scrivere ma non seguo un collegamento tra un capitolo e l’altro. A volte uso parole tipo cazzo, figa, non perché voglio sembrare scortese ma perché noi giovani parliamo cosi oh. Eh che vi devo dire. E’ sbagliato? Si. Però molti concetti riesco a farli capire meglio. Diciamo che noi ragazzi siamo fatti strani. Se in un discorso sentiamo un cazzo, un coglione, una parolaccia, ci attiviamo e iniziamo ad avere più empatia con l’interlocutore. Forse perché crediamo di avere davanti qualcuno che sta dalla nostra parte. Comunque la mia bocca non è la bocca della verità, però non parlo di cose che nella mia vita non ho affrontato. Alcuni capitoli sono più privati di altri. In alcuni ci sono accenni alla mia vita reale. Non perché voglio fare un’autobiografia, ma perché riesco meglio a parlarvi di certe cose se l’mcd della faccenda so io. In alcuni capitoli invece non si parla proprio della mia vita. La gente che mi conosce e magari si sentirà presa in causa non mi rompa il cazzo. Non metto nomi che almeno nessuno mi può rompere il pipo, però se vi sentite offesi, eh cazzi vostri. Qui c’è autore olio su tela, e non posso mentire pure ad un foglio bianco. Ma autore mio, non credi che i tempi stiano cambiando, quando uscirà sto libro? Chissà che cosa faranno gli adolescenti... Si, cambierà di brutto qualsiasi cosa, però alla fine le fondamenta sono quelle da sempre.

Non dovete seguire l’ordine dei capitoli. Se vi serve un argomento cercatelo. I titoli dei capitoli sono un po’ così. C’è dovrebbero aiutare a capire al meglio il contenuto. Potrete trovare capitoli in cui scrivo un’idea, e nel capitolo dopo do contro a questa idea. Non spaventatevi, è che semplicemente cresco anche io. L’ordine cronologico dei capitoli è veritiero. Nel senso il capitolo 1 è stato scritto prima del capitolo 5. A volte in realtà mi capitava di lasciare i capitoli scritti a metà perché non sapevo più cosa dire, però ogni volta che li riprendo cerco di tenere lo stesso filo del discorso. Ecco, cerco... Perché a volte non avevo voglia di rileggermi tutto e quindi scrivevo partendo da tipo: “ah inoltre..” e robe del genere. Altra cosa: magari farò esempi un po’ infantili o parlerò in modo abbastanza infantile. Questo perché: uno non so scrivere come uno psicologo o professore di italiano farebbe. Due perché è per i cazzo di [pre]adolescenti. Io 5 anni fa se mi presentavi il paradiso di Dante te lo avrei lanciato sulla testa. I libri troppo aulici diciamo che mi fanno cadere un po’ le palle. Poi dipende dai contesti. Questo libro direi che non è il contesto giusto per scrivere in modo elegante.

Altra cosa: mi cito come autore non perché voglio tenere la mia identità celata, ma per creare nelle vostre menti l’immagine della persona con cui mi descrivo in questo libro. Se mettessi nomi magari fareste riferimenti inconsci a qualcuno che conoscete e non riuscireste a carpire al meglio ciò che voglio dirvi. Altra cosa, credo sia pure la più importante: molte persone crederanno che sia un arrogante presuntuoso 19enne che crede di saper trattare la vita. No. Sto di merda come voi, solo che non voglio che le persone si sentano sole e si perdano ad affrontare problemi che sono meno profondi di quel che sono in realtà. In caso lo pensiate cazzi vostri another time.

Siamo soli?

Domanda non banale direi.

Pensare che al mondo ci sono altre 8 miliardi di persone. Siamo circondati da essere umani ovunque ci giriamo. Wow. Come fa qualcuno a pensare di essere solo ed isolato. Beh, con gli anni abbiamo capito che non bastava avere una persona accanto per non sentirsi soli. La solitudine non dipende da quante persone hai accanto, ma da quante senti di avere accanto (parole filosofiche eh hahah). Sentire una persona e vedere una persona sono due concetti che in questa società si stanno appiattendo sempre più. Avere accanto a noi un amico al posto che uno sconosciuto cambia veramente troppo. E la gente però, in esempi non come questi, se lo scorda. Quando il confine diventa sempre più fine, le persone lo fanno sparire totalmente. Meglio avere vicino una persona sconosciuta che ci ha detto ciao, o una che non ce l’ha neanche detto. Boh, tanto sono entrambe sconosciute e non ci parlerei. Ti assicuro che quella cazzo di parole cambia la percezione di tutto ciò che ti sta attorno. Le persone trasmettono molto meno di quel che potrebbero, per qualsiasi motivo che vi venga in mente. Non viviamo in una famiglia felice (inteso come mondo non come la tua famiglia). E questo lo capiamo, in realtà, fin da subito. Ma non possiamo dire neanche di vivere in una realtà merdosa. E’ nella media direi. Le persone non sanno chi sei ma sanno che ci sei. Solo che alla nostra anima non basta questo futile sapere. Non è abbastanza per farci sentire in sintonia con gli altri.

Pensiamo invece che dentro di noi ci sta la nostra coscienza, il nostro io. Il nostro pensiero che ci conduce su ogni nostra scelta, con la quale passiamo h24 le nostre giornate. Per ogni cosa che percepiamo lui è pronto a dirci qualcosa. Lo sentiamo come se fossimo noi stessi, la versione dentro di noi, la nostra anima. Poi però ci accorgiamo che non esiste un solo io dentro di noi. C’è l’io divertente, quello pigro, quello assonnato e quello che vuole conquistare il mondo in 10 semplici passaggi. Quello che vuole fare soldi, quello innamorato di ogni cosa e quello che ci insulta quando facciamo qualche stronzata. Eppure associamo tutte queste diverse personalità ad una persona. Noi. Cerchiamo di vivere come se fosse un’unica versione di noi a provare tutte quelle emozioni, quando invece penso che ci siano infinite parti di noi. Certo condividono la memoria e ciò che facciamo da arrabbiati ce lo ricordiamo anche da felici. Ma non possiamo fingere di sentirci un tutt’uno internamente. Siamo un caos indescrivibile che non riesce a stare in piedi neanche se proviamo a fare un po’ di ordine. Quante volte proviamo dei conflitti interni a cui non troviamo risposta. Nessuna parte di noi è in grado di rispondere. Ed è lì che si crea un nuovo io. Capace di rispondere a qualcosa a cui la nostra vecchia anima non troverebbe risposta. Il bello di questi io è che non vengono solo dall’interno. Tutto ciò che ci circonda cambia qualcosa in noi, e il nostro solo diventa soli. Perché parliamoci chiaro. Ogni cosa, qualsiasi stronzata intorno a te può cambiarti, nel bene o nel male. Qualche tua linea caratteriale proviene proprio da quella serie che hai visto in tv o da quell’anime o film. O hai conosciuto quella persona che dentro di te ha fatto nascere qualcosa. Esatto ha fatto nascere dentro di te. Non è nato, ma ha fatto nascere.

E’ ora di fornire un obiettivo a questo capitolo. Quello che voglio dire è che… non sei solo. Che affermazione di merda dai. Sembra proprio quando nei film il protagonista è afflitto da ogni male del mondo e la ragazza innamorato di lui gli dice, guarda che non sei solo, capiamo come ti senti e siamo qui per aiutarti. Bene io però vorrei dirti lo stesso che non sei solo. Non ti posso dire che ti capisco e che sono qui per aiutarti. Non è vero, non so chi sei e non posso darti una mano. Ma ricordati che una guerra non la vinci da solo. Ora tutte queste affermazioni sembrano stronzate da serie tv o film. Ma dovete capire la sottigliezza del “non sei solo”. Dovete capire che sei l’unico che può aiutarsi, se l’unico che può tirarsi fuori da una situazione merdosa, perché beh ci sei dentro tu mica io. Non mi posso tirare fuori con te dalla tua situazione di merda. O meglio in alcuni casi si può ma quei casi sono prettamente cose fisiche, che non abitano dentro te stesso.

Bene ora che abbiamo chiarito che sei solo nel combattere ora ti dirò una cosa ancora più assurda. Come ti prepari ad affrontare una battaglia? Beh se non l’hai mai fatto ti faccio un esempio. Prendiamo tutti i film di avventura o gli shonen per ragazzi. Il protagonista ha un problema, si allena per diventare fortissimo e poi nella battaglia finale vince. Ora tutti diranno beh ma il protagonista solitamente è muscolo, ha superpoteri e io non li ho, non posso prepararmi cosi bene e superare qualsiasi male. Avete mancato il concetto se l’avete pensata così. Il problema è che voi in realtà non sapete quando questa battaglia arriverà. Né se la supererete (indenni). Però avete centrato una cosa. Il fatto della preparazione. Ognuno e dico tutti su questa terra, prima di una battaglia si preparano. Che può iniziare alla nascita e finire alla morte. Ma tutti ci prepariamo. Senza però sapere quando potremo tirare fuori tutto il nostro potenziale. Ma questo sta nell’enigma della vita. Non possiamo prevedere il futuro, quindi pensarla come un protagonista da film è impossibile poiché nulla è scontato.

Quindi c’è sta preparazione da fare. Cosa vuol dire prepararsi? Bene ora entra in campo l’altro concetto di cui volevo parlarvi. La gente è sola nel combattere ma è vittima di tantissime influenze nella preparazione. Ed è questo che dovete sfruttare.

Voi dovrete usare tutto ciò che è in vostro possesso per uscire da quella situazione di merda, ma prima di affrontarla potrete creare un’infinita di basi che vi potranno aiutare a superarla. E sarà difficile? Si, ma per forza lo dovrà essere. Se fosse stato facile allora non sarebbe neanche stato un problema. E smettetela di lamentarvi di non riuscire a superare qualcosa. Quella cosa per forza di cosa la superate. Non siete speciali, chissà quante milioni di persone l’hanno avuta. La differenza tra tutte queste persone è il cosa hanno usata per superarla. E più si va avanti con gli anni più capirete quanto sia facile ottenere risorse per combattere. Quindi prima di mollare guardatevi attorno, munitevi di munizione, e poi andate a spaccare il culo a qualsiasi cosa vi si pone davanti. E credeteci che potete superarla o mollerete prima di vedere la luce.

Sapete anche quale è la prova schiacciante che dentro di voi non siete soli; e che se siete tristi non vuol dire che esiste solo la parte di voi triste? Avete mai provato ad avere più amici. Ma anche solo un amico vi basta. Guardate come vi comportate con lui. E con la vostra famiglia. E con i vostri professori. Vi faccio capire meglio. Con i miei professori ero un secchione. Studiavo e facevo vedere a tutti di valere qualcosa. Di essere veramente bravo a scuola. Con i miei genitori faccio finta di essere responsabile e per loro non studiavo, quindi già qui vi potete rendere conto della vasta gamma di differenza della visione su di me da parte dei miei genitori e dei miei professori. Poi c’è la mia compagnia del paese: lì cazzo se sono timido, sono un timido, simpatico, sfigato con le ragazze. Con i miei amici di scuola sono un clown intelligente. Punto ad essere creativo e simpatico anche se sanno che vado molto bene a scuola. Con quelli dell’oratorio sono un ragazzo serio, che mette le giuste priorità in lista nella sua vita. Io mi vedo come uno che a volte crede di sapere tutto. Che non sa darsi delle priorità e che fa tutto come se tutto valesse il massimo. Non so prendere due scelte in croce senza sentirmi in colpa. Se non avessi messo il soggetto non sarebbe sembrato che stessi parlando di 6 persone diverse? Non vuol dire che mento con certe persone, ma solo che ho più maschere. Il vero io magari neanche lo conosco, però cerco di dare il meglio di me in tutti i miei aspetti. E il fatto che a volte io sia triste o stanco o pigro, non significa che non ho una parte sprizzante. Molte volte ce lo dimentichiamo. Ci classifichiamo per ciò che siamo di solito. Ricordatevi che molte emozioni scegliete di provarle e non sono solo conseguenze di qualcosa che ci capita. Almeno quelle a scelte scegliamo bene no?

(MI viene da pensare che forse non ho spiegato benissimo ciò che volevo dire quindi lo dirò qui: non arrendetevi alla sofferenza solo perché nessuno vi aiuta e vi sentite soli. Le persone rimangono dentro di voi anche senza esserci. Ci lasciano qualcosa che ci aiuterà e non possiamo negare tutto solo perché ora vediamo meno chiaramente)

Perdere le fila della propria vita

MA CHE CAZZO SIGNIFICA? Avete presente quando state vivendo e vi lasciate trasportare? Iniziate a vivere secondo il passato. Mi spiego meglio: vi siete iscritti in palestra e ci andate perché vi siete iscritti e avete pagato, ma magari non perché volete veramente andarci. O avete detto ad un amico che la domenica dopo avreste fatto una partitella con lui e i suoi amici, ma arrivati al giorno prestabilito non ne avete proprio voglia. Ma beh ormai avevate dato parola. Ecco, e questo secondo è vivere secondo il passato.

Ci sono però cose un po’ più serie. Perché va beh programmazioni a breve termine sono cose che puoi cambiare con un semplice “ho avuto un imprevisto” o “sono arrivato stanco dall’università e non ho tanto tempo” o la classica “devo studiare” (che poi tutti fanno di tutto tranne che studiare). Va beh comunque sono cose molto lì per lì diciamo. Invece, il lasciarsi trasportare che dico io, ha un’influenza sul vostro futuro meno prossimo. Piccolo riferimento alla mia vita per farvi capire meglio cosa intendo. Sto vivendo la mia vita come se fosse solo una conseguenza del passato. Ogni cosa che mi succede non è che una possibile conseguenza di una cosa che mi è successa tempo fa. E la cosa più tragica è che io lascio passare e faccio da spettatore. Lascio che la vita si tracci da sola. Io ho spinto la matita all’inizio e ora sta scrivendo da sola. Come se non fossi io a scrivere la storia. Ma fossi stato utile sono all’inizio.

Wait, non vuol dire godere di ciò che tu hai creato e allora ti riposi come se nulla fosse. Voglio dire, vivi una cazzo di volta sola; perché limitarti a vivere secondo un tracciato che ti eri disegnato tempo prima? Non credi che sia limitante vivere una sola vita. Credo che cambiarla un po’ qualche volta ci stia. Che non vuol dire per forza stravolgere tutto e cambiare tutte le tue abitudini. Anche solo cambiando il punto di vista cambieresti un’infinità di realtà che ti circondano. La cosa però che mi duole ammettere è che tutti abbiamo paura di qualcosa che non conosciamo. E non sarò io a ripetervelo per la milionesima volta, ma cazzo siamo proprio delle pussy assurde. Preferiamo vivere senza cambiare che provare a sbagliare e vivere felici.

Quante volte non facciamo qualcosa per il giudizio degli altri. E giuro voi crederete che sia una frase filosofica del cazzo ma sta frase ricorre anche nelle più flebili stronzate. Esempio: mi sono appena seduto in un posto in treno e si siede davanti a me una persona, arriva un cazzo di raggio di sole che mi accieca e pur di non muovermi perché o se no l’altra persona penserebbe che ci stia sul cazzo senza un motivo apparente, non ci muoviamo e “soffriamo. ” Questa è ovviamente la stronzata delle stronzate ma chissà a quante persone succede. (questa cosa verrà meglio approfondita in un capitolo successivo (molto successivo)).

Perdere le fila della propria vita vuol dire anche dimenticarsi perché si sta vivendo. E iniziare a vivere, come detto, secondo una conseguenza. Sapete un giorno ho letto una frase che diceva: “si muore quando non abbiamo più un motivo per vivere”. Quella persona o quel qualcosa che rendeva la nostra vita decente e vivibile. Che trasformava la cosa più merdosa non in qualcosa di bello, ma al solo pensiero di lei, in qualcosa di sopportabile. La cosa figa è che questa cosa non per forza deve essere sempre la stessa. Durante la nostra vita può cambiare, e non per forza deve essere una persona, ma anche un bene immateriale, come la musica per esempio. Vivere seconda una dettata via è la cosa più sbagliata che possiamo fare. E sapete perché? Perché da stupidi essere umani ci inizieremmo a sentire in colpa se sviamo o facciamo qualcosa di sbagliato.

E caro autore mio, ma da cosa cazzo è dettata questa via. La risposta che ti so dare per esperienza personale è: le persone. Le opinioni della gente che ci sta attorno plasma la nostra vita. Poi ciao, se a noi piacciono pure queste opinioni non ce ne scolliamo più. Preferiamo vivere in qualcosa che ci piace che in qualcosa di nuovo che metterebbe in crisi quelle opinioni. Già, è proprio il mondo esterno a definirti. E BASTA con tutte quelle frasi di successo che dicono si te stesso senza guardare gli altri, non importa il giudizio delle persone l’importante è che ti piace. Stronzate. Non dico che devi fare affidamento su quei giudizi. Sapete non ho ancora studiato psicologia ma so che se fossimo da soli su questa terra, faremmo sempre le stesse cose finché morte non ci separi. Invece le altre persone ti costringono a cambiare. E per fortuna direi. Pensa che triste credere di essere da solo senza nessuno che ti guarda. Frase forte eh. Sembra che solo agli egocentrici piace essere guardati dalle persone. Ebbene vi dirò una verità che proprio c’è wow. Alle persone piace essere apprezzate. Ma veramente tanto. E vi assicuro che se qualcuno a voi caro vi dice che siete forti e belli e simpatici e veri, queste cazzo di parole vi spingono a continuare ancora di più e far vedere che siete veramente forti belli simpatici e veri all’ennesima potenza. Quel che voglio dire ovviamente non è che il giudizio interiore non sia nulla. Ma vi assicuro che quello che avete dentro di voi può essere amplificato di bestia grazie alle altre persone. Quindi al posto di fare i finti maturi e dire: “a me non interessa nulla del giudizio degli altri, l’importante è piacere a sé stessi (detta con una voce da oca sapientona)”. Usate ciò che gli altri vi dicono o crederete di essere nel giusto anche quando avrete due piedi nella merda e vi manca solo fare un altro passo per… perdere.

Qui mi sa che ci stiamo allontanando da quello che volevo dirvi. Vi deve passare che noi viviamo la nostra vita secondo il riflesso del passato. Se io per esempio mangio tanto a pranzo, tanto da farmi venire il mal di pancia, è ovvio che poi l’unica cosa che penserò sarà di non sboccare o robe simili. E la mia giornata girerà intorno a quello. (è un esempio stupido ma effettivamente è il pensiero che più riecheggerà nella nostra testa). Invece le altre persone che ci circondano non hanno vissuto la nostra stessa giornata quindi loro imporranno il loro riflesso. E possiamo definire questa cosa un po’ come miscuglio di questi riflessi che più si fanno sentire, più modificano la nostra vita e secondo me è la cosa giusta che deve accadere. Se vivessimo solo di riflesso del passato vivremmo solo una possibile esperienza della vita. Vivere mescolandoci ai riflessi degli altri ci rende più pieni secondo me. E perdere le fila della propria vita vuol dire dimenticarsi di star vivendo di riflesso e credere sia l’unico modo in cui la nostra vita può andare.

Due visioni (capitolo un po’ più filosofico degli altri)

Penso che il mondo, e di conseguenza la nostra vita possa essere guardata in due modi differenti. Io la chiamo la piccola e la grande visione. Mo’ ve le spiego. La piccola visione è quella che ci riguarda più da vicino. Cioè noi classifichiamo ciò che facciamo in base a ciò che ci circonda. Il nostro metro di giudizio è tratto dall’ambiente circostante o comunque da un qualcosa di piccolo e limitato. Definiamo ciò che facciamo per un uso finito e vicino. Paragoniamo ciò che facciamo come se determinasse molto ma in realtà ad un livello più alto non cambierebbe un cazzo. Ed ora arriviamo alla grande visione (tranquilli se non state capendo un cazzo poi vi farò degli esempi). La grande visione è qualcosa al di là di noi. Che riguarda il tutto diciamo, dove noi siamo solo una parte di quel tutto e facciamo parte di una grande organizzazione se così si può definire.

Bene ora vi spiego l’importanza di queste due visioni. Facciamo che noi stiamo guardando una cosa, per esempio un albero. L’albero nella piccola visione è solo un cazzo di albero piantato lì, bello si ma non ci cambia un cazzo. Nella grande visione quel cazzo di albero è li da 100 anni, e chissà quante migliaia di persone l’hanno guardato. Praticamente nella grande visione non ci soffermiamo alla minima stronzata che ci succede. Probabilmente qualunque poeta avrà parlato di questa cosa, ma un ragazzo di 19 enne mai ;) Quindi secondo me noi molte volte perdiamo la bellezza della vita perché ci perdiamo in stronzate. [Ciao sono l’autore di qualche mese dopo che ha scritto questo capitolo che vi parla. Durante alcune conversazioni con dei miei amici settimana scorsa mi sono reso conto quanto stavamo male per delle stronzate. Quante volte ci capita di tenere il broncio per una stronzata. Nostra madre ci ha lavato la maglietta che volevamo mettere. O è arrivata a prenderci in ritardo da qualche parte. O non può venirci a prendere in discoteca o ci vieta di andare in qualche posto. E noi cazzo mettiamo il broncio. Crediamo sia giusto incazzarci per una stronzata. Sincero. Tornassi indietro tirerei uno schiaffo al me del passato. Per così tante volte durante le superiori facevo la parte della persona triste e della vittima per stronzate che non avrebbero influito neanche sull’andamento del giorno dopo. Io per stronzate intendo qualcosa a cui in fin dei conti non teniamo così tanto. O qualcosa che se fossimo nei panni dell’altra persona capiremmo il perché abbia agito così. Ci arrabbiamo troppe volte per qualcosa di così debole e stupido che ci perdiamo tutto il bello solo per un nostro capriccio. Vi consiglio di rendervene conto il prima possibile per non perdere del tempo prezioso con delle persone che, in fin dei conti, anche se ti fanno incazzare per delle stronzate, ti fanno stare bene.]

Crediamo che la nostra vita sia una merda solo perché crediamo che non sia bella e non sia come uno standard che noi ci prefissiamo. E la cosa più bella è che se vivessimo a quello standard ci lamenteremmo comunque.

Allora, quello che voglio esprimere in questo capitolo è che a volte ci lasciamo sopraffare dalle piccolezze. Crediamo che questa vogliano dire tutto, e le facciamo diventare il tutto. Per una minima cazzata la nostra felicità in una giornata va in frantumi. Ma allora caro autore come deve essere vissuta questa magnifica vita? Vivetela secondo la piccola visione, o perdereste molti particolari, ma quando questa sembra lasciarvi insoddisfatti, ricordatevi che siete un piccolo microbo in tutto l’universo e quest’ultimo va avanti anche e soprattutto senza di voi. Posso affermare che la piccola visione è quella che seguiamo sempre. Invece avete presente quando avete delle crisi esistenziali e non capite a cosa servite per il mondo? Ecco a voi la grande visione. Qualcosa che noi essere viventi spieghiamo ancora a fatica.

Il sapere che non tutto grava sulle nostre spalle è spettacolare. Solo che a volte ce ne dimentichiamo. Crediamo di doverlo fare perché o se no qualcosa smetterebbe di funzionare. E ci iniziamo a credere i protagonisti di qualcosa che non siamo. E li è il peggio del peggio. Aumentiamo con una manopola tutte le nostre emozioni, il grado di importanza di esse e finiamo per essere travolti da noi stessi, mentre il mondo non sa neanche ciò che stiamo attraversando.

Un’altra cosa che ho notato è questa. Le persone sagge sono quelle più vecchie solitamente. E sapete perché secondo me? Si ok hanno avuto più esperienze ma questo non spiegherebbe perché alcuni giovani sono più saggi di alcuni vecchi e hanno magari la metà della metà della loro esperienza. Ci lasciamo spesso distrarre dal vivere. Cioè viviamo in una società da manuale. Non nel senso che sia fatta bene, ma c’è un po’ scritto come dobbiamo vivere. Nel senso ci dicono: iniziate con l’asilo, elementari, medie. Mentre andate a scuola oltre che studiare dovreste formarvi solide amicizie per non cadere nella disperazione e solitudine, ed intanto fate qualche sport o appunto coltivate qualche hobby. Poi dovete scegliervi una scuola che durerà tot anni. Finita quella o andate a lavorare o continuate a studiare. E dopo aver studiate comunque dovrete iniziare a lavorare. Se volete sposatevi e fate figli. Lavorate fino alla pensione. E poi basta. Finisce il libro. Non c’è un capitolo dopo, o potremmo dire che nel capitolo dopo c’è una frase che dice: “godetevi ora la vostra pensione ;)”. Fine non ci dicono più nulla. Ovviamente poi il manuale della vita dovrebbe essere un po’ più lungo e complicato ma alla fine le fasi della nostra vita sono queste. Mmm. Bello dai.

Le nostre vite però sono molto più complicate di queste 4 frasi campate in aria ma alla fine ciò che facciamo è molto “schematico”, poiché segue delle leggi, magari non scritte, ma che comunque ci accomunano. Ci muoviamo per desideri, quindi in base ai nostri desideri, la nostra vita seguirà quel tipo di percorso. (non sto parlando del fatto che fai una cosa fuori dagli schemi allora wow hai distrutto la catena di monotonia. Non c’entra un cazzo, ciò che fai vige sempre dentro ad un sistema che è molto più grande di quel che pensi. Stupire gli altri facendo robe assurde non è ciò che io intendo come fuori dagli schemi). Comunque finito sto cazzo di manuale ci lasciano carta bianca. E viviamo fino a che morte non ci separi. E qui esce fuori la saggezza di una vita. Per un pezzettino della nostra vita possiamo finalmente fermarci e pensare. Diventiamo automaticamente saggi, perché siamo vecchi e diciamo cose profonde sulla vita. Ma è assurdo perché abbiamo dovuto aspettare una vita per buttarle fuori.

Cazzo una fottuto vita piena di azione e poi alla fine spieghiamo cosa è successo. Che sia giusto? Io non credo. Non è giusto che si debba assaporare la saggezza solo alla fine. Autore non fare il brillante, cazzo è vuoi cambiare come stanno le cose? No. Non farò nulla per cambiare questo aspetto del mondo. Ma questo capitolo era per rendervi consapevoli di quanto lasciate scorrere e raccogliete solo alla fine senza pensarci. Del fatto che la saggezza in noi stessi ci accompagna durante tutta la vita e non nasce solo alla fine perché ce ne rendiamo conto. Puoi fare pensieri saggi anche prima dei 70 anni perché sei comunque tu, la mente è la tua, ed è sbagliato riconoscere tutto all’esperienza di una vita già vissuta.

Puoi superarlo come cazzo ti pare

Siamo abituati a vedere film e serie tv, in cui il protagonista all’inizio o durante la stagione perde qualsiasi cosa gli è più caro, soffre, combina stronzate. Poi alla fine dopo aver superato alcuni step lo vediamo trionfante. Queste cose affascinano l’uomo sin dall’età della pietra. Vedere qualcuno soffrire e poi trionfare spacca no? Il problema è che poi applicarlo alle nostre vite è complicato. E’ difficile perché il tempo con cui si svolgono le cose è diverso, e le certezze non ci sono. Per il primo punto beh noi una serie possiamo vedercela in una settimana, e vedremo solo anni della vita del protagonista. Ogni suo sforzo ai nostri occhi appare veloce, che dura un episodio, magari di più ma ci sembra comunque che tutto primo o poi passa. Che ci saranno degli episodi in cui rideremo degli sforzi fatti, in cui la ragazza che ci piace ci da il bacio per sconfiggere il cattivo. E qui arriva il secondo punto. La certezza. Quella noi non ce l’abbiamo. Possiamo fare tutti gli sforzi del mondo, perdere qualsiasi cosa e vincere tutte le battaglie. E alla fine non ottenere un cazzo. Un CAZZO ripeto. Nulla, tutto vuoto. E vivrai una vita di merda. O… Vincerai e prenderai ciò che è tuo. Assurdo, perché poi dopo aver fatto tutto ciò, avrai finito il tempo. Morirai, e tutto cadrà in un buco nero. Wow viviamo senza avere la certezza.

Va beh ma non c’entra un cazzo con l’argomento del capitolo. Quello che volevo dire è che noi vediamo in continuazione persone superare le proprie difficoltà. Che sia un film o la vita reale, quelli non siamo noi. E visto che il loro metodo ha funzionato, cerchiamo di adattarlo a noi. Cerchiamo di usarlo nelle nostre vite sperando anche noi a vincere. Ti dirò una cosa assurda. Probabilmente funziona solo per il suo inventore. E tu stai perdendo tempo. E ti dirò anche un’altra cosa. Puoi superare le cose come cazzo ti pare e piace. Non c’è il giusto o sbagliato nel superare le cose. C’è se una cosa funziona e tutti gli altri pensano sia sbagliata, ma per te cazzo funziona, tienitela stretta. Ovvio tenendo conto della moralità ovvia che neanche vi sto a spiegare (cretinate e cazzate da teste di cazzo non potete farle o siete solo delle teste di cazzo). Ma se una roba che dici ma dai come fa a funzionare, funziona, allora usala.

Vi faccio un esempio almeno capite: ho avuto l’helicobacter, cosa brutta che però vi spiegherò in altri capitoli. Va beh fatto sta che stavo male e ogni tot mi veniva la nausea. Bene io per combatterla ho iniziato a prendere delle pastiglie allo zenzero. Delle cazzo di pastiglie allo zenzero. Che mi tranquillizzavano. Poi mi bastava anche solo portarle dentro nel portafoglio e il gioco era fatto. Io molte volte superavo lo stato di nausea solo avendo con me delle (ripeto) cazzo di pastiglie allo zenzero. Funzionava? Si. Era giusto? Si?. Era strano? Probabile ma andate a dirlo al me di due anni fa di non farlo perché era strano. Vi manderebbe a fanculo e vi ci manderei anche io ora. Le cose non dovete superarle in modo standard. Qualsiasi modo pensate sia giusto usatelo perché vi salverà la saluta mentale fidatevi.

Vi dirò anche un’altra cosa. Non pensate che superando qualcosa diventerei degli eroi. Si avete sentito bene. In tutto ciò che guardiamo c’è un protagonista. E gli altri beh sono persone che girano attorno a lui. Senza di lui il film non ci sarebbe. Bene la nostra vita è leggermente diversa. Ai bambini viene insegnato di essere i protagonisti della propria vita, solo che dobbiamo condividere il set di riprese. Abitiamo tutti sulla stessa scena, e c’è chi ne prende di più e chi di meno, ma siamo tutti sulla stessa barca. Quindi quando supererai qualcosa non aspettarti di essere premiato da tutti. Probabilmente il 99,999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999% delle persone non saprà neanche della tua esistenza. E la grande maggioranza della restante parte non saprà neanche che hai lottato. E il resto saprà della tua disfatta e solo una piccola parte saprà che avrai vinto. E ancora meno persone si congratuleranno con te. Vorrei cambiare un po’ questa frase: non essere il protagonista della tua vita, non riuscirai mai ad esserlo in continuazione, perché il set è uno e noi non possiamo essere fissi al centro con la luce bianca sopra la testa. Sii protagonista della tua salute mentale, di te. Devi essere il protagonista di te stesso. Devi essere tu che lotti a modo tuo per sconfiggere il male. Non lasciare che ci sia qualcun altro che lotti per te o non sarai neanche il protagonista di te stesso.

Adesso sembra un messaggio motivazionale e non voglio che finisca così. Però cazzo le persone non capiscono che le cose si possono superare. In un modo o nell’altro si superano, e puoi usare veramente troppe vie per farlo, solo che molte volte ci limitiamo per paura di cosa le persone potrebbero pensare del metodo che utilizzeremmo. Ma spazzatevi proprio va. Ora immaginatevi felici, a bervi un coca Malibu su una sdraio nella pace interiore più potente mai vista prima, con sotto una canzone di Skrillex o ciò che vi piace di più. Ora verrete catapultati indietro nel tempo, quando stavate male e stavate soffrendo. Ditemi se avrete il coraggio di dire al vostro te stesso del passato, no non puoi risolverla così devi trovare un metodo migliore… Io sinceramente starei zitto davanti al me di prima, non saprei proprio cosa dirgli. Come farei a dire qualcosa. Ho sofferto e ho deciso di farlo perché mi credevo debole e non capace di vincere. Perché pensavo di dover soffrire come il protagonista della serie tv aveva fatto, che prima o poi sarebbe arrivato qualcosa che avrebbe cambiato la mia vita (in meglio). Invece stolto io a credere a queste cose.

Ah vero ricordatevi anche questa cosa. Non è che più piangete più diventerete forti. Soffrire e provare sensazioni di impotenza non farà crescere in voi un potere esorbitante e incontrastabile. Ve lo assicuro. Provate a spiccicare due sorrisi in più e non rompete i coglioni quando non c’è motivo di arrabbiarsi o perdere le speranze. Decidete voi quanto soffrire e farlo per più tempo o meno spetta a voi, e non è che soffrire vi farà pensare. Che soffriate o vi facciate una sega che cambia, il vostro cervello sta pensando lo stesso, non gli serve che il corpo faccia robe assurde e essere triste per poterlo fare. Ricordatevi che stare male non ha un prezzo e voi non godrete di uno stipendio. In tanto si dimenticano che non importa quanto soffrirete, ma quando vorrete rialzarvi. Non vi paga nessuno per soffrire. E non è che più soffrite più allora potrete superare quello che dovete affrontare. Semplicemente il gioco cambia quando volete farlo cambiare. Altrimenti continuerete a soffrire in eterno e non arriverà nessun maestro di vita a dirvi di rialzarvi e di farvi forza.

Detto questo perla del giorno: Immaginate di essere un abitante del villaggio della foglia, che perde si rialza gli viene distrutto il villaggio lo ricostruisce e non rompe il cazzo a nessuno, perché chissà quanti vorrebbero essere come Naruto, ma la stragrande maggioranza non avrebbe le palle di soffrire come lui quindi statevene buoni. Inoltre ricordatevi di una cosa: non potete sentire la piena forza della vittima. Cosa voglio dire? Continuiamo con l’esempio di Naruto. Lui era il protagonista della storia. Lui aveva il diritto di sentirsi male e tutto girava intorno a lui. Le sue sofferenze era collegate a paure degli altri e quindi lui aveva il permesso di avere tutta la forza che una vittima in un anime può avere. Ha avuto diritto a tutta la forza necessaria per superarla. (E’ un modo per dire che poteva comportarsi come cazzo gli pareva tanto la storia era scritta per lui). Nella nostra realtà non è così. Tu non sei il protagonista di nulla. Semmai se proprio vuoi fare il filosofico lo sei di tè stesso per lo meno. Ma intorno a te ci sono miliardi di persone che credono e forse hanno più diritti di te di stare male. Quindi non c’è una storia attorno a te. Le vite degli altri quando tu stai male mica si fermano. Anche il tuo migliore amico che ti supporta in ogni cosa ha una sua vita. E anche se ti ritrovi con una leucemia incurabile la sua vita non si ferma per te. Quindi in poche parole non aspettarti di essere il protagonista delle loro storie. E’ un modo meno diretto di dirti che sei solo. Ma sarebbe anche sbagliato dirti che è così. In una storia non è che se sei il protagonista allora sei solo. E anche se sei un personaggio secondario non sei solo. Non aspettarti però di avere più diritti degli altri solo perché stai male. Una volta su un libretto per bambini avevo letto di questo bambino che soffriva di una malattia terminale. Sarebbe morto da li a poco. Ma l’infermiera un giorno gli disse: “guarda che anche se muori prima degli altri non vuol dire che hai più diritti”. Effettivamente noi quando stiamo male crediamo che tutto ci sia dovuto. Che tutti attorno a noi debbano fare qualcosa per farti stare meglio. Beh anche se hai ancora la mamma o il papà che ti supportano se stai vomitando dopo una sbronza o hai la febbre e ti rimboccano le coperte, non vuol dire che tu ne abbia il diritto. E se qualcuno non ti aiuta non significa che se ne frega di te. Hanno una loro cazzo di vita con delle proprie emozioni ed impegni. E non è giusto chiedere la vita degli altri per far funzionare meglio la propria.

O si vince o si perde (altro capitolo filosofico ma che secondo me ci sta nella testa degli adolescenti)

E’ giusto basare la propria vita su questa teoria? O vinci e sei ammirato e idolatrato. O perdi e nessuno ti caga, e tu ti ritrovi a dover inventare scuse sul perché hai perso. Io si penso che la vita vada in questo esatto modo. Tutto è una competizione. C’è secondo me è alla base di ogni funzione. La competizione spinge ognuno di noi a migliorarsi. O tutti rimarremmo nell’ombra del primo. Se non ci fosse competizione (genuina io dico) le persone si fermerebbe al primo risultato ottenuto. Il bello o il brutto di un risultato è ottenuto dal paragone con altri risultati. Anche l’opera di bontà più estrema si rifà a questo ragionamento. Il voler dare e fare sempre di più spinge le persone verso un futuro migliore. Poi secondo me è migliore. C’è ideologicamente se tutti puntassero a fare di più perché il mondo dovrebbe andare male?

Il problema è che ci sono persone (che ho conosciuto), che non la vedono così. Pensano che la vita debba essere goduta anche in seconda posizione, e che la competizione rovini il gusto del gioco. Bah chi ha ragione solo Dio lo sa, ma vorrei farvi riflettere su una cosa. Da bambini molti giochi che facciamo comprendono la competizione. E da adulti questa cosa viene persa. Alcuni potrebbero pensare che beh si matura e noi maturi non abbiamo bisogno di dimostrare nulla. Beh io non la penso così. Secondo me diventando grandi si perde la voglia di competere e si crede di aver già vinto abbastanza, anche se in realtà, probabilmente, non abbiamo vinto un cazzo. Ma ci si lascia andare. Secondo me la competizione accende in noi quel fuoco che da grandi rischiamo di disperdere, forse per non causare imbarazzo in compagnia di altre persone.

Quindi io sono dell’idea che l’importante non sia partecipare. Chi non gioca per vincere perché gioca? Che senso ha iniziare una partita di calcio con lo scopo di..? Mi volete per caso dire divertirsi? Ohhh ma wow. L’unica pecca è che non ne ho visti tanti giocare senza impegnarsi, prenderne 27 in 20 min e ridere a squarciagola. Ebbene si il divertimento è una conseguenza, non partiamo dal divertimento per arrivare a qualcosa. Noi ci impegniamo, giochiamo per vincere e di conseguenza ci divertiamo. E questo le persone non lo capiscono.

Quindi vincere non è importante. Ma è l’unica cosa che conta. Frase un po’ estremista probabilmente ma neanche troppo. Devo questo grado di competizione in me a mio zio. Non ho raccontato molte parti di me ma qui è giusto fare un accenno. Mio zio è l’incarnazione della competizione in persona. Io prima non ero così. Ero molto più orsetto della pace felice se così si può definire. Si mi stava sulle palle perdere ma neanche troppo. Poi lui ha iniziato a spaziare nella mia anima. Ogni volta che stavo per mollare vedevo lui che mi motivava. Me lo ricordo il giorno in cui mi ha cambiato. Ero in vacanza con la mia famiglia e la sua. Stavamo giocando a pallavolo, beach volley. Stavamo vincendo di brutto contro, in teoria, i più forti della spiaggia. Stavamo vincendo, ma ogni errore per lui era una fatalità. Io proprio non lo capivo. C’è cazzo avevamo probabilmente il doppio dei punti ma lui voleva sempre fare di più. Fino a che, dopo aver vinto, io uscì dal campo incazzato, perché non ce la facevo più. Arrivai alle sdraio, mi sedetti e lui arrivò lì. Gli dissi qualcosa del tipo zio smettila, c’è cazzo stavamo vincendo e rompevi il cazzo in continuazione. Lui mi disse: “se vuoi continuare ad andare a piangere dalla mamma fai pure”. Io ci rimasi spiazzato. Ma che cazzo voleva voglio dire. Non piango per fattori più gravi e mi metterò mai a piangere per una partita di pallavolo. Però oh anche se mi ero detto che quella frase non significasse nulla, ancora me la ricordo.

Me la ricordo perché riassume 13 anni della mia vita. I miei primi 13 anni. Quelli dove mi facevo calpestare dagli altri credendo di non poter combattere. Capì che potevo farlo e non solo che potevo ma che probabilmente, con la giusta motivazione sarei anche stato più bravo. E da lì (ovviamente non da quel giorno ma avete capito), ho iniziato a lottare molto di più. Probabilmente ora non farei palestra con la foga di un leone se lui non mi avesse detto quella frase. Avrei certamente mollato per un’infinità di cose. Probabilmente non sarei neanche nella situazione di ora e questo libro sarebbe ancora al titolo (spoiler mentre lo stavo scrivendo il titolo non c’era). Bene, siamo arrivati alla fine della storia del perché sono super competitivo ora.

Ah vero, un altro aspetto che alcuni ritrovano nella competitività e l’umiliazione di chi perde. Bah, ma che cazzo significa umiliazione. L’umiliazione non la ricevi perché perdi, ma COME perdi. Che cazzo immaginiamoci una bella partita di calcio: inter vs cremonese. Pronostici: vince l’Inter con qualche goal di scarto. Risultato finale: inter 0 cremonese 1. Chi ha vinto? La cremonese, chi ha perso? L’Inter. Non è stato umiliato l’Inter che cazzo. Ha perso una partita come tante. Avremmo potuto chiamarla umiliazione se il risultato fosse stato Inter 0 Cremonese 5. Questo sono d’accordo con voi che è umiliazione. Ma l’Inter è stata umiliata non perché è scarsa, ma perché non si impegnata abbastanza e si è arresa. Se vieni umiliato perché ti arrendi è sbagliato? Dovete ficcarvi in testa che non sempre vincerete, anzi la maggior parte delle volte perderete. Il punto è come perdete. Se vi arrendete non ci guadagnate nulla e allora lì potete parlare di umiliazione. Ma se lottate, anche se perdete, almeno potete dire di aver provato a vincere. Potrete prendere la scusa della giornata no. Che non era possibile vincere quella partita per mille motivi. Ma la voglia di vincere dimostra alla vita che per poco non la stavate per battere. Il bello del o si vince o si perde è che può anche essere paragonato alla nostra vita.

Quante persone nella loro vita, sul letto di morte possono dire “ho vinto”. Secondo me poche. Anzi secondo me la maggior parte degli adulti sono dei falliti. Ma non lo dico mica io. Lo dicono i fatti. La maggior parte delle persone dice di fare un lavoro di merda e non fare più quello che vuole. Diciamo che hanno perso il filo della propria vita. La cosa più bella è che tutti si nascondono dietro la magica scusa del “e ma solo chi ha fortuna riesci a vivere vivendo delle sue passioni e può vivere una vita felice”. Si, sono d’accordo che la fortuna fa molto. Fa veramente tanto. Ma guardiamo quante volte non facciamo qualcosa per qualche paura del cazzo che solo noi sappiamo di cosa (solitamente tra l’altro è non sfigurare davanti alle altre persone). Ora tutti arriveranno col dire: “che presuntuoso di merda sto autore, ha 19 anni e crede di sapere come sia la vita”. Bene e io vi dico fottetevi proprio. Voi lo sapete? Credete che vivere di merda, visto che vivete di merda, sia vita. Credete che la vita sia vita solo perché soffrite? Si può soffrire anche per una causa sbagliata, sapete anche questo? Non è che se soffrite allora avete ragione di dire che state vivendo una vita difficile. Magari la vostra vita si potrebbe risolvere con una stronzata ma dovete far vedere agli altri che state soffrendo e non c’è nulla che vi possa sollevare. Molti adulti ho notato che si arrendono dopo una certa età. Credono di aver lottato abbastanza. Che sia ora di lasciare spazio agli altri. Ma a chi? Volete lasciare spazi della vostra vita a qualcun altro totalmente a caso. Magari diventerò anche io così, mi arrenderò verso i 40 anni e crederò di aver finito di vivere. Ma se mai succederà ricordatemi che sono un fallito.

Che poi mettere tutto sulla base del vincere o perdere è un po’ un modo di vivere. Non credo sinceramente che sia sbagliato vedere tutto come una gara, anzi secondo me il vedere tutto come una gara mi tira fuori la voglia di lottare, sempre e per ogni stronzata. E mi ricorda che posso fare meglio anche quando sono il migliore. Quella cosa mi motiva un cifro. Perché il paragonarsi con gli altri ci sta. Ma arrivati ad un certo punto cerchiamo di mirare alla perfezione. Ed il bello è che non ci arriveremo mai quindi continueremo “solo” a migliorare. Non voler giocare o non voler puntare alla vittoria solo perché si crede di essere dei falliti vuol dire essere più falliti di quel che si è già. Non frega a nessuno sei hai le carte in regola per poter vincere, l’importante è che tu credi di poter vincere e ci provi. Poi come va andrà. Ma immaginate dire di aver perso pensando di non potercela fare quando magari provando a fare anche il meno possibile ma credendoci avreste vinto. Poi magari è solo il pensiero di uno stupido ragazzino…

Ma le piaccio?

Parlo di me perché sono un ragazzo timido medio. Se non sei timido o poco sicuro di te non leggere nemmeno questo capitolo. Noi che crediamo poco in noi stessi solitamente abbiamo un ego smisurato. Cioè crediamo di essere l’ultima ruota del carro ma se qualcuno ci guarda (per me parlo di ragazze) o fa qualcosa di insolito nei nostri confronti, pensiamo sia innamorata di noi. E noi iniziamo ad atteggiarci tutti allo stesso modo. Cioè crediamo di sapere che le piacciamo ma anche se lei ci piace non facciamo nulla per far accadere qualcosa, perché aspettiamo il “momento giusto”.

Fa ridere che io scriva queste cose perché rendersi conto di qualcosa non vuol dire superarla. Questa situazione mi sta capitando ora come mi è capitata 3 anni fa, entrambe le volte l’ho riconosciuta e in entrambe non sto facendo un cazzo. Beh no dai qualcosa la sto facendo. Sto aspettando il momento in cui lei faccia il passo più lungo della gamba e sia palese la sua cotta per me. O che il mondo riscriva una situazione in cui il suo amore si palesa di fronte a me ed io devo solo rispondere si mi piaci anche tu. Il problema è che questa situazione, come dire… non ci sarà mai. Il perché è semplice. E’ il nostro ego che lo crede, non noi. La nostra vera natura non si sente apprezzata. Ma noi vogliamo che lo fosse e quindi crediamo di esserlo. In parole più semplice se succedesse qualcosa del tipo: lei viene li ti prende per mano e ti guarda, tu potresti credere che lei lo faccia per un motivo qualsiasi e non perché le piaci. Questo è proprio un caso limite però succede, ed è per farvi capire che ogni situazione può essere rigirata come non amorevole, come un caso, soprattutto all’inizio (come se poi si formasse una fine eh).

Quindi cosa succede in questo periodo? Nulla. Ah si una cosa forse si. Soffriamo. Soffriamo perché ci immaginiamo sdraiati sul letto, che ci facciamo le coccole con quella ragazza, ma non abbiamo ancora iniziato a fare un cazzo per far avverare questa cosa. E’ un loop di sofferenza di cui non avete idea. Perché immaginate e intanto aspettate. Per farvi capire è come se state aspettando il vostro compleanno per il regalo ma il tempo che porta ad arrivare al vostro compleanno è infinito. E ANZI in alcuni casi è come se sapeste già che il vostro regalo di compleanno è una ps5 con il vostro gioco preferito, ma visto che aspettate e basta non l’avrete mai. E ora mi direte beh ma come cazzo ci esco allora? Si hai riconosciuto gran parte della situazione ma tu cosa mi consigli di fare? Eheheheh se lo sapessi non sarei qui a scrivere questo libro ma a scrivermi con lei. Tutti dicono provaci tanto che hai da perdere. Stronzata, puoi dirmi così se è una sconosciuta (quindi rega se è una sconosciuta che vedete solo perché la volete vedere voi provateci veramente. C’è voglio dire se non la vedete in nessun contesto che non sia voi che di vostra volontà la volete vedere beh sti cazzi, in caso la eliminate dalla vostra vita non vedendola più e con il passare del tempo tornerà tutto come prima). Bene se la vedete in altri contesti sono cazzi. Perché vi ricordo una cosa. Su questa terra ci sono altre persone oltre a voi, e la voce si diffonde come un proiettile di una pistola con la cadenza di fuoco più alta al mondo. Mi dispiace dirvelo ma probabilmente se fate cilecca lo saprà pure vostra nonna dell’America trapiantata a Palermo per motivi di lavoro. Non sto qui a parlare del se va bene perché va beh c’è dai, se va bene cazzo di problemi ci sono, avete coronato il vostro sogno.

Ehi autore, che cazzo significa buttarsi? Beh secondo me buttarsi significa spingersi un po' in là ogni volta. Ogni volta che la vedete alzate l’asticella. Nel senso che magari le chiedete più come sta, cosa ha fatto oggi, come è andata la gara di pattinaggio. Qui direi che siete in una zona “comfort” perché non è palese che stiate facendo qualcosa. C’è se lei dicesse ma ci stai provando con me? Tu potresti rispondere, scusa volevo solo chiedere. E lei ci fa la figura dell’egocentrica (e voi soffrirete per mesi ma questa è un’altra storia; praticamente è come se cancellaste per un anno la data del vostro compleanno. Ma almeno saprete che l’anno dopo ci sarà ancora e non ne avrete persi di più). Quindi difficilmente lei ve lo direbbe. E qui in realtà la strada si apre in due: se lei si interessa a voi vuol dire che l’interesse e bidirezionale, se non vi chiede nulla pian piano tornate alla situazione originale. Bravo autore tu si che sai cosa fare. Maaa visto che lo sai, e dubito che ti sia venuto in mente in questi 5 min in cui l’hai scritto, perché non l’hai mai fatto? Beh come dire, la maggior parte delle persone per cui mi sono preso una cotta erano ragazze più piccole; ma non più piccole e basta, facevano parte di un gruppo di adolescenti (anche io ero un adolescente ma più verso la fine). E anche se io avevo solo qualche anno in più il problema è che loro mi vedevano come loro padre credo (un po' più informale spero, però mi vedevano come una persona adulta che cerca persone adulte) e quindi ho trovato sempre difficile superare il confine tra la battuta in amicizia e il flirt. O per lo meno questo è quello che mi ripeto per non fare nulla, se anche voi trapiantate scuse del cazzo in questo modo ricordatevi che tutti lo fanno. E tutti lo fanno per raggiungere lo stesso scopo. Proteggersi. Si perché se venissimo rifiutati, in qualsiasi cazzo di caso, non è vero mai che non ti cambia nulla. Perché per un periodo anche magari più corto di quello di non fare nulla, soffriresti perché il tuo ego avrebbe torto, e il vero te, quello che crede di non piacere a nessuno, avrebbe la conferma di avere ragione. E daremmo conferma ad una parte debole di noi, che però ci stava facendo credere di essere la più forte. Questo non deve accadere.

Un giorno avevo visto un video in cui c’era un uomo, mezza età, sposato con figli che diceva: “Da ragazzino prendevo tantissimi pali, però l’avevo iniziata a ragionare in questo modo: se dio mi dicessi che dopo 15 pali al 16esimo troverei la donna della mia vita, allora prenderei con felicità quei 15 pali”. Questo non è per dirvi fatevi palare a gogo. Ma che il punto di vista cambia veramente la vostra vita. Prendere pali non significa non piacere a nessuno. Al massimo non piaci alle persone a cui speri di piacere. Ma direi che è un numero abbastanza esiguo non trovate? E’ come dire faccio schifo in matematica perché nella verifica sulle dimostrazioni ho preso insufficiente. Beh ma direi anche sti cazzi nel senso. Un esigua parte non significa nulla, dipende come incassate. Se date ragione alla vostra parte debole allora vi sentirete (e sarete) sempre più brutti. Se invece credete di poter rimediare allora continuerete a migliorare e vi assicuro, fidatevi di me, che riuscite a trovarne una prima o poi. Anche perché la legge dei grandi numeri non mente mai.

Stanotte durante l’adorazione notturna ho letto una frase scritta probabilmente da una ragazzina su un quaderno: c’era scritto cosa è l’amore e perché un sentimento così bello crea così tanti problemi? Un sentimento così bello che crea così tanti problemi. Partiamo prima dalla parola iniziale. AMORE. Usufruiamo di questa parola senza renderci conto di quanto grande sia. Di quanto sia difficile e ammirevole amare veramente una persona. Perché avere una cotta o una crush come diciamo noi giovani non è amore. L’amore è qualcosa di più profondo. Io lo descrivo come quel sentimento che ti spinge a fare qualsiasi e dico qualsiasi cosa per qualcuno senza nulla in cambio. Provare amore per una persona significa che quando lei è li o il suo solo pensiero ti fa pensare ok sono felice, posso sorridere alla vita. Cazzo autore mio stiamo andando un po' troppo sul malinconico qui. Ma spazzati va, voglio vedere chi non si è mai innamorato e chi non descrive in questo modo così romantico l’amore. Comunque continuiamo con l’analisi della frase. Possiamo affermare che si è un sentimento bello. Cazzo l’amore è alla basa di molte storie di avventura, dove il protagonista prende tutte le forze da quell’unica emozione. Quindi si solo per questo direi che è un sentimento bello. Poi ti fa fare delle stronzate in un modo assurdo e tu in quei momenti crederai che siano anche la cosa giusta da fare, ma poi ti accorgi della cazzata e ci ridi sopra. Però parlandone così sembra l’emozione perfetta. Perché il problema dell’amore è uno: è da vivere in 2. Ci sono per forza due persone. Se la rabbia o la felicità possono dipendere anche solo da te, per l’amore non funziona così. E quindi ci troviamo a dover controllare qualcosa che non siamo noi. E guardate un po' non riusciamo a controllarlo.

Il problema poi che molte volte accade e ci dimentichiamo che quei 2 omini sono entrambe persone, con storie diverse. E se per qualcuno l’amore rappresenta l’80% delle proprie emozioni, per altri può rappresentarne il 20%, ed averne la stessa intensità, ma visioni differenti. E crediamo che l’altra persona non ci voglia o non ricambi questo amore solo perché lo tratta in modo diverso da noi. Ma noi siamo troppo presi dalla sua bellezza che ci facciamo sfuggire questa grande visione. Ebbene si un motivo per cui crea problemi è questo. Mi stai dicendo che ce n’è un altro? Ebbene si. Secondo me ogni emozioni ha una bilancia. Se noi siamo felici vuol dire che in un momento antecedente eravamo più tristi. Non per forza in lacrime ma per forza meno felici di prima. E l’amore fa la stessa cosa. Se noi infatti prima di provarlo soffriamo di bestia, crederemo che questo sarà il sentimento più forte del mondo. Ma se fossimo sempre innamorati e questo divenisse normale, allora neanche l’amore sarebbe il bel sentimento che conosciamo.

Alla fine di questo capitolo potreste dirmi di non aver risolto un cazzo. Probabile, ma ricordatevi sempre di non essere gli unici a provare queste emozioni e magari tutte le pare che vi fate voi se le fa anche la persona dall’altra parte no? E poi ricordatevi che il momento giusto in cui potrete finalmente trionfare dichiarandovi e ricevendo il vostro “mi piaci anche tu” senza possibilità di fallire non esiste, ma per questo ci sarà un altro capitolo ed è troppo presto parlarne ora.

La novità è che non c’è più tempo

Questo argomento mi sta molto a cuore. Perché ho una fottuta paura della morte. Non capisco come le persone possano rimanere tranquille sapendo che spariranno nel nulla. Ma la domanda iniziale in realtà è collegata a questa paura. Anche se in pochi dicono di avere paura della morte, tutti hanno paura di diventare vecchi, e non vogliono arrivare al punto in cui si dicono: ok sono vecchio. Questo perché il collegamento successivo sarebbe: cazzo posso morire in qualunque momento. Ebbene sì, quello che voglio dire con la domanda iniziale è che quando hai 19/20 anni quelli che ne hanno 30 ti dicono: wow fortunato te che sei giovane. Poi arrivi ai 30 e quelli di 40 ti dicono: wow sei ancora giovane. Poi arrivi ai 50 e quelli che hanno 70 te lo ridicono. E poi a 60 quelli di 80 te lo ridicono. E poi non te lo dice più nessuno.

Perché le persone cambiano in continuazione la soglia della vecchiaia? Facile perché cambiano i punti di vista. Ma allora mi state dicendo che l’età è un punto di vista e non un numero? E quindi io posso sentirmi giovane soggettivamente, non rispecchiando cosa sono oggettivamente. Una volta avevo letto una frase che diceva: “si smette di essere giovani quando si smette di giocare”. Ok aspetta, quindi essere giovani significa giocare? No non significa solo questo. Allora bisogna capire cosa intendeva lui per giocare. Mettiamola in modo chiaro: non significa solo fare il giochino. Significa ridere, ridere e ridere a qualcosa e prendere la vita come un gioco (e come dicevano i santi pinguini tattici nucleari, in cui si perde sempre alla fine). Quindi è ovvio che a 50 anni vieni considerato un vecchio di merda da uno di 15, ma se tu vivi con la felicità di un 15 anni credo che la tua vita non stia andando così male. Adoro giocare con i punti di vista perché puoi rigirartela come cazzo ti pare. E gli inguaribili ottimisti possono sempre vincere. E io sono uno di loro solitamente. Quindi. Smettetela di dire che siete troppo vecchi per qualcosa. Semplicemente avete perso il senso del divertimento. Non trovate più un content in quello che fate, e credete che tutto sia piatto, e ormai inutile poiché la fine è vicina. La fine è sempre vicina.

Bene ora voglio dirvi perché la morte mi fa così paura. Difficile da spiegare ma è come se in un attimo il mio cervello pensasse alla fine. C’è tu muori. Ma il problema non finisce lì, perché in un batter d’occhio passano 3 miliardi di anni (scusate panico per un attimo, solito piccolo attacco d’ansia), e pum non c’è più nessuno. E’ la fine. COME CAZZO FANNO LE PERSONE AD ESSERE FELICI DI MORIRE. Come cazzo è possibili che siete stanchi di lottare. Non potete. Ma proprio è una cosa che non è possibile. Non puoi farlo per chi ti ha prestato questi anni di vita. Non me ne fotte se sei un ricco stronzo o un povero stronzo. Vivi. Che cazzo ti costa. Hai pagato qualcosa per la vita che ti hanno donato? No e allora che cazzo ti cambia viverla o no? Non puoi credere che la vita ti sia dovuta, quindi vivi e non rompere i coglioni a nessuno. O rompili se sai fare solo quello. Basta che fai qualcosa.

Sapete ho deciso di cambiare università. Sto facendo sicurezza informatica e voglio andare a fare psicologia. Perché? Alcuni mi chiedono se è per la difficoltà. Modestamente ho passato tutti gli esami per ora e quello che ho dovuto ridare ho preso 29. Quindi no non è per la difficoltà. Sapete che se mi laureassi, appena metterei un piede fuori dall’università ci sarebbero migliaia di aziende che cercano esperti in sicurezza informatica? A molti dico che voglio andare a fare psicologia perché ho capito che non mi piace sicurezza informatica. In realtà no. C’è la sicurezza informatica mi piace ancora. Ho deciso di cambiare perché voglio sentire le storie di più persone. Voglio vivere più vite. Voglio salvare più vite. Per far capire alle persone che vivere non significa non stare male. Probabilmente il 20% della nostra vita o anche di meno è pura felicità. Il 40 almeno è pura tristezza. E il restante è nulla ed è tutto bilanciato quindi ci sentiamo tipo nella norma. E vi prego capitela che anche se quello non fosse un 20 ma un 2 o un 0,1 ne varrebbe comunque la pena. Vivetela la vostra cazzo di vita.

C’è sembra egoista ed arrogante dirlo, ma che cazzo vi cambia viverla o no. C’è ci perdete solo a mollare. Perché non avete più nient’altro. Devo assolutamente capire il perché una persona voglia morire. Cazzo può esserti morta la famiglia e tu non avere le gambe. E voi mi direte ma che cazzo ne puoi sapere tu. Non hai il diritto di dire queste cose. Eppure mi sento in dovere di dirvele. Perché non sto parlando di viverle bene con il sorriso sempre stampato sulle labbra. Ma non è giusto arrendersi e sprecare tutto ciò che hai. Anche se non hai un cazzo (economicamente parlando o amici), comunque stai respirando un aria che ti assicuro che per puro culo abbiamo. E vivi in sedia a rotelle. Tanto non esiste la vita standard perfetta. Dovete ficcarvi in testa che la vita perfetta non è essere benestante, con tutti gli arti, senza malattie, tutti vivi in famiglia e con buonissimi amici, e con un lavoro che vi da 5k al mese. Ma stiamo scherzando. Neanche in un pay to win ti ritrovi con una vita così. Dai eh. Non è che se la tua vita non è standard allora non è vita. E’ una vita diversa. E ho capito a mie spese che una vita diversa è più interessante di una vita standard. E non c’è cosa più noiosa di una vita standard.

A tutti piace raccontare di sé alle persone. Anche alla persona meno egocentrica del mondo ve lo assicuro. Ci sono situazioni in cui il nostro ego ci spinge a vantarci. E se hai una vita standard che minchia racconti. Un po’ di content te lo devi pur creare nella vita. Non vuol dire che non vi potete lamentare. Anzi lamentarsi è l’unica cosa che l’uomo sa fare bene. Sappiamo lamentarci in un modo quasi religioso delle cose. E ti assicuro che anche chi ha una vita perfetta si lamenta perché non gli succede nulla di stravolgente. Diciamo che noi uomini usiamo il termine perfezione in modo strano. Per te cosa vuole dire perfezione? Noi usiamo perfezione come cazzo ci pare. C’è diciamo che se una cosa va come deve andare allora è perfetta. Solo che senza volerlo stiamo usando la parola più soggettiva di tutto il dizionario italiano probabilmente.

Quindi abbiamo capito che moriremo ok. E allora perché viviamo? Incidiamo così tanto da dover vivere? Ho capito che la risposta ad entrambe è probabilmente no. Non facciamo la differenza solitamente. Solo che vivere ci da gioia alla fine dai. Tutti quelli che dicono spero di essere già morto per l’età dei… sono solo dei grandissimi bugiardi. Soffriamo e piangiamo molto. Ma alla fine non siamo mica stati fatti per vivere felici. Trovami da qualche parte, qualche manoscritto che lo dice. Non c’è. Viviamo. Non c’è altro che qualcuno sopra di noi ci ha chiesto di fare. Se questo comporta sofferenze, tristezza, pianti, e problemi, è un dato di fatto. Ma non per questo possiamo dire di non dover vivere. Nessuno ti ha detto che devi vivere bene. E certo autore ma chi cazzo vuole vivere male? Chi sa per cosa lo sta facendo. Se non sai perché stai vivendo sei già morto. Quindi il sapere che c’è qualcosa per cui vivi ti fa continuare a soffrire.

Un altro argomento legato alla vecchiaia e all’invecchiarsi è ricordarci che non c’è più tempo. Non c’è più tempo. Ogni volta che vuoi fare qualcosa falla. Bella bro bel mindset grazie. Mi hai fatto proprio capire che è ora di prendere sto libro e buttarlo nel cesso. Mmm. Ok però prova a darmi torto. Viviamo sperando che accada quello che vogliamo senza fare nulla o qualcosa (ma di completamente inutile) nella speranza che cambi tutto. Viviamo consapevoli di non star facendo un cazzo ma con la voglia di fare qualcosa. Però questa voglia viene contrastata dal nostro sentimento infondato di avere tempo. Ma chi te l’ha mai detto di avere tempo scusa.

Cambiamo una persona alla volta

Molte volte le persone durante la loro vita cambiano. In peggio o in meglio questo non è il punto. Ma quello che voglio dire è che la maggior parte delle persone che incontriamo (se non tutte) ci inseriscono pezzi di codice nel nostro DNA (detta proprio da programmatore). Non ho ancora studiato come succede e perché succede ma con questo capitolo voglio far capire alle persone che non è una cosa sbagliata. Che sì avete i vostri caratteri ma se questi mutano non vuol dire che siete sbagliati o che non conoscevate abbastanza bene voi stessi.

Ora vi racconterò di quanto poco io ci sia in me (detta così sembra che sono falso. Volevo solo dire quanto sono cambiato in base alle persone che ho incontrato): Allora l’ordine è come mi viene in mente quindi sarà molto casuale. Parte del mio umorismo l’ho preso da un mio amico con i capelli rossi. Lui mi ha “passato” anche l’arte del “sti cazzi” in alcune situazione. E che sono veramente pochi i problemi irrisolvibili. Il mio migliore amico mi ha fatto capire che se una persone soffre a causa tua, non per forza è colpa tua, e puoi anche dire “vaffanculo io non mi sento in colpa”, senza sentirti in colpa. Un mio amico e una mia amica fidanzati un giorno mi hanno detto che ero una persona vera. Dopo quel giorno ho capito quanto una persona può cambiare e diventare falsa in molti modi. Un altro mio amico finto indiano mi ha fatto capire che se non rischi non vivi. E che se fai qualche stronzata non è un male, ma cazzo stai solo vivendo. (quando dico capire intendo che ora fa parte del mio carattere ed io mi atteggio così). Mio papà mi ha fatto capire che il sapere è alla base di molte cose, e la mia curiosità la devo a lui. Mia mamma invece mi ha ficcato in testa la testardaggine e il avere sempre ragione (anche se questo può sembrare un male (e magari lo è) ma mi ha insegnato che bisogna battersi per quello che si pensa, ed essere diretti, a volte, è la scelta migliore). Mia cugina mi ha fatto capire che l’avere problemi è normale. E che non sei l’unico a soffrire. Mi ha fatto capire che bisogna andare più nel profondo delle cose e non accontentarsi della superficialità. Mi ha dato anche una certa sensibilità con le persone ma non so bene come spiegarla. Un altro mio amico a cui ha volte partono tratti di bergamasco mi ha fatto capire che bisogna esagerare a volte e darci dentro come se stessi per perdere. Un altro mio amico un po' silenzioso mi ha fatto capire che la testa non devi usarla solo a scuola. Che ci sono mille modi per superare un ostacolo se solo usi il cervello e analizzi un po' la situazione. Poi arriva mio zio che va beh è alla base della mia competizione e mi ha fatto capire che non bisogna mollare mai (e devo dire che si mi ha cambiato totalmente la vita. (Per farvi capire prima mollavo subito e credevo di essere pure nel giusto)). Mia zia da parte della cugina di prima mi ha fatto capire quanto è importante fare quel cazzo che vuoi nella vita. Un altro mio amico diciamo che ha esteso la parte matematica dentro di me (se così posso dirlo). Poi c’è gente che mi ha fatto capire quanto siano importanti gli amici e quanto a volte li trascuriamo.

Tutte queste qualità o difetti che ho guadagnato dagli altri hanno creato quello che sono oggi. Un ritardato. Hahah sto scherzando però era un modo per dirvi che anche se avete conosciuto 1000 persone magari la 1001 vi cambierà la vita in meglio. Quindi continuate a conoscere gente a più non posso. O meglio continuate a conoscere gente e tenetevela stretta se credete che questa possa cambiare e migliorare qualcosa in voi. Un altro mio amico (questo un po’ più piccolo di me) mi ha fatto capire che se vuoi fare qualcosa l’unico modo per farla è farla. E non dire quando avrò tempo. Dio quando mi dicono “eh non ho tempo”. Ma spazzati proprio, non ci credi neanche tu che lo dici. Se vuoi fare qualcosa il tempo lo trovi non rompere il cazzo. Un’altra mia amica mi ha insegnato che bisogna lottare per le proprio idee e che puoi provare sempre a fare qualcosa per cambiare. Capite anche che non per forza vi vengono impresse le azioni e abitudini che altri fanno. Anche ciò che non fanno. Io conosco uno che è stato male e che critica gli altri come se fosse un re. Fa ridere perché proprio lui che ha sofferto (o dice di aver sofferto) più degli altri, è il primo che cerca di farli stare male. Da lui ho capito che non tutti guariscono bene e che non per forza se esci bene da qualcosa di brutto sei più forte. La ragazza che mi piace invece ha un problema in famiglia. Grosso direi che è un diminutivo. Non so se quando questo libro uscirà la situazione sarà diversa, ma mi ha insegnato che ognuno ha dei demoni nascosti nell’armadio. E di sicuro non vanno a dirli in giro. E che quindi non ho il potere di criticare nessuno su come vive. Visto che anche io ho i miei demoni e odio quando qualcuno mi dice che sto facendo qualcosa di sbagliato. Questo non vuol dire non accettare le critiche su un errore. Ma vuol dire aggiungere un tocco di sensibilità alle nostre parole visto che non abbiamo una sfera magica per sapere tutto di tutti. Un’altra mia amica mi ha insegnato a tenere le distanze, a farmi capire che se sono una figura quella figura deve essere mantenuta e che non sono un ragazzino come prima.

Più persone nella nostra vita incontreremo più diventeremo intelligenti e sapremo affrontare le situazioni che ci parano davanti. Più che il nostro carattere direi che di nostro c’è come apprendiamo ciò che gli altri ci insegnano. Perché se devo pensare al me pure faccio veramente fatica a trovarlo. E non credo sia perché qualcuno o io personalmente manco di carattere. Solitamente il nostro carattere o è simile o il perfetto contrario di come ci hanno trattato. Quindi l’influenza c’è fin da bambini, anche senza la nostra consapevolezza. Da un bro di 27 anni ho capito che se ti piace qualcuna, puoi essere brutto quanto vuoi, ma prima o poi devi fare qualcosa. Da un altro (sempre di 27 anni) ho capito quanto a volte esageriamo nel dare il peso ai soldi. Cazzo sei giovane, i soldi ritornano se lavori, ma il tempo lavorando non torna mica indietro. Sempre lui mi ha fatto capire quanto è bello essere sé stessi e fare il cazzo che vuoi. Essere veri rende felici e ne sono convinto. Un altro mi ha fatto capire quanto una persona può cambiarti la vita e può aiutarti quando meno te l’aspetti. (Era il mio migliore amico e mi dispiace averlo perso).

Allora arriva la domanda fatidica: E’ giusto cambiare o bisogna essere solo sé stessi? Che cosa vuol dire essere sé stessi esattamente? Mi state dicendo che sapete tutto ciò che siete e quindi potete impersonarla al 100%? Dubito. Essere sé stessi non si può fare. Saremo sempre influenzati da qualcosa o qualcuno quando stiamo con qualcuno. Questo perché ci adattiamo. E noi essere umani non siamo per niente male ad adattarci. Quindi cambiare non è sbagliato. Quando vi dicono che quando uscite con una ragazza dovete essere voi stessi, siete veramente voi stessi durante la serata? Spoiler no. Viene detto secondo me per darvi una base. Tu inizia a comportarti come faresti normalmente. Poi durante la serata però cambi. Non puoi non cambiare se con te c’è una persona. Il nostro modo di essere umani funziona così. E per fortuna o rimarremmo noiosi per tutta la vita. Si perché essere sé stessi è noiosi. E vi spiego perché. Praticamente quando qualcuno è sé stesso è come se fosse in una zona di comfort. E quindi tutto quello che fa l’hai già fatto e rifatto. E non provi l’ebrezza di aver fatto qualcosa di diverso. E si nota quando qualcuno fa qualcosa fuori dalle proprie corde. Ed è veramente tanta roba e molto divertente ve lo assicuro. E quindi nulla questo capitolo è per dirvi fatevi cambiare che sarete persone migliori.

Verità sugli psicologi

Questo capitolo mi preme particolarmente. La gente non sa cosa fa uno psicologo. Spoiler se hai un problema non ti dice la soluzione. Perché non sarebbe utile a te fare così. Crediamo che se abbiamo un problema e ne troviamo la soluzione subito allora siamo apposto per sempre. Spoiler i problemi umani non sono come gli es. di matematica che devi fare o la professoressa ti mette la nota. Non funziona così. Risolvere un problema molte volte ti pone davanti ad altri problemi, magari più complicati, ma che ti fanno progredire e ti rendono via via più felice. Quindi basta credere che se stai male e vai dallo psicologo dopo 10 sedute sei apposto per sempre.

Seconda cosa che mi preme dire. Lo psicologo non vi legge nel pensiero. Ok costa tanto ma non lamentatevi se dopo 5 sedute non vi ha ancora fatto nulla. Per dio deve capire tutta la vostra vita e capire come aiutarvi. Mica è dio eh. Ha studiato 5/9 ma non è dio. Come un ingegnerie ha studiato 5 anni e non vi costruisce una casa in 5 giorni dovete dare il tempo anche a loro.

Quindi dopo queste premesse vi dico (per esperienza) cosa vi fa. Loro non vi daranno la soluzione. Vi faranno vedere punti di vista sconosciuti che vi aiuteranno a capirvi meglio. Sono in una serie di evoluzioni nella mia mente che sembra non avere fine. Ma hanno avuto inizio quando sono andato dallo psicologo la prima volta. Diciamo che la psicologia ti consente di uscire dal black hole di brutti pensieri che ti sei creato e ti fa vedere la luce in fondo al tunnel. Ma non ti dice come arrivarci. Ti dice cosa devi fare per capire come arrivarci. Se ti spiegasse la soluzione non avrebbe senso e ora dovreste capire il perché. Perché se tornaste in un tunnel senza uscita e vedreste la fine non sapreste cosa fare per capire come arrivare alla luce. E ve lo assicuro che quando inizierete a capirci qualcosa capirete il senso di una psicologa. E capirete a pieno il perché è meglio fare così che trovarvi la soluzioni in mano.

Ora vorrei discutere di alcuni “problemi” che spingono le persone a non andare da uno psicologo. E fanno veramente ridere. Gli uomini sono sempre stati persone orgogliose. Nel senso che ammettere di stare male è sempre stato un tabù. Essere colui che sta male e che quindi fa pena, sembra una bestemmia agli occhi delle persone. E quindi fanno di tutto per mascherare quella parte. Spoiler: se uno mi dicesse che sta male la prima cosa a cui penso è “povero ragazzo o ragazza”. E quindi sì, tutti fanno un po' di pena quando stanno male. Ed è una cosa negativa? Direi di NO CAZZO. Ma scusatemi, se nessuno farebbe un po' di pena quando sta male, perché lo si dovrebbe aiutare. La pena credo sia quella cosa empatica che mi consente di dire qualcosa del tipo “voglio aiutarti perché vedo che sei in difficoltà”. Quindi persone orgogliose tranquille che è un sentimento necessario.

Poi molti pensano che gli psicologi siano tipo degli strizza cervelli. Spoiler: no. Ahaha mi fa sempre molto ridere vedere persone spaventati dagli psicologi. Ma esattamente cosa credete che vi facciano? C’è gente che guarisce andandoci. E gente a cui non cambia un cazzo. Ebbene si, decidi tu se seguire quello che lo psicologo ti dice o no. Quindi sei tu che decidi se vuoi cambiare o no. Quindi se vedi che sta andando troppo veloce e la situazione ti sta sfuggendo di mano fermati.

Un’altra molto importante e che molte volte ci dimentichiamo è quanto cambi il sapere e il sentirselo dire. Diciamo che finché io penso di essere qualcosa, non vale molto, perché effettivamente lo dico io stesso di essere bello, intelligente ecc... Quindi tendiamo a non credere in fondo a ciò che ci diciamo. Se invece è un’altra persona a dircelo allora cambia tutto. Non a caso quando qualcuno ci fa un complimento ci rimaniamo molto bene, più di quanto crediate. E quando siamo insicuro per esempio sull’aver studiato abbastanza, se siamo noi a continuarcelo a ripetere che siamo pronti in realtà ci sentiremo sempre più impreparati. Invece appena ripetiamo quello che sappiamo a qualcuno e lui ci dice “vai tranquillo hai studiato sei apposto”, allora ci sentiamo meglio. E’ bello quando qualcuno ci dice qualcosa che già sappiamo ma non vogliamo rendercene conto. Siamo dei finti umili a volte cazzo. Questa cosa direi che preme molto sulla vita, soprattutto sulla vita di noi giovani. E’ come se non credessimo alla voce nella nostra testa e preferiamo la voce di qualcun altro. In fondo non è una cosa così sbagliata. Nel senso. Preferiamo vedere un altro punto di vista perché crediamo che il nostro sia troppo contaminato da noi stessi. Molte volte mentiamo a noi stessi e ci ripetiamo che è giusto fare qualcosa, anche se sappiamo che è una grande stronzata. Quindi è ovvio che tendiamo a dare meno credito alla nostra vocina interiore quando c’è in ballo qualcosa che riguarda veramente noi. Non so se dovremmo credere di più a noi stessi e meno agli altri ma di sicuro imparate a mentire meno a voi stessi e vedrete che la voce dentro di voi vi creerà meno dubbi. E’ impossibile smettere di mentire a sé stessi ma iniziando noterete grosse differenze, ve lo assicuro.

Questo capitolo non può finire così. Ed è per questo che dopo quasi 7 mesi l’ho ripreso in mano. Penso che la paura più grande che ci sia in noi umani è che non funzioni. Cosa intendo? Intendo che non esiste la prova matematica e sicura che andando dallo psicologo risolviamo i nostri problemi. Quindi se questa certezza non c’è chi me lo fa fare di andarci e magari spenderci tot soldi per cui ho sudato tanto? Non è meglio cercare di risolversela da soli che di sicuro costa meno, e tanto non abbiamo ugualmente la certezza? No. Non dico così perché voglio andare a fare lo psicoterapeuta e quindi voglio guadagnare più soldi possibili. Ma perché non puoi farcela sempre da solo. E non è un male. Nessuno sa tutto su di sé e lo psicologo puoi aiutarti a vedere quei gradini che stai saltando. Può farti ripercorrere qualche storia che hai vissuto troppo velocemente per capire certe cose. E caro Autore non posso farlo da solo? No perché sarebbe un po’ come la vocina dentro di te. Daresti più credito a qualcuno che sta fuori. Diciamo che la nostra vita, quella che noi dai nostri occhi vediamo, non è oggettiva. Nel senso che vediamo una realtà distorta. Tutto ciò che vediamo, lo percepiamo attraverso di noi quindi lo modifichiamo per come siamo abituati. Ogni cosa assume un significato diverso da come in realtà è. Lo psicologo non usa noi per vedere il mondo quindi ci può aiutare a vedere la realtà così com’è. E questo non possiamo farlo da soli. E già solo questo punto dovrebbe bastare per farvi capire quanto sono importanti.

Ma so che probabilmente non vi basterà sentire che non vedete tutta la realtà e qualcuno vi può aiutare in questo. Una cosa che mi affascina degli psicologi è che devono dare una spiegazione a tutto. Non sono superficiali. A noi ragazzi questo serve. La superficialità ci uccide. Lo psicologo deve capire perché tu fai tutte quelle cose e aiuta anche te a capire il perché delle cose. Ci serve capire perché siamo felici in una determinata situazione o perché siamo così tristi. Perché scoppiamo in lacrime, perché non ci piace stare lì, ecc… Ci serve capire il perché ci sentiamo in un modo e non in un altro, in uno in cui vorremmo sentirci. Lo psicologo ti aiuta a trovare questo perché e vi assicuro ancora di più che trovare questi perché vi aiutare a gestire le vostre emozioni e prevedervi un po’. Sapere cosa proveremo e quindi agire e mettere un casco prima di essere colpito in testa da un colpo di pistola può essere molto utile e salvarvi la vita (e non lo dico io ma la scienza).

(“Penso che nella vita delle persone come ci sia un medico di base ci dovrebbe essere anche uno psicologo di base” => non mi ricordo dove avevo sentito questa idea ma la approvo in pieno cazzo, risolverebbe tanti di quei problemi che non avete idea).

Bene siamo arrivati alla fine del capitolo. Vi lascio con un bel: “gli psicologi non sono manipolatori mentali che vi tratterranno nel loro studio per rubarvi tutti i soldi”. Per lo meno io non vorrò essere così ma credo che anche gli altri non siano da meno. Anche perché beh, una vita salvata come trofeo credo valga di più di 500 euro in più nel portafoglio. E se credete che non per tutti sia così, beh, cambiate psicologo ;)

Differenza tra figo e bello

Questo argomento mi piace molto perché l’ho capito, se posso dire così, da un libro chiamato tipo il potere delle abitudini o comunque qualcosa del genere. Ora vorrei farvi capire la vera differenza tra figo e bello che secondo me molte persone a volte trascura. Credono sia la stessa cosa quando (e l’ho provato sulla mia stessa vita), in realtà hanno un particolare che cambia tutto.

Facciamo un esempio base base. Noi uomini quando vediamo in giro una bella donna diciamo frasi del tipo “ma che figa quella”, “porca puttana che figa”, “no vabbeh ma non può essere così figa una ragazza”. Non sono tutte ma riassumono la maggior parte dei sentimenti che proviamo in quel momento. Bene ed ecco una differenza tra figa e bella. La ragazza figa è quella che noi mettiamo nella scala delle belle ragazze come inarrivabile solitamente.

Bella invece la usiamo con più criterio. Noi maschi magari a volte facciamo un po’ confusione sui termini però quando diciamo che una ragazza è figa o che una ragazza è bella percepiamo quel qualcosa di diverso. Figo è come se fosse un po’ più distante da noi. Invece bella è una cosa che tutti vedono, c’è ed è indubbiamente così, ed è giusto che sia così indubbiamente.

Comunque esempio un po’ più pratico. In sto libro sulle abitudini parlava di come lui da ragazzo volesse far parte di una band. Trovava figo l’esibirsi davanti a milioni di persone venute lì per guardare solo te. Fece qualche spesa in giro ma nulla di più e intraprese una storia diversa. Questo perché sì lo trovava figo ma non era disposto a soffrire per arrivare a quel risultato.

Bene per capire ancora meglio userò la mia storia. Ho fatto 5 anni di scuola superiore, indirizzo informatico. Bene finiti quegli anni, già in 4 superiore, avevo iniziato a fare i test per entrare in sicurezza informatica. Trovavo affascinante il poter hackerare i computer. Al di là della paga e il trovare facilmente lavoro, trovavo figo quel lavoro. Appunto. Il problema è che lo trovavo figo. Passati tutti gli esami (con una media anche non bassa), verso fine semestre ho capito che quella non era la mia strada. Che non sarei stato felice lavorare una vita con dei computer. Avrei preferito le persone. Risolvere i problemi delle persone mi realizzava maggiormente. Ed è così che mo’ ho fatto il test e spero di essere passato per psicologia.

Questo perché trovo BELLA la psicologia e alcuni suoi rami. Trovo figa la sicurezza informatica. Bella la psicologia. E’ questa la differenza. Sono belle entrambe ma sono disposto a soffrire per psicologia. Non sono disposto invece a studiare 5 anni e chiudermi in un ufficio per 40 anni e passarli risolvendo dei problemi di una rete.

L’ho capito troppo tardi? Direi di no. C’è chi si accorge di aver fatto quello che non voleva fare nella vita a 80 anni. Direi che sono in vantaggio di qualche anno ecco. Però ecco questa è la differenza tra figo e bello. Bella è una cosa a cui il nostro cervello è affascinato. Figo è figo e basta. Finisce lì la storia. Quindi tranquilli che se credete che qualcosa che sia figo non vuol dire che deve essere la vostra strada per la vita. Il bello in realtà lo trovano in pochi mi sa. Il figo è la cosa più comune invece che possiamo trovare.

Sono un pagliaccio?

Avete presente quando vi sentite come il pagliaccio della serata. Quello che spara stronzate in continuazione e sembra attiri l’attenzione su di sé. Però fa ridere tutti. Bene. Continuate a farlo. Tutti associano la parola pagliaccio a stupido. Essere pagliacci però fa molto ridere. Fate ridere soprattutto. Non dovete sfociare nell’irrispettoso. E questa è una cosa molto difficile, e sono d’accordo. Però essere colui che fa ridere gli altri è veramente una delle cose più belle che possono capitare durante la vostra vita. Magari puoi venire preso in giro. E verrai preso in giro da qualcuno. Per forza. Perché la gente che non è al centro dell’attenzione e vuole starci solitamente prova invidia. E cerca di criticare il tuo stare al centro dell’attenzione. Pensa che sarebbe meglio lui lì dentro. Che farebbe provare emozioni più vere, e che le sue storie sarebbero meglio. Solo che quello che gli manca è il coraggio di raccontarle e mettersi in gioco. Quindi in praticamente sa cosa può fare ma non lo fa. Essere al centro dell’attenzione è un rischio che un pagliaccio sa correre. E deve saper correre. Essere al centro dell’attenzione è una delle cose che più mette sottopressione noi umani. Perché lì se non facciamo ridere tutti diventano impacciati e diventa tutto imbarazzate. Ma autore, perché ci stai parlando di questa cosa? Che legame hai tu con questo? Beh io faccio l’educatore e molte volte mi trovo proprio in quella situazione. Perché lo faccio? Perché odio vedere persone che stanno insieme ma non si parlano. Tirano qualche battutina del cazzo che farebbe ridere forse i loro nonni ma tutto si ferma lì. Bene io a volte preferisco mettermi al centro dell’attenzione per dargli qualcosa da fare. Sinceramente è questo quello che faccio. Non so per niente stare al centro dell’attenzione. Sono bravissimo a mettermi in imbarazzo. Ma in quel momento è come se non fossi io la priorità, né le mie emozioni, ma gli altri. Sembra un po' egocentrica come sensazione ma è quello che provo e solitamente funziona. Se non siete voi i pagliacci vi siete mai chiesto cosa c’è dietro quelle persone. Molte volte vedendo una persona che ride cadiamo nel pregiudizio. Pensiamo che se una persona si vede felice allora lo è. Ma dai autore lo sappiamo che le persone non sono come si mostrano. E’ inutile che ci fai questi discorsi sentimentalisti. E’ vero. Lo sappiamo anche noi che l’abito non fa il monaco. Ma pensare che dietro a qualcuno che ride c’è probabilmente una persona che sta soffrendo all’impazzata mi fa venire la pelle d’oca. Pensare che il ridere non sia un qualcosa che ci fa per forza stare bene, a tutti, creatore della battuta compreso mi fa veramente piangere. Pensiamo ogni volta di sapere tutto degli altri perché mettiamo insieme il cosa vediamo e cosa sappiamo di lui. Quando ci perdiamo probabilmente il vero lui. Ma una volta classificato lui è così, e non possiamo farci nulla. E soprattutto lui è classificato come la persona felice che non ha bisogno di qualcuno o qualcosa. Chiedetegli se sta bene se incontrate una persona così. Non lo dico per fare la vittima ma non sapete quante volte avrei voluto un abbraccio dopo aver detto una battuta. E’ un po’ depre sto capitolo ma lo preferisco così. E’ un capitolo breve ma volevo solo dire che la felicità non è esprimibile solo attraverso una risata, e che fingere una risata vi assicuro che è la cosa più semplice del mondo. “Sed contra, beatitudo et infelicitas unum sunt. Sola temporis illusio eos separat”.

Sbagliamo dopo averlo già fatto tendendo all’infinito

Siamo tutti d’accordo che siamo tutti diversi. In qualche modo anche se troviamo una persona che ci somiglia molto (caratterialmente sto dicendo), riusciremo sempre a trovare qualcosa di diverso. E questo non è difficile da dimostrare visto che nessuno vive la stessa vita di un altro e soprattutto nessuno se la vive allo stesso modo con le stesse emozioni allo stesso tempo. Assodato questo passiamo alla prossima. Studiamo la storia per un motivo semplice. O meglio questa è la scusa che usano i profe per farcela studiare: “almeno non ripeterete gli stessi errori già commessi”. Frase del cazzo secondo me ma in teoria se guardi il passato è per capire cosa hai sbagliato e cerchi di non rifarlo. Qui ci sto, c’è nel senso noi guardiamo il passato per due motivi (o per lo meno dovremmo farlo solo per questi due): o perché vogliamo ricordarci qualcosa di bello; o perché abbiamo fatto una stronzata e dobbiamo capire come migliorarci. Gli altri motivi per cui riguardiamo indietro sono tristi. Ma non voglio parlare di queste cose ora. Abbiamo affermato che siamo tutti diversi e studiamo la storia per non ripetere gli stessi errori. Spoiler. Li ripetiamo. Ma anche platealmente. E la cosa fa ridere perché sembriamo ritardati ma comunque li ripetiamo. Ho provato a darmi una risposta allora. A capire perché noi umani sbagliamo facendo errori da cui abbiamo già imparato. Semplice. Perché non li abbiamo fatti noi. O non gli abbiamo fatti nelle stesse condizioni. Noi umani dobbiamo sbagliare. Noi tendiamo a voler provare inconsciamente cosa significa sbagliare. Se vogliamo fare qualcosa, anche se sappiamo che è una stronzata e uscirà probabilmente uno sbaglio abominevole, noi lo faremo lo stesso. E sapete cosa vi dico. Ci sta. Continuerà a succedere ed è giusto che succeda. E si succederà nel bene e nel male. Ovviamente penso sia giusto nel bene ma la bilancia deve fare il suo lavoro. Ora vi faccio un esempio per farvi capire cosa intendo per giusto. Ci sono le zie e nonne che alle nostre feste ci dicono sempre qualcosa del tipo: “hai la fidanzatina?”. Bene ora ci sono due casi: se rispondiamo di si => non lo so per ora non ho mai risposto di si. Se rispondessimo invece di no (e qui sono molto preparato), la maggior parte della gente ti dice di vivere single fino ad almeno 30 anni e poi puoi fare ciò che vuoi. Sapete più di me che nessuno da ascolto a questi consigli. Loro ti dicono così perché magari avrebbero voluto vivere di più la gioventù prima di vivere con un’altra persona. Ma sapete cosa vi dico. Che bella stronzata. Non succederà mai che un giovane segua questo consiglio (almeno spero). Perché noi vogliamo fidanzarci per provare magari anche noi (in un futuro lontano), l’ebrezza di dire questa cosa ai nostri nipoti. Funziona così da quando esiste l’uomo (o per lo meno da quando si parlano le persone) e continuerà ad andare avanti così. E per fortuna direi. Pensa che tristezza se nessuno sbagliasse. Perché credi che nessuno potrebbe sbagliare? Sono passati migliaia di anni e secondo te non abbiamo già fatto miliardi di miliardi di errori? Eppure i più comuni li rifacciamo. Perché ognuno, semplicemente, vuole provarli sulla propria pelle. E non si accontenta di aver già la soluzione composta da qualcun altro. Sempre riguardo alle fidanzate. Avete presente quando stai parlando con un amico/amica. E lui si è appena lasciato e ti dice robe del tipo: “guarda fai prima a rimanere single che soffri di meno”. Ma come puoi dire una cosa così egoista. C’è probabilmente hai passato i momenti migliori della tua vita con lui/lei e vuoi spazzarli via solo perché vi siete lasciati. E si dico solo. Capisco, o forse no, il dolore che stai provando, ma non puoi dire ad un tuo amico/amica di non fare il tuo stesso errore, perché negheresti a lui moltissimi bei ricordi e belle emozioni che il suo lui/lei creerebbero. Per fortuna anche qui nessuno segue questi stupidi consigli, ma il solo fatto che la gente li pronunci mi fa incazzare. L’uomo continuerà a sbagliare finché morte non lo separa? Si. Continuando ad andare avanti con gli anni continueremo probabilmente a fare o gli stessi errori o errori un po’ più evoluti. La gente è diversa ogni volta, quindi si sentirà magari diverso, che potrà affrontare il problema in modo diverso e non ricascherà nello stesso errore. Poi magari ci ricasca ma crederà di averlo fatto in modo diverso, anche se da un punto di vista esterno si vedrebbe subito che è magari lo stesso errore di un africano di 50 anni prima. Piccolo off-topic. Togliendo gli errori brutali umanamente dell’uomo. Che mondo di merda sarebbe senza errori. So che è una frase scontata però fermati un attimo e non skippare capitolo. C’è tu vorresti vivere sapendo di non poter sbagliare? Praticamente ti togli quella piccola adrenalina che si crea quando fai qualcosa ma fino a che qualcun altro non te lo dice non sai se hai fatto giusto o meno. Che schifo. Bene questo capitolo è finito riposa in pace ;)

Allora siamo fatti così <>

Così come? Beh di merda. Viviamo per soffrire. Piangiamo e soffriamo in continuazione. Mi dispiace ammetterlo ma sono più le cose ci fanno soffrire che quelle che ci rendono felici. Eppure continuiamo a vivere. Probabilmente chi tenta il suicidio si accorge solamente fin troppo a fondo di questa cosa. E non crede di poterne uscire. Eppure perché cazzo a noi uomini piace soffrire così tanto. Semplice. Perché il prima ci piace. Viviamo con il tentativo di raggiungere qualcosa nella vita. E intanto viviamo la nostra vita. E proviamo mille emozioni. Per poi arrivare alla sofferenza. Ma anche se in fondo non c’è che oscurità continuiamo a percorrere quel sentiero. Perché siamo stati programmati per farlo. E tutti lo fanno, quindi anche noi, da bravi facciamo quello che fanno gli altri. Perché non sapremmo che altro fare con ciò che abbiamo. La vita è l’unica cosa, l’unico regalo o cosa credete che sia che ci arriva senza nessuna nostra azione che avrebbe potuto influenzare qualcosa. Ed è per questo che crediamo che la felicità ci sia dovuta. Potremmo essere destinati a soffrire per una vita. Eppure secondo me molte persone continuerebbero lo stesso. Sto scrivendo questo capitolo dopo aver finito il film seven pounds. Non sto qui a spiegarvi la trama ma mi ha fatto vedere quanto le persone soffrono. Eppure continuano a vivere. Perché sperano che arriverà la bella notizia che li renderà felici. Il problema è che se anche arriva poi passerà. Diventerà normalità ed arriverà di nuovo la tristezza. La vita è un ciclo di merda e felicità. Io spero di morire nella fase felice. Anche perché già la morte non è troppo funny, se poi sono pure triste, beh bella merda. Sono dell’idea che alle persone piaccia soffrire. Si lo so che tu che stai leggendo sto capitolo (se ci saranno persone oltre a me che lo faranno), mi starai insultando credendo che io sia un coglione che non sa nulla nella vita. Ma dai quante volte le persone non fanno nulla per cambiare la propria situazione. Magari non sanno cosa fare ma mentono sul fatto di non potere cercare la verità. Fa molto ridere che la gente preferisca soffrire per mesi che dire ad una ragazza che gli piace. Eppure noi lo facciamo. Perché? Perché a noi piace soffrire. Trovatemi altre spiegazioni. Preferiamo fare pena e trovarci nella stessa situazione di migliaia di persone. Che trovarci da soli in bilico su un cavo che collega due grattacieli a New York. Bella merda. Però stiamo tirando avanti da un po’ e si c’è il riscaldamento globale ma non sta neanche andando così male. Poi fateci caso. All’uomo basta un solo giorno felice per spazzare via 1 anno triste. Gli basta mettere quel piccolo checkpoint per tornare. E’ ovvio che non vale per tutto, ma per molti questo accade e lo scrivo perché è accaduto a me. Viviamo di ricordi e il fatto che ripensandoci troviamo quel giorno felice allora crediamo che la nostra vita almeno lì sia stata felice. Anche se quell’attimo neanche abbiamo avuto il tempo di godercelo che ci è già stato spazzato via. Tra l’altro c’è un altro aspetto di noi che non capisco molto. Ci affezioniamo molto velocemente a qualcosa che non è mai successo ma è esistito solo nella nostra testa.

E dopo aver fatto questo posso morire felice

Ne sei così sicuro? Secondo me: è’ una stronzata la frase che dice chi si accontenta gode. E probabilmente in un altro capitolo l’ho già detto. Tendiamo a voler arrivare a qualcosa e poi appena possiamo toccarlo con le nostre mani vogliamo di più. E non credo sia così una cosa brutta. Nel senso viviamo per migliorare non per rimanere sempre fermi in un punto. Quindi chiedere sempre qualcosa di più non credo sia sbagliato. Che poi accontentarsi è da spiegare. C’è chi si accontenta e punta più in alto (categoria migliore di persone non c’è). Chi invece si accontenta lamentandosi di ciò che non ha e non punta avanti (merda della società). E infine ci sono quelli che si accontentano e basta. Vivono la propria vita così, come se il destino gli avesse conficcati lì dentro. Non credo che mai qualcuno morirà felice. Pensandoci l’uomo a rimorsi per qualsiasi cosa faccia. Ogni volta che facciamo qualcosa il nostro cervello magari all’inizio ne è felice, ma desideriamo il di più e ci facciamo soccombere da pensieri del tipo: ”avremmo potuto farlo meglio”, e che se forse ci fossimo impegnati un po’ di più ce l’avremmo fatta come veramente volevamo. Che poi non viviamo per provare continuamente cose nuove? C’è io penso al senso cosmico della nostra esistenza. Che senso avrebbe vivere facendo sempre le stesse cose. C’è siamo nati per evolverci, e allora perché fermarci e dire ok sono apposto. C’è chi si accontenta sceglie solo la via più semplice. E ma tu che cazzo parli non sai chi soffre e si trova in situazioni in cui non può fare nulla e deve per forza accontentarsi. Em ok champ. Piangi da un’altra parte però. Non può fare niente? Te l’ha detto la voce della verità che non può fare niente? Te l’ha detto lui? Se te l’ha detto lui ecco a te una persona che si arrende alla vita. Possiamo vivere la vita in milioni di modi diversi, anche facendo sempre le stesse cazzo di cose ok. La felicità è una cazzo di scelta, puoi decidere di vivere felice, triste, affranto, incazzato, LO DECIDI TU. Quindi non dire eh ma devo per forza accontentarmi. Te l’ha prescritto il dottore? Che poi la maggior parte delle persone che lo fanno, uno lo fanno perché è la via più semplice, due perché almeno possono fare la cosa che noi umani preferiamo, senza essere presi di mira da nessuno, cioè lamentarci. Però cazzo non mi puoi dire che non puoi fare nulla. Ora dirò una cosa che troverà molti dissensi. Immagina chi è uscito dalla merda ed ora se la gode a Dubai. Vero si è sbattuto, ma anche vero che tutti dicono eh gli è proprio andata di culo. MMM ok. Se me la guardi così allora puoi dire a chiunque che ha avuto successo: “eh ma ti è andata di culo”. Per dio no. La fortuna ti aiuta, non ti realizza. Cazzo se sei in una situazione di merda prova ad uscirne. Eh ma non sempre le persone ce la fanno. APPUNTO CAZZO MA SEI DEFICIENTE. E’ QUESTO IL punto. Nessuno sa se ce la farai o meno. Se tutti saprebbero di farcela allora sarebbe tutto perfetto nella nostra vita. Se nessuno ce la farebbe nessuno ci proverebbe. Il fatto che c’è quella possibilità del non riuscirsi divide la massa popolare in due: chi ha paura e chi non ha niente da perdere. Chi non ha nulla da perdere si butta e solitamente vince. Chi ha paura si ripara dietro la scusa del non ho avuto fortuna. Ed è una fortuna che sia così o le persone belle e coraggiose non verrebbero lodate a dovere. Fanno praticamente vedere chi vuole combattere per una vita migliore e chi si accontenta. Questa cosa dell’accontentarsi in realtà in me non era così forte. Seguivo i miei genitori che mi dicevano sempre chi si accontenta gode, ma dopo un particolare evento è cambiato tutto. Era la prima superiore mi sembra, o forse seconda va beh, stavo giocando in una partita di campionato (calcio), ed eravamo contro una squadra che occupava le prime posizione. Partiamo e nel primo tempo prendiamo due goal. Era quasi impossibile vincere o anche solo pareggiare (anche perché non eravamo una grande squadra). Non si sa come pareggiamo. 2 a 2 e manca poco alla fine. Ultima azione nostra, l’attaccante tira e sbaglia, l’arbitro fischia. Potevamo vincere e invece abbiamo pareggiato. Eravamo tipo ultimi noi quindi non era per niente male come risultato ma c’era un mio compagno incazzato come non so cosa. Sono andato li a dirgli che era già bello che avevamo pareggiato, cosa voleva di più. Mi ha detto: “abbiamo avuto l’occasione di vincere e l’abbiamo sprecata”. Io all’inizio pensavo: “ma sta scherzando questo, siamo praticamente ultimi e abbiamo pareggiato in rimonta contro i primi (o secondi, non ricordo bene)”. Più avanti però diciamo che ho riflettuto. Cazzo quanto sarebbe stato bello vincere? Sarebbe stato il doppio se non il triplo più bello. Anche se il pareggio era stata un’impresa il brivido della vittoria l’aveva sovrastato. Diciamo che questo evento è stato il mio punto di inizio. Ho capito che non volevo solo arrivare al pareggio iconico. Ma che puntare alla vittoria anche nei momenti più merdosi sarebbe stato molto meglio. Se avessimo vinto quella partita avremmo festeggiato probabilmente 100 volte tanto di quanto non abbiamo fatto. Anzi non abbiamo neanche festeggiato praticamente. Bene quindi cosa dovremmo imparare da sto capitolo? Che vivere per puntare ad un pareggio non giova nessuno. Non ti insegna nulla perché non perdi, e non festeggi neanche perché non vinci. Quindi che cazzo stai facendo? Nulla, ti accontenti della vita che hai senza provare il peggio perché sei nel tuo comfort, e non arriverai neanche al meglio perché non risali dal peggio. Se paragonassimo la vita ad un filo su cui noi ci camminiamo sopra in equilibrio diciamo che stai camminando senza avere il brivido di cadere, e continui per la tua strada fino ad arrivare dall’altra parte (anche chiamato game over).

Va bene ammettere il malessere, si però non esserne l’artefice.

Questa frase è un estratto della canzone Garbage di nitro. E’ stato un artista molto importante per me ma sta frase appena l’ho sentita ho capito quanto fosse mia. Vorrei tatuarmela un giorno e all’uscita di questo libro spero di averlo fatto. Cosa significa? Semplice. Ci sta che tu abbia dolori, che soffra per qualcosa. Tutti gli essere viventi soffrono, ed è giusto che accada. Una cosa però è sbagliata. Che tu stesso diventi l’artefice di quel dolore. Che quel dolore è come se ti iniziasse ad impersonificare, e tu stesso ti rivedi dentro quel dolore come se fossi tu. Inizi a pensare di essere tu stesso quel dolore e credi di non poterne vivere senza. Dipendiamo dal dolore e questa è una cosa che tutti dovrebbero capire. Se una persona non soffre non può sperimentare cosa significhi essere felici e No, non ci sono scorciatoie di merda per questa cosa. Essere l’artefice del nostro dolore non vuol dire essere colui che si fa del male, o essere il problema. Esserne l’artefice vuol dire prendere quasi il posto di ciò che ci fa male. Essere convinti di dover soffrire sempre e per forza di un determinato dolore. Invece bisogna prendere un distacco da quello che ci fa provare la merda più totale e noi. Noi siamo tanto di più del dolore che proviamo ed è sbagliato credere che il dolore sia l’unica cosa che siamo in quel momento. Anche se siamo malati non significa che in quel momento siamo la malattia. Se siamo depressi non significa che in quel momento siamo la depressione. Esiste un io al di fuori di questa cosa. Perché? Beh perché prima di quel dolore esistevamo. Quindi mica spariamo. E se fossimo nati con quel dolore? Se è un dolore che ci portiamo dalla nascita o da quando abbiamo ricordo di cosa significhi il dolore? Beh non sei fatto solo di dolore. O non ti alzeresti la mattina. Esiste una parte di te al di fuori di lui quindi perché non prendere posto nella sua visione. Le persone malate sono tristi. Ora tu dimmi se questa affermazione è sempre vera. No. Non sempre le persone malate sono le più tristi. Questo perché esistono persone anche non malate che magari sono ancora più tristi. Ed è bello che succeda una cosa del genere. Perché? Perché almeno abbiamo l’esempio del “tu non sei il dolore che ti porti dentro”. Non essere l’artefice del proprio malessere significa anche credere che tutto possa risolversi. E se non lo credi tu per primo gli altri ti verranno dietro. Se credi di perdere perdi. Non puoi prendere d’esempio i film. Nei film non possiamo sentire ogni pensiero della persona. E poi è un film. Ti fanno vedere che un senza speranze riesca a stravolgere il mondo. E perché ci fanno vedere questa cosa. Perché è molto più facile credere che non sia possibile che il contrario. Perché se credi che sia possibile e succede allora avevi solo ragione, ma se non succede ne rimani deluso. Invece se credi che non sia possibile vinci in tutti i casi, perché se non succede avevi ragione ma se succede sei felice lo stesso pur non avendo ragione. Quindi si è giusto riconoscere di soffrire. Ma ricordati che non è giusto che tu sia quel soffrire. In un libro di James Allen chiamato: “come un uomo pensa così è” si dice che la sofferenza è a come la febbre nell’animo. Quando a noi ci viene la febbre è perché dobbiamo combattere un malessere fisico dentro di noi, come per esempio un virus. E allora la febbre è il modo che ha il nostro cervello per scacciarlo. La sofferenza è il modo che ha l’animo per rendere certi pensieri e ambienti così dolorosi che si ha voglia di cambiare vita. Il nostro cervello associa alle cose sensazioni positive o sensazioni negative. Più soffri più il tuo cervello ti sta dicendo di staccarti da quella cosa, di non entrare più in contatto con lei. A volte bisogna solo ascoltarla e cambiare strada. Ma noi crediamo sempre di dover affrontare quel dolore e farlo scomparire, rimanendo perpetuamente in contatto con la cosa che ci fa male. Non è sbagliato cambiare strada a volte. Anzi continuare sempre sulla stessa e da stolti perché vuol dire che non aspiri ad un cambiamento nella tua vita e vuoi che tutto rimanga uguale. E se non cambi strada vuol dire che la sofferenza non è abbastanza. Non possiamo metterla li come: “eh ma se cambi strada vuol dire che ti stai arrendendo….”. No, non funziona sempre così. Con la nostra mente le battaglie funzionano in modo diverso e vi spiegherò il perché. Ho passato un anno ad avere l’emicrania circa 3 volte a settimana. Non potevo andare avanti così. E sapete perché succedeva? Perché stavo vivendo una vita che non mi piaceva, che mi faceva solo stare male. Ma io volevo viverla così la vita e allora ho continuato a soffrire. Cazzo c’era il corpo che stava urlando con il megafono che io dovessi cambiare strada. Eppure io stavo lì con le mie cuffiette e me ne sbattevo. Finché non ho deciso di dargli ascolto. Sono cambiato, sto cambiando e ho l’emicrania ora circa ogni 10 giorni. Un miglioramento drastico nella mia vita ve lo assicuro. Quindi non ho scelto di continuare a vivere quella vita perché alla fine dovevo avere ragione io che andasse vissuta così. Stavo combattendo contro me stesso. C’era una mia personalità che stava combattendo contro il mio corpo. Il nostro corpo non ha sempre ragione ve lo assicuro (e la cosa più spontanea che mi viene in mente è pensare a qualcuno che sia allena che deve soffrire, far soffrire il suo corpo per migliorare), ma dargli ragione qualche volta è giusto e bisogna farlo, o ti ritrovi a combattere la vita senza neanche te stesso come alleato

Sei uno sfigato se non l’hai ancora fatto. <>

Questa mattina prima di farmi 8 ore di culo al mc vorrei parlare di questo argomento. Assurdo come sia una delle cose più predominanti nella vita delle persone e io ormai ci rimango male quasi a credere che sia ormai veramente così. Parlo di questa cosa non a caso, ma perché ieri ne ho avuto modo di parlare con un mio amico. Lui mi fa che la sua vita faceva schifo perché non aveva mai fatto nulla con delle ragazze. La cosa bella è che io e non sapete quanta cazzo di altra gente lo pensa. Io pensavo che non farlo prima di tot anni (e stranamente erano sempre i miei anni quella soglia) era da sfigati. Spoiler le ragazze (o per lo meno non tutte, e soprattutto più sei giovani meno queste sono) non guardano se tu hai esperienze o meno. Anzi avere magari in comune delle paure può aiutarle ad essere più sicuri e ciò scaturisce una reazione a catena su di te. Comunque. Quando caro autore hai capito che non era da sfigati? Quando una volta su in montagna con dei miei amici era uscito sto argomento e avevo capito DI NON ESSERE SOLO. Ma per niente proprio. Il 60% delle persone ma anche 70% sono nella mia situa, e nella tua situa probabilmente se stai leggendo sto capitolo. Non vi posso dire che non avrete rimorsi in futuro. Io ne ho molti. Penso a quante volte avrei potuto buttarmi di più. Però oh non è che sono morto perché non l’ho fatto. Sono vivo e felice anche senza aver mai fatto un cazzo prima dei 20 anni. E giusto sentirsi tristi. Ma per fortuna che vi sentite così scusate. C’è se vi sentiste eroi sarebbe anche peggio scusate. E’ giusto che sentiate di poter far di più. Se neanche lo sentireste non cambiereste mai. E poi cazzo se hai meno di 20 anni calmati un attimo. Io che ne ho 20 cazzo ti devo dire. Si è vero credi di essere considerato sfigato perché non hai ancora fatto nulla ma ehi, molte persone intorno a te sono messe come te. E poi non tutte sanno tutto di te. Anzi probabilmente nessuna. C’è non è che se tu sai di non aver fatto mai nulla allora la tipa con cui ci provi lo sa. E poi anche se lo sapesse cazzo cambierebbe. L’amore è così imprevedibile che puoi averlo sperimentato mille volte ma alla milleun esima ci rimani ancora male e provi gli stessi sentimenti della prima

I pali <>

IL nostro cervello è una bella merda. Scrivo questa capitolo dopo aver appena preso un palo. E bel grosso palo. Non mi sono dichiarato in realtà, ma è come se l’avessi fatto. Ho iniziato a scrivere a questa ragazza. Ci scrivevamo da solo 5 giorni tipo. Mi piaceva da non so quanti di più. Avevo finalmente trovato il coraggio di scriverle E L’HO PRESA NEL CULO. Bene andava tutto a gonfie vele, era ovvio che mi piacesse perché beh le avevo iniziato a scrivere e poi un po’ nei messaggi tiravo la corda e lei sembrava starci visto che mi proponeva di fare così. Neanche un’ora fa mi ha confidato che le piace un altro. E voi direte beh che c’entra il cervello? Il mio cervello sta ripetendo in loop quell’attimo. Il bello che lo sa che mi ha fatto male con un colpo di pistola su per il culo ma continua a farmelo vedere. Continuo a ripetere dentro di me quella scena straziante. Il bello è che lei me l’ha detto così praticamente, senza peli sulla lingua. E io ne sto soffrendo come non mai. Che devo fare ora? Boh, la parte debole di me mi dice di piangere, di lasciar perdere, che non sono abbastanza per lei e che di sicuro l’altro la farà stare meglio. La parte forte dice di continuare a persistere, magari cambierà idea. Io non posso lasciare che la parte debole vinca. Ma ho paura che la parte forte mi faccia soffrire ancora di più. Effettivamente è questo quello che succede solitamente. Più lottiamo, più soffriamo. Più lasciamo stare, meno soffriamo e ci standardizziamo. Oggi ho perso ma il mio cervello del cazzo mi dice di continuare lo stesso, che potrà migliorare. Ma come cazzo potrà migliorare questa situazione. Dimmelo dai. Che cazzo, sono la persona più romantica del mondo e porco due ogni volta che mi innamoro a lei piace un altro. E’ letteralmente il finale peggiore delle favole e delle storie d’amore. E per me ogni volta è così. Però è assurdo. So dentro di me che non posso mollare così. C’era un me prima, non posso buttare via tutto per questo. E allora per cosa dovresti farlo? Per nulla. Non puoi tirarti indietro ogni volta. O torni all’inizio, quando non sapevi chi eri. Ora sai chi sei e devi lottare per continuare a scoprirlo. E più soffrirai più la via sarà breve, quindi sapendo che la scorciatoia è soffrire almeno lascia che questa sofferenza crea qualcosa di giusto in te. Non voglio essere quel ragazzo che rimugina su per anni finché il suo migliore amico non gli tira un pugno dicendo di svegliarsi. Voglio essere quello che dopo aver incassato un colpo è pronto ad incassarne altri 20 e poi si rialza come se ne avesse subito uno. Cazzo che bel discorso autore peccato che neanche tu credi alle parole che scrivi… Vero. Probabilmente passerò un mese o due a pensare a quanto sarebbe potuta andare diversamente. Passerò l’estate a vederli insieme e felice. Bella merda eh. Però se deve succedere mi va bene. Anche perché mi deve andare bene.

Riprendo questo capitolo a fine estate. E’ il primo settembre e cazzo se ho sofferto. Alla fine in realtà le cose sono andate in un modo ben diverso da quello che mi aspettassi (tranquilli non mi ci sono fidanzato quindi è pur sempre una merda, ma meno merda di quel che mi aspettassi). Bene ora sono pronto cazzo. Vorrei che questo capitolo lo leggessero tutti quelli che nella vita hanno preso almeno un palo. Quelli che non ne hanno mai presi passino al prossimo e possono tornare qui solo quando ne avranno preso uno (vi assicuro che leggerlo senza riuscire ad immedesimarti del tutto fa schifo quindi via). E sono serio. Ne ho presi un po’ di pali nella mia vita. Non credo sia un cosa di cui puoi vantarti. C’è nel senso vuol dire che alla maggior parte (in realtà a tutte) delle persone che ti piacciono, non ricambiano. Il che significa due cose: o fai troppo schifo, o sei stato sfortunato. Ma per la legge dei grandi numeri direi che prima o poi diventerai tu il problema. E’ una cosa per cui deprimersi? Si. Però c’è fatelo con la testa. Nel senso è vero, fa male sentirsi dire un no o mi piace un altro. Due volte mi son sentito dire che le piaceva un altro e poi questo le ha pure palate cazzo. Giuro è assurdo io le avrei dato il mondo ad entrambe e invece la prendevo solo in quel posto, e loro pure. Però se vi dicevano di me un motivo c’era. Mica le stavate sul cazzo. Non potete stare sul cazzo ad ogni ragazza. Semplicemente c’era qualcosa in voi che era sbagliato. E non iniziate a dire frasi del tipo: “ognuno è perfetto come è” o “non bisogna cambiare per una ragazza” e ste merda di stronzate di frasi fatte. Rispondi qui: tu sai come sei? Riusciresti a dirmi con certezza che tu sei fatto così e così. Non credo proprio. Non ci conosciamo abbastanza bene. Dobbiamo saper accettare che cambieremo. Cazzo il mio carattere dalla prima superiore a ora è cambiato in una maniera che non avete idea. I pali sono un po’ come quel pugno del vostro migliore amico che vi dice di svegliarvi. Solo che qui vi stanno dicendo che c’è qualcosa in voi che non quadra e voi dovete solo aggiustarla. Non è detto che dopo averlo fatto lei vi accetterà. Gusti son gusti. Ma se sarete felici di essere cambiati almeno un pochetto, allora dovrete esserne felici di aver preso quel palo. Son d’accordo con voi. E’ proprio un testo fatto questo. Dopo un palo in pochi pensano all’essere forti e al dover passare oltre. E di sicuro non è leggendolo da un libro che riuscirete a uscirne. Però cazzo. Una volta ho letto una frase: “immagina se ti dicessero che dopo 25 pali troverai la tua anima gemella”. Tutti cercherebbero di prendere 25 pali per farlo. Bene. Ora o fai schifo in un modo assurdo e sei antipaticissimo e figa hai tutto il male del mondo. O stai anche tu giocando a quel gioco ma senza sapere il numero di pali. Diciamo che non sapendo quel numero del cazzo non sai se hai speranza o meno. Io sono effettivamente brutto. Ma più mi guardo attorno e più mi sento di dire: “ma dai non è possibile che quello sia fidanzato”. Quindi c’è cazzo non può credere di essere l’ultima ruota del carro ogni volta. Di sicuro sarai piaciuta a qualcuna/o e probabilmente lei/lui neanche te lo avrà fatto capire quindi si anche tu sei stato un bastardo/a senza saperlo. Non puoi saperlo quando la troverai ma smettere di provarci è come dar ragione a quella tua vocina che dice che non la troverai mai. Non hai un motivo per smettere di provarci. Troppe figure di merda? Ma dai eh, sono la prima cosa da raccontare ai tuoi amici, sono una delle categorie di storie più divertenti. Troppa sofferenza. Credi che soffriresti di meno non sapendo se alla fine le/gli piacevi oppure no? Ti assicuro che il dubbio è peggio cazzo o gli uomini non avrebbero inventato la filosofia e cercato di risolvere i più grandi dubbi esistenziali della vita. Invece ai mille motivi per farlo: storie da raccontare (cosa da non sottovalutare), esperienze, sofferenze che però avranno un tempo limitato visto che arriverà il giorno in cui non ci penserai più perché penserai al palo dopo.

Sapete è il primo di settembre e ancora un po’ ci penso a quella ragazza. Non posso negare che un po’ l’estate me la sono rovinata. Però sti cazzi. Esperienza fatta e ora devo solo iniziare un altro anno della mia vita quindi pensiamo ad altro.

P.S. Distrarsi non è sbagliato. Non è vero che mettendo da parte i problemi questi non si risolveranno da soli. In amore a volte è proprio solo il tempo a cicatrizzare la ferita e tu non puoi fare altro che farlo passare.

All'inizio lo si sopravvaluta questo regalo, si crede di aver ricevuto la vita eterna. Dopo lo si sottovaluta, lo si trova scadente, troppo corto, si sarebbe quasi pronto a gettarlo. Infine ci si rende conto che non era un regalo, ma solo un prestito. Allora si cerca di meritarlo. Più si invecchia, più bisogna dar prova di gusto per apprezzare la vita. Si deve diventare raffinati, artisti. Qualunque cretino può godere della vita a dieci o vent'anni, ma a cento, quando non ci si più muovere, bisogna avvalersi della proprio intelligenza.

Sensi di colpa

Quante volte noi ragazzi ci sentiamo in colpa per cose che abbiamo o non abbiamo fatto. Non so voi ma io ci sto morendo di sensi di colpa. Ora vi parlerò un po’ della mia situazione di merda quindi fate ciò che volete di sto capitolo. Vivo con la paura di essere triste alla mia morte. E’ questo che motiva a fare qualcosa ogni giorno. Io sul mio letto di morte voglio avere il sorriso, voglio poter dire: “sì, ho vissuto una bella vita”. Anche se sto iniziando a perdere il significato di bella vita. Che cazzo è per voi la bella vita? Io per bella intendo l’aver fatto, non aver sprecato tanto, visto che già ne abbiamo poco, se lo sprechiamo pure ciao. E poi non riesco a concepire come le persone riescono a vivere tranquillamente perdendo tempo. Ma non avete qualche senso di colpa sul potevo fare di più. Sto affrontando una situazione in cui i sensi di colpa sono alle stelle, e ve ne spiegherò i motivi. Sto facendo sicurezza informatica, ma sono per fortuna passato a psicologia. Quindi in pratica ho buttato via un anno di università, e ora sono a casa a non fare un cazzo praticamente. Che c’è guardando bene non è vero perché faccio 4 volte a settimana palestra, lavoro nel weekend, faccio l’educatore e sono pieno di incontri e riunioni, faccio l’allenatore. Ok sono tante cose ma ho comunque meta giornata libera praticamente ogni giorno. E quindi cosa fai nel tempo libero? Ma che cazzo di domanda è. Il mio tempo libero è quello, lo uso per fare quelle cose lì. C’è io vorrei anche capire cosa intendono le persone per tempo libero. C’è se frequenti la scuola o lavori ok sai dirmi quale è il tempo libero, ma in realtà qualsiasi cosa facciamo che non sia scuola o lavoro possiamo metterla in “cose che facciamo nel tempo libero”. C’è boh va beh ma sti cazzi di sto argomento. Quello su cui voglio puntare è: “come cazzo fanno le persone a dire che non provano sensi di colpa nel buttare via giornate”. So che è un problema è sto cercando di risolverlo anche con la psicologa però cazzo il mio essere è formato di sensi di colpa perenni. Ma voi non vi sentite come se stesse buttando via la vostra vita? Cazzo ho 19 anni e mi sono reso conto di non aver fatto un cazzo durante le superiori. Le ho letteralmente buttate nel cesso. E voi vi chiederete: “e che cazzo avresti dovuto fare?”. Ma che cazzo ne so, qualcosa. Iniziando l’università ho iniziato a leggere libri e acculturarmi sempre più perché volevo coprire i sensi di colpa con il sapere. E’ vero che più sai più sei triste ma sono arrivato alla conclusione che preferisco essere triste che ignorante. Il sapere mi da quello strano senso di completezza. Il sapere un po' di tutto mi aiuta assai con i sensi di colpa. E’ per quello che sono diventato curioso come lo schifo per qualsiasi stronzata. Ma ora basta me vi ho detto che problemi ho io, parliamo dei vostri sensi di colpa. Quelli che magari nascono per non essersi dichiarati alla ragazza che ci piace. O quando litighi con qualcuno. Assai frequenti queste cose. Anche normali però. Non credetevi speciali su questi aspetti o finite per ricercare una risposta speciale quando invece le risposte sono solo “banali”. L’ho messo tra virgolette perché in realtà molte risposte che a noi adolescenti servirebbe sono banali e probabilmente ce le ripetiamo nella nostra mente in continuazione. Solo che quando te lo dice un’altra persona la situazione cambia. Cambia perché ritrovi quel senso di appartenenza e di “ok non sono l’unico”. Essere speciali in queste cose è tristi. Essere speciali nella sofferenza crea si interessa ma na tristezza rega che non avete idea. E’ MOLTO MEGLIO QUANDO QUALCUNO HA Già AFFRONTATO CIO’ CHE STATE AFFRONTANDO. E semplicemente più semplice per voi superarlo. Perché semplicemente avete una possibile idea di come fare. Non è figo stare male per l’amor del signore. Si è vero il ragazzo e la ragazza che soffre suscita interesse nelle altre persone. Perché quello che sta bene sembra che non ha una storia da raccontare. Ma c’è pensate un attimo a quanto l’uomo sia ritardato sotto questo aspetto. C’è 1, secondo voi quello felice non ha sofferto e 2 quello che sta soffrendo ha si una storia da raccontare ma si spera che poi sarà felice pure lui, e quindi cazzo è non sarà più interessante a quel punto? La sofferenza è interessante e provarla vi aiuta a crescere ma se non ci uscite più buttate via tutto e non vi sarà servito a nulla essere più fighi. Bene ma ci siamo un attimo distaccati dai sensi di colpa. Avere dei sensi di colpa lo so anche io che è normale. Chi non li hai. L’uomo vive di quelli. Solo che io penso che non sia giusto cazzo. Odio che l’uomo deve avere sempre dei sensi di dover fare questo ma sono stato obbligato a fare altro. Non posso dirvi di vivere la vita come cazzo volete per non avere rimpianti. Tanto non succederà. Ci faremo schiacciare da qualcuno o qualcosa comunque e non faremo sempre ciò che vorremo. Ma almeno proviamo a limitare sti danni. La cosa secondo me base sul senso di colpa è il tempo. Se il tempo fosse infinito non ci sarebbero problemi no? Tanto avresti sempre tempo di recuperare. Ed è qui che voglio dire quello che penso su sto capitolo. Non Sprecate Tempo. Si avete dei sensi di colpa e passerete giornate di merda, ma non devono essere tutte di merda. Cazzo ne so segnatevi ogni mese quanti giorni avete perso facendo un cazzo e poi cercate di diminuirli sempre più. Facendo cosa. Leggete. Vi fa cagare leggere? Vedete video su ciò che vi piace. Non vi piace nulla. Andate a cagare direi, se non vi piacesse nulla della vita sareste già morti. Cazzo fai autore parli così delle persone depresse. Rega. Ci sono 13483194832049 modi per morire ogni giorno, e anche se ci lamentiamo sempre che la vita fa schifo continuiamo ad andare avanti. Quindi vuol dire che per qualcosa continuate a vivere. Concentratevi su quel qualcosa e rendetelo più robusto e grande. Bene mindset approvato spero. Bene quindi con i nostri sensi di colpa che dici di fare bro? Bene bro ti dico di tenerteli. Ma non farli diventare l’ossessione della tua vita. Di non vivere avendo paura di avere sensi di colpa e avere poi dei sensi di colpa. E se arrivo a quei livelli. Ricordati della piccola e grande visione. E che potresti cambiare il tuo modo di fare in un attimo se ci mettessi la voglia. E perché tu non lo fa? Perché non si risolve tutto con la voglia, perché forse non mi fa abbastanza male, perché forse non ho perso abbastanza tempo. Mica sono dio nel senso ho 19 anni pure io eh stai calmo.

Cerchiamo di ingrandire una coperta sempre piccola

Come spiegare questo titolo hahah. Allora possiamo dire che dall’antichità ad oggi sono cambiate tante cose. Diciamo che l’uomo si è divertito ad aggiungere un po' di roba. Abbiamo cambiato un po' la mappa di gioco. Abbiamo fatto un bel di aggiornamenti. Facciamo che siamo tipo alla patch 2023. Direi che ci sta nel senso viviamo in modo migliore(?) rispetto a prima. Per lo meno ora per mangiare non dobbiamo più cacciare che non è una cosa così malvagia. Ora durante l’inverno non rischiamo di bruciare un villaggio se accendiamo un fuoco, che ripeto, non è una cosa così malvagia. Abbiamo molto di più rispetto a quello che ci serve, e su questo non possiamo dire di no. Però ci fa comodo avere tutte queste cose. Non parlo solo di cose materiali però. Le nostre emozioni sono molto più ricche a particolari rispetto a prima. Ciò che affrontiamo ora è molto diverso da ciò che accadeva prima e ora i particolari delle ambientazioni sono microscopici. Diciamo che possiamo fare molto di più rispetto a prima e ci troviamo ad affrontare situazione molto diverse e specifiche, fra di loro. Se immagino tutte ste cose come una coperta direi che rispetto a 2000 anni fa l’abbiamo ingrandita eccome no? Solo una cosa non è cambiata. Ciò che noi facciamo. Semplicemente abbiamo aggiornato quello che ci circonda. Ma se guardiamo il nostro aspetto fisico siamo uguali a quelli di 2000 anni fa. Ok siamo probabilmente più intelligente, come ho detto abbiamo più emozioni, ma affrontiamo la nostra vita come sempre. Se abbiamo fame cerchiamo cibo. Vogliamo scopare cerchiamo una ragazza. Per respirare apriamo la bocca. Se siamo imbarazzati diventiamo rossi ecc... Quindi quale è il problema? Che semplicemente abbiamo tanto ma ci possiamo godere poco. Abbiamo ingrandito una coperta di cui noi useremo sempre e solo un piccolo pezzetto. Possiamo vivere mille situazioni diverse solo che pensate a questa cosa: se nell’antichità un uomo avrebbe potuto fare 20 cose e ne faceva 10, noi ne possiamo fare 2000 ma ne facciamo mille. E voi mi direte beh ma sono comunque di più. Si ma il nostro livello di insoddisfazione non cambia. Tu non sei eterno. Non ti paragoni ad un romano quando fai le cose. Non pensi a “se avessi di meno sarei comunque felice”. Non riusciamo a vederla in questo modo perché semplicemente non è così. Quello che voglio dire è che ci stanno abituando a farci credere di avere tutto, quando in realtà è da quando siamo nati che facciamo poco e ci perdiamo il resto. Non cadete nella trappola del “allora la società a un problema”. No non c’entra nulla lei, è giusta che faccia così. Il problema è che ricordatevi che non potete vivere tutto. E che ci sarà sempre qualche situazione che non proverete. Avete una coperta. Se tirate da una parte ci perdete da un’altra. Ma è giusto così o sarebbe troppo bello vivere per tutti. Chissà magari se ci fossimo dichiarati alla ragazza che ci piace ora la nostra vita sarebbe diversa. Si ma non l’abbiamo fatta e non abbiamo mica avuto un buco di trama. E’ successo comunque qualcosa, e non è sempre giusto pensare agli altri pezzi di coperta. Mentre dormi non puoi prenderti tutta la coperta e portala vicino alla testa o i piedi rimangono scoperti. Quindi non puoi cercare di prenderti tutto e credere che andrai avanti senza compromessi. E’ giusto che nella vita ci perdiamo qualcosa. Lo facevano quelli prima di noi. Abbiamo cercato di evolverci cercando di accaparrare il più possibile e guarda come siamo finiti. Con 100 volte quello che avevamo prima, e facciamo 100 volte quello che faceva prima, ma perdiamo 100 volte quello che perdevamo prima.

Le scuse <>

Stiamo crescendo in un mondo dove se sbagli qualcosa c’è sempre una scusa. E’ assurdo perché riusciamo a trovare una scusa per qualsiasi stronzata. Perché? Beh facile, perché non vogliamo che la responsabilità cada solo su di noi, sulle nostre scelte. Usiamo le circostanze esterne, che non possiamo sempre controllare, a nostro vantaggi per crearci scuse perfette. Ma non voglio parlare delle scuse che usiamo davanti ai nostri genitori per giustificare un brutto voto. Ho notato una cosa nel genere umano. Ci dicono o per lo meno il mondo funziona cosi: “devi o troverai la donna della tua vita”. E’ vero non funziona così per tutti, ma non possiamo neanche dire che non è per quasi tutti la stessa storia. E’ così, troverai prima o poi la donna della tua vita. Quella con cui condividerai tutto e sarà parte integrante e fondamentale della tua felicità. Vero, una cosa che ho notato dell’amore è che ti genera quell’infinità felicità. E’ vero che genera sofferenza ma confrontata alla felicità non è nulla o nessuno ne farebbe uso. Poi però può succedere una cosa. Appena questa ci lascia ci viene detto che la nostra felicità non deve dipendere dagli altri. C’è prima ci viene detto di avere amici e persone con cui condividere la propria vita, che ti fanno sentire bene, felice. E poi se questi ti lasciano: “eh ma la felicità devi trovartela da solo”. Ma che cazzo stai dicendo? C’è mi stai dicendo che tutto quello che ho fatto prima in realtà era sbagliato. O meglio non dovevo farla diventare così fondamentale nella mia vita? Ma no. C’è vi prego non ascoltate ste stronzate. Io sono dell’idea che se la felicità viene solo da te, allora è una cazzo di illusione. Che crollerà tranquillamente. E’ una grande stronzata. Quindi praticamente ti dicono di vivere in un modo. E se finisce male allora ciò che dovevi fare era un’altra cosa. Beh grazie al cazzo direi. Eppure ci fanno credere che quell’altra cosa era la cosa più scontata del mondo, e noi ci crediamo pure. Non troverai mai la vera vera felicità usando solo te stesso. Ma che tristezza dai è la cosa più bella del mondo ridere e condividere la felicità con gli amici. Sono sempre stata una persona che deve sempre trovare una scusa a tutto. Se sbagliavo dovevo avere la scusante perfetta. Poi però ho capito che a nessuno frega un cazzo del perché e il come hai fallito. A loro importa che hai fallito. Così ti potranno usare come scusa se falliscono anche loro. Praticamente viviamo in un mondo che ti chiede di fare tanto, e se non ce la fai ti dice che non puoi fare sempre tutto. Ti illude di poter vincere tutto quando in realtà vogliono che tu perda o che almeno non vinci quanto loro. Siamo contenti delle sconfitte degli altri, e questo probabilmente lo riprenderò anche in altri capitoli. Una frase che avevo trovato su un foglietto di un campo estivo diceva qualcosa del tipo: “i giovani hanno tempo ed energie, ma non denaro. Gli adulti invece hanno energie e denaro, ma non tempo. E infine ci sono gli anziani che hanno denaro e tempo, ma non energie”. Probabilmente sono lontano dal vero significato di questa frase, ma non notate anche voi che troviamo sempre una cazzo di scusa? Ad ogni istante della nostra vita troviamo una scusa per non fare qualcosa. In questa storiella se non guardassimo il caso generale potremmo tranquillamente dire che potremmo avere tutto nello stesso tempo. Questo perché il non avere soldi può essere arginato, il non avere tempo da grandi pure e il non avere energie da vecchi anche. Solo che sembra che ci rifugiamo dietro la scusa del caso generale perché almeno non ci sentiamo in dovere di farlo. Se fosse ovvio che potessimo ci sentiremmo in difetto e questo ci farebbe sentire a disagio. Invece il fatto che la maggior parte delle persone la pensino in quel modo, ci crea una specie di scusante nel quale possiamo tranquillamente dire di far parte della massa, che si perde, ma è comunque una massa. Viviamo in un mondo in cui preferiamo trovare una scusa per non fare qualcosa rispetto a farla. Anche se questo magari ci portasse via più energie. Non sappiamo vivere fallendo davanti a qualcosa, ma sappiamo vivere trovando scuse del perché avremmo fallito. Non capisco perché preferiamo bloccarci in partenza O si, in realtà so il perché. Fallendo davanti a qualcosa ci esporremmo fin troppo. Finché rimane tutto nella nostra testa possiamo giocarcela come vogliamo, ma se fallissimo davanti a qualcosa, e tutti lo vedrebbero, faremmo fatica a trovare una scusa che vada a genio per tutti. Eppure è ovvio che sarebbe meglio che tutti ci buttassimo nel fare le cose e che rischieremmo. Il problema qui però sta nell’obiettivo che uno si pone nei confronti della propria vita. Sembra che molti desiderino non farsi vedere falliti dalle altre persone. E quindi agiscano solo quando sono sicuri, e che quando sbagliano o quando non ci provano, devono avere la scusa perfetta così la loro immagine non viene intaccata. Poi c’è l’altra piccola fetta della popolazione che se ne sbatte altamente e sbaglia davanti a tutti e tutto, e non si mette a trovare una scusa tanto non gli interessa dell’idea che gli altri si fanno di te. Eccolo un altro punto fondamentale. Abbiamo paura dell’idea che gli altri si fanno di te. E guarda un po’. Mi stai dicendo che non ti interessa del giudizio degli altri eppure le scuse le usi lo stesso? Beh allora ti dirà che hai anche paura dell’idea che te stesso si fa di te. Prendiamo che vai male a scuola. Tu però pensi di essere abbastanza bravo. I voti però dicono l’esatto opposto. Quindi che fai? Inizi a trovare scuse sul perché vai male e ti pari il culo non sai quanto, ma anche se in fondo in fondo, nel profondo, lo sai che fai schifo ma il tuo io non lo accetterebbe. Se invece ti importa anche solo un poco del giudizio degli altri la frase iniziale è perfetta. Credi che sbagliando gli altri ti vedano come un fallito, come qualcuno inferiore a loro. Ma tu non puoi sentirti così e quindi trovi scuse che ti credi che inculcheranno nella testa della gente frasi del tipo: “eh si ha perso ma perché è successo questo, perché non era in gran forma, perché l’altro ha barato”. E il problema è che tu li ti sentirai un vincente, perché l’altro con cui ha perso verrà screditato e non ti importa null’altro. Per concludere questo capitolo dirò solo che non importa quanto vincerai o quanto perderai, alla maggior parte delle persone importa solo trovare una scusa in caso di sconfitta e elogiarsi fino alla morte in caso di vittoria. Ricordati però che la scusa è un po’ come se prendessi gli errori che hai fatto, li mettessi in una scatola e li portassi su in solaio. Ergo non serve ad un cazzo e non cresci più.

L’economia generale della vita

Ho vissuto per molto tempo con l’ossessione di dover fare qualcosa. Durante le mie giornate ero ossessionato dal dover far qualcosa. Praticamente se non facevo nulla avevo paura di avere rimpianti. Per esempio anche il solo andare a scuola era un riempire la mia giornata, e l’aver fatto quella cosa mi scusava se avessi fatto qualcosa che mi avrebbe fatto perdere tempo, come per esempio giocare al pc ecc… Vivevo e vivo in realtà con questa ossessione. Non ho ancora capito da cosa ne derivi ma ho una paura grande della morte. Ho paura che quando sarò disteso sul mio letto di morte, e ci sarà il resoconto della mia vita, io non sia soddisfatto. Ho paura di morire con il senno di poi sulla punta della lingua. Una merda no? Perché finché il “avrei potuto fare questo” lo diciamo noi ragazzi di 20 anni ci sta. Ma se te lo dice uno prima di morire, beh a lui il tempo per farlo non rimane più. Da quando ho capito l’importanza del tempo ho sviluppato questa ossessione. Io voglio arrivare sul mio letto di morte, stendere il mio papiro fatto a modi rotolo, in cui c’è scritto tutto ciò che ho fatto, e voglio che non finisca mai di essere srotolato. Bel sogno no? Il problema che poi si impatta con la realtà. Vivevo e vivo male questa ossessione perché semplicemente non riuscivo ad essere efficiente al 100%. Durante le giornate e alcune giornate le passavo nel “perdere tempo”. Cazzo. Perdere tempo. Il mio cervello non poteva associare parole più sbagliate. Sto vivendo credendo di perdere tempo ogni volta che non faccio qualcosa che può fruttare qualcos’altro. Uso sia il passato che il presente perché mi rendo conto che è sbagliato ma lo continuo a fare e sto cercando di uscirne. Diciamo che il mio errore fatale è stato uno: dare a tutto il tempo lo stesso valore. Ho deciso che il mio tempo valeva tutto allo stesso modo e che quindi doveva essere tutto usato bene nel mondo più giusto possibile. Errore del cazzo. Ma errore che mi è costato centinaia di giorni di emicrania. Ed è assurdo perché ho perso tempo non volendo perderne. Che paradosso eh. Però si, mi sono reso conto di una cosa che la mia psicologa ha chiamato economia generale della vita. Sinceramente appena ha pronunciato quelle parole sono stato pervaso da un senso di verità. E’ vero, io stavo usando la mia vita come un qualcosa da arricchire senza contarne il valore effettivo. C’è facevo o cercavo di fare qualsiasi cosa, pur di usare il mio tempo, per non sentirmi in colpa, andando a vanificare i momenti veramente producenti e rendendoli tutti uguali. Detto in parole meno contorte credevo di dover vivere a 100 ogni secondo della mia vita, ma noi umani non possiamo proprio. Non dovevano esistere momenti down per me. Credevo non fossero necessari. E’ come se in palestra non potessi avere la settimana di scarico praticamente. Poi però ho pensato a questa economia. Come dovrebbe funzionare l’economia vitale. Io ne ho data questa interpretazione: tutto ciò che facciamo andrà a finire sul quel dannato rotolo. Ma alcune cose saranno scritte in grassetto ed altre no.. Praticamente non tutte le giornate andranno ad influire sul nostro rotolo allo stesso modo e va bene così. Immaginate se questo rotolo fosse scritto solo in grassetto. Nessuno si accorgerebbe che è grassetto e diventerebbe una cosa normale. E la normalità lo sappiamo tutti che fa schifo. Alternando invece parole più grandi ad altre più piccole riusciamo a far vedere meglio ciò che veramente ha reso la nostra vita speciale. Io mi ero solo dimenticato di questo particolare. Volevo renderla speciale, con sola felicità e divertimento e facendo tutto senza un criterio. Quando invece mi stavo dimenticando che se ci fosse solo la felicità non ci sarebbe distinzione tra quest’ultima e la tristezza. Quindi sarebbe tutto… normale. Il nostro cervello non riesce a concepire il facciamo continuamente qualcosa ve lo assicuro. Io ci ho provato per fin troppo tempo. Ed ora il problema più grande. Io non facendo niente però mi sento in colpa. Mi sento come se stessi sprecando quell’opportunità che mi è stata data. E allora ritorniamo al punto di partenza. Solo che stavolta nel fare le cose abbiamo pure 100 g di sensi di colpa, che ci fottono di bestia perché non riusciamo più a distinguere cosa dobbiamo fare per la nostra felicità e cosa per non sentirci in colpa. Non puoi seguire cosa ti dice il tuo senso di colpa. Non puoi lasciare che ti guidi più che altro. Ce lo devi avere dopo, non prima. E se ce l’ho dopo quindi cazzo devo fare? Ricordati che il nostro corpo reagisce alle situazioni seguendo ciò che sa fare. Puoi insegnarli di andare a fare una corsa al posto che guardare ogni pomeriggio 2h tik tok. Ma non significa che facendolo sul punto di morte allora ti sentirai meglio. Semplicemente ricordati che non puoi perdere una partita che neanche è iniziata. Se stai perdendo tempo e mentre lo stai facendo ti senti in colpa vuol dire che dentro di te qualcosa si sta muovendo. Ma se ti senti in colpa ancora prima vuol dire che non stai giocando. Se ti senti in colpa dopo stesso ragionamento del durante. Comunque ci stiamo un attimo allargando. Tornando sull’economia della vita. Non puoi vivere usando solo le banconote da 100. A volte userai quelle da 5 e andrà bene così. Non siamo dei cazzo di robot con energie infinite e corpo senza limiti. Abbiamo bisogno di perdere tempo. Se l’uomo sapesse come non perdere tempo allora ora saremmo efficienti al 100%. E dai qualcuno in 3000 anni l’avrebbe scoperto no? Non possiamo essere noi i primi a pensarci, vuol dire che qualcuno ci ha già pensato. E guarda te nessuno è arrivato ad una soluzione. Sopravvalutiamo il tempo a volte. Crediamo di esserne succubi solo perché vediamo che ci sfugge dalle nostre mani. Ma in realtà viviamo molto meno di quello che i nostri anni ci dicono. E vi assicuro che è meglio così. Quindi non dovete giocare al 100% delle vostre possibilità ogni volta, fare turn over a volte ci sta. Sto pensando a cosa potrei dirmi a me però. E se sul cazzo di letto di morte avessi rimpianti autore che farai? Boh. Credo che piangerei e mi sentirei in colpa. Perché gli umani fanno così no? Sbagliano e poi si sentono in colpa. Quante volte non impariamo dai nostri errori. Eppure si tira avanti no? Ma cazzo se sai che può succedere perché non fai qualcosa per cambiare le cose. Il problema che ho solo 20 anni. Non posso sapere che cazzo succederà. Ci sono troppe cose di cui non abbiamo il controllo. E questo ci fa perdere molte battaglie. Non lo vediamo ma molte battaglie della nostra vita le perdiamo semplicemente perché non abbiamo il controllo su tutto. E gli uomini si sforzano a controllare il più possibile perdendo infiniti punti di vista. Ho cercato di vivere la mia vita al 100. Probabilmente anche se continuassi così morirei con un papiro scritto tutto in grassetto. Ma è veramente ciò che voglio?

La vita è un va o la spacca

Mmm… Ne siete veramente così sicuro. Ha sempre senso spaccare? Quando ha senso farlo e quando invece e meglio tenersi dietro la linea gialla? Non credo sapete. Non riusciamo a vivere un quarto di miglio alla volta. C’è sempre qualcosa che ci tiene dietro, che ci ferma. Per molti si crede sia una disgrazia. Se solo fossimo sempre liberi di scegliere. Io invece penso che il freno sia solo una parte integrante della macchina. Il freno se ci pensate ci permette di fare acrobazie con la macchina che solo di acceleratore non faremmo. Diciamo che la vedo così. Non possiamo mettere sullo stesso livello ogni decisione della nostra vita. Non può essere sempre un va o la spacca. Non è giusto che sia così. Non possiamo sempre affidarci alla dea bendata. Ed è sbagliato nei confronti della nostra vita. E’ giusto pensare che a volte bisogna buttarsi, è una visione positiva quella. Non possiamo sempre affidarci alla razionalità allora alcune persone ci dicono di rischiare. Ci sta è una cosa giusta che ad ognuno di noi in alcuni momenti della nostra vita capita. Ma non possiamo rischiare sempre. Non ne vale sempre la pena. E’ come se ti chiedessero di scegliere qualcosa di importante o le amicizie che hai. Vale sempre la pena perdere tutto per avere qualcosa dopo? Ok non sai mai cosa ti aspetta quindi non puoi sapere se ciò che guadagnerai sarà meglio di ciò che hai. Però se seguiamo questa filosofia allora nessuno rischierebbe. E quindi non ho capito che cazzo dobbiamo fare? Semplicemente non lasciare che la fortuna invada la vostra vita. Non viviamo di culo noi. Non sempre è giusto spaccare e rischiare. E NON E’ DA SFIGATI CREDERE STA ROBA. Cazzo siamo troppo ossessionati dalla vita che fanno nei film. A noi se rischiamo non va per forza bene. Ficcatevelo in testa. Se in un film il ragazzo si butta e dice alla ragazza che gli piace da morire lei alla fine del film in un modo o nell’altro sarà nel suo letto e vissero felici e contanti. Da noi non funziona così. A volte si ma, la dea bandata bacia sempre qualcuno ma non per forza siete voi. E non voglio dire che vi dovete arrendere o stronzate simili. Anzi vi sto dicendo di non far cadere tutto su un filo, che fa pendere la nostra vita a destra e a sinistra come se avessimo sempre bisogno di quella cazzo di dannata di fortuna. Buttati se vuoi ma ricordati che te la stai vivendo tu non un stuntman. Viviamo credendo che prima o poi arriverà quella scelta che (se rischieremo abbastanza) ci svolterà la vita. E se non arrivasse mai? Ti stai facendo condizionare troppo da qualcosa che non puoi controllare. Devi fare quel cazzo che vuoi nella tua vita ma non sperando che la fortuna ti aiuti. Non puoi basarti su qualcosa che non puoi controllare minimamente. E’ troppo rischioso? No semplicemente ti aspetti che qualcosa che nemmeno ti conosce ti aiuti. Che senso ha? E’ come se stai facendo una partita di calcetto con i tuoi amici, state perdendo e speri che arrivi Ronaldo a fartela vincere. Veramente ti stai basando su qualcosa che non sei tu? Come posso spiegartela più semplice. Va bene rischiare, ma non sempre rischiare è la scelta migliore, questo perché il livello di importanza di quello che puoi fare tu e quello che ti può dare la fortuna è lo stesso. Solo che in un caso sei tu al centro di tutto che ti fai un culo così, dall’altro invece c’è qualcosa che non puoi controllare e che magari mai più ti aiuterà. Ora ti faccio un esempio per fartelo capire meglio. Questa frase quando l’ho sentita un po’ mi ha fatto pensare ma cazzo se aveva ragione: “l’ossessione batte il talento”. E che cazzo c’entra? Beh il talento è fortuna. O ce l’hai o non ce l’hai. Non cambia niente quanto tu ti alleni, è una cosa del DNA, ci nasci con il talento. Cazzo l’ossessione invece è tutt’altra storia. Quella è composta solo da duro duro duro lavoro. Eppure la gente dice che qualcosa che sviluppiamo noi, batte la fortuna. Wow. Pensateci bene su sta roba, se io nascessi con il talento di saper giocare a calcio probabilmente farei carriera. Poi mi ritrovo questo che ha il triplo della mia fame e si allena cinque volte rispetto a quello che faccio io. Wow vero. Vi assicuro che in un 1 vs 1 mi spaccherebbe il culo prima o poi. Perché non puoi competere con l’ossessione. E’ qualcosa che va sopra la fortuna, perché la puoi controllare e ti rende una bestia. So cosa mi starete dicendo: “e ma ha tutti i grandi giocatori e attori e chi cazzo ti pare, loro stessi hanno ammesso che hanno avuto culo”. Avete ragione. Ma della loro vita potete dire solo quello? Ok la fortuna magari ha fatto lo sporco lavoro. Ma mi state dicendo che senza quella non sarebbero stati nessuno? Mai? Bene probabilmente qualcuno ne rimane fuori, ve lo concedo. Magari si è ritrovato sul treno giusto che lo faceva scappare dal suo paese cazzo ne so. E’ vero sarei un bugiardo se dicessi che chiunque anche senza fortuna, è riuscito ad arrivare al top. E non vi sto dicendo infatti che la fortuna è sbagliata. Ma che non potete affidarvi solo su di essa semplice. Lei magari vi da una spinta. A volte questa spinta mi fa fare qualche passetto in avanti. Altre vi mette direttamente sul piedistallo. A volte va fa cadere dall’altra parte della montagna. Ma a parte l’ultima le altre situazione hanno qualcosa in comune. Lei poi SE NE VA. E li dovete lottare voi mica la fortuna. Non potrete mai più pensare eh dai magari mi salva il culo di la. Non è così. Anzi, quando cadete da in basso vi rialzate senza problemi, ma quando sei in cima e cadi puoi anche non farcela. Quindi ridimensioniamo un attimo il termine fortuna. Fortuna perché ti ha fatto finire dove sei. Ma mica ti ha spiegato come starci. Che poi molte associamo la fortuna al “ha fatto successo”. Ma perché? Perché fare successo viene considerata come una fortuna? Cazzo ci sono mille esempi di come la fama ha ucciso un uomo, ma comunque quest’ultimo ne è attratto come se fosse la vita eterna. Non è così. La fortuna non deve essere arrivare al successo, o abbiamo già perso. Non possiamo sperare di essere fortunati per sperare di diventare famosi. Non è così che deve funzionare o appunto quando hai successo come ti comporti? Nessuno ti ha insegnato come affrontare una delle cose più pericolose della vita. Eppure ci piace.

Il tempo di una sigaretta

Che cosa vuol dire questo titolo? Esattamente quello che c’è scritto. Avete presente quanto dura circa esattamente una sigaretta? Non si sa. Dipende dai tiri che fai, se non la fumassi brucerebbe pian piano. Noi la tiriamo e in pochi minuti se ne va. Il tempo di una sigaretta secondo me è qualcosa di molto strano e religioso nella vita delle persone. Io non fumo, ho fumato qualche volta ma per lo più ho visto persone fumare. E quando vedi le persone fumare è proprio strano. Le vedi che fumano, tirano e buttano fuori ma non sanno neanche loro perché. Tralasciando i danni che fa al nostro corpo che sinceramente non me ne fotte un cazzo in questo capitolo, la gente che fuma associa come il tempo di una sigaretta ad un momento di totale rilassamento. Dove non c’è nulla che può andare storto e ci sei solo tu e la tua Winston Blue (la prima marca che mi è venuta). La cosa strana delle sigarette è che molti la iniziano a fumare per farsi fighi, e poi ne diventano dipendenti come se nella vita senza sigaretta non potrebbero vivere. Io mi chiedo sempre perché. Cazzo hai magari 20 anni e fumi quasi un pacchetto al giorno o comunque te ne fai almeno 7/8 totalmente a caso. Dici di essere stressato. Conosco veramente troppe persone così ma mi sanno troppo di stronzate. C’è non è vero, non puoi dirmi così. Te la fumi a caso per far vedere che fumi e si vede. Che poi la cosa ancora più divertente è che se fumi lo stress non ti passa. O meglio in quei 2 min pensi a fumare e quindi non pensi alle tue robe. Ma cambi solo ciò a cui pensare, ed il problema rimane. Sappi che tu che stai leggendo non ti sto criticando perché fumi. Ti sto criticando perché spari stronzate. Bene ora torniamo al tempo. Prima ho detto che il tempo di una sigaretta è quasi religioso. E’ strano ma è come se la gente che si fuma la sigaretta si aspetta che in quei min tutta la sua vita si fermi e si blocchi tra un tiro e l’altro. E ti senti come se nulla fosse più importante della tua sigaretta. E sai questo perché? Perché finisce, e lo vedi che finisce più veloce di quanto credi. Il problema è che appunto tieni tra le mani qualcosa che finisce. E allora non puoi che dedicare il tuo tempo a lei. E’ devastante pensare quante persone fumino, e lo facciano alla cazzo di cane. Ma penso che il tempo di una sigaretta sia universale. Non mi interessa per cosa fumi ma quel tempo è fottutamente vero. E’ la forma più vera della nostra vita. Paragone al quanto filosofico ma se ci pensate è vero. Quando l’accendiamo inizia la nostra vita, all’inizio sei tranquillo perché hai ancora tanto tempo davanti. Più vivi rischiando (quindi tirando forte), più il tempo passa velocemente, più vivi al limite più succede la stessa cosa. Più non fai un cazzo e lasci che la vita ti scorra davanti più va lenta e lunga. Più ti avvicini alla fine più ti senti inquieto e stanco. Sai che sta per finire e allora magari regredisci un attimo e diventi un attimo più saggio facendo pensieri più profondi. E infine si spegne e tu con lei. Il problema è che non ne puoi appizzare un’altra. La cosa ancora più assurda però è che la gente lo sa. Lo sa che tirando di più dura di meno. Ma proprio perché sai che nel pacchetto ne hai una e non venti, allora ti dici (o dovremmo dirci), beh il tempo passa comunque. Esatto cazzo anche se non tiri la sigaretta finisce. E molte volte però ce lo scordiamo. Crediamo che non tirando e non toccandola lei si fermi. Crediamo di poterla spegnere e riaccendere quando ci pare. Il problema che c’è chi la spegne prima del dovuto, ma non riesce più a riaccenderla. Bene quindi la nostra vita è così flebile? Si. Letteralmente viviamo se ci confrontassi con il mondo vivremmo meno di un tempo di una sigaretta. Eppure ci crediamo come se potessimo fare qualsiasi cosa. Questo perché viviamo in una società che ci spinge a credere e così. E vi dirò: “per fortuna”. Perché dovrebbe essere sbagliato. Immaginate se ci facessero vivere con calma. Che merda chissà quanto tempo butteremmo per lasciare spazio alla calma. Dai eh, voglio vedere se mentre fumi una sigaretta sei lì a ostentare calma tra un tiro e l’altro…Non vedi l’ora di sbanfare un tiro dopo l’altro e ti assicuro che è giusto così. Non puoi permetterti che il tempo scorra e tu con lui. Non lasciare che durante questa sigaretta tu tiri solo un paio di volte. Non è neanche sbagliato fare tutto un tiro, tanto la sigaretta è sempre quella, cambia solo il tempo in cui la fumi. E il tempo si sa che è solo un’illusione. Sembra una frase filosofica ma in realtà sei ci pensate un attimo è vero. A volte sembra che un’ora passi in un secondo e altre che sia un’infinità. Il tempo che passa è sempre quello ma quello che facciamo in mezzo ne cambia la quantità percepita. E vorrei vivere una vita percepita in modo funny rispetto ad una vissuta in modo noiosa ☺

Succederà

A volte, nel pieno delle mie giornate, non ho idea del perché, e non chiedetemelo, mi fermo e penso a quando accadrà. Che cosa? Beh tipo qualsiasi cosa. Quando l’amico che ci prova con tutte e viene friendzonato ogni volta riuscirà a trovare quella giusta. Quando tu stesso magari sei quella persona, ti chiedi ma quando capirò che sarà quella giusta. Quando i tuoi ti dovranno dire che è ora di uscire di casa. Quando qualcuno si dichiarerà per te. Quando finirai l’università cosa succederà. Più che altro viviamo con la costante quasi certezza di non esserne all’altezza. O se crediamo di essere all’altezza pensiamo a come saremo in quel punto. Come cazzo sarò quando finirò l’università. Passeranno solo 5 anni ma cazzo io in 5 anni di superiori sono cambiato 10 volte. Sono entrato che stavo nerd, che amava studiare e avevo una sola compagnia in cui non si trovava troppo bene e sono uscito che quasi non mi riconosco. Probabilmente anche se ci dicessero la data in cui dovrebbe succedere ogni cosa, da bravi umani, arriveremmo in ritardo e mal preparati. Diciamo che faccio fatica a lasciarmi andare e dico: “succederà quando deve succedere”. Eh ma se io voglio che accada quando succederà? Come faccio a sapere quando devo lottare abbastanza per averlo? Una volta mia cugina (dopo l’ennesimo palo) mi fa che quando troverai quella giusta lo capirò perché lotterò al massimo per averlo. Si ma non ho una barra dell’energia. Cazzo ne so di quanto posso lottare per una ragazza. E poi quella giusta come minchia deve essere. Ma poi lasciando stare le tipe tipo qualsiasi cosa è così incerta che l’ansia con cui la viviamo in realtà è spaventosamente più piccola. C’è siamo cresciuti così ma fermatevi un attimo. Potremmo morire letteralmente ogni secondo. Ogni secondo qualsiasi stronzata nel nostro corpo potrebbe farci fuori. E in più qualsiasi cosa fuori dal mondo può ucciderci. Ma comunque viviamo scialli. E voi mi direte, si va beh ma stai calmati nel senso. Se la pensi così non vivi più. E allora perché se le probabilità aumentano un attimino tutti ci allarmiamo di bestia. Diciamo che lasciamo molto della nostra vita al caso, ma a volte sembra che ce ne preoccupiamo, altre invece ce ne sbattiamo il pipo. Bah succederà... E io intanto cosa devo fare? Vai dimmelo tu, intanto che aspetto che cazzo devo fare? Probabilmente nessuno ha delle risposte, ma da bravi umani dobbiamo creare il maggior numero di domande senza risposta possibili (e poi farci delle pare assurde perché non riusciamo a rispondere). Comunque se state leggendo sto capitolo per trovare una soluzione proverò a darvi una risposta. O per lo meno è come ambisco a vivere io. Sono uno che ha la mania del controllo anche se non vuole ammetterlo. Ma quello che dirò credo valga per un po’ tutti. Non puoi sapere quando morirai, ma succederà, e questa è l’unica certezza. Non puoi sapere quando troverai la ragazza giusta, e c’è una probabilità che non succederà mai. Non puoi sapere come sarai messo uscito dall’università. Non puoi sapere come saranno i tuoi figli e se sarai genitori. Ci sono due cose che accomunano tutte queste incertezze. La prima è che sono incertezza e nessuno ti dirà per certo come sarai e chi sarà al (s)fortunat\*. L’altra è che te le potrai godere solo se vai avanti bendato. Intendo dire che, per esempio, se ci dicessero quando creperemmo secondo me sarebbe essa stessa la data della nostra morte. Perché inizieremmo a giocare con il e ma se muoio tra 60 anni vuol dire che se faccio qualcosa di stupido di brutto rimango in vita lo stesso? Oppure essendo che so quando muoio questo cambia le carte in tavole e se faccio una stronzata per cui dovrei crepare muoio lo stesso? Praticamente entriamo in un tunnel di merda perché ci preoccuperemmo della morte costantemente. Si ma non lo dovremmo fare già? No perché non abbiamo un motivo per farlo. Abbiamo dentro di noi la totale incertezza, e se questa incertezza viene in qualche modo toccata, la nostra vita verrebbe scombussolata, perché tra le variabili utilizzate dal nostro cervello per decidere cosa fare metteremmo in conto anche questa. Che sbaglio. Quindi andare avanti da bendati vuol dire proprio questo. Vivere senza prevenire le cose. Senza presumere che questa cosa deve accadere per forza in questo istante. Che non vuol dire non programmare le cose. C’è non c’entra proprio un cazzo. Il vivere da bendati non significa sbattere la testa di prepotenza dappertutto e vivere senza usare la testa. Vuol dire sapere che si sbatterà la testa ma non quando. Ti prepari al peggio ma non cerchi di capire quando il peggio arriverà. E’ troppo fuori dal nostro controllo sta cosa e finiremmo per cercare di scoprire quando moriremo praticamente. Quindi se qualcosa succederà o no non so dirtelo mi disp. Ma posso dirti che è peggio pensare se questa accadrà o meno. Perché? Beh te lo rispiego con un esempio. Uno dei miei sogni è mettere su famiglia, mi chiedo quando troverò la ragazza giusta. Ho iniziato a cercare la ragazza giusta, forzando a volte magari troppo e sono finito con qualcosa che non era quello per cui lottavo. Ero finito ad amare l’idea di avere una ragazza e non la ragazza stessa. Questo perché stavo cercando di impormi io dei tempi che semplicemente non posso controllare. Non posso dire di essere dell’idea che se qualcosa deve succedere succederà. Mi sembra troppo arrendevole come cosa. Però sono sicuro che se qualcosa non deve accadere allora non per forza non accadrà. Quindi una possibilità c’è sempre. E se non ti va bene questo pota allora prova pure a predire il futuro ma la prenderai nel culo.

Stupido chi pensa che non serva anche il dolore

Questa frase proviene da una canzone di Lorenzo Fragola. E dice esattamente così: “stupido chi pensa che non serva anche il dolore”. Non so se ne ho già parlato di sto argomento nei precedenti capitoli. In caso questo sarà un approfondimento. Ci dicono che nella vita per arrivare dove vogliamo bisogna fare dei sacrifici. Solo che le persone danno un po’ il significato che gli pare a sti sacrifici. Alcuni pensano che non uscire il sabato sera con gli amici sia un sacrificio. Altri pensano che risparmiare sia un sacrificio. Non è sbagliato. I sacrifici sono letteralmente una rinuncia in onore di qualcuno o qualcosa. Nelle nostre vite solitamente è qualcosa. Qualcosa a cui ambiamo. E per arrivare dobbiamo rinunciare a qualcosa. Se per raggiungere un obiettivo non vogliamo rinunciare a nulla semplicemente non lo raggiungiamo. Diciamo che il sacrificio, se ci pensate, è d’obbligo per respirare aria di cambiamento. Vi spiego meglio. Se voi vivete una situazione A e volete raggiungere una situazione B, non potete continuare a vivere come state facendo in A. Semplicemente perché ciò che state facendo vi porterà solo e soltanto ad A e mai a B, e voi ne siete la prova. Sacrificare qualcosa, vuol dire anche cambiare come state vivendo perché letteralmente state cambiando cosa state facendo non facendolo più o facendolo in altri modi. E questo cambiamento potrà portarvi alla situazione B. Ma solo il cambiamento può fare, e l’essenza stessa del cambiamento è sacrificare qualcosa per prendere qualcos’altro. Ora che abbiamo capito che il sacrificio è necessario per il cambiamento, iniziamo a parlare della vera essenza di sto capitolo. La gente crede che soffrire sia come una tassa. Mi spiego meglio. Molta gente (non tutta ma la stragrande maggioranza), crede che dopo aver pagato il prezzo del dolore gli spetti qualcosa di meglio. Perché lui/lei a sofferto. E chi te l’ha detto. Immaginiamo che il nostro dolore sia come i soldi. Tu credi di pagare per qualcosa che è meglio. Più tu soffri, più ciò che ti spetta è migliore. Ripeto. Chi te l’ha detto? Vediamo nei film, o nelle storie del mondo che chi ha perso tutto, famiglia, amici e ha sofferto più di chiunque altro, alla fine vince, diventa un calciatore famose, un’attrice strepitosa ecc… Abbiamo associato (erroneamente) il dolore ad una ricompensa. Più soffri più ti spetta, meno soffri meno ti spetta. Il problema è che non smettiamo di soffrire perché crediamo che prima o poi arrivi un angelo a darci la ricompensa. Il problema è che non arriva. Per arrivare a dove vuoi arrivare serve il dolore, ma non come forma di pagamento. Il dolore non è per forza piangere tutto il giorno e lamentarsi della propria vita di merda. E’, ma non è questo che ci rende più forti. Una persona diventa più forte nell’esatto momento in cui trasforma quel dolore in qualcosa di più positivo se vogliamo dirla facile (anche perché non sono uno psicologo e non ho parole acculturate di cui fornirmi). E poi vi faccio un’ultima domanda. Chi vi dice che state soffrendo per la cosa giusta? Chi vi dice che il prezzo che state pagando non è per un angelo venditore che vi sta truffando. Soffrire per l’obiettivo sbagliato è comune. Crediamo che il dolore sia uguale sempre. Quindi ogni forma di dolore equivale alla stessa cosa, e crediamo che soffrendo tutto poi ci ritornerà. Cazzo ma spari anche non stronzate a volte nella tua testa? Non puoi credere sia normale una cosa del genere. Non puoi pensare che solo soffrendo ti verrà data una ricompensa. Credi che le star del mondo abbiano solo sofferto. Che un giorno mentre piangevano è arrivato qualcosa e gli ha portati al top senza che loro facessero nulla? Nei film ci fanno vedere per ¾ del tempo loro che soffrono, e poi arriva la tipica frase: “e dopo tanto duro lavoro diventarono …..”. Questa frase però ci sembra nulla a confronto del dolore provato. Tanto duro lavoro… Quella parte sembra che nessuno l’ascolti. Dura così poco rispetto alla durata del film che sembra insignificante. Ma è quella che cambia le carte in tavola. Tornando alle situazioni A e B. Immaginiamo sempre di essere nella situazione A. Tu soffri, stai soffrendo, piangendo e disperando come mai fatto prima. E’ un sacrificio? Beh si, perché no, alla fine qualcosa dentro di te sta cambiando no? Il problema è che ti stai fermando tra A e B. Ti manca il cambiare il tuo modo di vedere le cose, ti manca inserire qualcosa al posto e che aiuti quel dolore a non diventare la tua vita. Stai soffrendo in continuazione ma ti manca un pezzo di puzzle per completare il passaggio tra A e B. E non credere che il duro lavoro non comprenda anch’esso del dolore. Nel senso non è che il dolore sia un pezzo di puzzle a sé. E’ dentro tutto ciò che facciamo, ma dipende quanto valore diamo a quel dolore. Potrà essere il motivo per cui ci ha spinto ad andare dall’altra parte, ma non può essere anche il ponte. Il dolore è una forza, ma se ci costruisci usando mattoni di dolore (difficile da immaginare ma capitemi e non rompete i coglioni), prima o poi cadrà, e tu con lui. Ok non mi è piaciuta sta frase finale però cazzo è per farvi capire che è stupido chi pensa che non serva ANCHE il dolore, quel anche non è li alla cazzo di cane. Non è stupido chi pensa che non serva il dolore, ANCHE il dolore. Il dolore non deve essere la fondamenta della nostra vita, diciamo che non è condizione sufficiente, ma condiziona necessaria. Non esiste qualcosa nella nostra vita che può essere da solo condizione necessaria e sufficiente. O anche solo da sola, condizione sufficiente. O tutti ne farebbero uso. Anche se fosse qualcosa di brutto, e non sto a farvi esempi del perché l’uomo userebbe tutto il male del mondo per raggiungere il proprio obiettivo… Quindi autore mio che cosa dovrei fare? Soffrire per la giusta causa. E quale sarebbe? Il voler migliore la tua situazione in meglio, dove il dolore non sia parte integrante della tua vita. Parlo del dolore come qualcosa che sia per forza, perché è così. Se vivessi in una situazione senza dolore non saresti qui a leggere questo libro. E poi chiunque sulla terra soffre per qualcosa, e ricordatevelo che tutti e dico TUTTI hanno almeno un demone nell’armadio. Quindi chiunque al mondo ha qualcosa per cui soffrire, il bello sta a come le persone usano questo dolore. C’è chi lo fa diventare il protagonista, e chi invece lascia che sia la forza che lo aiuta a cambiare. Usare il dolore non è sbagliato. Sedersi su di esso è morte certa.

Demoni nell'armadio

cosa intendi per demoni nell'armadio? intendo tutti quei malesseri sia fisici che mentali che le persone detengono. l'unica differenza é che non li dicono a nessuno. o per lo meno non a tutti. diciamo che i demoni nell'armadio nascono nel rapporto tra due o più persone. il termine acquista senso qui. sarebbero come dei segreti. mettiamola così sono i segreti più oscuri che nessuno ha. che senso ha tenerne conto? una volta ho sentito una frase che diceva: "porta sempre rispetto a chi ti trovi davanti, non puoi sapere cosa sta attraversando". ed é vero. soffrire non ti dà il diritto di non portare rispetto agli altri, per mille motivi diversi ma quello che mi rimane più impresso é che loro soffrono cazzo. come soffrono io soffrono loro, e forse anche di più. non puoi sapere cosa sta passando una persona (tra l'altro neanche se te lo dicessi perché non riusciresti mai ad immedesimarti perfettamente in lei). quindi bisogna sempre avere quel tocco di sensibilità con le persone. anche se le odiamo perché ci hanno fatto qualcosa. i demoni nell'armadio sono qualcosa di cui sappiamo spaventosamente poco. ho anche io i miei demoni nell'armadio. che nessuno neanche il mio migliore amico/a sanno. e probabilmente non lo sapranno mai finché non sarò io a dirglielo. la persona che mi piaceva aveva un demone nell'armadio che é anche peggio del mio. credevo fosse la persona più felice del mondo. quando in realtà era una di quelle che si teneva tutto dentro. il fatto che esistano i demo i nell'armadio ci fanno capire quanto sappiamo poco di chi ci troviamo di fronte e di quanto non puoi fare finta che lui non abbia niente. ora però rapportiamoci alla realtà. viviamo in un modo pieno di pregiudizi. é devastante quanto le persone pensano di sapere degli altri (ed io non ne sono l'eccezione). come mettere in pratica ciò che ho detto? facile, ricordandovelo. vi basti ricordare che state parlando con qualcuno che soffre come voi e di portare del rispetto (almeno quanto basta per non cadere nel io valgo più di lui). se ci pensate i demoni nell'armadio sono anche qualcosa di affascinante. non poter sapere tutto nella vita é qualcosa di psichedelico. perché possiamo imparare tutto ciò che vogliamo ma il tutto non è compreso. possiamo sapere ciò che ci pare delle persone ponendo delle semplici domande ma il porre queste domande esclude la totalità del tutto perché ci limita al dover conoscere le cose. e chi non ne é cosciente come fa a rispondere? Quindi abbiamo appurato che tutti soffrono. E quindi come dovremmo apportarci con le persone? Se non possiamo superare mai il limite o loro soffrono che dobbiamo fare? Semplicemente non dovete farlo. Eh, il modo più rispettoso di portare rispetto per qualcosa che non sai è comportarti come se tu non lo sapessi. E’ come comportarsi normali con uno disabile. Se ti comporti in modo strano lo stai trattando in modo strano e lui si sentirà di conseguenza. Non lo è, non è scemo e lo devi trattare come tale. E Non puoi cercare di indovinare il malessere di qualcuno e cercare di portarle rispetto in base a quello. Non puoi vivere così o non vivi. Non puoi importi dei limiti che non hai neanche visto o sentito. Quindi semplici vivi normale ma se si tratta di screditare qualcuno ricordati solo che non sai cosa sta passando, e potresti averla incontrata nel momento peggiore della tua vita. E vorrei vedere se tu volessi essere trattato con disprezzo quando stai male

Never play for the audience

Non suonare mai per il pubblico. L’ho sentita da uno psicoterapeuta che tipo l’ha sentita da qualcun altro. Quando l’ho letta in realtà non mi è piaciuta per il significato. Chi oggi non fa le cose per gli altri? Voglio dire tutti bravi a dire fai questo o quello per sentirti bene con te stesso/a, l’opinione degli altri non ti deve interessare. E poi il 99,999999% delle persone fa le cose per impressionare gli altri. O meglio in realtà se la rigira anche bene, nel senso che dice che gli piace (e magari veramente gli piace), ma poi cerca sempre la persona che gli dice: “bravo, che bel lavoro stai facendo!”. Quindi sì, viviamo in un mondo che cerca se non l’approvazione, almeno il compiacimento degli altri, per ogni cosa. Non a caso i social funzionano da dio per questo. Alle persone piace farsi vedere. Non so da quanti anni c’è, ma esiste sta applicazione chiamata Bereal. Praticamente ad un certo orario aleatorio della giornata (che termine aulico che ho tirato fuori), arriva una notifica e ti dovresti scattare una foto (che usa sia la fotocamera interna che esterna), per far vedere cosa stai facendo principalmente. Se non riesci quando arriva la notifica allora la puoi scattare a qualsiasi altro orario ma ovviamente uscirà che avrai pubblicato in ritardo. Ma poco importa, alle persone piace far vedere alla gente cosa sta facendo. Così che se sta facendo qualcosa può vantarsi di star facendo quella cosa. Se non sta facendo un cazzo può non sentirsi sola e vedere che anche molti suoi amici non stanno facendo un cazzo. E funziona. Devo dire che ha avuto discreto successo perché ha capito che alle persone piace flexare ciò che fanno sentendosi quasi “obbligati”. Esattamente, perché su Instagram e Facebook nessuno ti obbliga a pubblicare, puoi rimanere sulla piattaforma pur non facendo un cazzo. Invece lì puoi vedere le foto degli altri solo che pubblichi anche la tua, ed è la scusa perfetta per vantare ciò che si sta facendo. Bene dopo questa piccola parentesi posso continuare. Abbiamo capito che non suonare mai per il pubblico significa fare le cose per te, e non per gli altri, ed è la cosa più giusta di questo mondo, ma quando si confronta con la realtà dei fatti le persone fanno fatica ad accettarla. Anche perché molto di ciò che abbiamo e viviamo, vive del confronto con gli altri. Se tu lavori, in qualunque cazzo di posto sia, se vai avanti è perché altre persone pensano tu sia bravo in quella cosa allora puoi guadagnarci. Se canti e la gente ti ascolta è perché ti approva, se non ti approvasse potresti essere bravo quanto cazzo ti pare ma ti ascolterebbe forse tua madre per pena e non riusciresti a vivere facendo ciò che ti piace. Già qui dovreste aver intuito dove voglio arrivare. Dovrebbero ripetere la frase in questo modo: non suonare mai per un pubblico. E’ giusto suonare per sé stessi e non per il pubblico. O meglio è giusto che il punto di partenza sia fallo perché piace a te, e non perché piace agli altri. Se parti da qualcosa che piace solo agli altri finirai per odiare quella cosa e prima o poi il pubblico se ne accorgerà e smetterà di seguirti (sto usando la metafora del suonare ma è applicabile a qualsiasi contesto, basta cambiare i soggetti). Cosa intendo per un pubblico. Intendo che se una persona ti dice che non sai suonare, non vuol dire che veramente non sai farlo. Le persone si sbagliano. Sbagliano sapendo di sbagliare, ma sbagliano soprattutto credendo di avere ragione. Ma non vuol dire che quella è la verità immutabile. E’ vero anche però che non posso ascoltare il parere di tutte le persone del mondo per sapere se qualcuno mi trova bravo o no, e che se la maggioranza dice che faccio schifo magari è veramente così. Vero, però non puoi fermarti al primo concerto. Cazzo se credi veramente di essere bravo e di avere qualche possibilità devi solo continuare. E dico solo perché effettivamente devi fare quello. Andare avanti e suonare in ogni posto possibile che ti si presenta davanti. Se poi non va come volevi che andasse allora vuol dire che anche tu stavi sbagliando, ma mica è morto qualcuno. E lo sbagliare non ti fa più stupido di nessuno. Anzi più una persona sbaglia (se non è ritardata, ma lì che ci posso fare io con sto libretto), più impara e vi assicuro che la gente che impara dai propri errori diventa una cazzo di bestia. E’ giusto ascoltare l’opinione delle persone, solo che dovete andare avanti non per il pubblico, per trovare il pubblico giusto, o per sentirvi dire ancora una volta che siete bravi. Perché arriverà il momento in cui un pubblico vi fischierà. E se voi crederete che la vostra bravura dipenda solo dal pubblico abbandonerete in men che non si dica. E’ giusto ascoltare le persone che ci giudicano e criticano. Vivono nel nostro stesso mondo, nelle nostre stesse case a volte. Non possiamo credere di suonare per strada e non essere soggetti a delle critiche. Le persone hanno un cervello, delle orecchie, degli occhi e una bocca. Come tu suoni lui parla, e non puoi mettere il divieto “no critiche”. Però ecco quello che voglio passarvi è il non fate in modo che le persone siano le vostre fondamenta. Il soggetto delle frasi dovrete sempre essere voi, non il pubblico. Io suono, il pubblico mi fischia, ma io continuerò a suonare finché non finisce la canzone perché non è il pubblico che decide i tempi della canzone. E se anche li decidesse non è lui che decide i tempi tra una canzone e l’altra. E se decidesse anche quelli non è lui che decide i tempi tra un concerto e l’altro. Perché ci sarà sempre un tempo e uno spazio in cui sarete solo voi e voi, e dovrete decidere se suonare per un altro pubblico o avere paura che siano tutti come quello scorso. Le persone cambiano, e cambiano anche opinione. Poi c’è da dire che la presenza degli altri vi influenza se decidete voi che vi debba influenzare. Nel senso voi potreste suonare nella vostra cameretta e nessuno vi romperebbe i coglioni. Se suonate in una sala di teatro, beh grazie al cazzo che verrete criticati. Ora stiamo un attimo uscendo dal tracciato ma tutto questo capitolo è per dirvi che non è sbagliato fare attenzione alle critiche degli altri. Semplicemente ricordatevi che suonate voi, e non il pubblico, siete voi che lo state facendo anche per voi stessi e che vi state mettendo in gioco perché credete che ne valga la pena. Gli altri fanno solo il loro sporco lavoro.

Non è così semplice

“Quale è la più grande bugia che ti hanno detto? Non è così semplice” E’ presa da un film. Non è così semplice. E stanno lì a ripetertelo in continuazione” […] “Se provi a fare quello che ti dicono che non puoi fare, ce la fai, e ti rendi conto che è semplice… e che lo è sempre stato.

La prima volta che ho sentito sta frase e ci avevo scritto su avevo scritto l’esatto opposto di quello che andrò a scrivere ora. Avevo scritto qualcosa del tipo: “cazzo se non è semplice”, viviamo in una vita piena di complicazione per ogni stronzata, come potremmo dire che è semplice. Eppure così dicono quelli che si vogliono nascondere dietro la figura della vittima. Ora vi dirò una cosa che noi adolescenti (io ormai non lo sono più ma dirò di esserlo fino alla fine del libro sappiatelo) facciamo molte volte durante la nostra vita. Molti di noi, non tutti eh, ma molti di noi, quando fanno una cosa, che poi devono fare anche altri ma loro l’hanno già fatta, alla domanda come era rispondono che era difficile. Quando magari è stata una stronzata assurda. O quando fanno qualcosa che gli altri non faranno, magari passano un test per qualcosa, che è stato una cagata, ma per farsi vedere meglio dagli altri dice che era difficile ed è stato veramente bravo a passarlo. Quante volte diciamo che qualcosa è difficile solo perché l’abbiamo passato noi e gli altri non lo faranno per paura o devono ancora farlo e si stanno preparando al meglio del meglio in una maniera quasi illogica. Affermo che succede perché avevo e ho molti amici così, che fanno questa cosa del rendere le cose difficili, perché almeno chi le supera riceve più elogi. Effettivamente se tutti dicessero che un particolare test è una stronzata, chi lo fa perché dovrebbe ricevere dei meriti. Ora che abbiamo appeso un concetto passiamo al prossimo. Avete mai sentito parlare dell’autosuggestione? E che se ci ripetiamo una cosa più e più volte questa diventerà per noi la verità assoluta, indipendentemente dal fatto che questa sia vera o falsa. Il nostro cervello è talmente facile da ingannare che una volta ho sentito una frase che diceva: “fingi di essere felice e dimenticati di fingere”. E’ provato che succede, che a volte cambiamo il ricordo di alcuni eventi perché ci ripetiamo che è successo così e non come è successo realmente. Altro esempio che mi è successo: avete presente quando state raccontando qualcosa che vi è successo e per rendere la storia più figa cambiate qualche particolare. Lì vi sembrare di non aver fatto nulla di strano ma poi il vostro amico vi prende con sé e vi porto da un altro amico. Ti chiede di raccontargli la tua avventura e tu però devi tenerla come l’hai detta all’altro amico, e quindi stai letteralmente cambiando la storia, e non la stai dicendo solo all’altro amico, ma anche al tuo cervello. Poi arriva il nostro fantastico orgoglio, e mentre raccontiamo la storia dobbiamo essere credibili, quindi semplicemente cerchiamo di far in modo di ricordare al nostro cervello una storia che stiamo impiantando noi. E poi è fatta perché qualche giorno dopo se qualcuno ci venisse a chiedere la nostra avventura cercheremmo di ricordarla originale, ma non sapremmo con certezza quali particolari abbiamo inventato e quali no, ed indovinate cosa succede. Il nostro orgoglio prende posto sul trono e gli raccontiamo la nostra fantastica avventura modificata. Ecco a voi come i ricordi nel nostro cervello sono cambiati per una semplice presa di posizione da parte del nostro ego. Bene quindi ora come ingredienti abbiamo noi che diciamo che una cosa è più difficile del dovuto, e noi che cambiamo il corso della storia a nostro piacimento. Manca l’ultima cosa che vi farà capire dove voglio arrivare. Avete presente quando non passate qualcosa, o fallite nel provare qualcosa. Ditemi voi una persona su questa terra che vi dirà con gioia ho fallito una stronzata. Spoiler ci sono, si chiamano persone vere, ma ce ne sono fin troppe poche a questo mondo, quindi concentriamoci sugli altri. Ho fallito nel fare una cosa semplice. Nessuno mai lo direbbe. Tutti diremmo che era difficile, quasi impossibile. Questo perché ci serve una magica cosa chiamata scusa. Con quella possiamo nascondere la nostra debolezza agli occhi degli altri, quelli che si fermano solo all’aspetto esteriore (e solitamente le persone o ci hai legami forti o si fermano li). Ed indovina un po', succede la stessa cosa dell’avventura, inculchi dentro la tua mente che quella cosa era difficile quando in realtà era una stronzata. Le persone nella vita fanno proprio questo. Dicono di non riuscire a raggiungere questo o quell’altro perché dicono sia troppo difficile. Ma quanto avanti ti sei spinto per poter dire una cosa del genere? Hai almeno fallito una volta come si deve, ti sei rialzato e magari hai perso ancora? L’hai almeno provato a fare? Ed indovinate un po’. LA RISPOSTA E’ NO. La maggior parte delle persone falliscono senza provare, perché non hanno voglia di provarci. Sei un bravo cantante e ti dicono che è quasi impossibile fare successo. Stronzata, loro sono cantanti e ci hanno provato? No. Hanno conosciuti così tanti cantanti che hanno fallito? No. Sai perché ce ne sono così pochi. Non perché è difficile. Cazzo significa difficile. Ce l’hanno fatta perché non hanno creduto al è quasi impossibile. E’ quasi impossibile per chi? Sai chi sono, conosci ogni mia potenzialità? No. E allora perché cazzo deve essere impossibile. Non possiamo fermarci al primo coglione che ci dice che è difficile. Non è così che funziona. Prenditi del tempo e canta a più non posso, per strada, per le chiese, per dove cazzo ti pare e se sei veramente bravo come credi di essere prima o poi la strada ti si para davanti cazzo. Tutto questo pessimismo mi fa cagare. Il grande sogno americano dovrebbero inculcarlo (sto pome mi piace sto termine) nella mente di ogni persona del mondo. Non voglio fare quello che fa i messaggi motivazionali. Non voglio migliorare il tuo mindset per fare soldi. Semplicemente ti chiedo solo di farti una tua opinione sulle cose. Se ti dicono che è difficile verifica che sia veramente così. Non puoi mollare solo perché qualcuno l’ha fatto al posto tuo. Certo caro autore però scontriamoci con la realtà. Se tutti dicono che la vita è difficile ci sarà un motivo. Si, e io credo che tutta questa gente si sbagli. Credo che confonda la difficoltà con la chiarezza. Quante volte non capiamo come risolvere un problema o ci fanno una domanda che all’inizio non capiamo, ma se poi ce la rispiegano rispondiamo senza problemi. O quante volte nelle verifiche di qualsiasi cosa, dopo aver fatto una verifica di merda diciamo la frase fatta del tipo: “ahhhh ma bisognava far così, che stronzata che era, l’avessi saputo l’avrei fatta giusta”. E’ la stessa cosa. Se non ci è chiara una cosa ci sembra difficile, ma non è difficile in sé, è difficile la sua percezione. Noi la percepiamo come difficile quando in realtà non lo è, è diversa la cosa. Risolvere l’enigma dei numeri primi. Quello è difficile, perché nessun matematico ancora ci è riuscito, ma se qualcuno è riuscito a diventare un cazzo di cantante famoso, o vive bene vuol dire che non è impossibile. Il quasi impossibile la gente lo associa al fatto che ci siano pochi cantanti famosi in relazione alle persone nel mondo, ma è un criterio sbagliato nell’associare il quasi secondo me. Il quasi impossibile non è determinato dalle poche persone che hanno sfondato. Perché cazzo è mica ci sono le sedie come in x factor, non c’è un numero massimo di cantanti famosi. Non c’è un tetto limite di persone che possono essere felici, dobbiamo distoglierci da questa idea di vita according to me. Quello che dovete capire è cosa significa difficile. E’ facile essere felici nella vita, è facile diventare un campione di box, o un dj famoso, bisogna solo capire che dovrai sacrificare magari tutto ciò che hai. Quello se volete non è facile, è difficile lasciare andare ma questo non c’entra con il facile o difficile del diventare qualcuno. Questa cosa è veramente troppo altamente soggettiva, e ti dirò di più, se vuoi veramente qualcosa non ti importerà ciò che perderai, magari piangerai non posso dirti di no, ma continuerai a camminare perché quello che tu vuoi è li davanti a te. Quindi quello che voglio dirvi con sto capitolo è smettetela di affidarvi al “è quasi impossibile”, detto da una persona che non siete voi, e che non ha provato con tutto sé stesso ad ottenere ciò che voleva.

L’effetto farfalla

Avete mai sentito parlare dell’effetto farfalla? Praticamente si dice che un battito di ali da parte di una farfalla potrebbe generare dall’altra parte del mondo un uragano. E’ una metafora per dire che una scelta che facciamo potrebbe influenzare drasticamente tutto il resto della nostra vita. E noi questo a volte ce lo scordiamo. Crediamo che una piccola o grande scelta che sia, non influenzi il nostro destino. Molti di noi lo credono, io stesso l’ho creduto e ho sbagliato. Ho sbagliato perché così ti perdi tutta la dinamicità che la vita ci offre. Non avete neanche idea quanto una scelta possa cambiare la vostra vita. Anche se in realtà molte volte ci si presenta l’occasione per capirlo. Avete presente quando scrivete per la prima volta, il primo ciao come stai alla ragazza che ti piace? Ecco li non avete idea di quanto la vostra vita sia cambiata. Comunque vada, che lei risponda con bene dai e tu, o che non ti caghi, comunque qualcosa dentro di voi è cambiato. Avete fatto un passo che materialmente equivale ad un solo messaggio ma non avete idea di quanto abbia cambiato in voi. La prima volta che l’ho fatto io sinceramente mi sono stupito di me. Mi sono detto qualcosa del tipo: “cazzo ho anche io le palle di scrivere ad una ragazza”, non sono solo uno sfigato che parla e basta. Ho preso un palo a dir poco clamoroso però ora sono felice di averlo fatto. Ho sofferto per due anni? Si. Lo rifai? Assolutamente si. Molte volte ci dimentichiamo di quanto una scelta cambi la nostra vita perché inizia a vivere per abitudine. Al nostro cervello piace installare dentro di noi varie abitudine. Diciamo che al nostro cervello piace usare poca energia, e le abitudine sono un ottimo modo per risparmiare energia, semplicemente perché non dobbiamo pensare a cosa fare perché il nostro cervello ha già la routine salvata da qualche parte. Viviamo di abitudini, e il vivere di abitudine comporta una cosa: la monotonia. Iniziamo a vivere per abitudine e non ci gustiamo la vita ad ogni passo. Praticamente alla domanda cosa fai nella vita inizieresti a rispondere: “esisto”. E pensate un po’. L’abitudine toglie al nostro cervello il pensiero del dover scegliere. E senza scelta la nostra vita va avanti, ma noi andiamo avanti per inerzia e direi che bella merda. Ogni volta che penso all’effetto farfalla mi viene in mente una cosa che mi è successa in gita l’anno della maturità. Eravamo a Roma, dentro la chiesa del vaticano. C’era questo ragazzo che suonava l’organo nella chiesa del suo paese. Non lo conoscevo molto bene perché era dell’altra classe, però raccontava di questa sua passione. Fatto sta che ad un certo punto vedemmo sto signore che stava finendo di suonare l’organo appunto. La professore gli disse di andare a chiedere informazioni, se avesse potuto magari suonare qualcosa ecc… Lui ci penso, si fece sormontare da 3000 domande. Non lo fece. Il tipo se ne andò e non li vedemmo più per tutta la durata del tour. Magari parlare con quel signore non avrebbe cambiato nulla. O magari gli avrebbe fatto suonare qualcosa, e sarebbe stato uno dei giorni più belli della sua vita. Tra l’altro non gli sarebbe costato nulla andare a chiedere perché in caso si sarebbe solo preso un no. Ma lui scelse di non farlo. Guidato probabilmente dalla paura, e dall’imbarazzo. Ma il problema sta nella scelta. Lui non è morto. Quella scelta non gli è costata la vita. Eppure probabilmente ora, ogni volta che ci penserà, soffrirà di qualche rimorso per non averlo fatto. O magari no e si è dimenticato di quella situazione. Il problema è proprio questa. Crediamo che visto che è andata così quella scelta non era importante. Ma non è così cazzo. Ogni scelta che facciamo nella nostra vita ne modifica l’andatura. E’ vero ci sono scelte giuste o sbagliate, ma è un valore soggettivo questo. L’importante è scegliere. Si dice che nella vita si sceglie per forza. Se qualcuno non sceglie in realtà ha scelto di non scegliere. Ed a ogni scelta è associato un risultato, che a volte sottovalutiamo. Dovete dare molto più potere alle scelte perché queste possono cambiarvi il modo di vivere. E se non il modo di vivere almeno la giornata, che influirà sul vostro umore e quindi sulla vostra vita. Non farete sempre scelte corrette, ma non per questo allora dovrete smettere di scegliere. Ricordatevi anche che solitamente le nostre scelte comprendono anche la vita degli altri. Come la farfalla batteva le ali, e lo faceva lei e nessun altro al suo posto, così si creava l’uragano, che non avrebbe toccato lei, ma le cose dall’altra parte del mondo. Le nostre scelte non influiscono solo sulle nostre vite. Le scelte più stupide magari no, o meglio magari influiscono ma non in modo calcolabile, ma la maggior parte influenzano la vita degli altri e la rendono meglio o peggio. Vi faccio un esempio. Quando ho scritto alla ragazza che mi piaceva sono io ad aver fatto la scelta. E sono sempre io che ho preso il palo. Ma lei non è un cazzo di npc. Prova dei sentimenti e ha un cervello. Chissà che cazzo ha pensato nella sua testa ma di sicuro il fatto che io a caso le abbia scritto le avrà suscitato qualche domanda. Magari no, ma se ci soffermiamo solo sul magari no non faremo mai un cazzo scusate. Bello vivere di scelte. Molti non posso farlo, e devono vivere una vita imposta dagli altri. E sapete quale è la cosa più assurda. Se gli venisse proposto di poter scegliere anche non avendo la certezza di ricevere il meglio, comunque accetterebbero. Perché anche se sappiamo di poter prenderla in quel posto, comunque il fatto di scegliere fa di noi qualcuno che ha un obiettivo e vuole raggiungere qualcosa tramite le sue scelte. Questo capitolo è per dirvi di scegliere la vostra vita il più possibile, di decidere anche il particolare del particolare, e di non lasciare al cervello ogni volta la possibilità di entrare in modalità automatico. Le scelte non sono qualcosa di cui avere paura perché il peggio che ci possono fare lo scegliamo noi indirettamente. La scelta ci fa credere di avere un po’ di controllo laddove è complicato averne. Credere di avere un po’ di controllo? Perché, non ce l’abbiamo? Si ma non nel modo più assoluto. Non possiamo scegliere ogni cosa intorno a noi, c’è sempre qualcosa che sfugge dal nostro controllo, diciamo che lo scegliere ci fa percepire meglio il tutto, perché ci rende partecipi di questo caos

.

Fumare per?

Questo capitolo mi preme non sapete quanto. Io odio il fumo. Ma non perché dico che faccia male, c’è chi è campato di più fumando le sigarette rispetto a chi non le fumava. Lo odio perché è il principale fattore del perché ho perso una delle mie più grandi amicizie. Sarà un po’ privato sto capitolo ma poi capirete spero cosa vorrò dirvi. Erano gli anni 2017/2018, io avevo appena iniziato le superiori e alcuni miei amici, i miei migliori amici a quel tempo, avevano iniziato a provare a fumare. Anche io avevo provato sia chiaro, però nell’idea che c’era di me il fumo era solo un ostacolo, e non vedevo come potesse darmi una mano. Ma torniamo alla storia. Solitamente prima di uscire il sabato sera con l’intera compagnia ci trovavamo noi 4 per mangiare una pizza, giocare un po’ alla play, e poi uscire con gli altri. C’erano invece altre serate in cui uscivamo solo noi, e magari dopo una bella bevuta, tornavamo a casa di un nostro amico a giocare alla play tutta la notte. Diciamo che era una bella, bellissima vita direi. Cazzo penso sempre che c’è stata l’ultima volta in cui siamo andati a casa sua senza sapere fosse stata l’ultima. Va beh piccola parentesi filosofica. Comunque tutto andava bene finché uno dei quattro non ha iniziato a fumare. Per fumare intendo che aveva iniziato con l’erba e alcune sigarette ma non sembrava nulla di troppo serio. Certo perché non conoscevamo quanto fosse potente la dipendenza dalla nicotina. Mi ricordo che ci abbiamo provato a farlo smettere, o meglio, è quello che ci ripetevamo. In realtà non facevamo nulla di veramente utile e mi sono lasciato scappare una delle persone più belle che io abbia mai incontrato. Fatto sta che non ci riuscimmo. Il problema che dopo anche gli altri due miei amici hanno iniziato, e hanno formato un legame sempre più forte tra loro. Cosa intendo? Beh uscivano a prendere le sigarette, si trovavano prima di uscire per fumare e tutte quelle cose che io non facevo con loro perché non volevo stare a fissarli mentre si fumavano una sigaretta. E quindi iniziò ad esserci un distacco senza precedenti. Li persi. Oggi i miei due migliori amici non c’entrano nulla con loro e con la mia vecchia compagnia. E anzi con la vecchia compagnia del mio paese ci esco una volta ogni due mesi ormai. Odio le sigarette e il fumare per questo. Mi hanno portato via i miei cazzo di amici. Avrei potuto stare con loro mentre fumavano? Certo che avrei potuto, ma a quell’età non ragioni così. Loro probabilmente si sentivano fighi e quelle cose che spingono un adolescente a fumare, ma è come se volessero tenere quella fighezza per sé. Perché i ragazzi fumano? Quando gli dici che è solo per farsi sentire fighi negano. Ma perché? C’è io lo dico: “ho fumato erba, ho fumato fumo di strani colori, ho fumato sigarette forti deboli e vaffanculo, ho fumato da un boong o come cazzo si scrive ”. Si l’ho fatto e le uniche ragioni per cui lo fatto sono: potersi vantare di questa cosa e curiosità, per capire quanto bene poi si potesse stare. A quella età ci sta avere queste curiosità ma non ha senso farle diventare dipendenze. Ora sembra che voglio combattere contro il fumo e probabilmente più della metà della gente che sta leggendo sto libro fumerà pure. Io non vi sto dicendo di smettere, non vi conosco neppure, fate quel cazzo che volete. Ma io vi chiedo di domandarvi il perché, e se veramente credete che vi stia aiutando nella vostra vita. Voi cazzo morirete. E porco due chissà quanti soldi e tempo state mettendo in quelle cazzo di sigarette. Guardate se non vi stanno allontanando dai vostri amici o robe del genere perché vi giuro che fa male quando succede. E’ vero, la nicotina è bella perché da una sensazione di piacere al nostro cervello, è per questo ne vogliamo sempre di più. Ma vale la pena quella sensazione di piacere? Non dico che fumare non va mai bene. I bei cannoni con gli amici dopo una settimana lunga ci stanno, c’è se il sabato sera bevete e fumate quello per dio ci sta, ma non fatela diventare la vostra vita. Dovete capire che il problema non il bambino delle medie che ti fuma la sigaretta. C’è si è un problema ma il mondo ormai va così. Il problema è vederlo dipendente dalla sigaretta. Le cose come alcool e fumo sono belle se non ne sei dipendenti. Essere dipendenti dalle cose è una merda rega. C’è vedo alcuni miei amici che devono per forza fumarsi una siga prima di entrare nel bar, poi durante almeno 2 o 3, e poi una usciti dal bar. Ma stai scherzando cazzo? Probabilmente alcuni di voi accenneranno il sorrisetto dicendo: “è pure poco”. Si è vero magari è pure poco ma ti sembra normale dover fare in base a qualcuno. A qualcosa è ancora peggio. C’è vi siete veramente fatti sottomettere da una sigaretta? Per dio non potete dirmi di essere così deboli. Non ditemi poi che fumare vi ha salvato la vita. E’ come dire che andare in un bar e ubriacarvi vi aiuta a sorreggere i problemi della vostra vita. Giuro rega è la stessa cosa. Le persone fumano non perché gli risolve i problemi. Le persone iniziano a fumare sempre perché fa figo, e non smettono più perché credono di avere già abbastanza problemi, e smettere di fumare sarebbe solo aggiungere un altro problema. La cosa che mi fa più male del fumo e che credo mi abbia portato via l’intera compagnia successivamente. Sembra molto catastrofico quello che sto per dire ma effettivamente succede ed è successo. Forse era due anni dopo tipo il 2020/2021, anno covid-19 mi sembra. Fatto sta che le persone che come me non fumavano, la metà tipo, ha iniziato a fumare. Ed indovinate cosa succedeva? La stessa cosa che era successa con gli altri. Eravamo più grandi, ma l’effetto della sigaretta era sempre lo stesso. Ora ogni volta che andiamo in discoteca loro devono uscire ogni 5 min per pausa siga. Ed indovinate chi non va più in discoteca con loro? E poi magari hanno anche il coraggio di chiedersi il perché. Bah. Mentre siamo li al bar escono in 7 per fumarsi una sigaretta e non li vedi più per 20 min a volta. Cazzo ma chissà proprio perché non esco più con loro, proprio non riesco a spiegarmelo. Poi mi fa ridere anche un’altra cosa. Sembrerà un paragone strano ma pensateci un attimo. E’ meglio tik tok, o una sigaretta? Domanda non banale hahah. Fanno entrambi la stessa cosa. Ci distraggono dalla realtà per un tot di tempo. Per quei secondi non dobbiamo nulla a nessuno e io nostri problemi spariscono. Alcuni direbbero che almeno la sigaretta include un mondo reale. Vero ma almeno tik tok non ti fa prendere un cancro. Eh ma non è mica così alta la possibilità di prenderlo!!! Davvero mi stai dicendo questo. Alla provocazioni stai rischiando le possibilità di morire tu mi rispondi eh ma non sono così alte. Che cazzo ti cambierebbe non fumare dimmelo. Che cazzo cambierebbe nella tua vita. Non me ne frega un cazzo dei soldi che risparmieresti, o della salute che va meglio. Se sei ricco e non te ne frega un cazzo della tua salute non è un mio problema. Ma fermati un attimo e dimmi se ha senso farlo. Probabilmente la risposta è pure no. Ma che dio solo sa perché nessuno riesce a smettere (o quelli che smettono sono veramente pochi). Va beh questo capitolo era per dirvi perché odio il fumo e non fumo, e di non credere di essere forti agli occhi del mondo se poi vi fate schiavizzare da un po’ di tabacco. Le sigarette non salvano la vita a nessuno, perché tanto dopo che ne sarai assuefatto (e succederà stai tranquillo), i problemi torneranno e ne avrai solo uno in più. Ah ovviamente non parlo di tutte le stronzate oltre le sigarette (svapo, iqos (che sanno di cacca come fate a fumarle cazzo)), quelle sono solo cose che sembrano più belle delle sigarette perché non fanno cadere la cenere. Tra l’altro avevo pensato di prendermi una svapo prima o poi.

La filosofia è l’interpretazione della propria vita

Sta frase me l’aveva detta il mio don durante un colloquio che avevamo fatto. Quando me l’ha detta mi ha colpito perché noi solitamente pensiamo alla filosofia come la materia di scuola che sta sul cazzo a tutti perché è pesante. Invece lui gli aveva dato un bel significato. Che poi c’è da riflettere un attimo su cosa significa l’interpretazione della propria vita. Solitamente noi interpretiamo i testi, ma che sono già finiti se avete capito cosa intendo. La nostra vita sta andando avanti, e non abbiamo un quadro completo, quindi come possiamo interpretarla al meglio. Spoiler non possiamo, ma possiamo cercare di predictarla (cercare di capire come sarà) e darle un quadro generale. In realtà l’espressione la filosofia della propria vita un po’ in giro si sente. Praticamente quando si dice di qualcuno che ha la sua filosofia significa semplicemente che ha il suo modo di vivere. E quale cazzo sarebbe il mio modo di vivere? Domanda per niente banale perché ho 20 anni e rispetto tipo a neanche 5 anni fa ero totalmente diverso. Un nerd secchione che viveva spensierato come se non dovesse mai crescere. Ed ora si trova con più responsabilità del normale e si studia normale ma ha capito che non è la scuola la priorità maggiore nella vita. Va beh fatto sta che ero li che pensavo a quale sarebbe dovuta essere la filosofia della mia vita. E poi mi sono ricordato di sta cosa che mi era successa un bel po’ di anni fa, al gruppo adolescenti in oratorio (per chi non lo sapesse il gruppo ado è tipo un posto dove dei giovani del paese si ritrovano per educarsi al meglio (seguendo gli insegnamenti di dio ma in realtà lo nominiamo per sbaglio praticamente)). Va beh praticamente c’era sto seminarista che non so perché mia mamma conosceva e sto qui conosceva me e boh non so perché ci conoscevamo, che mi aveva raccontato che in seminario aveva stilato una serie di principi che lui si sarebbe impegnato a seguire durante la sua vita. Diciamo che le scelte della sua vita e il suo modo di vivere dovevano partire un po’ da lì. Figo, alla fine non l’abbiamo più fatta come attività però mi era rimasta molto. Perché era come avere un punto di riferimento, che quando tutta andava male, non dovevi partire dal profondo ma solo dal fondo. Fatto sta che ho deciso di scrivermeli sti principi. Come? Semplicemente ho fatto caso a come vivessi e ho trascritto ciò che più mi caratterizzava nelle situazioni difficili. O cosa avrei voluto fare nelle situazioni difficili. Ne ho stilati tre perché boh sinceramente non volevo fare un tema. Ora parlerò di ste robe se non volete sentirveli balzate pure alla double faccina felice. Allora il primo principio è: “vedere sempre il bicchiere mezzo pieno”. Diciamo che sono stato sempre uno che vedeva il bicchiere mezzo pieno, perché c’è cazzo se lo vedi mezzo vuoto non hai nulla da cui partire e non è così. Quindi preferisco essere ottimista che negativo. Poi la seconda è una metafora, dice: “non mollare finché la palla non cade per terra”. Sembra stupida, fa riferimento ad un anime sulla pallavolo. Il protagonista e tutti i “vincenti” dicevano di non mollare finché la palla non cadeva per terra. Finché la palla non tocca terra nella pallavolo è ancora giocabile, e possono arrivare miracoli di tutti i tipi per salvare il gioco. Comunque mi piaceva questa cosa perché solitamente noi persone tendiamo a mollare prima ancora che sia finita. Ma guarda un po’ autore, non puoi mollare se hai perso, visto che hai già perso. Si vero ma spero capiate cosa voglio dire. Molte volte tendiamo a non credere che sia possibile farcela solo perché servirebbe un miracolo, o che sia troppo tardi. Cazzo la scusa del troppo tardi è bellissima perché la usano veramente tutti. Finché la palla non tocca terra non è troppo tardi quindi continua a lottare cazzo. L’ultimo è un po’ quello più profondo. Non fare pena alle persone. Non c’entra molto con gli altri due ma per via di una roba che mi è successa ho capito che fare pena alle persone fa schifo. Gli occhi con cui ti guardano mi devastavano ogni volta. Perché mi facevano sentire come quello che doveva essere accudito e stronzate del genere, quando volevo essere io quello forte della famiglia. Diciamo che vorrei diventare quello su cui le persone si rovesciano, e lasciano lì tutti i loro problemi, senza preoccuparsi del fatto che io posso reggerli perché li reggerò. ☺ ☺ Probabilmente se sei arrivato fin qui starai sperando che ti dica come trovare la filosofia della tua vita. Em scriviti. Non posso darti tanti altri consigli. Devi guadagnare più consapevolezza di te, e capire come ti vuoi comportare, non come ti comporti ora. I principi sulla quale vuoi basarti non per forza deve coincidere con come sei tu ora. Possono essere di più un vorrei essere così e quindi mi impegno a farli diventare parte di me. Un altro punto di vista che si può dare al titolo è il come vedere la vita. Prima ci siamo concentrati molto sul cosa fare e come comportarsi. Ma c’è anche il come vedere la propria vita. Che cosa significa? Questa domanda mi devasta. Non so come vorrei vedere la mia vita. E’ un punto di riflessione che di sicuro non scherza. Perché se il fare ci rende i protagonisti, il vedere ci rende spettatori. Se la mia vita fosse un film non so cosa vorrei vedere. E’ come se sapessi come viverla detta così. Però c’è so che la devo vivere ma se mi chiedessero di stilare un film sulla mia vita, in questo momento probabilmente arriverei fino ad ora, abbozzerei i prossimi 5 anni, probabilmente sbagliando qualsiasi cosa, e basta. Faccio fatica a vedere in lungo sulla mia vita ma non perché ho paura di schiattare giovane, ma perché in questi 5 anni, dai 15 ai 20 la mia vita è cambiata come non so cosa. E ho paura quasi di quanto potrà cambiare più avanti. C’è cazzo fino a 6 mesi facevo sicurezza informatica sicuro di voler tornare a giocare a calcio. Ora sto abbandonando sicurezza informatica, per andare a fare psicologia e l’anno prossimo volevo iniziare a giocare a pallavolo. Ma che cazzo, capite anche voi che non posso vederci molto lungo se vivo così. Quindi in questo caso non saprei proprio come aiutarvi. Non so se è un male non riuscire a vedere molto lontano. E’ bello avere un futuro certo, ma quell’adrenalina che dal fondo ti porta in vetta non è più bella? Sinceramente non so come finirlo sto capitolo. Mi stanno uscendo mille frasi ad effetto che mi farebbero sembrare un dante alighieri del 2023. Va beh secondo me trovare una filosofia della propria vita è importante, perché ti da dei punti di ripartenza, ma vivere alla cazzo di cane è comunque una filosofia di vita perché decidete di non avere punti di ripartenza, e come ho detto precedentemente, non scegliere è comunque una scelta.

Il bello di diventare grandi?

Molte persone dicono che diventando grandi si matura. Io non la penso così. Non penso che il diventare maturi sia strettamente collegato dal diventare più grandi. La maturità secondo me la si matura appunto con l’esperienza. Diventando grandi aumenta solo il range di tempo che hai a disposizione per fare esperienza, ma non dice nulla sul tuo stato. Poi (praticamente gli stessi) dicono che diventando grandi bisogna assumersi sempre più responsabilità. E questo va beh è un dato di fatto, perché abbiamo a che fare con qualcosa che necessita la nostra presa di posizione e non possiamo lasciare tutto nelle mani degli altri, o semplicemente non vivresti. Però, devo dire che secondo me diventare grandi può essere espressa in un’altra maniera. Diciamo che inizi a vedere sempre più colori. La tua gamma di colori vitale si arricchisce sempre più. E questo non avete idea di quante volte l’ho provato e lo sto provando. Diciamo che se prima vedevate solo l’apparenza, solo quello che c’era sul palco, ora iniziate a cogliere anche ciò che sta dietro le quinte. E vi iniziate a perdere in quelle migliaia di sfumature. Non tutti vedono le stesse, ma i grandi, più crescono, ne vedono sempre di più. Sembra bello vedere più colori vero? Perché dovrebbe essere una cosa brutta. Semplicemente perché siamo umani, e non sappiamo stare a contatto molto bene con le cose complicate. Più diventiamo grandi più vediamo le cose complicarsi. Iniziamo a vedere tutti i lati della medaglia. Se a prima vista da bambini alcune cose ci sembravano banali, da grandi queste ci sembrano problemi insormontabili. Questo succede perché secondo me iniziamo a vedere il quadro complessivo. Le cose iniziano a legarsi fra di loro ed iniziamo a fare di tutta l’erba un fascio. Crescendo ho capito anche una cosa. Da piccoli ci dicono che diventando grandi si fa su famiglia, si trova un lavoro, e si sta apposto per la vita, se così possiamo dirla. Sembra che da piccoli il problema non sia quello, o che comunque quelle due cose siano la base da cui ripartiamo. E sapete perché non ci facciamo quei problemi da piccoli? Perché il lavoro è un po’ come la scuola, occupa gran parte delle nostre giornate e la percepiamo proprio come vediamo che fanno i nostri genitori con il lavoro. La famiglia invece è lì sempre ad aiutarci, e anche se cadiamo tutto il tempo c’è sempre qualcuno lì per noi. Crescendo invece queste cose iniziano a mancare, e capiamo tristemente che non siamo paraculati a vita. Capiamo che non è scontato vivere felici. Quando in realtà da bambini pensavamo solo a divertirci. Ho 20 anni sapete, e sto sentendo su di me il peso del mondo. Lo so che non sono nulla a confronto ma sento di star sbagliando tutto. Ho la cosi detta (mi sa non tanto detta in realtà) crisi dei 20 anni. Diciamo che tutti i vecchi vorrebbero tornare alla nostra età, per poter vivere i migliori anni della loro vita. Io invece ho paura di star buttando la mia vita. Ho finito le superiori l’anno scorso. Sono passati solo 5 anni. Eppure a me sembra passata un’eternità. Ho paura di lasciar andare quella spensieratezza della vita giovanile. Sembra una presa per il culo vero? Quella spensieratezza dovrei godermela ancora ora, solo che semplicemente faccio fatica. Faccio fatica perché non capisco quanto ho già perso e quanto dovrei guadagnare. Non riesco a capire se dovrei comportarmi da adulto e se sono ancora un ragazzino. Sono negli anni più importanti della mia vita, e sono consapevole di voler tornare indietro. Ma autore non si può tornare indietro. Lo so. Ma la vita ti da la libertà di vivere come cazzo ti pare, quindi cosa mi ferma dal rivivere come facevo prima? Sembra molto astratto sto discorso ed ora vi farà un esempio pratico. Avete presente intorno all’età delle superiori? Più verso l’inizio, quando quasi ogni sera, soprattutto d’estate, l’unica cosa che si faceva era chiedere sul gruppo chi uscisse e si usciva. Dove si andava? In un parco del cazzo. Cosa si faceva? Un cazzo. Si beveva a volte e non si faceva nulla. Io quella vita l’ho vissuta. E me ne sono andato io stesso da quella vita. Avevo smesso di uscire con il gruppo che faceva ste cose proprio perché mi ero stancato di fare sempre le stesse cose. Ed ora che non le ho più, che faccio cose non di quel genere, mi mancano come nient’altra cosa al mondo. Credete che io abbia sbagliato o sia solo cresciuto? Crescere non può essere sbagliato, ma allora perché sento di aver sbagliato tutto? Credo che uno dei lati della medaglia più brutti del crescere sia ricordarti in continuazione che non puoi tornare indietro. Non puoi rivivere quei momenti così unici e divertenti, con in mano una bottiglia di vodka, seduti su un tavolo in un parchetto alle 11 di sera. Con la paura di dover tornare a casa ubriachi, senza far vedere a tua mamma che probabilmente non ti ricordi neanche come ti chiami. Crescere non penso sia sbagliato, ma posso dire che il crescere stesso di renda consapevole di cosa vuol dire crescere. Vuol dire ricordarti che non potrà più vivere come prima. Non posso dirti se è un male o meno. Dipende da come te la vuoi vivere. Se pensi che la tua felicità e completezza possa desiderare solo da quelle serate allora è giusto pensare che sia una merda crescere. Se invece ti serve altro allora non devi far altro che crescere. Crescere ti aiuta anche a crearti nuove esperienze e magari farti nascere nuovi desideri. Da questa frase sembra che voglio dire che se non vuoi crescere sei un bambino. Non è vero. Io in questo momento non vorrei crescere e sto cercando di vivere come un ragazzo che ha qualche anno in meno di me. E’ sbagliato? Non lo so ma sento come se in questo momento dovessi vivere così. E’ c’è sempre tempo per crescere quindi secondo me dovremmo prendercela con calma a volte

Il potere dell’alcool

Questa sarà un capitolo molto strano, perché parlerò di qualcosa molto vicino a noi adolescenti. Sono stato adolescente anche io e si sa che ogni sabato sera si punta ad avere più alcool possibile, al minor prezzo possibile. Perché vogliamo l’alcool? Beh è lo stesso motivo per cui vogliamo l’erba o il fumo. Vogliamo alterare i nostri sensi e sentirci più liberi. Gli alcolici difficilmente qualcuno li beve perché gli/le piacciono. A un cazzo di nessuno piace bere la vodka liscia, eppure non sapete in quanti lo fanno. E poi potremmo dire che è un po' la novità di quegli anni. Passi da essere un bambino che alle feste poteva bere solo thè e coca cola, a bere coca Malibu e vodka Lemon. L’alcool ci rende un po' più spensierati e questa cosa attira molto un adolescente che durante la settimana si deve preoccupare di mille robe. In quella sera, grazie a quella bottiglia, può liberarsene. A volte mi viene da dire che l’alcool lo usiamo come scusa per fare quel cazzo che vogliamo durante una sera. La paura e la vergogna ci bloccano sempre. Con l’alcool abbiamo la scusa per fare ciò che vogliamo e spostare eventuali colpe nostre sul drink che abbiamo bevuto. La gente solitamente fa apposta quando beve. Cosa voglio dire? E’ come se esagerasse il suo essere ubriaco/a. Perché lo fa? Perché ha paura di bere fino a stare male, ma vuole fare appunto quel cazzo che gli pare, quindi ad un certo punto della serata decide di essere la persona più ubriaca del mondo. E sapete quale è la cosa bella? Alla gente va bene. Alla gente non frega un cazzo se fai apposta o meno, basta che ti diverti con loro e fai le stronzate con loro. Voi mi potrete tranquillamente chiedere: ma chi cazzo sei per dire queste cose con così tanta fermezza. Venerdì scorso ho partecipato ad una tendata in compagnia. In questi mesi c’è il CRE, che per chi non lo sapesse (spiegato in parole molto povere), è un posto in cui ci sono degli animatori (adolescenti principalmente), e i genitori, andando a lavorare, lasciano i propri figli qui. Gli animatori li fanno giocare e fare tante altre attività. E’ un servizio che l’oratorio, o il comune, offre alle famiglie del paese. Oltre a tenere i bambini però una cosa bella che succede è che 60/70 animatori del paese si vedono ogni giorno per un mese, e succedono mille cose diverse, solo per il semplice fatto che queste persone coesistono nello stesso posto. E’ veramente molto bello vederli ogni giorno, perché è come se si creasse una grande famiglia, in cui sì ci sono persone meno legate e persone più legate, ma comunque tutti viviamo sulla stessa barca e abbiamo tutti lo stesso obiettivo. Fatto sta che una trentina di questi animatori (compreso me) si sono ritrovati su un monte del paese dove abito per bere e divertirci in compagnia. Ne avevo già fatte di tendate, ma questa è stata veramente strana. Questo perché ad un certo punto molti hanno iniziato a piangere. E non erano pianti di gioia. Ognuno piangeva per qualcosa che in quel momento affliggeva le loro vite, ma che durante la giornata avevano paura a mostrare. L’alcool gli aveva dato la possibilità di superare quel filo che li tratteneva. E’ stato un male? All’inizio pensavo di sì. Sembrava non potesse finire mai. Mancava quel senso di pudore che a volte ci frena, Poi quando tutto si è tranquillizzato ho capito che doveva succedere. Serviva a tutti liberarsi un attimo di alcuni pesi. Magari non è cambiato niente nelle loro vite, e ci rimangono ancora male per i motivi per cui piangevano. Ma se l’hanno fatto un motivo ci sarà. Poi devo dire che la frase : “vino Veritas” è proprio vera. Diciamo che con l’alcool ci manca quel freno che a volte ci tiene nel dire alcune cose. Ho visto un film tempo fa. Si chiamava: “What a life”. Parlava di 3 o 4 professori che non erano molto felice della loro vita, e di come stesse andando. Il senso del film si basava su un esperimento che consisteva in: “bere tot al giorno sollevava l’umore della nostra giornata”. Quindi questi professori si mettevano ogni giorno a bere tot vodka per arrivare ad una certa “ubriachezza”, e vivevano la giornata a quel livello. Il senso del film era in realtà che ad un certo punto ne sono diventati dipendenti, ed era per mostrare che non si può mettere l’alcool in una posizione vantaggiosa. Fatto sta che non volevo parlare di questa parte di film. All’inizio, quando i professori bevevano poco, si vedeva che erano veri. Dicevano e facevano ciò che veramente volevano fare. Quindi qualcosa gli aiutava a sbloccarsi. Perché a volte il motivo per cui ci becchiamo si rispecchia nella vergogna. E se bevi hai la scusa perfetta per non averne più. E quindi nulla questo capitolo non l’ho scritto per promuovere l’alcool nel mondo, ma per farvi capire che anche le persone più vere, ad un certo punto, vengono mascherate dalle stesse persone che gli vogliono bene. E non riescono più a sentirsi liberi, capaci di fare quel cazzo che gli pare, quando gli pare. E allora usano l’alcool. Che è la scusa perfetta per essere scusati (nei limiti della decenza per lo meno).

Non essere i protagonisti

Non credo che questo capitolo verrà molto lungo ma dovevo scriverlo perché veramente non mi rimaneva impressa una frase così da un bel po’. Ho appena finito il cre (cosa è l’ho già spiegato in un capitolo precedente non troppo lontano), ed è stato veramente strano. L’abbiamo fatto accompagnati per la prima volta da un’educatrice, che aiutava noi educatori non laureati a compiere il nostro “lavoro”. Sono stato sempre uno a cui piace e deve fare qualcosa, quindi mi sono sempre accollato i problemi di fare questo o quello, e di essere partecipe alle decisioni di attività ecc… Ma una volta, in una riunione, l’educatrice ha detto una frase che mi ricorderò. Non dovete essere voi i protagonisti. All’inizio mi ha spezzato un attimo. Vi spiego il perché. Non perché sono egocentrico. Ma venivo da 5 anni in cui ho fatto il cre, in cui ero animatore/coordinatore, cioè colui che faceva e controllava, ma soprattutto cazzo faceva. Se c’era da fare qualcosa, lo facevo. E per rendere l’idea, quando a fine cre tutti gli animatori salivano sul palco e si prendevano l’applauso da tutti, io cazzo salivo. O quando nei video finali c’erano le foto più stupide e strappalacrime. Io c’ero. Tutti c’erano, tutti gli animatori si prendevano un piccolo spazio di gloria. E non è una cosa sbagliata. Ci serve essere acclamati qualche volta, per farci sentire utili a qualcuno o qualcosa. Ma quest’anno era diverso. Mi sentivo io stesso su un confine. Ero tra il protagonista e colui che sta dietro le quinte provando a riparare la barca, ma senza farsi vedere e facendo vedere invece gli altri animatori, rendendoli magari più grandi e utili di quel che in realtà erano. Probabilmente alla loro età gli altri più grandi di me facevano lo stesso, ed io non me ne accorgevo neanche. Quindi c’era questa cosa che senza accorgermene in realtà mi stava solo facendo bene. Perché mi stava dicendo che non dovevo accollarmi tutti i problemi del mondo, e c’erano altri protagonisti della storia che dovevano affrontare il mostro cattivo. Sembra molto triste vero? Non essere i protagonisti della storia. Essere quei personaggi che nessuno sa che fanno qualcosa, e magari fanno tutto. E’ molto rispettabile in realtà come cosa, ma lo sappiamo tutti, che sotto sotto, vorremmo che tutte le persone sapessero sempre e in ogni istante che noi facciamo qualcosa di difficile, o di importante. Siamo fatti così, e se non fossimo fatti così i social neanche funzionerebbero. Fatto sta che all’inizio facevo molta fatica, perché sia nelle storie, fiabe, favole o comunque molti mentori che ci vogliono aiutare a prendere in mano la nostra vita, ci dicono di essere i protagonisti della nostra vita. Tempo fa in un capitolo avevo scritto qualcosa di simile. Quello che avevo detto è che era impossibile essere sempre i protagonisti della nostra vita. O meglio siamo tutti sulla stessa barca, e la nostra vita è in condivisione con altre persone. Dipende poi dal punto di visti di chi sei protagonista. Il palcoscenico composto dagli occhi delle altre persone è uno, e tutti combattono per avere la parte principale. Dal nostro punto di vista, della nostra coscienza, i protagonisti possiamo essere noi anche se qualcuno si mostra di più. Per il semplice fatto che è dentro di noi l’occhio, e può vedere solo noi. Ragionando per praticità. Per protagonista puoi intendere quello che a fine della storia bacia la principessa. Lui è il protagonista non solo della sua vita ma anche di quella di altri. Ma in un senso molto esteriore. C’è se la vita fosse un film e qualcuno stesse guardando la terra da una sfera di cristallo allora si lui sarebbe il protagonista indiscusso. Ma per me uno è il protagonista della propria vita se le scelte della sua vita le prende lui per esempio. Che non lascia che gli altri vivano per lui. Se altri vivono per te, e scelgono per te, allora tu non sei protagonista della tua vita. In un senso materiale per forza lo sei nel senso, gli altri non ti muovono le braccia e le gambe. Ma in un senso ideologico tu non stai vivendo, ti stanno facendo vivere. Certo poi ci sarebbero mille parole da dire sul cosa significa vivere, ma questa è un’altra storia. Bene ora posso continuare. Bene ora riprenderò dal è molto rispettabile come cosa. Si è molto rispettabile, ma era come se volessi qualcosa di più, e non volessi solo il rispetto e l’onore, ma la fama. Cosa mi ha fatto cambiare idea? Vedere i nuovi protagonisti, e pensando al passato. Anche quando ero io il protagonista qualcuno ha lasciato il suo posto per farmici sedere. E io mica gliel’ho chiesto il posto. E’ stata una cosa automatica, che nel corso del tempo è successa. Appena ho visto i nuovi protagonisti ho capito che io dovevo lasciare il posto. Non perché fossero speciali. Si sono brave persone ma potevano anche essere stronze voglio dire. Il fatto è che c’erano. E’ come quando hai i denti da latte, e ti devono crescere quelli nuovi. Il paragone è un po’ una merda perché non è che io sono un dento da latte debole, e quello dopo di me è forte. Però ci stava il collegamento sul fatto che lo spazio non c’è per tutti. Se avessimo la bocca grande il doppio, avremmo i denti da latte e i denti normali insieme. Tanto c’è spazio. Ma il palcoscenico non è così grande. Appena gli ho visti ho capito che lo spazio per me si stava creando dietro le quinte. E che avrei potuto lavorare come prima, anzi più di prima, ma lasciando la fame agli altri. Questo capitolo è molto privato in realtà. Ma era per dirvi una cosa. Nessuno prendeva le scelte al posto mio li dentro. Il protagonista della mia vita ero io, non c’era nessuno che mi guidavano le braccia e le mani. Ma gli altri era giusto che non vedessero più me. Non essere sul palcoscenico a volte ci sta. Non abbiamo bisogno di apprezzamenti infiniti, o ne diventiamo dipendenti e crediamo di non valer nulla senza di essi. Perdiamo il fatto che per un apprezzamento c’è bisogno di lavoro e tempo, e il palcoscenico per come è fatto non permette né di avere tanto tempo, né di lavorarci sopra. Possiamo pensare al palcoscenico come un luogo in cui puoi solo mostrarti e regali agli altri ciò che stai facendo vedere. Nessuno vorrebbe regalarsi agli altri per tutta la vita, o tu saresti solo uno dei tanti regali. P.S. Ieri sono andato a vedere il film di barbie. Commenti a parte (l’ho trovato un film assurdo e inaspettato ma ho notato che è al quanto soggettiva la cosa), alla fine la “mamma” di barbie ha detto una frase che mi ha ricordato sto capitolo, e non potevo non scrivercela. Non me la ricordo perfettamente ma diceva qualcosa del tipo: “il ruolo della madre è quello di rimanere ferme, cosicché tuo figlio quando si girerà potrà vedere la strada che ha percorso”. C’è questa frase racchiude al 100% il significato di questo capitolo. E’ molto utopica, su questo sono d’accordo. Pochi, quasi nessuno sarebbe capace di fermarsi nella sua vita per diventare solo un puntino di inizio segmento. Però è veramente bella. E’ la spiegazione del perché dobbiamo lasciare che altri, dopo di noi, diventano protagonisti. E non dobbiamo farlo troppo tardi o l’altra persona vedrà meno strada di quella che in realtà ha percorso. E’ sbagliato concludere la propria vita prima del finale? Non lo so, io stesso non so se sarei in grado di farlo. Ma far percepire alle altre persone quanto stanno migliorando e quanta strada hanno fatto è una cosa bellissima se ci pensate. A chi non piace vedere quanto è migliorato, e il fatto che te lo faccia notare una persona cara, accresce questo sentimento ancor di più. Poi fermarsi potrebbe avere mille significati. Non è che muori in quel punto. Anzi, è come se dicessi: “bene tu hai iniziato a migliorare da qui, ma la strada è ancora lunga e se ti raggiungerò di nuovo vuol dire che ti sarai fermato”. Io me la immagino un po’ così. (Questo argomento del fermarsi lo riprenderò anche nel prossimo capitolo). Quindi siate il punto di riferimento dal quale i vostri successori sapranno che staranno migliorando, ma non fermatevi a riposare, anzi invogliateli e spronateli a voler sempre di più. La fame deve essere l’ultima a morire.

Non vivere come se fosse il tuo ultimo giorno di vita

E’ un argomento che in realtà si lega facilmente a molti altri di questo libro. Sembrerebbe un’affermazione che si contrappone allo stile di vita che l’angelo buono (se così possiamo definirlo) ci consiglia. Molte volte quando siamo lì che stiamo perdendo tempo ci ritroviamo con qualcuno o qualcosa, o un video sul cellulare di Tik Tok o Instagram che ci dice: “vivi la tua vita come se fosse il tuo ultimo giorno”. Che in realtà come idea di fondo ci sta. C’è alla fine lui ti sta dicendo vivi senza avere rimpianti. Rendi ogni tuo giorno speciale. Effettivamente se io sapessi che oggi è il mio ultimo giorno di vita non lo passerei sdraiato sul divano a dormire o vedere anime. Il problema è che non è il tuo ultimo giorno. Io lo so già che ora in mille di voi avranno pensato: “eh ma allora preferisci buttare via le tue giornate?”. Si. O meglio. Non tutte. Ma qualcosa devi buttare via per forza. Mi spiego meglio ora. Credo che il nostro cervello sia ingannabile, da questo punto di vista, fino ad un certo punto. C’è voglio dire poche persone dopo aver sentito questa frase fanno qualcosa di veramente stravolgente per la loro vita. Probabilmente o scrollano e si guardano un altro video, o saltano in piedi, fanno 3 esercizi di matematica e tornano di nuovo a fare quello che stavano facendo prima. Perché sappiamo che non sarà l’ultimo giorno. E perché noi umani sappiamo procrastinare in una maniera artistica quasi. E perché anche se sarà il nostro ultimo giorno in realtà non lo sappiamo. Comunque non puoi vivere come se fosse il tuo ultimo giorno di vita perché non puoi vivere a 100 la tua vita. Sulla collanina che porto ogni cazzo di giorno della mia vita c’è scritto: “vivi tutta la vita che puoi”. Non vivi a 100 tutta la vita che puoi. Lui ti dice solo di viverla. E di farlo come cazzo ti pare a te. Né come se fosse il tuo ultimo giorno di vita, né come se fosse il primo. Non puoi vivere a 1000 la tua vita perché ti perdi il fatto che ci saranno delle conseguenze. Non posso correre tutto il giorno sotto il sole e credere che il giorno dopo non avrò conseguenze. Non puoi vivere secondo la logica del vivo la vita piena facendo ogni minuto qualcosa. Ve lo assicuro che dopo un po’ inizierete ad esaurirvi, e cambierete prospettiva della vostra vita. La mia psicologa una volta mi ha detto: “il tempo non è l’obiettivo ma la risorsa”. Sincero all’inizio non capivo cosa intendesse con obiettivo. Con risorsa c’ero, c’è nel senso lei voleva dire che dovevo usare il tempo come risorsa e fare le cose che mi piaceva fare con quel tempo. Cosa significava che il tempo non era l’obiettivo? Avevo iniziato a vivere cercando di riempire il tempo. Come se il tempo fosse un sacco e io a fine giornata avessi dovuto riempirlo tutto. Il problema era di cosa. Avevo iniziato a pensare solo di riempirlo, e che il con cosa non avrebbe fatto differenza. Invece ve lo assicurò che lo fa. Non avete idea di quanti sacchi della spazzatura la mia vita abbia avuto bisogno, per capire che l’obiettivo non era riempire il tempo con cose da fare, vivere al meglio la giornata perché il giorno dopo non avrei potuto farlo. Ho capito che prendersi del tempo e riempire quei sacchi con un po’ di aria mi avrebbe fatto respirare. Ho capito che era meglio fare ciò che mi piaceva anche solo per un’ora al giorno e poi magari non fare un cazzo per le altre ventitré. Ma fare qualcosa che mi piace e non piaceva per tutto il giorno per poi andare a dormire non creava in me alcuna soddisfazione. Mi sono fatto fregare dal vivi al pieno come se domani morissi. Tranquillizzatevi un attimo. Non muore nessuno se per un giorno non fate un cazzo. Non muore nessuno se nella settimana non fate un cazzo. Non muore nessuno se per un mese non fate un cazzo. E spoiler. NON MUORE NESSUNO SE NON FARETE MAI UN CAZZO. Beh in questo caso probabilmente morirete infelici. Ma è impossibile che nella vita non farete mai un cazzo. Per sbaglio qualcosa la faremo tutti, nel bene o nel male. Non vivere con la pressione che il tempo passa e devi fare cose. O ti concentrerai di più sul tempo che passa che sulle cose che vuoi fare. C’è stato un periodo in cui non trovavo più un senso in quello che facevo. Vedevo che il tempo scorreva ad una velocità mai vista e che le cose passavano via troppo velocemente per acquisirne un valore. Da una canzone di Ernia sentii la frase: “perché se poi guardi qualcosa va a finire che poi ci vai verso”, o comunque qualcosa del genere. E’ la stessa cosa del dire se pensi di cadere cadrai, se pensi di perdere perderai. Se pensi solo al tempo che passa inizierai a vedere solo quello, e ti perderai tutto il resto. E ti assicuro che è una bella merda. Ma sai perché? Perché il tuo cervello cercherà, pieno di speranze, di vedere un cambiamento. Di notare che il tempo rallenti per un attimo. Di sentire il tempo andare meno veloce. Ma non succederà mai perché il tempo è fatto così da quando siamo nati. E allora perché aspettiamo qualcosa che sappiamo non cambierà mai? Perché c’è stato un periodo in cui non eravamo ossessionati dal tempo e il tutto ci sembrava normale. Quindi ci aspettiamo di essere catapultati lì. Quando in realtà state solo vendo trascinati in un orribile gioco della vita. Quindi quello che volevo dire è: vivete la vita al meglio, ma viverla al peggio per qualche tempo non è sbagliato. Sarebbe sbagliato essere sempre felici, la tristezza ci serve, anche per dare colore alla gioia (guardatevi inside out cazzo). E’ giusto pensare che la vita è una e non bisogna buttarla via, ma non sentitevi dei perdenti se la state buttando via. Il solo fatto che ve ne siate accorti è un passo. Poi oh mica sono il vostro mental coach, sono cazzi vostri se rimanete nella merda sapendo di esserci. Ricordatevi che il tempo non, è, l’obiettivo.

La finta depressione

Questo argomento è da prendere con le pinze per i più affrettati di voi. Leggetevelo con calma o finirete per farvi un’idea sbagliata su quello che voglio dire. Voglio parlare di un argomento che durante i miei tempi delle superiori è stato molto presente. Non so se è capitato anche a voi, o siete voi stessi, quel compagno che mostra agli altri la propria depressione per attirare le attenzioni su di sé. O meglio a parer mio fa il finto depresso. Cioè sembra che tutte le disgrazie capitino solo a lui, che sia stanco solo, che faccio di tutto solo lui e che può essere triste e scoraggiato solo lui. Provavo e provo un odio verso di lui non indifferente. La cosa che mi faceva più incazzare è che mostrava agli altri troppo della sua depressione (ora qui la chiamo depressione ma non intendo quella seria comprendente farmaci ecc... (non so in realtà se è arrivato a quei livello o meno)). Era come se volesse mostrare il suo trofeo. Sembra una stronzata, con una squintalata di invidia. Ma faceva così. Ma il fatto che più mi faceva incazzare è che solo lui poteva essere triste o stanco. E questa presa di protagonismo non la capivo proprio. Era come se cercasse un supporto ma in realtà cercava solo qualcuno che lo idolatrava. Pensando a me, se io stessi male per un qualsiasi motivo vorrei trovare qualcuno che stia affrontando la mia stessa situazione. Ma semplicemente perché so che lui sta passando qualcosa come me, e se io ne esco allora sono felice, e anche se lui ne esce sono felice perché (per il pensiero più egoistico del mondo ma siamo fatti così) so che posso uscirne ed esiste una via per uscirne. Quindi cerco contatto con qualcuno simile a me e di sicuro non mi metto a sminuirlo perché so cosa sta passando. Lui invece cercava attenzioni dalle persone e non le rendeva partecipi del suo dolore. Come se potesse provarlo solo lui e gli altri non potevano fare nulla per aiutarlo. Ora io sto usando l’esempio di sto mio amico qua, ma quante volte nella nostra vita facciamo i finti depressi? Non vi siete mai chiesti il perché? Perché le persone preferiscono stare male e far vedere il loro male agli altri rispetto che sorridere tutto il giorno e raccontare di quanto sia bella la vita? La risposta è più facile di quel che sembra. Le persone passano il tempo a lamentarsi, ma soprattutto passano il tempo a cercare un motivo per stare male. Perché? Perché stare male rende le persone interessanti. Lo star male rende qualcuno interessante per il fatto che se sta male allora ha una storia da raccontare, ha una storia sconsolata nella quale magari, anche noi esseri tristi, ci possiamo immedesimare. Ho notato in questi anni di vita che la tristezza rende le persone più interessanti. Diciamo che secondo me visto che le persone non hanno ancora trovato il pensiero che le rende felici nonostante tutto, e quindi diamo alla felicità un senso più aleatorio. Determinato certamente da qualcosa, ma diciamo che diventiamo più facilmente tristi che felici. Quindi se sei triste, hai una storia che ti ha reso così. Se sei depresso vuol dire che hai passato qualcosa, e se io scopro questa storia, magari mi può essere utile per uscire dalla mia tristezza. Invece se sei felice e mi dici il perché sei felice a me che cambia scusa? Sei felice perché hai preso un bel voto. Bene ma io non l’ho preso. Invece se sei triste per qualcosa, anche se non ce l’ho, il solo fatto che tu mi abbia detto che in un istante della tua vita eri triste per quel motivo, mi fa pensare che quando io stesso ce l’avrò non sarò solo. Sono d’accordissimo con voi che è una merda. Però funzioniamo così. Sono sempre stato una persona felice, nel senso alle persone do questa impressione. E mi va bene così. Io reputo le persone interessanti non per come sono messe a livello emozionale ma per come sono loro e che vibes mi trasmettono. Solo che, soprattutto a livello adolescenziale, le persone hanno bisogno di storie umane, lo story telling è la cosa più ricercata da un adolescente. In quegli anni lui ha bisogno di sentire storie che lo possono aiutare a crescere. E nulla allora è più interessante di qualcuno che ha sofferto. Aspetta un attimo autore, qui però stiamo parlando di una vera sofferenza. Dove è finita la finta depressione che dicevi all’inizio. Hai ragione, solitamente le persone che fanno le finte depresse un po’ hanno sofferto, non posso negarlo. Il problema è quanto. Quanto ingigantisci la cosa a tuo favore? Io ho avuto uno stretto contatto con la vera depressione. E vi assicuro che molte persone abusano di questa parola. Non hanno idea (e neanche io in realtà ne ho) della vera sofferenza. Ma siamo giovani e non diamo il giusto peso alle parole. Ma dai autore non è possibile che la felicità non attiri. Infatti non è che non attira, e che è più difficile raccontare la propria storia quando si è messi così. C’era la frase di una canzone che ora non ricordo che diceva qualcosa del tipo: “è una merda essere felici, perché poi ti augurano il male se lo dici”. E succede. Nel senso che le persone che vedono altre persone felici diventano così invidiose che vogliono quella felicità per sé. E quindi sperano che tu torni a stare male come loro. Questo succede anche quando vediamo qualcuno vincere. Difficilmente il nostro egoismo non prevale. Preferiamo vedere qualcuno perdere, come noi (essere felice della sconfitta degli altri non è un sentimento così anormale, anzi è più comune di quel che pensiate). Questo perché vederlo perdere ci fa da una scusa per aver perso. Se in una sfida sia io che il mio amico perdiamo entrambi ci troviamo sulla stessa barca. Se invece io o lui vinciamo singolarmente l’altro sentirà ancor di più di essere un fallito perché si sentirà solo. Vincere rende il resto delle persone infelici perché gli mostri che vincere è possibile e che loro non ce l’hanno fatta. Ecco perché le persone preferiscono le persone depresse. O meglio la maggior parte delle persone. Per fortuna non sono tutti così, ma mi duole ammetterlo che io stesso sono stato così e a volte ancora mi comporto in questo modo. Se io vedo una persona triste non mi sento solo e penso che non solo io quindi sto male. E quindi il mio interesse aumenta verso quella persona e voglio averci a che fare,. Questo perché condividiamo entrambi lo stesso dolore. Invece se vedo una persona felice il mio interesse cala. Questo perché il sapere come quella persona sia felice, e il volerla copiare per arrivare allo stesso risultato, vale meno del mio egoismo momentaneo del fatto che lui è felice e io no. Certo che è sbagliato, ma a quanto pare funzioniamo così. O meglio non so se è sbagliato, ma di sicuro non mi sembra molto producente. Il succo di questo capitolo e quello che voglio dire dovreste averlo già compreso nelle parole precedenti, ma mi preme dirvi di non pensare che siate soli nel dolore, e che una persona felice, un tempo è stata triste, e che tranquilli che ognuno di noi ha una storia da raccontare perché non siamo npc.

L’Hinata della situazione (HAIKYU MOD)

Questo capitolo direi che è da iniziare spiegando. Cosa intanto per Hinata della situazione? Beh allora. C’è questo anime che si chiama Haiykyu in cui semplicemente giocano a pallavolo. E c’è il protagonista che è alto un metro e sessanta ma salta tipo 3 metri e passa e nulla riesce a tenere testa agli altri. Fatto sta che (ora non ci interessa la storia) durante un camp in cui si allenavano con squadre molto più forti della sua, le stavano perdendo tutte. E non si sa cazzo gli è preso, ha iniziato a voler fare di più. Diciamo che prendeva palle non sue o provava (sbagliando clamorosamente ma almeno ci provava) a fare cose nuove che servivano di certo (se fatte bene e giuste) a vincere le partite. Bene e che ci vuoi dire? Lui aveva capito che doveva migliorare e lo stava provando a fare. Ma il problema non era lui. Erano i suoi compagni. Diciamo che vedendo lui che si stava prendendo un po’ la scena, e calpestava i piedi agli altri all’inizio non la presero bene. Questo perché si sentivano come se Hinata stesse minando la loro zona di comfort. Nell’anime poi tutti capirono che dovevano darsi una svegliata e migliorare sé stessi se volevano vincere i nazionali e bla bla bla. Uscire dalla zona di comfort. Ma in realtà per ora non voglio parlare di quello. Ora voglio parlare di quello che ti fa uscire dalla zona di comfort. Quelle persone li sono le migliori. Perché non è che ti dicono: “dai esci dalla zona di comfort”. Loro vivono la loro vita, ma lo fanno in un modo così vicino a quello che vorresti fare, che ti viene voglia di copiarli. Ora vi faccio un bel paragone privato nella vita reale. C’è questo mio amico che scrive ad una ragazza ogni 2 ore. Passa le giornate a fare questo. Per trovare quella giusta lui dice, ma lì va beh sti cazzi perché lo fa, fatto sta che lo fa. E ci racconta ogni volta che usciamo delle sue uscite. Passa un mese. Ne passano due. Facciamo tre. Nessuno (a parte un assurdo playboy) del gruppo si sentiva con una ragazza. Ora più della metà si sente con qualcuna. E voi direte, si ok ma ci sono mille ragione per il quale uno dovrebbe scrivere a qualcuna. Mica io vedo uno che fa una cosa e allora la faccio pure io. Certo, ma il vedere che lui la faceva così facile e noi facevamo fatica a scrivere ad una ragazza in 2 mesi ci faceva rosicare un po’. Ovviamente non lo dicevamo ma secondo me un po’ di rosichino di gruppo c’era. E questo secondo me ha spronato il gruppo a fare di più, a volere di più. Ora ritorniamo sulla zona di comfort. Non voglio iniziare a fare lavori sul mindset e dirvi di uscire dalla zona di comfort. Grazie al cazzo che dovete uscire dalla zona di comfort. Se ce lo dicono è perché fa bene farlo e si fa bene farlo ve lo assicuro. Ma il problema non è come uscire dalla zona di comfort. Nel senso se vuoi sapere come fare fai qualcosa che non fai solitamente. Fine sei uscito dalla zona di comfort (o guardati un video su come farlo non ho assolutamente voglia come ho detto di aprirvi il mindset positivo). Il problema è perché uscire dalla zona di comfort. A chi cazzo frega se io per tutte la vita sto nella mia stanza, senza rompere il cazzo a nessuno. Molti sbagliano a pensare. Pensano che chi sta nella zona di comfort allora dopo un po’ diventi triste. Si sbaglia. Una persona può stare nella zona di comfort e vivere la versione migliore della sua vita. Il problema è quanti ti stai divertendo tu. Diciamo che le persone cambiando non quando qualcuno glielo dice, ma quando dentro di sé non riescono più a sopportare come stanno vivendo. Allora iniziano a cambiare la loro vita. Per dirvi (esempio pratico). Avevo l’emicrania 3 volte a settimana, ma non ero totalmente infelice anzi. All’inizio sopportavo questa cosa e continuavo a vivere la mia vita così come era. Poi qualcosa dentro di me è scattato e non riuscivo più a sopportare le continue emicranie e le continue paure di morire. Quindi semplicemente ho cambiato la mia vita e sono uscito totalmente in un modo pazzurdo dalla zona di comfort. Quindi: le persone non cambiando finché non hanno la giusta motivazione. (Poi nel senso le persone devono capire se sono pronte a pagarne il prezzo. Molte volte le persone non sanno nemmeno cosa significhi. Cambiare ti porta via qualcosa. E quel qualcosa dipende da quanto stai cambiando. Più cambi, più qualcosa dentro la tua vita cambierà, e se non sei pronta a venderla allora cosa credi di cambiare. Lavorando ho capito che i sacrifici sono necessari. Puoi “giocartela” fino ad un certo punto. Poi la vita ti fotte e ti fa capire che è lei ad avere ragione su di te e tu non puoi sempre vincere e fare tutto ciò che vuoi. Quindi dovete capire prima di tutto se siete pronti a perdere qualcosa. Che non significa necessariamente perdere qualcosa di bello, anzi. Ma essere pronti a perdere il peggio vi prepara al meglio. Se non siete disposti a pagare nulla, allora potete tranquillamente rimanere nella vostra zona di comfort e non chiedervi neanche che senso ha cambiare). Come faccio a capire se ho la giusta motivazione? … Lo capisci. Se pensi ogni giorno al fatto che non ti piace la vita che stai vivendo o per qualsiasi altra stronzata ti senti continuamente triste vuol dire che il tuo corpo ti vuole dire qualcosa. Ricordati che la mente può mentire, il corpo no. Una volta ho letto una frase che diceva: “il cervello è l’organo più bello ed importante del nostro corpo. Poi mi sono ricordato chi me l’ha detto”. Va beh dopo questa perla di saggezza possiamo continuare. Ritorniamo sul uscire dalla zona di comfort. Non devi cambiare la tua vita da così a così (spero abbiate capito il gesto) per poter dire sono uscito dalla zona di comfort. Basta veramente una stronzata. Basta prendere una strada diversa per tornare a casa. Basta uscire con persone diverse e non ii soliti amici, basta prendere un ghiacciolo di un colore diverso. Non dovete ribaltare le vostre vite per dire di aver fatto qualcosa di diverso. L’importante è farlo. E non è giusto pensare che se va male allora avete sbagliato. Non avete sbagliato cazzo. Bisognava farlo o continuavate a vivere male. E’ andata male e ora potete seguire altre vie. Ma toglietevi dalla testa che se va male allora non dovevate farlo perché cazzo non è vero. Ma poi è anche un ragionamento logico scusate. Se state male e provate a cambiare sarebbe sbagliato non provare a cambiare. Ma se questo provare a cambiare vi va male, cazzo è sbagliavate sia se non lo facevate sia se lo avete fatto? Risposta no. Semplicemente avete provato una cosa nuova e dovete aggiustarla. Un’altra cosa a cui le persone si legano sul uscire dalla zona di comfort è il tempo. Legano il fatto di sto facendo questa cosa da troppo tempo allora devo cambiarla. Si e no direi. Non può essere tutto legato al tempo. Squadra che vince non si cambia. Esatto finché una cosa funziona non ha senso cambiarla. C’è finché sono felice perché dovrei cambiare qualcosa per rendermi triste. La monotonia ha senso se ci fa stare bene. Il problema è quando non stai più bene. Allora li si che è ora di cambiare. Appena sentite che non state più bene allora li potete dire che la monotonia non va più bene. Ma non dite la tipica frase è da troppo tempo che faccio o sto così allora è ora di cambiare. Non è vero che è il tempo che ti sta facendo cambiare. E il modo in cui tu te la stai vivendo che è cambiato e quindi devi uscire dal comfort. E’ diverso, e le persone confondono i particolari. Più che altro la colpa al tempo è oggettiva da un certo punto di vista. Il tempo passa inesorabilmente mentre manteniamo la nostra monotonia. Quindi grazie al cazzo che quando ci accorgiamo di dover cambiare diciamo che è passato troppo tempo. Semplicemente ci accorgiamo del segmento temporale tracciato e capiamo quanto tempo è passato. E quindi nulla uscire dalla zona di comfort è questo. Cambiare la propria vita e accorgersi di starlo facendo. E ripeto tranquilli se non ve ne state accorgendo. Non ve ne accorgerete finché o ci sarà un fattore interno (le vostre emozioni cambieranno) o ci sarà quell’amic\* che vi farà capire quanto state rimanendo indietro rispetto a lui.

Crederci

Questo capitolo direi che è abbastanza importante. Non so se riuscirò a scriverlo al meglio e probabilmente verrà cambiato molte volte (quindi preparatevi a possibili incongruenze). Che cosa intendi con crederci? Secondo me le persone non credono. Di base dico. O per lo meno la maggior parte delle persone non lo fanno. Crederci è il confine tra il provarci e il volerci riuscire. Diciamo che credendoci dici di partecipare anche tu al gioco. Se fai qualcosa senza crederci tu sei solo mosso dagli altri, o non mosso proprio. Avevo letto un libro che si intitolava “il potere delle abitudini”. In un capitolo parlava degli alcolisti anonimi e di quali fossero i passi per uscire dalle proprie dipendenze (alcoliche in questo caso). Ed indovinate un po’. Era proprio il crederci. Se tu credevi di potercela fare allora ce la facevi. Non ce la potevi fare. Ce la facevi. Se però, anche solo per un attimo barcollavi, e credevi di non potercela fare, allora il mostro dell’alcool ti mangiava e dovevi fare il triplo della fatica per uscirci. Però cazzo se ci credi ce la fai. Le persone odiano credere in questa cosa. Perché non sanno quanto devono crederci. Sempre su quel libro c’era una storia che parlava di questo ragazzo: un fallito totale, senza un diploma, senza nulla. Viveva in una famiglia ricca ma il padre lo considerava un fallito (e lo era in fin dei conti). Un giorno decise di suicidarsi. La madre lo fermò e gli disse di provare a credere di potercela fare. Di credere che non era un buono a nulla e che pure lui poteva fare qualcosa di buono nella vita. Non gli ha chiesto null’altro se non smettere di pensare di essere un fallito e CREDERE di potercela fare. Spoiler è diventato uno dei dirigenti di Starbucks. Bella storia direi. Da fallito totale a ricco e felice. Solo perché ci ha creduto? Molte persone non ci credono perché pensano che la vittoria sia per pochi. Chissà quante volte abbiamo pensato: “chissà quante persone ci hanno creduto e hanno perso. Chi sono io per essere diverso da loro”. Bravo scemo. Sai tutta la loro storia? Mi vuoi dire che non hanno mai mollato. Ora mettiamo in conto che non è che se ci credi ce la fai per forza. Se non sei scemo e credi di potercela fare vuol dire che hai qualcosa che gli altri non hanno. O credi di avere qualcosa in più che ti definisce e che ti può aiutare. Credere a caso è da stupidi. Comunque. Non sai quanto loro ci hanno creduto. E poi cazzo hai la prova che un ragazzo o ragazza con un po’ di talento ci hanno creduto e hanno raggiunto i loro obiettivi. Non sono mica tutti leggende la fuori. Sono persone come te che avevano i tuoi problemi adolescenziali, che avevano i problemi in casa con i genitori. Sono gente comune. Che credeva di avere qualcosa in più. E ci ha creduto. Certo che c’è chi perde. Ma non significa solo che mancava qualche skills o dote che gli altri avevano in più. Ma se perdi perché non ci credevi abbastanza allora sei proprio un perdente. Anche perché credere non ti costa nulla. Non sei uno stolto se alla fine non ce la fai e ci hai creduto. Perché ti sei messo in gioco al 100%. Ho notato che le persone smettono di credere molto presto. Diciamo che la società (in questo caso italiana) non aiuta particolarmente. Mi ha sempre affascinato il grande sogno americano, quello dove pure tu, si proprio tu puoi diventare la star d’America. E sai perché mi piace. Perché ti fa credere di poter diventare qualcuno. E ti fa credere che si può fare. E non è un credere vano perché cazzo si può veramente fare. Invece qui le persone credono di poter cambiare massimo il kit di forchette. Possiamo paragonare il crederci al sogno ad occhi aperti. Ecco noi paragoniamo il crederci come il mi creo delle aspettative. Non è così. Le aspettative sono idee mentali che noi ci facciamo sul futuro. Che spoiler non abbiamo ancora raggiunto. Invece il crederci è sul presente. Puoi diventare qualcuno di importante se ci credi. E se ti sembra troppo auspicabile come cosa allora credi di poter essere un amico fedele. Sono sicuro che il tuo cervello percepisce due crederci diversi in queste due frasi vero? In una credi sia impossibile. Nell’altro invece puoi provare tranquillamente a farlo. Sai perché? Secondo me è perché ci proiettiamo nel futuro e soprattutto facciamo un analisi statistica inconscia dei casi. Nel futuro vogliamo essere bravi scrittori = devo crederci per tutta la vita = probabilmente perderò così tante volte che dimenticherò cosa vuol dire vincere. E poi dai ci sono pochi bravi scrittori rispetto al resto del mondo. E’ una cosa troppo lontana per me. Invece essere un amico fedele è una cosa che possiamo provare subito, e possiamo avere riscontri veloci, nel presente. Che poi fa ridere perché probabilmente ci sono meno amici fedeli nel mondo che bravi scrittori. Non vogliamo credere in qualcosa troppo lontano da noi perché ci sembra di sbagliare a crederci. Che tristezza questa cosa. Smettiamo di crederci ancor prima di entrare nel gioco. Non crederci è come non voler neanche giocare la partita per paura di perdere. E’ peggio di perdere credendoci ve lo assicuro. Credete che credendoci la sconfitta sarà ancora più pesante. Probabilmente si ma non credete che vi aiuterà di più. Perché? Beh perché semplicemente vi siete messi di più in gioco. Sapete molte volte ho avuto dubbi sul continuare questo libro. Mi sembrava una stronzata perché dico e chi cazzo ascolterebbe mai i consigli di un 20enne appena uscito dall’adolescenza con mille problemi. Poi una cazzo di ragazza di 14 anni ci ha creduto. Mi ha detto che le sembrava interessantissimo e che sarebbe stato il primo libro che avrebbe letto non controvoglia. Sincero ero felice come una pasqua. Perché c’era qualcuno che ha creduto in me. Qualcuno che non sta scrivendo il libro con me, che non ha mai letto una singola parola del libro. Ma ha creduto nella mia idea. Spero proprio che questo libro esca o farò un bel torto a questa ragazza. Va beh comunque. Perché dovreste credere? Perché altrimenti non c’è divertimento. Poi sul credere cazzo potremmo scriverci un libro intero ma come avete ben capito non è il senso di questo libro scrivere 2000 pagine su una cosa. Comunque. Potremmo parlare anche del credere in senso religioso. Io ve lo dico già. Non credo nel fatto che Gesù abbiamo trasformato l’acqua in vino e duplicato il pranzo e quelle cose lì. Ma mi piace credere che ci sia qualcosa oltre a noi per il semplice fatto che sarei un ipocrita a dire che non ci credo. Quando sto male o qualcuno intorno a me sta male prego per lui. Magari perché mi è stato inculcato nella testa così. Ma in realtà penso perché altrimenti non saprei che cazzo fare e non voglio non fare niente. Un altro cosa che riguarda il crederci è quando ci rimane solo quello. Quelle sono le situazioni più stressanti. Perché l’unica cosa che possiamo fare è crederci, e lì chissà come mai diventano tutti dei fenomeni. Quando ci resta solo quella via, tutta la imboccano e lì tutti iniziano a credere nella fortuna e quelle cose lì. E’ un peccato che la gente si svegli solo nel momento del bisogno. Quando potrebbe evitare quella parte credendoci prima. Non avrei abbandonato sicurezza informatica senza il credere di poter diventare un bravo psicoterapeuta. Avevo un lavoro sicuro e una paga ancora più bella e assicurata. Invece mi ritrovo a dover ripetere il primo anno di università e con la preoccupazione di non trovare neanche lavoro. Assurdo eh. Però ci credo. E perché caro autore ci credi? Se non trovi lavoro e rimani disoccupato che cazzo farai? Crederò in qualcos’altro. Bella risposta di merda eh. Sembra che voglio cambiare specchio. Mi arrampico prima su uno poi sull’altro sperando di uscirci. Il credere e la speranza non posso dire che non siano legati. Ma la speranza è qualcosa di più distaccato da noi. Sperare significa sognare in linea ottimistica. Crederci significa giocare tutte le carte a disposizione. E se neanche quelle bastano vuol dire che mi manca qualche carta, ma almeno LO SO che mi mancano le carte e non la mia voglia di cambiare. E vi assicuro che non è cosa da poco. Sapere che mi mancano qualche lezione di psicologia in più e non la voglia di combattere è una vittoria già di per sé. Potrei dire che il crederci è l’essenza del gioco. Senza di quella il gioco neanche prende piede. Potremmo anche dire, in un modo più estremista, che è il biglietto d’entrata. Se non ci credi non entri neanche in partita. E che divertimento hai a fare da spettatore?

Il dolore forma dipende quanto è triste

Tratto da “la mia noia” di Nayt. Bella frase eh. “Il dolore forma”. Quante volte ce lo siamo sentiti dire. E quante volte abbiamo pensato fosse vero. Ciò che non uccide fortifica. Beh effettivamente non potremmo dire che è sbagliato. Siamo umani. Sbagliamo e impariamo dai nostri errori. Più ci facciamo male più diventiamo forti. Questo perché “l’abbiamo già passato” se così potremmo definire questo potere. Nel senso se proviamo una certa sensazione per la prima volta ne veniamo quasi sopraffatti. Invece se ci accade due o tre volte, avendo già avuto a che fare con lei, sappiamo un minimo come muoverci. Come comportarci. Come tenerla lontana o ancora meglio come inglobarla dentro di noi affinché diventiamo più forti. E’ molto relativo il più forte però effettivamente ci viene insegnato così da piccoli. Più ci facciamo male e più impariamo che quella cosa magari non dobbiamo farla. Impariamo dalla nostra storia. O per lo meno è quello che dovremmo fare ma a grandi linee ci riusciamo abbastanza bene no? No ok. Molte volte incappiamo in una relazione tossica e ci ritorniamo in continuazione. Penserete: “va beh sono scemo e voglio solo soffrire? E’ per questo che lo faccio?”. No, semplicemente sei umano e quella cosa non ti ha fatto soffrire abbastanza. Ci allontaniamo da qualcosa solo quando ci ha fatto soffrire veramente tanto. E quanto è l’asticella da superare? Uno è altamente soggettiva. Due dipende da con cosa hai a che fare e dalla tua età, dalla tua maturità. Poi c’è ci sono dei mali che noi riassumiamo in un'unica categoria ma magari sono diversi fra di loro. (Non ho ancora studiato nulla sulla psicologia quindi se sto dicendo robe azzardate prendetele con le pinze. Nel senso io ve le propongo come un ragazzo della vostra età penserebbe (o forse sono troppo speciale perché qualcuno pensi come me ☺)). Per esempio i problemi di amore, che alcuni credono di incappare sempre nello stesso errore. Ci sono mille problemi in amore e difficilmente, molto difficilmente, qualcuno è uguale ad un altro. Comunque arriviamo all’altra parte della frase. “Dipende quanto è triste”. Vero. Perché a volte piove così forte che neanche riusciamo a stare in piedi (ovviamente c’è il richiamo alla canzone dei pinguini). Comunque. Che vuol dire questa cosa secondo me? Beh il dolore troppo forte è semplicemente quello che non riusciamo a comprendere. Nel senso non possiamo applicare la forza in un senso di male sul corpo ovviamente. Se ci tagliano un dito con un’affettatrice mentre facciamo i coglioni ve lo assicuro che fa un male indicibile, ma vi assicuro anche che avete capito di non dover fare i coglioni con un’affettatrice. Un esempio un po’ del cazzo ma sono sicuro che avete capito. Non capire il male è normale alla nostra età. Ma anche in età adulta in realtà non credo che comprendano il male nella sua vera forma. Se ci pensate la frase ha assolutamente senso. Il dolore forma dipende quanto è triste. E’ come quando sbagliamo. Se non capiamo l’errore sbaglieremo ancora e ancora e ancora. Il problema con il dolore è che se non lo capisci questo ti rende ancora più triste. Perché se l’errore si ferma sul nostro quaderno di matematica o comunque non interferisce con le nostre emozioni, il dolore lo fa. Non capire perché sto così tanto male mi farà stare ancora più male. Ed è quel dolore aggiuntivo che non ci permette di risollevarci secondo me. Facciamo una bella teoria. La teoria del male aggiunto. Quel male che non ci permette di crescere ma che ci mette lo schermo in bianco e nero (chi la capisce mi dispiace per lui). Quando noi soffriamo per qualcosa quel dolore ci potrebbe aiutare ad incassare meglio i prossimi. Ma se non capiamo il perché quel dolore ci ferisca così tanto. O se non capiamo qualcosa della nostra sofferenza. Questa piccola degradazione mentale ci spezza. Perché ci sentiamo impotenti di fronte a quel sentimento. E non capiamo soprattutto dove stiamo sbagliando. Possiamo intenderla così. O da un altro punto di vista. Il dolore così forte che non può essere assorbito. Se ci immaginassimo come un magazzino di emozioni, quel dolore sarebbe così grande da non poter essere integrato tutto. Ci è mai successo? E dopo? Cosa facciamo dopo aver preso un colpo del genere. Semplicemente raccogliamo i pezzi. E cerchiamo di incollarli di nuovo per cercare di rendere tutto come prima. Il problema che ci rimangono delle cicatrici. Quindi se non ci forma ci rende più deboli? Io mi dispiace ma non la riesco a pensare così. E dopo quanti colpi un umano crolla? Perché non può cercare di immagazzinare anche solo parte di quel dolore così da non scomporsi ogni volta in mille pezzi? Autore però mi stai confondendo un attimo. Troppi punti di vista. Non capisco come mi stai dicendo di affrontarla. Ho scritto questo libro per cercare di aiutare ragazzi che affrontano periodi confusionali della loro vita. Io di sicuro non vi conosco e non posso darvi consigli specifici. Però molte delle cose che avete affrontato e per cui credevate di averle affrontate solo voi, beh le ho affrontate anche io. Il problema del dolore è che la soggettività è spaventosa. E allora perché cazzo hai scritto questo capitolo se non puoi concludere nulla? Ci provo. Penso che il dolore non si distingua in forte o debole. Si distingue in accettabile e non accettabile. Cosa intendo con accettabile? Nel senso che acquisti quell’autoconsapevolezza del fatto che ti farà soffrire. E soffrirai magari come non mai. Ma che come non c’era prima, non ci sarà. Ti lascerà qualcosa ma non è eterno nella sua forma più brillante. Il tempo passa e tu con lui. E si cazzo io penso che il tempo aiuta. Penso che accettare il dolore ti tolga la responsabilità del quanto mi deve formare. Se tu sei consapevole del dolore che provi ti ha già formato non credi? Non accettare il dolore significa non non capire, ma non voler capire perché si sta soffrendo. E allora il tuo cervello oltre che a concentrarsi sul dolore si dovrà concentrare anche sul perché di quel dolore, e devi affrontare la tua battaglia non una ma due volte, e in più quella dove devi capire il perché sarà pressoché senza vittoria. Il dolore ci logora dentro come nulla in natura. Ma ehi anche noi siamo speciali. Non voglio dire che il dolore sia una passeggiata. Non pensatelo neppure. Soffrire è difficile. Ma io penso sempre che c’è gente che ha sofferto più di noi che se la passa meglio. Quindi perché non posso credere di potercela fare anche io. E poi non scacciate il dolore solo perché vi fa stare male. Il dolore forma se lo capite. Se capite perché state soffrendo così tanto. Fatevi delle domande sul perché state soffrendo così tanto. Sapete ogni volta che parlava del mio helicobacter mi tremava la voce. Questo perché avevo sofferto come non so cosa, ma ogni volta che mi tremava la voce andavo solo nel panico più totale. Poi ho pensato a cosa mi sentivo dentro quando tremava la voce. Ho notato che i pensieri che mi folgoravano il cervello erano tristezza, paura del ricaderci. La sola consapevolezza di questa cosa mi ha tranquillizzato. L’aver capito il perché quella sofferenza venisse fuori tagliandomi la voce mi ha… formato. E la domanda che mi sono fatto appena ho notato che non mi tremava più la voce è stata: “e se mi fosse continuata a tremare?”. E io ora risponderei: “e se andassi a fanculo?”. Ergo: “e se la smettessi di pensare che ci deve essere sempre una fine in cui perdi”. Che cazzo perché le persone pensano che c’è per forza una fine in cui perdi. No io ho trovato la soluzione. Come? Diventando più consapevole. Ha funzionato? Si. Fine, non devi pensare al “e se fosse andata diversamente”. Potrebbe succedere che mi si tagliasse di nuovo la voce. Che qualcosa nella mia sofferenza è cambiata. E cosa farò? Beh cercherò di essere più consapevole. Come? Lo scoprirò, ma non mi spaventa questa cosa perché so che ha funzionato prima e che evolvendola funzionerà poi. Il dolore forma dipende quanto è triste. Il dolore forma dipendentemente da quanto ne siamo consapevoli. La tristezza legata al dolore dipende da quanto la lasciamo libera. Non possiamo credere che esista una tristezza che non può essere superata. O vivi per far che? Se credi che ogni tristezza che ti arriva è quella più forte sei spacciato. Non sottovalutarti. Dovrai affrontare perdite inimmaginabili, ma l’hanno fatto per oltre 6000 e passa anni e tu credi di non riuscirci? Ultima cosa: come sapete penso che la vita sia una bilancia. Quindi se siete tristi per qualcosa vuol dire che siete stati felici per quella cosa allo stesso modo. Questo significa che la vostra energia positiva in realtà è uguale alla sua realtà specchio negativa. Ed è qui che entra in gioco il dispiacere della perdita che sembra che ci distruggerà tutto ciò che abbiamo costruito. Questo per dirvi che se siete stati abbastanza forti da creare un legame così bello, non vedo perché non possiate essere abbastanza forti per resistere a questa caduta. E poi noi essere viventi siamo nati per soffrire. Quindi tirate fuori le palle e resistete a tutto. Non sei troppo esaltato autore? Penso che quando arriverà la morte e mi guarderò indietro, non voglio vedere un uomo che ha solo incassato credendo di non poter alzare la testa un’altra volta. Poi non so, voi?

(sono in vena di frecciatine stasera, ed è l’una e mezza di notte quindi sticazzi direi)

Ingrandire le stronzate

Credo che vi sia successo almeno una volta di romanzare la vostra vita. Cosa intendo? Avete presente quando vi succede qualcosa, e nel raccontarla ai vostri amici la mettete sul tavolo come se fosse un film. Questo intendo per romanzare. Accentuate cose che nella realtà erano molto più piccole. Fate ragionamenti che guardando la realtà dei fatti non starebbero in piedi, ma visto che solo voi avete visto la realtà delle cose, avete pieno potere di spararci quante più cazzate possibili. Ovvio fino ad un limite però comunque quante volte raccontiamo la nostra storia cosi come è senza aggiungerci nulla tratto dalla nostra coscienza. Non è sbagliato. O meglio, è normale. Ognuno di noi è diverso e il nostro cervello percepisce le esperienze della giornata in modo diverso. Tutti noi facciamo colazione ma il semplice fatto che siamo diversi, rende quest’atto così comune diverso gli uni gli altri. Vediamo le cose in modo diverso. Quindi quando andiamo da qualche parte e magari ci è stato anche un nostro amico, magari noi avremo una storia incredibile da raccontare e lui solo un altro giorno di vita passato. Eppure l’esperienza è stata sempre la stessa. Questo perché l’abbiamo vista con occhi diversi. Figo eh. Ho scoperto questa cosa di vedere le cose in modo diametralmente opposto alle superiori. Mio fratello ha preso il mio stesso pullman per 5 anni. Eppure a me in un anno erano successe mille cose, invece a lui nulla. Come è possibile? E’ possibile che a lui non sia successo un cazzo in 5 anni, invece a me in neanche un anno era successo il finimondo. Sono arrivato alla conclusione che per quanto possa essere una coincidenza, lui non aveva mai raccontato un cazzo, e magari ha lasciato volare via tutto quello che è successo senza dargli una mera importanza. Invece io tutto felicio andavo a raccontare le esperienze ai miei con il viso felice come un bambino che assaggia per la prima volta la nutella. E quindi ai loro occhi sembrava come se a me capitassero mille cose e a mio fratello nulla. Non è sbagliato romanzare la propria vita. Questo perché se ci attenessimo solo alla cruda e dura realtà non esisterebbe nessuna storia bella. Ogni racconto è intriso di realtà e emozioni. Emozioni provati dai protagonisti o da chi racconta la storia. Avete presente quando vi leggono una storia. O voi stessi la leggete. Avete mai percepito quanto l’espressività cambi la storia? C’è quando sento una storia mono-nota mi sembra di stare ad un funerale. Se invece il lettore riesce ad infondere la giusta espressività… cazzo sembra di essere nel mondo in quella storia. Stessa cosa. Romanzare la propria vita significa raccontare la propria storia mettendo anche il vostro punto di vista. E per quanto questa storia cambi, se è in linea con il vostro carattere fa solo che bene a voi. Certo aggiungerci stronzate per sembrare più fighi e belli quello prima o poi vi si ritorcerà contro. Però un pizzico di arroganza a volte non guasta. Però caro autore che cazzo c’entra romanzare la propria vita con ingrandire le stronzate? Beh è la diretta conseguenza. Quando ci succede qualcosa di brutto o di strano, cerchiamo di ingrandirla perché vogliamo far percepire quanto brutto o strana è stata ai nostri occhi. Ma se anche solo una persona ci verrebbe a dire che è normale, noi non lo riusciremmo ad accettare perché ci sentiremmo anormali, e più deboli di loro. Allora cosa facciamo? Ingigantiamo la stronzata affinché sia più grossa di qualsiasi altra cosa potrebbero dirci le altre persone. Sapete perché facciamo ridere? Perché se ci succede qualcosa dobbiamo subito raccontarla a qualcuno. E sapete perché? Perché non riusciamo a dargli un valore, e quindi cerchiamo il parere di altre persone per misurarne la sbalordita. E la cosa più assurda è che ci facciamo pure delle aspettative. E se gli altri non gli danno abbastanza valore quanto noi avremmo voluto darglielo allora pensiamo sia l’altra persona sbagliata. E che non ha capito bene cosa hai fatto. Ci fottiamo da soli. In che senso non sappiamo dare un valore alle cose. Diciamo che le cose che facciamo sono belle o brutte in base ad una scala definita da noi solitamente. Solo che non siamo soli su questa terra. E le esperienze che facciamo entrano in contatto con gli altri anche se non vogliamo. Quindi la nostra scala si sfanculizza perché viene a contatto anche con le altre scale (paragoni). Quindi cerchiamo di capire dagli altri se quello che ci è successo o che abbiamo fatto vale tanto o poco. Ma noi nel profondo una scala l’abbiamo e la proviamo ad applicare. Quindi quello che cerchiamo dagli altri è solo una conferma. Ma pochissime volte ci viene confermata quindi pur di non mettere in dubbio quel poco che abbiamo pensiamo che le scale degli altri siano sbagliate. Fin dalla tenera età cerchiamo il consenso delle altre persone. Io l’ho capito dopo aver rinunciato agli studi universitari cosa significava. Ho rinunciato e ho cambiato università ed in tutti i modi cercavo il consenso dei miei genitori per fare questa cosa. L’avevo già fatta, ed ero già sicuro di farla, ma cercavo in tutti i modi di convincere anche i miei che fosse la cosa giusta per me. Ma non ce l’ho fatta. E li ho capito che non posso contare su una scala altrui. Che se vado a paragonarmi a chiunque incontro per strada, e cerco conferme dal primo scappato di casa, finisco per perdere il senso del valore. Il confronto con gli altri è una cosa che alla vostra età (e per vostra età intendo dai 13/14 ai 29/30 per stare larghi) è impossibile da non trovare. Ora non voglio fare il boomer della situazione, ma è vero che con i social questa cosa è diventata ancor più pressante. Veniamo in continuazione confrontati con altri. E le nostre scale che misurano il nostro buon elaborato vanno a puttane più velocemente del previsto. Vediamo quello che limona tutto il giorno, che va in discoteca e ha tanti amici. La ragazza che si fa mille tipi, quella che si fa mille vacanze, quella sempre figa, quello stra palestrato che tira su una casa e tua mamma insieme. Ci paragoniamo a loro come se noi vivessimo tutte le loro vite. E’ questo il passaggio che secondo me ci perdiamo. Quello che limona tutto il giorno non fa altro che scrivere alle ragazze tutto il mondo come un cazzo di robot e posta stranamente solo le ragazze con cui va bene (legge dei grandi numeri: se scrivi a mille ragazze grazie al cazzo che almeno 20 si limonano con te). Quello che va in discoteca ogni sera magari è un figlio di papà che tu non sei, o magari lavora tutto il giorno a pulire dei cazzo di bagni e poi mostra solo la parte bella della sua giornata. Quella che si fa mille tipi probabilmente soffre perché trova solo stronzi e quella che si fa mille vacanze o è figlia di papà o si fa così tanti tipi ricchi che probabilmente agli occhi delle sue amiche è vista come una troia e basta. Quella sempre figa starà tutto il giorno a truccarsi e a cercare i nuovi trucchi per dover stare alla moda e non passerà la sua vita a fare le mille esperienze con gli amici o da solo che fai tu. Quello palestra chissà quanto cazzo ha dovuto soffrire prima di arrivare lì, o magari si fa solo di tren ma dovete capire che quella cazzo di parte non ve la fa vedere. Se vuoi essere come loro e non capisci perché non lo sei forse dovresti provare a vivere scrivendo a tutte le tipe del mondo e intanto andando solo in palestra ed essere pure ricco o lavorare tutto il giorno in caso.. O essere figlia di papà, o lavorare tutto il giorno e pure truccarti però tutto il giorno. Non sei come loro perché cazzo non vivi come loro. Non puoi credere che la tua scala di misura dei valori sia sbagliata perché quella di un altro è diverso. Non c’è nessuno che è uguale a te e migliori di te in tutto. Nessuno. E te lo posso giurare. Sai perché? Perché non vive la tua cazzo di vita. E’ ovvio che l’invidia è parte fondamentale delle nostre vite. Pure io quando vedo quello che mi supera la mia macchinina con un porche e una figa bionda seduta davanti penso: “cazzo vorrei essere al suo posto”. Sarebbe strano non pensarlo. Chi vuole vivere di merda. Nessuno. E’ ovvio che se vedi qualcuno messo meglio di te provi invidia. Ma il problema non è l’invidia in se. E’ come ti poni tu riguardo ad essa. Certo che vedo il ragazzo con la figa in parte e con il porche. Ma poi penso che lui probabilmente nella vita è amato solo per i soldi e ha soldi e problemi che gli sbucano pure dal buco del culo. Ma come ho detto non solo soldi, problemi. C’è sempre un altro lato della medaglia. Che è ovvio che le persone non mostrano. Quindi quando provi invidia verso qualcuno non fermarti al: “e ma lui ha questo”. Ok, lui ha questo e cose gli comporta avere questo? Come ci è arrivato li. Sarei disposto a soffrire nello stesso modo e a vivere nelle sue stesse condizioni. Molte volte la vera risposta è no. Non saremmo disposti perché semplicemente cambiamo il tipo di dolore che proviamo. O meglio cambiamo la motivazione del perché soffriamo ma continuiamo a soffrire anche in quell’altra vita. Mi sto allargando un po’ troppo qui. In sto capitolo volevo solo dirvi di raccontare la vostra vita come se fosse un film, e che il vostro film non ha nulla da invidiare a quello degli altri tanto finirà nello stesso modo.

Overthinking

Con il termine inglese overthinking si indica un infinito susseguirsi di pensieri che non hanno un senso logico e che si aggrovigliano tra loro in loop, riempendo la mente e logorando il corpo, causando stress importante, ansia e difficoltà a concentrarsi. Se stai leggendo questo libro e soprattutto questo capitolo non credo tu abbia bisogno di una definizione di questo termine. Credo sia una delle cose che più accomunano i giovani adolescenti (anche se in realtà un po’ tutto l’andazzo umano). Ora voglio dare io una significato a questo termine partendo dalla sua definizione stessa. Infinito susseguirsi di pensieri che non hanno un senso logico: partiamo da un pensiero e cazzo in un attimo ci troviamo a pensare alla più paranoica delle situazioni, e magari se provassimo a fare il giro inverso non riusciremmo neanche a capire come cazzo ci siamo finiti. Partiamo da un cazzo di pensiero e arriviamo dall’altra parte del mondo. Io credo di sapere un po’ il perché. Cerchiamo semplicemente la verità. Partiamo da qui: se noi sapessimo la verità su tutto, non avremmo più l’ansia. L’ansia non ci viene quando sappiamo. Ma quando non sappiamo o sappiamo troppo poco. Il nostro cervello è come se dovesse in tutti i modi possibili riempire quei buchi (ripeto: l’unico grado di istruzione che ho è la maturità (in informatica tra l’altro) quindi non so se veramente il nostro cervello vuole fare così. Però quello che so è che l’ho vissuto pure io, e analizzandolo mi salta fuori questo. Dico ciò per ricordarvi di non prendere le mie parole come uscite dalla bocca della verità, è solo l’interpretazione della mia vita e dei miei pensieri). Tornando a noi. Cerca in tutti i modi di riempirci. Perché lo fa? Proprio perché il non sapere, il non avere tutto sotto controllo ci genera quel senso di non confidenza verso il mondo. Se non abbiamo il terreno segnato non sappiamo dove poggiare i piedi. Se non sappiamo delle cose non sappiamo cosa pensare, come rimediare in caso ce ne fosse bisogno, come vivere. Non sappiamo se dire al nostro corpo di essere felici o tristi e questo perché ci troviamo nella sala d’attesa. Fateci caso che le persone a cui non frega un cazzo delle cose sono quelle meno ansiose. O meglio. Chi fa un esame universitario, ma non gliene fotte u cazz, dopo l’esame non è stressato e non ha ansia. Questo perché le sue emozioni non girano attorno a quell’esame quindi perché dovrei prestargli pezzi del mio cervello. Ora c’è il problema della sala d’attesa. Mentre aspetti l’esito di una visita ci sono due tipi di persone (tolti quelli a cui non frega un cazzo che non ha neanche senso che stiano lì): quelli che hanno tante di quelle buone speranze che gli escono pure da non dico dove. E pensate un po’, loro si mettono già nello stato felice, e hanno risolto tutti i cazzo di problemi. Perché? Perché il loro cervello sa già come deve stare, tranquillo e felice. Se pensi che andrà bene il tuo cervello è apposto. Ma se ci pensate non è una cosa così strana. Se pensate che una verifica è andata bene non dovete pensare a null’altro perché ormai è passata. Poi ci sono le persone che pensano che sia andata male. E li beh, sono cazzi amari. Non solo il vostro cervello accende la spia “sto male, sono triste ecc…”, ma quello che vi fotte è la speranza. Sperate in tutti i modi di sbagliarvi e quindi il vostro cervello cerca di capire (senza avere neanche una base di nulla, neanche un operando che vi possa schiarire qualcosa) la soluzione. Quindi iniziate a pensare a mille cose diverse per cui quella verifica debba essere andata bene, continuando però a pensare che sia andata male. Quindi a cosa vuoi arrivare autore? Continuerete a trovare scuse o pensieri per trovare la conferma che sia andata bene, continuerete a farlo perché questa conferma non c’è. E non ne uscirete fino alla consegna delle verifiche perché non avrete modo di trovarne una conferma prima. Ma ora parliamo di overthinking seri. Perché sì, a chi non vengono quelli sulla scuola, pure a me venivano, ma dopo un giorno già me ne dimenticavo fino al giorno della consegna delle verifiche. Questo perché la scuola per quanto protagonista nelle nostre vite adolescenziali viene arginata in tutti i modi possibili dai nostri pensieri. Semplicemente perché la odiamo. Di base noi lo facciamo. E’ tipo la cosa più normale tra un adolescente. E chi non la odia, beh dubito vada male a scuola. Però va beh non voglio di sicuro parlare del problema scolastico in sto capitolo. Parliamo di quando l’overthinking ci distrugge sul serio. A noi adolescenti quando si parla di amore l’overthinking è scontato. Mentre ti stai scrivendo con una lei o con un lui voglio ben vedere se non ci cadi. Quante volte inizi a pensare se sta scrivendo con un altro e se lo sta facendo è perché tu non sei abbastanza o non la fai abbastanza ridere? O forse le rompi troppo il cazzo, o troppo poco o si vorrebbe sentire più coccolata o invece meno perché le stai troppo attaccato. Quanti pensieri inutili. Perché lei magari sta solo studiando. O sta leggendo e non ha li il cellulare. O sta discutendo con i suoi genitori. Siamo anche in grado di pensare che queste siano tutte scuse e che se volesse scriverci allora lo farebbe. E se invece fosse lei a pensare (io uso lei ma non rompetemi proprio il cazzo sul gender policy o vi lancio sto libro in testa) che non le scrivete per i motivi sopra-citati? Non ci pensate mai che lei non è la protagonista del film e anche lei potrebbe trovarsi nell’overthinking? E sapete perché cadiamo in questa trappola? Sempre per i motivi di prima. Sempre perché non siamo sicuri di nulla, e in amore è pure peggio perché anche dopo che ti dice che ti ama, lei potrà sempre tradirti e non riuscirai mai, e dico mai ad essere sicuro di lei. E questo cazzo ti fa cadere in così tante pensieri che la metà basterebbero no? La cosa che fa ridere però sono proprio questi pensieri. Sono uno meno collegato dell’altro ma noi cerchiamo in tutti i modi di trovare delle risposte (che spoiler troveremmo parlando con l’altra persona) e cerchiamo di attutire il peggior colpo possibile sperando sempre nel meglio ma preparandoci al peggio. E non ne usciamo più cazzo. Poi ci convinciamo pure dei nostri pensieri. Il nostro cervello inizia a diventare paranoico. E cosa significa paranoico? Troviamo in qualsiasi stronzata, in qualsiasi dettaglio, una conferma (solitamente errata ma per il nostro cervello è solo una conferma) di un pensiero che abbiamo fatto. Iniziamo a fare mille collegamenti insensati, che però non sono così impossibili, quindi il nostro cervello lì da per veri e ci troviamo a salire una scalinata fatta di gradini inesistenti per arrivare ad una conferma che però non ha bisogno di gradini per essere conquistata. Costruiamo questa strada solo per tranquillizzare e far sparire le nostre ansie ma le accresciamo soltanto, perché semplicemente le sostituiamo. E continuiamo a farlo perché vediamo che queste ansie cambiano (ma non spariscono) e quindi crediamo che prima o poi diminuiranno di numero. Lo so. Tutto sto parole scritte e ancora non vi ho dato una soluzione. Speravo in realtà che descrivendolo capiste la reale stronzata che sta dietro all’overthinking ma sono d’accordo che non per tutti e per ogni evenienza potrebbe bastare. Beh come posso concludere. Soffriamo tutti di overthinking. Anche quelli che sono vittime dei vostri stessi pensieri. Sono normali per i motivi che vi ho spiegato prima: il nostro corpo cerca la verità, ma noi non possiamo dargliela, quindi cerchiamo di trovarla, vestendoci da investigatori e sputtanando però il nostro cervello. E’ ovvio che è sbagliato. Ma è un atto che ci viene quasi spontaneo. Consigli? Beh io la penso così: non mi arrendo. Sembra una grande stronzata e molto eroica come cosa ma è la verità. Non puoi fare come Doctor Strange e guardare i mille modi in cui può andare a finire. Non puoi creare una soluzione a tutte le possibilità neanche se stessi a pensarci tutta la vita. Il problema dell’overthinking è anche che crediamo di poter agire sul passato. Se avessi piena consapevolezza che quello che è passato non possiamo più toccarlo e modificarlo, capiremmo quanto è inutile pensare ai vari risultati, tanto ce ne sarà solo uno. Ovvio che mi posso preparare psicologicamente, ma questo non vuol dire ingannare il mio cervello su mille pensieri per attutirne il colpo. Significa ricordarsi che puoi sempre e dico sempre cambiare le cose. Nulla, e ripeto nulla ti intralcia nell’avere una seconda possibilità (tranne la morte ma direi che neanche dovrei stare qui a dirtelo). Non è la fine del mondo se prendi un 2 in matematica. Non è la fine del mondo se la tua ragazza sta scrivendo con un altro. Non ti sto dicendo di arrenderti e dire eh va beh può succedere. Se la pensi così vuol dire che non hai capito un cazzo di come si vive. Che il mondo non è in bianco e nero e che se la tua ragazza ti sta tradendo non è cambiato tutto di punto in bianco, ma stavi sbagliando qualcosa anche prima, o forse ti sei preso una bella testa di cazzo come ragazza e spoiler è ancora un tuo errore perché non te ne sei accorto prima. Il bello della vita che grava su di noi, è che cazzo grava su di noi, quindi è malleabile in un modo che neanche avete idea. E’ vero non potete tornare indietro, il tempo perso l’avete perso, ma perdere tempo non significa aver perso tutto. Anzi avete guadagnato esperienza. Direi che ho chiuso un po’ il senso dell’overthinking in questa ultima parte ma era per fare appunto su un’altra cosa. L’ansia non è sbagliata. Un giorno il mio psicologo mi ha detto che se provi ansia per qualcosa vuol dire che ci tieni. Ma una volta passata se provi ancor più ansia vuol dire che non sei sicuro di tè e provando l’ansia mica questa migliora la situazione. L’overthinking non ci sarebbe, come ho già ripetuto, se sapessi già tutto, ma per fortuna cazzo non sappiamo già tutto. Dovete imparare a godervi un po’ la sala d’attesa. Se siete così tanto in pensiero per una cosa, vuol dire che questa riempie tutta la vostra vita. E si io credo sia sbagliato avere un solo valore nella propria vita. Perché vuol dire che perso quello siete morti. Non avere nulla per cui lottare vuol dire morire. E tenerci tanto ad una cosa non significa renderla l’unica parte della vostra vita. Significa dedicarci si tempo, si impegno ma non la vita stessa. Pensiamo ad un calciatore professionista. Prendiamo Lionel Messi. Grande giocatore si, ma quando abbandonerà il calcio avrà comunque una famiglia ad accoglierlo e che gli vorrà bene. Ha qualcos’altro oltre il calcio. Eppure avreste il coraggio di dirmi che non è stato uno dei più grandi calciatore della storia? Godervi un po’ la sala d’attesa che significa? Saper rimanere tra l’inferno e il paradiso non pensando a dove andrete, ma guardandovi un po’ intorno per scorgere qualche particolare che in una situazione di completo bene o completo male avreste perso. Già vi dedicherete al vostro valore quando toccherà il suo turno, se perdete tempo a pensarci pure durante il turno degli altri vi state fregando da solo. Non c’è una frase magica per cui smetterete di pensare troppo. Dovete solo capire dentro di voi come fare. Come? Beh io mi sono guardato attorno e ho capito di quanti valori è e voglio che sia composta la mia vita. Che ci sono sì delle priorità, ma a volte possiamo anche mandarle a fanculo non trovate? Voi potete anche solo partire dalla base del: “il mio cervello vuole scoprire il voto di matematica entrando di nascosto nell’aula professori e cercando tra tutte le cartellette le verifiche di quel giorno e di quell’anno, trovare il mio nome e leggere la valutazione, senza farsi scoprire da nessuno”. Ergo: “sta cercando in tutti i modi di crearmi una strada verso la verità, che sarà inevitabilmente a fondo chiuso”. E se ci fosse la possibilità che lo Sherlock Holmes dentro di me raggiunga la verità? Che tutti i miei pensieri, anche i più strani che siano, riescano a trovare nell’aula professori la verifica con il mio nome? E ora io ti rispondo con: “sicuro sia dell’anno, del giorno, della materia giusta”. E se non hai ancora capito: “sicuro sia anche della profe giusta”. E se proprio non hai capito: “sicuro che sia anche della scuola giusta?”. Spoiler: non arriverà nessuna voce fuori campo a dirti: “bravo \_\_\_\_ hai ragione”. Quindi quello che succederà indovina cosa sarà: continuerai a trovare un'altra strada lasciando aperto tutte le vie possibili.

P.S. Mi è venuta in mente questa mentre stavo lavando i denti. Avete presente la frase fatta: “ne vale la pena?”. Cioè, ne vale la pena provare così tanta ansia da finire in mille pensieri e stare più male del dovuto per quella cosa? E’ ovvio che la risposta è no, ma se fossimo tutti consapevoli di tutto non proveremmo neanche più quest’ansia, quindi rispondere così non ha senso. Un miglioramento in me (e qui non sto scherzando, e l’ho già detto in altri capitoli) è capire il perché. Perché ci tengo così tanto da dover starci così male. E quando arriverete alla conclusione finale vi assicuro che 1 avrete smesso di fare overthinking su quella cosa proprio perché state pensando ad altro. E 2 la vostra menta si sentirà più tranquilla, perché capire molte volte stiamo male perché non capiamo il motivo reale per cui stiamo male. E quindi è come se ci fosse un male doppio (la proporzione non è proprio così ma avete capito). Quindi si per il voi di questo tempo ne vale la pena di stare così male ma cercate di spiegarvi perché ne vale così tanto la pena, e arrivati alla conclusione chiedetevi se quindi ne vale veramente la pena. Entrerete in un loop che chiamerò “loop di beneficienza” in cui ci mettete tanto del vostro cervello, ma questo vi farà solo che bene.

Fingere un sorriso è più facile che spiegare il dolore che stai provando

Avete presente quando alla domanda “come stai?”, ogni volta rispondiamo “bene dai e tu?”. Versioni simili, ma la maggior parte delle volte che ci fanno questa domanda rispondiamo così. E lo fanno anche con noi eh. A volte stiamo veramente bene, ma la maggior parte delle volte stiamo palesemente fingendo. Ma ve lo siete mai chiesti il perché? A noi che piace esibirci davanti agli altri, avere tutte le attenzioni su di noi, preferiamo mentire sul nostro stato d’animo e chiudere la conversazione con un bene dai. Strano, così strano che ci ho voluto pensare un po’ su. Si sa, molte volte questa domanda è una formalità e quindi si fa un po’ per obbligo, non perché voglia sapere veramente come stai. Quindi anche tu dall’altra parte capisci che all’altro non frega un cazzo di te e allora eviti di voler raccontare qualcosa di quello che ti sta succedendo e chiudi la conversazione. Questa risposta terrebbe ma non per tutte le situazioni. Perché mentiamo spudoratamente anche davanti a persone che sappiamo che ci vogliono bene e che vogliono realmente sapere come stiamo. Quindi, per ora, secondo me ci sono due motivi per il quale rispondiamo bene dai: la prima è che non vogliamo che quello dall’altra parte non capisca il nostro dolore. Sarebbe catastrofico se quando raccontiamo il perché stiamo male, l’altra persona sminuirebbe questo dolore, o pensasse che si può stare male per così poco. Che magari ha pure ragione ma di sicuro non è quello che vogliamo sentirci dire. Ci serve qualcuno che ci supporta e che ci aiuti a superarlo. Non qualcuno che crede che il suo dolore sia più doloroso del nostro e allora si mette a sminuirlo (e vi assicuro che ce ne sono fin troppe di persone che lo fanno). Non sempre il nostro dolore provato vale tanto quanto il male che ci è stato fatto. Questo è vero, è tutto un insieme di cose che succedono dentro di noi e solo lì dentro, che peggiorano la situazione. Però sentircelo dire da qualcuno probabilmente gli attribuirebbe istantaneamente un’arroganza tale che farebbe soffrire ancor di più. Non solo perché stiamo male già di base, ma pure perché la persona a cui l’abbiamo detto non è riuscita ad aiutarci e abbiamo perso anche valore nella testa di quella persona. Doppia perdita. Inaccettabile, quindi ti dico “bene dai”. La seconda è che neanche noi sappiamo perché stiamo male. E questo succede non sapete quante volte. Verità mod on => ciao come stai? Male. Perché? Boh. E quel boh sarebbe anche veritiero. Ci succede chissà quante volte di svegliarci con la luna storta non si sa per quale motivo. Stiamo male ma non sappiamo il perché. Oppure è successo qualcosa ma stiamo troppo male per essere stata solo quella cosa lì. O è successa una cosa ma non capiamo se stiamo male per quella cosa lì o meno. Non ne capiamo un cazzo e non ci veniamo più fuori. Quindi al posto di rispondere “stiamo male ma non so il perché”, che sarebbe un po’ tipo “ho fame ma non voglio nulla”, diciamo che stiamo bene. Sia chiaro, lo ripeto per sicurezza, è normale che noi umani a volte stiamo male non sappiamo il perché. Ed è anche normale che diciamo di stare bene. Perché se dall’altra parte volessero aiutarci come potrebbero? Non sappiamo perché stiamo male quindi l’altro non sa neanche che punti affrontare. Può muoversi alla cieca ma è difficile trovare la giusta strada. Poi c’è se uno mi dicesse così (ed è successo) tu sei li che tipo dici: “e perché me l’hai detto allora?”. Non perché sono un bastardo, ma perché mi metti con le spalle al muro, non so proprio come aiutarti. Perché alla domanda: “cosa posso fare per aiutarti?”, lui probabilmente mi risponderebbe: “eh boh”, e quindi come cazzo vado avanti scusa. Quindi in conclusione di questa motivazione abbiamo paura che l’altro non ci possa aiutare e quindi che senso ha mostrarti il mio dolore. Ora però analizziamo casi un po’ più generali. Perché qui stiamo parlando di una persona che parla con un’altra. Ma se ci fossero più persone nello stesso contesto. Circa un anno fa ho conosciuto questo ragazzo. Era sempre costantemente felice, ma era quella felicità che dopo un po’ ti puzza. Perché ok essere felici ma alcune volte non c’era quasi motivo per esserlo, eppure lui continuava. Poco dopo la sua conoscenza scopri una cosa che lo riguardava potremmo dire personalmente. E per messaggio un giorno mi disse che lui fingeva di essere sempre felice o se no sarebbe stato tutto una merda. Perché se avesse dovuto mostrare il suo stato d’animo in quel momento, sarebbe passato come quello sempre triste (e non avrebbe neanche potuto giustificarsi). Quindi quello che faceva era ridere a più non posso e fregarsene del dolore provato. Questo però quando era con gli altri. Quando era da solo veniva fuori tutto il suo dolore ma tanto non era un problema, nessuno lo guardava e nessuno gli chiedeva cosa aveva. E’ giusta una cosa del genere? Che uno debba tenersi tutto dentro? Perché lui lo faceva? Beh secondo me lo faceva perché se avesse dovuto spiegare a tutti il suo dolore poi non sarebbe stato poi così tanto speciale. Cosa voglio dire? Che una volta che le persone avrebbero saputo perché stava male, alla volta dopo che lo vedevano gli chiedevano: “ma dai stai ancora male per quella cosa? Non pensarci su”. Ma come cazzo poteva non pensarci se lo colpiva ogni giorno della sua vita. Eppure gli altri questo non potevano rendersene conto neanche sapendolo, perché non lo stavano attraversando. Un altro motivo per cui non lo diceva era che non voleva semplicemente che tutti lo sapessero, sia per i motivi sopracitati, sia perché magari non aveva quel legame così intenso con tutti. Sia perché magari sarebbe stato visto come un debole. Ce ne sono di motivi per cui noi mentiamo e di sicuro voi li conoscete come o meglio di me. Era giusto farlo? Se vi dicessi di no starei mentendo spudoratamente. Ognuno è libero di mostrare il suo dolore a cui vuole, e non tutti sono degni di sapere come state realmente. Quindi si è giusto farlo. Ma poi dovete tener conto delle possibili conseguenze. Non mostrare il proprio dolore significa tenerselo dentro, ma prima o poi deve essere svuotato. E se non lo farete e non avrete mai diritto ad uno sfogo la situazione peggiorerà e basta. Anche un urlo ti ripaga ma fallo sto cazzo di urlo. Associare il dolore ad una bottiglia di acqua frizzante direi che è un po’ riduttivo ma credo che sia ottimo per capire il concetto a cui mi riferisco. Diciamo che voi siete la bottiglia e il dolore l’acqua frizzante. Il vostro obiettivo ovviamente è svuotare la bottiglia. Più sorridete e fate finta di stare bene più il tappo della bottiglia si stringe. Più versate lacrime e dolore più questo se ne va. Può scattare qualcosa che ne fa uscire un casino di botto (ed esce però qualcosa che non riuscite a controllare). Quindi l’importante è svuotarla. Il come direi che è superlativo, l’obiettivo è finirla quella cazzo di bottiglia mica farci una collezione. Quindi il ragazzo che si teneva dentro tutto lo faceva per non stare probabilmente ancora più male, ma per fortuna qualcuno gli ha ricordato che era giusto stare male e farlo vedere almeno a sé stesso doveva essere fatto. E’ più facile fingere un sorriso che spiegare il dolore che state provando perché spiegare le proprie emozioni è la cosa più difficile del mondo. Spiegare al 100% il perché state male a qualcuno che non siete voi comporta troppi rischi (e se poi quello/a non vi capisce appieno, e se capisce qualcosa di diverso e se non capisce proprio un cazzo?). Invece fingere un sorriso è una cosa che sappiamo fare fin troppo bene, anche per casi meno profondi e tristi di questi. Ridere ad una battuta che non fa ridere lo sappiamo fare, spiegare il perché non abbiamo voglia di fare nulla oggi è tutt’altra storia. Per la conclusione mi trovo un po’ in difficoltà. Perché non posso schierarmi tutto da una parte o tutto da un’altra. Non posso dirvi che sia giusto nascondere il proprio dolore, ma neanche che sia sbagliato. Vi dico solo di ricordarvi di quella bottiglia da svuotare, quindi di bilanciare bene quanto di voi volete nascondere al mondo. Anche perché le persone non sono stupide e prima o poi qualcosa di voi parlerà anche senza usare la voce. E’ più facile mostrare un sorriso falso ma fatelo con le persone giuste. Se riesce con qualcuno non significa che è la cosa giusta da fare con tutti. E se per una cosa è giusto farlo con tutti ricordati che non puoi fare di tutta l’erba un fascio e che ogni cosa è diversa e la mostrerai a persone diverse. E che non è giusto che tutti siano privati di qualche parte di te solo perché tu credi sia il meglio. Smentisciti qualche volta. Non sempre se è tuo allora hai ragione su tutto

E finiranno tutti allo stesso modo

Premessa

E’ un po’ un capitolo off topic. Non so cosa voglio dirvi. Ma so che voglio darvi una mia visione di questo cazzo di mondo all’età di 19 anni e con una squintalata di ansia e irrequietezza sulle spalle.

Il nulla. I nostri genitori lo fanno senza protezione e dopo 9 mesi (circa) nasciamo noi. Veniamo messi in questa piccola sfera nell’universo. Non sappiamo nulla di come effettivamente siamo arrivati qui. Sappiamo solo che siamo stati creati e che siamo biologicamente possibili. Ma la nostra mente è un mistero. Come possiamo pensare a tutto ciò che pensiamo. Non sappiamo come siamo arrivati qui e perché proprio in quest’epoca. Non lo abbiamo deciso noi. Questa è una cosa che ci fa pensare molto e secondo me ci lascia molta amarezza in bocca. Non abbiamo deciso noi di giocare in questa modalità. Anche se, a parer mio, se potessimo scegliere quando nascere, non nasceremmo più. Ogni epoca hai i suoi pro e i suoi contro e se ti metti a pensare dove potresti vivere meglio, rimarresti solo polvere di stella nell’universo senza mai prendere forma. Quindi ci sbattono qui. Nessuno è certo di come sia nato il tutto. Ci sono sì diverse ipotesi, molte sono sicure al 99,999999%. Ma non c’è nessuno e niente che ci conferma: “si, siete nati cosi”. Fin dall’antichità gli uomini hanno iniziato a pensare che ci fosse qualcosa sopra di noi. Non poteva essere nato tutto così per caso, qualcosa ci doveva aver formato. Forse perché il caos non è mai piaciuto così tanto agli uomini. Non sapere troppe cose e trovare tutto così dannatamente perfetto, messo lì apposta per noi, puzzava ai nasi della gente. E va beh è andata così: sono nati migliaia di religioni diverse, tutte che volevano spiegarsi perché cazzo siamo finiti proprio qui, proprio sulla terra, un pianeta tra miliardi e miliardi di altri pianeti, in una galassia tra miliardi di galassie, in un universo che si continua ad espandere. Cazzo sembra proprio essere un bel rompicapo. C’è chi ha deciso di credere che ci sia qualcuno sopra di noi che gestisce il gioco. E chi invece vuole trovare una risposta più razionale. Ed ecco a voi che entrano in gioco gli scienziati. O meglio gente che vuole sapere la verità in un modo più approfondito e che ragiona secondo le regole che gli sono state imposte, e che riesce a vedere. Non voglio dire chi ha ragione o no. Si dice che la chiesa abbiamo rallentato il processo della nostra evoluzione. Ma è vero anche che senza la chiesa, nel passato, ci sarebbe stato un collasso generazionale. Questo perché chiaramente le persone sarebbero impazzite, non ci sarebbe stato ordine: perché una persona avrebbe dovuto lavorare 15 ore al giorno e soffrire la fame senza sperare in un futuro dopo la morte. Se non l’avessero fatto si sarebbero tutti ribellati e non credo che saremmo a questo punto. Ci sarebbero solo regni di anarchia e confusione. Diciamo che il credere in un idea comune ha fatto stare buoni molta gente. E questo è probabilmente un male morale, ma un bene se la generazione umana è andata avanti. Comunque credo che anche senza chiesa saremmo arrivati da qualche parte, non so dirvi se ci saremmo trovati in una situazione tecnologica più avanzata, ma di certo dai non è andata così di merda la nostra evoluzione. Pensare che due mila anni fa andavamo in giro servendo un coglione che faceva uccidere le persone a caso, e vivevamo per soddisfarlo. Ora beh, facciamo le stesse cose in realtà ma in una maniera più umana e che da spazio anche a noi piccoli coglioni. Proseguendo con il discorso. Penso a me. Mi sono ritrovato in questo piccolo mondo, che agli occhi di un bambino sembra un universo, e mi è stato detto di vivere. Come scusa? Eh si. Mi è stato solo detto di vivere. Di studiare a scuola per trovare un buon lavoro e non pensare ai soldi. Di stare con la mia famiglia perché ti aiuterà nel momento del bisogno. Di trovare non tanti, ma dei veri amici, con il quale puoi passare i momenti migliori e/o peggiori della tua vita. Di fare ciò che ti piace, di sviluppare passioni, hobby e di avere tanti interessi perché il mondo è vario e pieno di opportunità. Ci hanno detto che prima o poi troveremo l’anima gemella. Quella persona con cui condividerai la tua vita e finalmente non dovrai più cercare nulla. Sarete te e lei, nel vostro mondo, con amici e un lavoro che ti piace e che ti fa sentire bene. E’ tutto paradossale se ci pensate. Perché nessuno ci arriva. Le indicazioni posso dire che sono un po’ messe così, e non ci sono dei veri passi da seguire. Dobbiamo fare tutte queste robe assurde solo con le nostre forze. Si ci sono persone che ci aiutano ma loro stesse devono riuscire a raggiungere i tuoi stessi obiettivi quindi non diventeranno dei personaggi secondari solo per assecondarti. E quindi ci ritroviamo qui a dover andare bene a scuola (e puntualmente solo in pochi ci riescono), a trovare un buon lavoro che ti paga bene (difficile) e che ti piace (ancora più difficile). Poi dobbiamo stare bene in famiglia (e casualmente litighi con i tuoi genitori 1 giorno si e 2 anche. Litighi con i tuoi fratelli e sorelle. E sai che gli vuoi un mondo di bene ma ci sono i periodi no e i periodi si, ed è tutta una montagna russa, un su e giù di periodi belli e brutti, e alla fine non sai se l’hai vissuta giusta oppure dovevi perdonare di più oppure oppure oppure…). Hai degli hobby giusto? Li stai coltivando? Beh non ho troppo tempo ma faccio quello che posso. Stai facendo troppo poco secondo me, trovane di più, almeno conoscerai anche più persone. Ok ma non ho tempo. E che ci devo fare io? Tu ricordati che anche se ti devi svegliare alle 6, tornare alle 16, studiare, stare con la famiglia, uscire con gli amici e coltivare le tue più grandi passioni ma devi avere anche del tempo libero. Ah. E in questo libero cosa hai detto che dovevo farci? Boh tipo conoscere te stesso, meditare, tutte cose che nessuno ti insegnerà perché darà per scontate, ma tanto tranquillo ormai funziona così. Mmm bene dai sta andando bene finora no? Ora devi trovarti dei bei amici. Non tanti attento, pochi ma buoni. Il problema è che per capire se sono buoni o meno devi passarci del tempo, e quando hai capito che fanno schifo, li molli ma il tempo con loro ormai è perso e te ne rimane di meno per trascorrerlo con quelli veri. Hai già trovato una ragazza? No perché dicono che non sia un peso, e che non ti devi preoccupare perché arriva da sé. Ma vedi i tuoi amici che si fanno una fidanzata diversa al giorno e tu non ne riesci a trovare mezza, aspetti e aspetti ancora credendo che arriverà, ma ti ritrovi ad essere un coglione e tutti ti chiedono perché hai aspettato senza fare nulla. Ah vero, poi devi essere grato della vita che ti ritrovi. Non devi essere infelice, perché ti dicono che piangere serve sì, ma perdi tempo, quello stesso tempo che puoi dedicare alle persone che ami. Quindi ti ripetono di sentirti bene e che la felicità è una scelta, e che devi scegliere di essere felice almeno potrai vivere una vita felice. Solo che scusatemi ma mi sembra che stiamo saltando un po’ troppi problemi qui non trovate? Mi state dicendo di crearmi una vita perfetta e puntualmente è impossibile. E allora io ci sto male. E mi dite di non starci male e di prendere la vita con leggerezza. Quella stessa leggerezza a cui però mi avete tenuto lontano o non avrei mai combinato niente nella vita. Mi stavo dimenticando la parte migliore. Nasciamo tutti in condizioni diverse, ma ci viene dato lo stesso obiettivo. Vivere felici. In modo ottimistico potremmo dire che per i più svantaggiati è più divertente? C’è più avventura? Beh si dai è vero. Quando tu scarichi un nuovo gioco e compri tutto con i soldi e parti che hai già raggiunto i tuoi obiettivi che ci giochi a fare? Stessa cosa nella vita, se parti con già tutto che vivi a fare. Quindi si c’è anche questo particolare che ci ostacola un pochettino. Oh vero poi c’è la parte più bella. “Ti ricordo caro mio autore di 19 anni che sai quando morirai”. Come scusa? Che significa morire? “Game over. Il nulla. Starà a te credere se ci sarà qualcosa oppure no. Io ti dico solo che quando morirai il corpo starà fermo in una tomba (se tutto va bene) e non proverai, penserai più nulla. Diciamo che non ci sarai più. Le persone ancora vive si ricorderanno di te (se avrai fatto qualcosa). Ma prima o poi accadrà che la tua esistenza sarà stata insignificante. Diciamo che la tua vita sarà stata inutile. O meglio, a te non sarà servito a niente farlo”. Mmm… Ok. Quindi tu mi stai chiedendo di vivere una vita bellissima ma che poi non si concluderà con un vissero tutti felici e contenti. Ma che finirà con un: bona. Va bene quindi cercherò di vivere la mia vita al meglio, usando tutte le mie energie (nel vero senso della parola visto che ad un certo punto finiranno) ma molto difficilmente riuscirò a viverla bene. Tutti ci dicono che la vita è stronza, che ci farà soffrire. Quindi già faccio fatica a farla andare bene da solo, se si mette in mezzo pure un’entità che raccoglie il tutto al di fuori di me e me lo spara contro siamo apposto. Ogni volta che si parla della vita si finisce sempre sotto una visione pessimistica. Ed è forse per questo che in fondo, nel nostro profondo, ci sentiamo sempre non apposto con noi stessi. Perché non possiamo esserlo cazzo. Siamo un paradosso unico. Una volta in un libro ho letto una frase che mi è rimasta impressa: “L’ironia della condizione umana è che nel profondo abbiamo paura della morte, ma è la vita stessa che ce la procura, quindi dovremmo riuscire a vivere non totalmente”. (Era in inglese la frase ma word è scemo e mi sottolinea in rosso qualsiasi cosa e non ho voglia di cambiare le impostazione delle cose). Qui parla della paura della morte ma voglio tirare fuori un po’ l’argomento più generico ecco. Ci dicono di vivere una bella vita, ma è proprio la vita che ci fotte. E’ come se ci dessero una barca e ci dicessero di attraversare il mare, ma quella barca fosse piena di buchi e affonderemmo a causa sua. E’ un po’ difettosa ecco hahah. Alcuni dicono che la vita sia un dono. Si è vero senza di quella non ci saremmo e non possiamo negarlo certamente. Ma allora perché questo dono ci fa soffrire così tanto. Non l’abbiamo scelto noi, perché siamo stati obbligati ad accettarlo ed in più a soffrirci le pene. Le pene chi le decide? Molto probabilmente potremmo dire noi. Ogni nostra decisione ha una conseguenza, e questa ci fa penare. Ci sono conseguenze che ci fanno penare maggiormente ma soffriremo di qualcosa per forza. Ogni nostra cazzo di decisione. Abbiamo il potere su tutto? A conti fatti abbiamo il pulsante di fine quindi direi di si. O meglio, potremmo immaginarci in una stanza, in cui siamo in due. E in questa stanza c’è un bottone che segna la nostra fine. Possiamo decidere quando vogliamo di premere questo bottone. E l’altro nella stanza però ha lo stesso potere, ma non lo vediamo, ne percepiamo, sappiamo solo che c’è. Abbiamo il potere su tutto tranne che sulla cosa più importante. E questo lo odiamo perché ci piace avere il controllo. Ma paradossalmente ci viene dato il potere di controllare qualsiasi cosa, tranne quella cui teniamo di più, la nostra vita. Forse è per questo che le persone troppo attaccate alla vita non vivono. E chi invece riesce a vedere oltre l’orizzonte, non si preoccupa di questo estraneo e continua a vivere felicemente senza preoccuparsi. Ci viene dato troppo potere? Probabilmente se non avessi il 99% dei poteri ma di meno, non ci penseremmo così tanto al fatto di non poter controllare la morte. Ma siamo fatti così. E dai, pensarci è proprio figo. Possiamo modificare la nostra vita a piacimento, come un vaso di cera, ma ad un certo punto qualcuno fermerà il piatto. E non dimentichiamoci che proprio perché abbiamo il potere su tutto, tutto ciò che facciamo nella nostra vita sarà colpa nostra, e ciò potrà renderci ancor più felici o tristi. Ok qui magari sto diventando troppo pessimista. Facciamo un recap: nasci, vivi, muori. Della prima e dell’ultima neanche ci dobbiamo preoccupare, non la decidiamo noi. Quella in mezzo è un attimo un problema ma ora tutti i tecnici sono occupati quindi ti prego di chiamare più tardi. Siamo così tutti diversi che nessuno può osare a scrivere un manuale su come vivere bene, e cazzo se ci servirebbe. Se appena nascessimo ci fosse tipo un manuale d’istruzione che ti dice qualcosa del tipo: “se vuoi diventare un cuoco allora devi vivere così, se non vuoi fare un cazzo ma stare a galla in qualche modo allora prosegui dritto e poi svolta a sinistra, se vuoi diventare un prete attento, sei sicuro di voler rinunciare alla farfallina? Se si spunta la casella apposita e clicca avanti. Se vuoi finirla qui premi esc. Alt se sicuro di voler uscire, tutti i salvataggi andranno persi...” Eddai farebbe abbastanza ridere come cosa, saremmo guidati in tutto e per tutto e non potremmo sbagliare. Azz credo di aver toccato un altro problema umano. Lo sbaglio. Noi siamo infelici perché sbagliamo qualcosa, e non riusciamo a vivere la vita che ci farebbe stare bene. Perché? Perché sbagliamo qualcosa, ma non sappiamo bene cosa, ma alla fine della vita ci sentiamo di aver sbagliato. E volevamo viverla in modo diverso, con più felicità, ma è sbagliato pensarla così perché post qualcosa tutti sono capaci a vivere bene. Quindi non possiamo incolparci ogni volta di aver sbagliato perché in quella situazione abbiamo preso la decisione che secondo noi era meglio rispettare. E probabilmente era quella peggiore, che ci ha portato più pene del dovuto ma cazzo se era giusta per te in quel momento che ne sa il te del futuro di come potevi sentirti. E che ne sa il te del presente di come ti sentirai in futuro dopo aver preso quella scelta. Quindi si se avessimo un manuale potremmo arrivare tutti belli e felici alla fine. E allora mi chiedo. Ne vale la pena di vivere male? Tutti a primo impatto direbbero di no. E allora io da ignorante ti chiedo. Chi ti ha detto che vivere bene significa essere felice e morire felice. Chi ti ha detto, chi ti ha assicurato su carta, per iscritto che vivere una bella vita, ricco, sposato, con tanti hobby e senza mai soffrire (o soffrendo poco), porti a morire con il sorriso. E’ quello il mio obiettivo. Morire con il sorriso. Non so come farò a farlo. Ma non voglio provare solo felicità o tutto perderà di significato. E chi andrebbe incontro alla sofferenza se sapesse che la proverà di certo? Nessuno. Ecco perché il giornalino di istruzioni su come vivere una bella vita è una grande stronzata che nessuno dovrebbe seguire. Perché diventeremmo solo delle cazzo di macchine, che finite le istruzioni non saprebbero più che fare. E invece noi non sappiamo già che fare dalla partenza, ma abbiamo qualcosa che le macchina non hanno: un nostro tempo, che non dipende dalla durata delle istruzioni. E che queste istruzioni non sono già segnate su un blocco note, ma le scriviamo noi. Solitamente verso fine capitolo mi veniva sempre un lampo di genio con cui concludevo. Ma sinceramente non mi viene in mente proprio nulla. Forse perché è un argomento anche più grande di me. Sono d’accordo che siamo pieni di paradossi, ma pensare se non lo fossimo, pensare alla nostra vita perfetta mi spaventa. E’ come se non morissimo mai. Avevo letto (sempre nel libro della frase di prima) che è la morte a dare un senso alle nostre vite. Effettivamente è vero. Noi facciamo perché sappiamo di avere un tempo limite. E finché siam qui dobbiamo ballare, è inutile che stiamo fermi. Quindi il sapere che prima o poi la canzone finirà e che ne possiamo ballare solo una, ci spinge a fare un passo e poi un altro fino a creare una coreografia, che per quanto di merda possa essere, comunque da qualcuno è stata ballata. So che sto alternando molti momenti di inguaribile ottimismo a pessimismo bestiale. Ma sta parlando sia la parte di me che si immedesima in voi, sia la parte di me che vuole aiutarvi e che sta scrivendo questo libro non perché vuole sentirsi meno in colpa e fare qualcosa, ma perché non vuole che qualcuno butti via la sua canzone. Quindi viviamo per morire o moriamo per vivere? Frase fatta? Si. La mia risposta? Moriamo per vivere. Io voglio morire per vivere, che sarebbe un po’ come dire io voglio passarle tutte sulla mia pelle, tanto non ci sarà mai una versione migliore della mia vita perché la provo io per la prima e ultima volta, quindi se proprio sono qui e non posso stoppare la canzone, andiamo pure avanti e facciamo parte di questa lunga e stupida playlist. Perché non voglio vivere per morire. Perché continuando a guardare qualcosa poi ci vai verso, e finisci per cercare solo la persona insieme a te nella stanza, senza guardare il resto. E quando morirai, l’unica cosa che saprai descrivere a dio sarà: Il nulla.

Quelli che devono avere sempre ragione

Ora voglio parlare proprio di questi figli di puttana. Che non devono essere confusi con i testardi. Perché loro sì, si impuntano sulle cose, e devono fare sempre di testa loro e tirare dritto, ma non significa che credono sempre di avere ragione (solamente voglio seguire il loro istinto al contrario di tutto e tutti). Quelli che devono avere sempre ragione è gente che ti dice il suo punto di vista, ti chiede educatamente il tuo, e poi però non esiste proprio che il suo sia sbagliato e il tua giusto. Lui si crede tipo la bocca della verità. Vi dico cosa manca a queste persone? Non sanno ammettere la propria ignoranza, non sanno mettersi in discussione perché non saprebbero semplicemente reggere una discussione, e non riesco a concepire che qualcuno abbia un’idea diversa dalla sua. E per quando dico che non riescono a concepirlo intendo proprio questo verbo. Nella loro testolina non è possibile che qualcuno la pensi in quel modo. Cosa mi da il potere di essere così critico e crudele contro queste persone? Ero così. Ero uno di quei coglioni che devono avere sempre ragione. Non voglio dare la colpa ai miei genitori, ma una delle due parti stranamente si comporta come mi comportavo io. Il problema è che lui/lei lo fa ancora, ma ormai non ne vuole sapere di cambiare. Io invece ho odiato questa vecchia parte di me e ho voluto cambiare. Certo nelle discussioni più accese divento ancora una testa di cazzo, ma il durante il periodo del covid-19 ho capito che era una grande perdita di tempo non ammettere le mie colpe. Ora vi faccio un esempio. Immaginate di dire qualcosa, qualsiasi cosa, una scoperta nuova che avete letto su Instagram o robe del genere. Poi un’altra persona vi dice che non era proprio così la notizia. E quindi ti dice la magica frase: “hai sparato una stronzata”. Bene, è guerra aperta: lì, oh cadesse il mondo, lì tu devi vincere e avere ragione. O passi per quello che dice stronzate. Ed ecco il pensiero che mi ha fottuto tutti sti anni. Non è che se sbagli una volta allora sei un fallito totale. Ergo: non è che se sbagli a leggere allora spari stronzate. Quindi fare un passo indietro lì non mi sarebbe cambiato nulla. Similmente quando raccontiamo qualcosa che sappiamo e ci fanno notare dei piccoli errori: non è possibile che nella nostra mente ci sia stato un errore, quindi attacchiamo l’amico che ce l’ha detto fino a perdere ore ed ore, solo perché non vuoi ammettere la tua ignoranza. E’ proprio vero che per crescere bisogna imparare a ricordarsi di non sapere tutto di tutto, e che non possiamo sapere tutto splendidamente, e che anche quello che sappiamo o abbiamo imparato non per forza riusciremo a ricordarcelo sempre in qualunque situazione. Quindi tranquillo che non devi mica far vedere di essere quello che sa tutto. Anche perché, come dire, alle persone non rimani impresso come quello che sa tutto sempre, se una volta spari una roba e un’altra volta ne spari un'altra. Nel senso crediamo in modo errato come le persone ci classificano nelle loro menti secondo me. Bene questa appartiene alla categoria ignoranza. Non sapevo mettermi in discussione. Diciamo che parlavo con parole di altri. Non avendo mai riflettuto profondamente alle parole salvate nella mia mente, se qualcuno metteva in discussione quelle parole io cercavo di difenderle, ma non tanto guardando se fossero state veramente vere o falsa, ma perché ci avevo creduto. Quindi se quello a cui avessi creduto fosse stata una stronzata, sarei passato per quello che crede a tutto quello che gli si dice, anche a delle stronzate. E poi c’è il concepire diverso da me. Impossibile. O meglio impossibile fino a che non ho conosciuto tanta gente, ma soprattutto ho iniziato ad ascoltare il parere degli altri senza mettere in discussione nulla. Eh già. Io dico che è 1 e tu dici che è 2. Ma non parte nessuna discussione. Semplicemente mi sono accorto che, attenzione frase del secolo, possono coesistere 1 e 2, e nessuno ucciderà nessuno per imporre la sua idea. E’ strano per noi pensare che possano esistere due pensieri di un’unica cosa, perché quella cosa lì è una, e deve essere rappresentata da un unico pensiero. Però non puoi ragionarla così, una cosa può essere tante cose insieme, e questo può essere provato semplicemente dall’esistenza dei punti di vista. Esempio quanto stupido quanto veloce e messo lì per farvi capire: una madre abbandona il figlio davanti ad una cosa di ricchi. Il figlio odia la madre e pensa sia una stronza senza cuore e senza coraggio di volerlo crescere. La madre ha abbandonato il figlio perché non aveva un soldo e con lei probabilmente sarebbe morto, quindi gli ha voluto regalare un futuro migliore anche se quel piccolo bimbo era l’unica fonte di felicità e gioia della sua vita. Eh. Chi ha ragione? Dal punto di vista del figlio il figlio, dal punto di vista della madre la madre. E chi ha ragione? Beh dipende se ti ritrovi ad essere il figlio o la madre. E se ti ritrovi nella famiglia di ricconi? Beh seguendo maggiormente il bambino è ovvio che ai suoi occhi gli faranno credere che avrà ragione lui, ma contemporaneamente sapendo cosa vuol dire essere genitori non possono accusare la madre di nulla. Chi ha ragione? Semplicemente nessuno perché entrambi hanno ragione. E quindi 1 e 2 coesistono, proprio perché semplicemente coesistono due persone diverse che vivono quella situazione. Diciamo che i punti di vista sono in un numero uguale o superiore alle persone che vivono quella situazione. Quindi dato questo per vero (perché abbiamo appena provato che è vero (anche se la madre l’avesse pensata come il figlio comunque sono persone diverse, quindi sicuramente i pensieri alla base sarebbero stati diversi)) non ha senso porsi la domanda “è più giusto 1 o 2?”. Continuando con la critica: anche qui se non facciamo vedere che riusciamo a far vedere che il nostro punto di vista è migliore di quello degli altri finiamo per passare come coloro che non sanno cosa pensano, o che pensano a qualcosa solo perché altri lo pensano e non facciamo delle riflessioni profonde. Sembra una stronzata ma dovreste aver capito cosa serve per passare da qualcuno che non accetta di avere torto a qualcuno che sa ammettere di aver sbagliato: ricordarsi che gli amici non ti giudicano per un errore del cazzo. E se lo fanno cambia amici. Se non ha ragione una volta non vuol dire che non potrai averla mai più. E poi mica si ricorderanno sempre dei tuoi errori. Hanno anche loro le loro vite, e probabilmente escono anche con persone diverse da te quindi mica si mettono a segnare sul blocco note ogni volta che sparate una stronzata. Sbagliarsi su qualcosa, non saperlo, accettare il punto di vista di qualcun altro non significa neanche essere meno degli altri. Non è che se io dico qualcosa su una stella e un mio amico mi corregge allora lui è più bravo di me (e anche se lo fosse, primo non si sta fissi al primo posto, ma si scende e si sale in continuazione, secondo fregatevene porco cazzo perché non è che se il vostro amico è più bravo di voi allora le altre persone faranno affidamento solo su di lui malcagandovi. Anche perché per esempio io, per alcune robe di informatica chiedo sempre al mio migliore amico, anche se lui è meno bravo rispetto ad altri amici che ho, solamente mi trovo meglio a parlare con lui). E quindi nulla se incontrate una persona del genere e non riuscite a fargli capire perché non deve avere sempre ragione lasciatela nel suo brodo che sprecando il tempo, prima o poi (forse), cambierà.

Lloret de mar

Il perché del nome di questo capitolo non lo capirete subito tranquilli. Allora oggi voglio parlarvi di una cosa assurda che accade a noi giovani. Solitamente troviamo questi contenuti verso la sera, quando stiamo facendo la nostra ultima scrollata su tik tok o Instagram. Quante volte ci capita di imbatterci in mille video sul mindset, su come arricchirsi, su come diventare più forti mentalmente, riprendere in mano la nostra vita, trovare il coraggio di fare qualcosa e di non essere giù di morale continuamente. Un nuovo metodo di allenamento che ci farà diventare forti e disciplinati, o qualcosa su come arricchirci mentalmente senza fare un grande sforzo. A volte ci raccontano storie di grandi uomini che hanno realmente svoltato la loro vita e ci dicono che hanno proprio seguito quel metodo li. Io, come molti altri, credo che sia grandi puttanate. Però non posso dire che non li guardo anche io. Diciamo che mi tengono attaccato allo schermo, e mi sono chiesto perché. Perché so’ che è una stronzata ma ci sto attaccato? Perché spero che in realtà funzioni. Perché se funzionasse veramente avrei al chiave del successo in mano e per trovarla mi sarebbe bastato guardare un video alle 3 di notte. Solo che non funziona così. Non fai successo perché trovi un video su diventapiùforte.it alle 3 di notte e capisci come risolvere ogni tuo problema. Se fosse così facile saremmo tutti dei the Rock, e saremmo i più forti, con la mentalità più forte e non avremmo problemi. Un’altra cosa molto bella di questi video è che ti fanno credere di avere il controllo. Cosa intendi autore? Ti fanno credere di avere il controllo su tutta la tua vita. Che tu puoi comandarla come ti pare, basta solo che segui determinati passi. Io non credo che abbiamo il controllo intero sulla nostra vita. Ci sono così tante cose al di fuori di noi che noi siamo solo un piccolo atomo del grande chaos che ci controlla. Tu hai il controllo su un istante (a volte), ma non potrai mai avere il controllo su tutto, ed è giusto così o dovresti essere cosciente di troppe cose. Ieri sono tornato da una vacanza. Una BELLA CAZZO DI VACANZA. Ogni giorno era discoteca, riposo in spiaggia, discoteca, riposo in spiaggia e così via per 7 cazzo di giorni. Una bella vita. Sono stato in sta città, chiamata Lloret de mar. Che posto assurdo. Dovreste andarci per capire veramente ma vi spiegherò cosa c’entra con sto capitolo. Li, come dire, gira tanto alcool e tanta erba. L’erba li è legale quindi non avete idea di quanta gente ne faccia uso. Poi letteralmente sono tutti ragazzi quindi questo va a favore del primo punto. Poi l’alcool sembra che lo diano gratis: shot a 1 cazzo di euro, 1 litro di cocktail a 10 euro e l’entrata in discoteca ti costa 25 euro e hai dentro 3 cazzo di drink. C’è sono veramente pazzi. E vi giuro che alle 5/6 di mattina c’è più gente in giro di quanta ce ne sia a qualsiasi ora del giorno. Li si vive veramente di notte. La notte, piena di ragazzi e ragazze ubriache e fatte. Un inferno non credete? Ma la cosa che li non ha senso è che, preparatevi, NON SUCCEDE UN CAZZO? Non ci sono risse, nessuna bottiglia rotta per terra. Al mattino alle 6 non c’è per terra neanche uno sbocco. Non ha senso. E perché sta in piedi? Perché vige la regola che non si può bere in giro. Ci sono due o tre pattuglie in giro. Puliscono già dalle 5 le piazze e tutto. Ci potrebbe essere il chaos più totale, ma con un numero molto ristretto di mosse controllano tutto. Per farvi capire meglio. C’è un locale in cui lasciano i bicchieri di vetro in mano alla gente. Avete sentito bene. 3 piani ci sono e tu, ubriaco al settimo drink hai un bicchiere di vetro in mano. Le persone ballano sul vetro. Avete sentito bene. Ci sono tutti i pezzi di vetro per terra e la gente ci balla sopra. Potrebbe scatenarsi il chaos in così poco. Eppure non succede nulla. Appena fai una stronzata però vieni lanciato fuori dal locale e probabilmente preso a manganellate. Però potrebbe cadere un bicchiere vicino a te, rompersi, e tagliarti. E tutto questo è incontrollato. Eppure al limite del chaos più totale c’è un controllo. Che però non controlla ogni persona che tiene in mano un bicchiere. Quindi crediamo non controlli nulla. Eppure non fa succedere niente. Praticamente tutto perfettamente funzionava nel chaos più totale. Era il chaos stesso ad avere il controllo e ciò lì funzionava Ma caro autore a cosa servono questi esempi? A volte ci dimentichiamo che non ci serve avere il controllo di tutto nella nostra vita per vivere. Non ci serve in realtà avere il controllo di niente. Ci serve vivere e adattarci. Avere il controllo significa sapere cosa ci sta aspettando e quindi prepararci per quel determinato evento. Ma saper ballare ogni cazzo senza sapere che canzone verrà dopo è molto, ma molto meglio. Dovremmo imparare a vivere un po’ nel chaos. E’ giusto conoscere sé stessi e avere il controllo sulle proprie emozioni. Ma il controllo non è la chiave per vivere bene. Io penso sia la chiave per scatenare l’overthinking più grande di tutti i tempi. Se li ascolto bene quei video in realtà non dicono nulla di così sbagliato. Nel senso molte volte dicono la verità, ed è un altro motivo per cui ci tengono attaccati allo schermo. Il problema è che non facciamo nostra quella verità. Noi prendiamo quel video e lo teniamo lì come se quella verità fosse immutabile. Non ci crediamo il perché di quella frase, il perché sia vera e come possa essere rivolta alla nostra vita. Chiedetevi il perché delle cose e il cosa ne penso io? Questo l’ho imparato leggendo un libro di merda. Ero abituato a leggere saggi per cui quello che c’era scritto era vero e basta. Mi sono imbattuto in un libro che mi aveva regalato mia cugina. Ero in disaccordo su veramente troppe cose e allora lo abbandonai perché credevo sparasse stronzate e basta. Inizia a leggere un libro in inglese e vidi quanto, il mio pensiero, contasse su quello che leggevo. Stavo iniziando a vedere quello che c’era scritto con i miei occhi e ad essere critico. Ripresi l’altro libro a capì quante cose mi stessi perdendo solo perché non riuscivo a rendere mio quello che diceva. Non esiste un pensiero unico su tutto, come non esiste una strada per il successo. E’ ovvio che un video sulla motivazione personale non ci porti al successo, ma può essere un gradino, come può essere solo una grande stronzata. E non siamo noi sbagliati se pensiamo sia una stronzata. In conclusione voglio dire due cose sui due argomenti tirati fuori. Siate felici di non avere il controllo, almeno potrete confrontarvi con qualcosa che non vi aspettate e potrete imparare molto di più. Guardate il mondo con i vostri occhi, e usate le vostre esperienze, non quelle di un video. Lui potrà darvi dei consigli, cambiare un po’ il vostro punto di vista ma mica è partecipe 24/24h della vostra vita. Se fosse così semplice aiutare le persone a migliorarsi gli psicologi neanche esisterebbero. Tutte le sedute sarebbero inutile se bastasse un video per vincere sulla propria vita e portare a casa la vittoria.

I genitori sono sopravvalutati

Cazzo capitolo è un po’ delicato autore non trovi? No. Penso con tutto me stesso che i genitori siano sopravvalutati. E ce ne rendiamo conto solo quando iniziamo a metterli in dubbio. A metterci in dubbio. Praticamente all’inizio dell’adolescenza, quando iniziano i veri e propri litigi con i genitori. (Non voglio fare cenno ad eccezioni strane ma solo alla “normalità” che vige in ogni famiglia). Fin da quando abbiamo 0 anni e 1 secondo di vita, ciò che i nostri genitori dicono è legge. Lo deve essere. O non sopravvivremmo per un’ora da soli. Per noi la loro bocca è qualcosa tipo bocca della verità. Se abbiamo fame loro ci dicono come mangiare. Se dobbiamo lavarci loro ci dicono come farlo. Se non sappiamo qualcosa, la chiediamo a loro, e loro ci danno sì il loro punto di vista, ma per noi non ce ne sono altri e di conseguenza diventa anche il nostro unico e inviolabile modo di vedere le cose. Non mettiamo in dubbio le loro parole e noi li vediamo un po' come se sapessero tutto, da come vivere a come comportarsi con gli altri. Ci insegnano a vivere. E questo non possiamo metterlo in dubbio. Dipendiamo da loro, fino a che non arriviamo a quella magica età. E qui inizia il vero divertimento. Iniziamo per qualsivoglia ragione ha mettere in dubbio ciò che ci viene detto. Semplicemente cerchiamo il nostro posto nel mondo, la nostra identità, e capiamo che non può essere quella dei nostri genitori. Quindi è come se ci servisse distaccarci da ciò che ci dicono i nostri genitori per trovare la nostra strada, ed iniziamo a fare tante di quelle stronzate che la metà basterebbero. E i nostri genitori però si incazzano. Ci dicono che non ci hanno educato così. Che ci hanno insegnato a fare le cose in modo diverso. Ci dicono che loro ci sono già passati e che sanno la soluzione e come dovremmo comportarci. Ma noi ce ne sbattiamo il cazzo e facciamo come ci pare. Perché? Perché non l’abbiamo ancora vissuto e non ci fidiamo cecamente di loro. Non crediamo che l’unico modo per superare quella determinata cosa sia fare così, e che se superata diventi per forza così. Vogliamo dare noi un senso alla nostra vita e se fossimo un colore è come se volessimo riempire un po’ la tavolozza con noi. Ok forse questo esempio era troppo. Ma voglio passarvi il messaggio che non è né strano, né sbagliato. E sapete perché? Perché loro sono persone. E sbagliano. E non sapete quanto. Io l’ho sperimentato e lo sto sperimentando ancora sulla mia pelle. Ma anche sicuramente non siete da meno. Ho capito durante la mia adolescenza (ma soprattutto in questo periodo) che i nostri genitori sono da mettere in discussione. Ed il fatto che siano i genitori non gli autorizza ad avere l’ultima parola. Qualche mese, dopo alcuni miei esami di sicurezza informatica ho capito che avrei voluto fare lo psicologo. Probabilmente ne ho già parlato di questa cosa. Fatto sta che i miei genitori (soprattutto mio padre) non ne voleva sapere. Aveva paura che finissi sotto un ponte perché la disoccupazione in questo campo è alta. Invece, beh, se avessi continuato a fare sicurezza informatica avrei trovato un bel lavoro (subito probabilmente), che mi avrebbe fruttato non poco (molto probabilmente). Il problema è che sarei stato infelice. Ma sembrava che a lui questo non importasse. Visto che avevo fatto 5 anni di informatica sembrava che il mio destino fosse già segnato. Lui non riusciva a concepire che io, dopo 5 anni di informatica e mezzo anno di università, volessi cambiare totalmente la mia vita. L’ho cambiata. Devo iniziarla l’anno prossimo ma ho abbandonato sicurezza informatica e mi sono iscritto a psicologia. Mio papà si vede lontano un km che non è ancora d’accordo. Mio papà non sa cambiare. Odia il cambiamento. E io non riuscivo a vederlo, quindi credevo dovesse avere ragione lui. E non riuscivo a mettere in dubbio le sue parole. Fin quando non mi sono reso conto che sbaglia. E che non è l’uomo perfetto. Quindi, va bene che è mio papà, ma la vita è la mia e lui non sa cosa è per forza giusto per me. Certo mi conosce bene, probabilmente meglio di come mi conosco io, ma può sbagliare e questo dovete ficcarvelo in testa. Non ho mai saltato scuola. Balzare come dite voi nella mia testa non esiste. Saltare un’ora perché non avevo studiato non l’ho mai fatto. Credevo fosse normale. Il dover sempre andare a scuola anche con l’emicrania, contro voglia con tutto il mondo contro. Conoscevo gente, anche molto più brava di me, che però lo faceva. Ma visto che mamma autore mi diceva che era sbagliato, da irresponsabili e mille altre robe, mi negava di farlo. E io scemo per 5 anni l’ho fatto. Quando l’ho detto alla mia psicologa lei mi ha guardato e mi fa: “guarda che se balzi un’ora mica cade il mondo”. “Se non te la senti di stare in aula perché hai l’emicrania a mille puoi pure andare a casa, mica muore qualcuno. E puoi pure non dirlo ai tuoi tanto mica hai fatto qualcosa di così tremendo”. Devo dire che mi ha spezzato. Mi ha detto di fare una cosa che nella mia mente cazzo sembrava come uccidere qualcuno. Ma mi ha fatto vedere quanto mia mamma sbagliasse e creasse dentro la mia stupida testolina un’idea sbagliata della vita. Che se salti un’ora di lezione non vuol dire che stai scappando dalle tue responsabilità. Diciamo che estremizzare tutto è sbagliato. Fondamentalmente perché non viviamo tutta la nostra vita all’estremo delle forze e della concezione. Quindi ho iniziato a prendere la scuola con un pizzico in più di leggerezza e ho smesso di avere l’emicrania tre giorni a settimana. E’ colpa di mia madre se avessi tutte quelle volte l’emicrania? Non posso darle tutta la colpa, ma la base mi aveva aiutato a costruirla lei, ed io le aveva dato in mano la matita mentre le tenevo fermo il foglio. Più cresciamo e più ci accorgiamo di quante stronzate facciano i nostri genitori. Semplicemente perché vediamo di più il mondo come lo vedono loro. Abbiamo una nostra concezione e un nostro pensiero, che si è formato non solo dalla voce uscente dalle loro bocche, ma anche da noi, da tutte le persone che conosciamo. I nostri genitori rimangono comunque importanti, ma se ci dicono qualcosa, prima di assimilarla, la mettiamo in dubbio. E per fortuna direi, o non ci sarebbe un ricambio generazionale e saremmo sempre copie prodotte dai nostri genitori. Sembra che voglia fondare un gruppo di ribelli composto da adolescenti hahah. Non è questo il mio intento. Di sicuro non voglio neanche parlare dell’importanza dei nostri genitori in questo capitolo, ma restano pur sempre le persone che vi hanno cresciuto e si prendono cura di voi (chi più chi meno) ogni giorno della vostra vita, e nonostante tutte le stronzate che fate, vi prepareranno sempre il pranzo o la cena e vi laveranno i vestiti. Però ecco ricordatevi che loro non sono stati sempre genitori. Anche loro hanno vissuto le loro esperienze, che sono state diverse da quelle che ora state attraversando. Quindi alla fine sono cresciuti anche loro come voi, hanno commesso stronzate che voi e sono anche loro (come lo sarete voi) una generazione prima di un’altra. Non c’è nulla che li ha resi per forza più intelligenti e svegli di come lo sarete voi, e vi auguro (e lo faranno lo stesso in fondo in fondo) di superarli. Non potete usarli come punto di arrivo.

P.S. Secondo me i ragazzi stanno diventando via via sempre più maleducati con le persone adulte perché grazie o a causa (dipende dai punti di vista)) dei social, vedono e sentono persone (diverse dai loro genitori) sin dalla tenere età. E passano ore ed ore ad ascoltarle, cosa che prima non succedeva perché i bambini rimanevano nel loro piccolo mondo, o giocavano con i genitori, o vedevano quei pochi amici.

Il momento giusto

Quante volte vogliamo fare qualcosa ma aspettiamo il momento giusto. Ma che cazzo è questo fatidico momento giusto? Ma la domanda che dovremmo porci è: “esiste?”. Spoiler: “no”. Però non si sa perché le persone vivono credendo che esista (ed il perché vorrei provare a spiegarlo in questo capitolo). E’ assurdo, non vogliono credere in dio, ma nel momento giusto si. E vi assicuro che è più facile che sia esistito dio che nell’esistenza di questo momento (ma non voglio parlarvi del mio credere o meno, magari lo farò in un altro capitolo). Partiamo prima dalla domanda che cosa è questo momento giusto. E’ un momento in cui secondo noi tutto ci andrebbe bene. Esempio: “voglio dichiararmi ad una ragazza ma voglio aspettare il momento giusto…” = non lo farò mai, e se lo farò, non sarà in un momento specifico, ma in un momento totalmente a cazzo. Perché? Perché noi ricerchiamo un momento in cui è come se qualcuno di esterno ci dicesse che sarebbe il momento perfetto per fare qualcosa, e in quel momento tutti ci andrebbe bene, ma solo perché è l’istante corretto, non perché noi lo facciamo andare bene. Capite che è una grande stronzata? Ma la gente ci crede. E sapete perché? Perché o se no si dovrebbe prendere troppa responsabilità. E’ vero che ci sono circostanze e circostanze; ma solitamente la linea che divide quello che facciamo bene e quello che facciamo male dipende da noi, non dall’ambiente circostante. Diciamo che se io mi dichiarassi ad una ragazza e questa mi rifiutasse, sarebbe molto più semplice dire che non era il momento giusto, rispetto a dire che ero io il problema. Ed è molto più frequente che sia io il problema. Quindi ci mettiamo ad aspettare questo momento. Che poi è assurdo perché sappiamo che nessuno ci verrà a suonare il campanello dicendo che è arrivato o è segnato per questo giorno a sta ora, ma comunque speriamo di sentire qualcosa dentro di noi che ce lo dica. Ve l’ho detto che credere in dio non è così tanto strano rispetto a che credere a sto momento. Il problema però non è tanto credere che esiste. Crediamo a questo e a quello continuamente nella nostra vita eppure va avanti lo stesso. Il problema sono le conseguenze. Solitamente la conseguenza più frequente ma anche più ostile è che non facciamo più quello che dovevamo fare. Perdiamo l’occasione se così potremmo dire. Anche se secondo me è sbagliato dire così. Vorrei dirla in un altro modo. Del tipo che non esiste l’istante corretto per fare una cosa, ma esiste un range di tempo in cui possiamo farla. Diciamo che questo range parte da quando ci viene in mente, fino a quando il tempo finisce e non possiamo più tornare indietro. La frase non è mai troppo tardi ha un senso alla fine. Vogliamo sempre ridurre tutto ad un momento perché secondo la nostra logica umana lo troviamo più facile da controllare. E’ molto più facile tenere sotto controllo un’ora di tempo che 1 anno. Solo che queste occasioni o ciò che possiamo fare, abbiamo la possibilità di metterlo in pratica in molto più di una semplice oretta solo che non riusciamo a rendercene conto. Finisce quindi che non la facciamo più, ed iniziamo a pensare frasi del tipo: “avrei potuto” o “mi pento di non averlo fatto”. E il bello è che sappiamo anche che penseremo a queste cose, e che ci sentiremo male per non averci provato, eppure rimaniamo lì, davanti al burrone, spaventati dalla paura di fallire e che sia solo una perdita di tempo. E quindi rimaniamo lì, fermi senza osare a superare quel confine, che porta all’ignoto. “Cosa mi avrebbe detto se gli avessi detto che mi piaceva? Mi avrebbe detto anche tu in realtà mi piace o mi avrebbe palato come tutte le altre?”. E chi lo sa. Tu lo sai? Io no di certo, perché stavo aspettando il momento giusto. Potrei farlo ora? E’ finito il tempo. Ma come fai a sapere quando finisce il tempo? Lo sai, questo si che lo senti dentro di te. Quando capisci che anche se ora glielo dicessi non potrebbe cambiare nulla, perché i cazzo di tre anni di tempo che ho avuto per farlo sono spariti. E io che pensavo che il momento giusto durasse un secondo. E’ durato 3 anni e gli ho fatti passare che se nulla fosse. Ed io sono rimasto impietrito, dietro la linea che mi separava dalla verità. Ed ora stranamente penso all’avrei potuto e al fatto che mi pento di non averlo fatto. E che ci devo fare con sti rimpianti? Beh il più saggio del villaggio direbbe di usarli come lezione, e che questo mio sbaglio in futuro mi aiuterà. Ma ho 20 anni e faccio fatica a vederla così ottimistica come roba. E’ ovvio che ora penso soltanto di aver buttato via un’occasione, ed è vero. Quel tempo perso non tornerà più, ma almeno posso dire di aver guadagnato un’altra prova che sostiene la mia tesi: “il momento giusto è solo un’invenzione della nostra mente, il cui quest’ultima tenta di creare pur di liberarci dalle responsabilità.” Ci serve proprio un momento in cui nulla può andare storto, in cui noi possiamo agire senza avere paura delle conseguenze, perché sappiamo già quale sarà la conseguenza e sarà proprio quella da noi ambita. Sapete anche perché fa ridere pensare al momento giusto? Perché se qualcuno ci chiedesse di crearlo non sapremmo da dove partire. Il nostro cervello ci dice di aspettare un momento che non sappiamo neanche da dove viene fuori. Questo perché non sapremmo controllare un’intera frazione della nostra vita in ogni suo dettaglio e quindi se non abbiamo neanche il disegno in mente che cazzo di matita vuoi tirare fuori. Non sappiamo come è fatto, ma ce lo aspettiamo. Non sappiamo come sarà ma speriamo arrivi e noi ci dovremmo accorgere di esserci dentro. E’ come se volessimo vedere una stella cadente ma sapessimo come sono fatte. Che cazzo vorremo vedere? Stessa cosa con sto momento. Non sappiamo come deve essere fatto ma vorremmo vederlo. Ok autore, descrizione fatta, ma come posso superare la paura e fare ciò che voglio senza aspettare nulla? Devi solo essere consapevole che tutto dipende da te. Non ci sarà un luogo che ti porterà una vittoria certa. E’ ovvio che non devi fare la proposta di matrimonio a tua moglie durante il funerale di sua madre, ma forse mentre siete soli dopo una cena romantica è meglio. Ma questo mi sembra ovvio e il tuo cervello se ne rende conto da solo. Ma che sia meglio prima o dopo cena oh, alla fine non c’entra mica così tanto. Ve ne dovete un po’ sbattere di tutti sti dettagli, anche perché sono dettagli a cui tu fai caso, e solo tu. Mentre lei invece sta solo aspettando che tu gli faccia la proposta, che forse mai arriverà perché tu stai solo aspettando il momento perfetto. Quindi il mio consiglio finale è: le cose cambiano se agite non se aspettate (e grazie al cazzo direi, prova un’altra frase un po’più bella). Ok, emm, ricordatevi che non esiste il momento perfetto ma è il momento di farlo da quando vi viene in mente fino alla fine del tuo tempo, e che il rimpianto è il peggior fallimento. Che non importa se la rosa non cade perfettamente sulla superfice del fiume, ma importa che tu ci sei e che lo fai, il bello parte da lì.

“Non puoi salvare nessuno” (capitolo molto personale quindi se non vi interessa di me potete saltarlo)

MA CHE CAZZO SIGNIFICA?

“Si beh solo i dottori in sala operatoria lo fanno…”

Sapete chi mi ha detto questa frase? La mia psicologa. Prima e ultima frase che non ho mai capito realmente detta da lei. Il problema che non solo lei me l’ha detta. Mia cugina, mia mamma, ogni persona in realtà che mi era stata vicina quando avevo cambiato università mi ha detto: “ricordati che non è colpa tua e che se falliscono tu non puoi farci altro”. Si riferiva ai miei futuri pazienti. Certo non ho ancora iniziato, ma sta frase mi sta già sul cazzo. Come puoi lavartene così le mani? Ok, capisco che l’essere umano e talmente complicato che non puoi comprendere al 100% le altre persone. Capisco anche che uno psicologo chissà quanti pazienti avrà nella sua vita, e quindi non può rimuginare o avere sensi di colpa per non aver salvato e aiutato quella persona su 100. Però non puoi lavartene le mani così. Non lo accetto cazzo. Se quella persona su 100 non riuscisse a superare la sua depressione certo cazzo che sarebbe colpa mia. Si ok lei magari era la persona più depressa del mondo ma è venuta da me perché aveva una cazzo di speranza dentro di lei. Vuol dire che potevo usare quella speranza per salvarla. Dire che non posso salvare nessuno è un po’ come dire che non sono stato abbastanza bravo e quindi dico che va beh non è mica tutta colpa mia. Mi fa ridere perché vogliamo che la psicologia sia accettata come lo sia la matematica. Ma se un cazzo di matematico non riesce a risolvere un’equazione non gli viene mica detto: “eh ma non puoi risolvere tutto…”. Si che può, deve essere solo abbastanza bravo da poterlo fare. Se non ci riesce allora vuol dire che non è abbastanza bravo. Un cazzo di psicologo se è abbastanza bravo può risolvere tutti i problemi. E’ nato per quello porco due. Ma se non riesce non significa che non può salvare tutti. Semplicemente non è abbastanza bravo per farlo. Sono d’accordo che una persona è un po’ più complicata di un’equazione. Però ciò non significa che puoi essere scusato se fallisci. Secondo me c’è poca presa di consapevolezza da parte degli psicologi di oggi. Diciamo che le persone vanno a fare psicologia perché vogliono salvare molte persone. Io voglio farlo perché le voglio salvare tutte. Ovvio non tutte faranno affidamento su di me, e per fortuna direi o impazzirei un po’. Ma se non salvo qualcuno è giusto che me ne prendo l’intera responsabilità. E’ vero che la vita è la loro, ma loro stessi mi stanno dando la possibilità di viverne un pezzetto. Cazzo mi stanno dando l’opportunità di fare qualcosa. Avere quella scusa è come andare al casino scommettendo 5 euro e avendone in banca 5 milioni. Vai un po’ con il culo parato e qualsiasi cosa succeda in realtà a te non cambia nulla. Magari mi voglio mettere troppo di testa però non riesco a pensare di vivere una vita sapendo che qualcuno ha fatto affidamento su di me e io non sono riuscito a cambiarlo. E’ ovvio che so’ che al di fuori di me c’è un mondo. E magari lui frequenta mille altre persone che hanno più influenza su di lui di quanta ne potrò mai avere io. Sono d’accordo che sia così, non posso essere il mago merlino di tutti. Solo che è sbagliato non avere sensi di colpa secondo me. Potrò sbagliare con qualcuno, e lei potrà cadere ancor più in depressione. E magari potrebbe succedere anche di peggio. Ma non venitemi a dire che allora non potevo salvarla. Sbaglierò lo so, ma se mi venite a dire che non potevo salvarla vi sputo in un occhio. Lei mi aveva dato una possibilità e io non sono stato abbastanza bravo. Devo diventare più bravo e quell’esperienza mi aiuterà a farlo. Ma lavandomi le mani non vedo come potrò migliorare. E soprattutto facendolo già in partenza. “Aspetta aspetta, vuoi veramente andartene da qui senza spiegare quella frase: “solo che è sbagliato non avere sensi di colpa” ?? Serio bro?!”. Si è vero, secondo me non avere sensi di colpa è sbagliato. La storia del pesciolino rosso che è l’animale più felice perché ha la memoria di 10 secondi è sbagliato. Sapere di avere sbagliato e ricordarsi tutto quel dolore serve. Se dimentichi quel dolore provato hai perso. Perché rifarai lo stesso errore. E’ non c’è più scemo di uno scemo che ripete continuamente lo stesso errore. Vivo nel senso di colpa. Questo lo so, è sbagliato. Non riesci a vivere rimuginando solo sul passato. Ma vivere senza ricordarselo è come scrivere la storia e poi buttare via il foglio. Qualcuno la riscriverà allo stesso modo credendo di essere il primo a farlo. E poi ancora e ancora. E nessuno si renderà mai conto di non superare un’asticella maggiore. Credo che vorrò vivere così la mia vita. Io voglio salvarle le persone, e si probabilmente molte volte fallirò. Ma sarà sempre un mio errore, non posso scaricare tutta la mia colpa su qualcun altro o non avrei iniziato a fare lo psicologo. E’ vero non salvo le persone in due o tre ore come fa un dottore in sala operatoria. Ma curare un cervello è molto più complicato che seguire dei passaggi standard per rimettere apposto un cuore. Di cuori ne puoi aver visti a migliaia tutti uguali, ma i cervelli cazzo sono tutti diversi. Quindi è inutile cercare di mettere sullo stesso livello dottori e psicologi. Secondo me cazzo se c’è differenza, ma nessuno vuole rendersene conto perché daremmo troppa responsabilità ai secondi. Magari morirò e sarò stato lo psicologo più fallito della storia degli psicologi, ma non mi interessa, ho solo voluto prendermi le mie responsabilità.

Mi sento solo

Quante volte ci ripetiamo questa frase. Ho letto un libro che parlava di libertà. E trattando il problema della solitudine disse che è il male peggiore che possa capitare ad un uomo. Poi però c’è da fare una bella distinzione: c’è la solitudine fisica e quella morale. La prima si riferisce ad essere fisicamente soli, cioè con letteralmente nessuno attorno. La seconda invece è qualcosa che ci sentiamo dentro. Anche se siamo attorniati da mille persone noi ci sentiamo come se non ci fosse nessuno. La prima diventa intollerabile solo se implica anche la seconda. In poche parole la prima non frega un cazzo a nessuno, la seconda ti distrugge. E’ vero, gli uomini sono nati per vivere con qualcun altro. E’ come se fosse la base della nostra vita dover stare con qualcuno. Vogliamo qualcuno con cui condividere il nostro destino. E non ci sono eccezioni. Il nostro cervello non sta in piedi senza qualcun altro vicino a noi. E non è una cosa da deboli anzi. Avere vicini a sé molte persone ti fa sentire e diventare molto più forte di quel che credi. Ti spingono a puntare più in alto e ti aiuto nei momenti brutti. Praticamente sono come dei booster che ci fanno vivere al meglio la nostra vita. E devono esistere o senza questi “booster” non dureremmo molto. Siamo esseri molto deboli da soli. Vogliamo qualcuno con cui condividere il nostro destino. Eh già. Ci serve che qualcuno viva con noi delle esperienze, così da poter condividere emozioni e esperienze. Condividere le esperienze con qualcuno ci rende sempre felici, perché porta mille vantaggi: nuovi argomenti di cui parlare, di cui ridere e scherzarci sopra, nuove emozioni, e stringerete un legame sempre più forte. Io vivo una vita piena di persona, ho praticamente 2 compagnie e mezzo e esco ogni sabato sera con qualcuno. C’è qualcuno con cui scrivo quasi ogni giorno, e ho due bei migliori amici. Ma mi sento solo. Ho descritto la mia situazione ma sono sicuro che anche voi ne avrete di simili. O magari voi neanche uscirete con così tanta gente, però vi sentirete al mio stesso modo. Come è possibile? Come è possibile avere così tanti amici e sentirsi soli. Nell’età dell’adolescenza inizi a fare una scrematura. Non decidete voi di iniziarla ma succede. Iniziate a dividere le persone con cui vorrete passare la vostra vita, da quelle che invece vi stanno sui coglioni e volete averne a che fare il meno possibile. Non è né sbagliato né da stronzi. E’ giusto così. Non possiamo stare bene con tutti e quindi una selezione ci deve essere. E all’inizio vi devo dire che va bene. Poi, dopo svariati anni, ti inizi a chiedere se hai fatto la scrematura giusta. Ma ormai è troppo tardi per riprendere i vecchi amici e quindi rimani lì. Cosa mi dovrei rispondere? Beh caro autore se hai fatto quelle scelte a quell’età avevi le tue ragioni. E se fossero state ragioni sbagliate? Se fossi stato accecato dall’avere tanti amici e non mi fossi reso conto di quanto alcuni fossero in realtà più importanti. Non lo sapremo mai ma quello che so è che di sicuro nessuno mi impedirà di fare nuove amicizie. Quindi se veramente non mi piacciono quelle che ho, beh svegliati fuori e inizia a parlare al mondo. Fossi così facile… E’ strano vero? La cosa che più spaventa l’uomo è la solitudine ma esiste la timidezza. E’ proprio paradossale come cosa. E’ come se dovessimo respirare ma faremmo costantemente fatica a farlo. Quindi si sentirsi soli è una bella merda. Più che altro per me sentirsi soli significa tipo: “è come se pensassi che a nessuno interessasse realmente come sto, o cosa farò nella vita, o chi sono”. Non trovo nessuno nella mia vita che si interessa veramente a me. E tutti gli spot sul mindset mi direbbero: “l’unico a cui deve interessare della tua vita è te stesso si, gli altri vengono meno tu sei il più forte” e stronzate simili. Non è vero. Tutti, a tutte le età vorremmo essere coccolati da qualcuno. Che da bambino è la mamma e poi diventa il tuo amico (ovviamente lui non si mette a coccolarti o si sarebbe un po’ strano) o dalla tua ragazza. Non vorremo trovare l’anima gemella se non ci interessasse di essere l’interessato. Righe fa dissi: “E’ come se fosse la base della nostra vita dover stare con qualcuno”. Non sempre questo qualcuno è una persona in terra. Argomento tabu del 20esimo secolo… rullo di tamburi… DIO ESISTE? Ovviamente non risponderò a questa assurda domanda ma vi spiegherò cosa c’entra dio in sto capitolo. Non sempre questo qualcuno è una persona in terra. Nel passato le persone pregavano molto di più dio ma perché le persone lo pregano? Che cosa ci guadagnano? Noi giovani vediamo questa gente che perde tempo ad andare a messa o fare stupide preghiere prima di mangiare o appena svegli o prima di andare a dormire. Beh ragazzi miei loro pregavano per non sentirsi soli. ALT, non vi sto dicendo di pregare per l’amore del cielo. Però si, i vostri genitori o nonni e antenati pregavano per non sentirsi soli. Perché pregando sembrava come se qualcuno li stesse ascoltando, che qualcuno fosse interessato a loro quando loro stessi ne avevano bisogno. Era come se avessero un amico fisso che stava sempre con te e ti aiutava quando glielo chiedevi senza dirti: “no oggi non ho proprio sbatti di uscire”. Ma allora, se la nostra più grande paura è la solitudine, perché non continuiamo a pregare in dio? Bella domanda bravo. Io ho sviluppato una mia teoria. (e non osate dirmi che sono un boomer o vi vengo a prendere a casa). Per colpa dei social. “Attenzione ha detto che è colpa dei social, è un vecchio non bisogna più ascoltarlo”. Aspetta, diciamo a causa dei social. Non possiamo dargli la colpa. Quale è la cosa più bella che i social hanno fatto in questi ultimi anni? Ci hanno connesso maggiormente. Quindi che ci serviva Dio se ci bastava inviare un messaggio al nostro bro, o fare una chiamata, o parlare e vedere contenuti di gente dall’altra parte del mondo che neanche conosciamo ma che riescono a tenerci compagnia? A nulla cazzo. E quindi il bisogno di Dio sta passando. Che sia giusto o sbagliato non lo so, lo vedremo. Caro autore domanda tattica: “tu credi in dio?”. Mmm, io penso che qualcuno sia esistito che ha iniziato tutto; non credo nei miracoli dell’acqua in vino o robe simili però frequento i posti di chiesa per un motivo principale: “c’è una comunità”. Un gruppo di persone che crede in qualcuno e sta in gruppo. Vedere così tante persone credere in qualcosa e vivere insieme mi riempie il cuore. Ed è uno dei motivo per cui a volte vado in chiesa o perché sto frequentando l’oratorio e faccio l’educatore e robe varie. Bene fatta questa piccola parentesi posso andare avanti. Penso anche io che la solitudine sia il male peggiore. Ve lo assicuro ragazzi che passerete momenti in cui vi sentirete i re del mondo, ed altri in cui penserete di essere l’ultima ruota del carro, e che nessuno vi vorrà mai bene. Ricordatevi però che le persone non dimostrano tutto il loro affetto ai vostri occhi. Ci sono molte persone per cui farei qualsiasi cosa ma loro probabilmente neanche se ne rendono conto. Ed è giusto così. Ho passato un periodo della mia vita in cui cercavo di dimostrare il mio affetto per come lo provavo veramente. Ma ho notato che molte persone tralasciavano veramente troppi dettagli e non perché non li volevano vedere ma perché non se li aspettavano e non riuscivano a coglierli. E ho capito che non ha senso dimostrare tutto il proprio amore a tutte le persone a cui vogliamo bene. Lo capiamo da piccoli gesti quante persone tengono veramente a noi. Io in questo periodo mi sento solo, ma lo so che c’è qualcuno a cui interessa se mi rompo un braccio e se piango tutto il giorno, e che se glielo dicesse mi ascolterebbe per ora. Solo che a volte quando ci sentiamo soli crediamo anche di essere un peso per la gente. Beh se non si fanno sentire non significa che siamo un peso, magari loro stanno pensando la stessa cosa e si sentono dei pesi anch’essi. Sapete mi è successo giusto una settimana fa: ero in vacanza e volevo scrivere ad una mia amica come stava. Solo che cazzo non la sentivo a un mese quindi ho pensato che non le interessava che io le chiedessi come stava e non aveva bisogno di me. Quando sono tornato lei mi ha raccontato qualsiasi cosa esistente e mi ha detto che mentre ero in vacanza voleva scrivermi, ma non l’ha fatto perché non voleva disturbarmi e credeva di essere un peso. Cazzo che bella inculata eh… Finiamo per pensare anche per i cervelli degli altri, e il nostro vittimismo ci fa credere di essere molto più soli di quello che in realtà siamo. Non sei solo perché credi di esserlo. Le persone hanno i propri cervelli e non puoi essere così bravo da poter pensare per loro e sapere cosa essere per loro. Non sappiamo praticamente nulla di quello che gli altri pensano di noi, e quindi ci iniziamo a fare i nostri viaggi mentali fino a che il male non predilige. Fino a che non possiamo dire di essere quel ragazzo solo che ha bisogno di attenzioni, quando non si accorge che c’ha qualche riflettore puntato anche lui, ma quello che riesce a vedere è solo la sua ombra proiettata.

Avrei voluto essergli più vicino

Questo capitolo potrebbe essere molto più triste di quello che sarà. No, non è morto nessuno e non volevo stargli più vicino. Sto parlando di un sentimento che colpisce noi giovani in modo molto marcato. C’è un istante nella nostra vita (che differisce da persona a persona) in cui smettiamo di “uscire con i nostri genitori”. Diciamo che iniziamo a non andare più ogni domenica da qualche parte con loro, smettiamo di andare a fare la spesa con loro, non andiamo più in vacanza con loro. Non esiste più un noi, ma io e loro. Iniziamo a uscire con i nostri amici e iniziamo ad accantonarli. Li vediamo quando siamo in caso ma diminuiamo drasticamente le uscite con loro. E sembra quasi che non li vogliamo più nelle nostre vite. Non guardate più i film la sera insieme ma ve li guardate da soli. Vi fate sere e sere di serie tv mentre i vostri genitori si guardano da soli qualcosa. E i nostri genitori ce lo fanno pesare. Usciamo molto di più con i nostri amici, torniamo tardi la sera, e praticamente a parte mangiare e dormire passiamo il giorno fuori casa. E tra scuola, allenamenti e quant’altro stiamo veramente fuori casa tutto il giorno. Però beh non so a voi ma a me l’hanno fatto pesare. E non poco. Ma l’adolescente medio (come è giusto che sia) se ne sbatte il cazzo e continua. Perché? Beh perché vuole vivere la sua vita e non quella dei suoi genitori. Quindi continua così e poi succedono delle cose. I nostri genitori diventano sempre più vecchi e smettono anche loro di fare i loro soliti giri e le solite serate film o quello che facevano. Quindi iniziamo a non vedere più quello che stavamo evitando di fare con loro. E questa mancanza di quotidianità si inizia a sentire. Finché, all’alba del “ormai è troppo tardi” ci sentiamo in colpa per non aver passato il tempo con loro. Ma l’abbiamo fatto. Abbiamo preferito gli altri a loro, e quando capiamo di non poter più passare del tempo con loro ci sentiamo in colpa per aver ascoltato il nostro io dai 15 anni ai non so quanti ma almeno dopo i 25. Sapete quale è il bello? Che i nostri genitori non ce l’hanno con noi per averlo fatto. E sapete perché? Perché l’hanno fatto anche loro. Perché è proprio l’età in cui si sviluppano le amicizie, abbiamo le energie per uscire in continuazione, tornare tardi la notte, fare vacanze assurde con i propri amici in cui si va solo in discoteca e si dorme. E dobbiamo pure sentirci in colpa per questo. E non è giusto. Chi avrebbe dovuto fare tutte quelle robe se non noi? Perché ci accorgiamo di non poter più tornare indietro e non poter più trascorrere tempo con i nostri genitori? Perché invecchiamo anche noi ed iniziamo a non uscire più tutti i giorni, tutto il giorno. Ma soprattutto iniziamo ad avere più tempo. Quante volte noi giovani ci lamentiamo di non avere abbastanza tempo. Vogliamo fare troppa roba durante il giorno ma diciamo di non avere tempo. E’ vero, c’è troppo poco tempo per i giovani, ma appena superi una certa età il tempo inizia a formarsi ed è come se volessimo riempire quel tempo con momenti con i nostri genitori. Ma anche se lo facciamo in realtà vorremo connotare quei momenti a prima, vorremmo averli vissuti quando eravamo giovani, così da poter dire: “ho passato tutto il tempo che potevo con i miei genitori”. Come è triste. La vita ci fa sentire in colpa pure quando non dovremmo. E’ giusto cazzo che esci con i tuoi amici e non stai con i tuoi genitori tutto il tempo. Certo è giusto passare dei bei momenti con i genitori, ma ci sarà un punto nella tua vita in cui loro non ci saranno più per te, e non ci sarà più quel tempo che potrai usare per passare con loro. E se non ti crei una vita al di fuori di loro è finita, ti ritrovi come un bambino appena nato in età molto più avanzata, solo che a differenza del bambino appena nato non hai il culo parato. Non è molto lungo sto capitolo ma perché non c’è molto da dire. Nel senso avrete spero appreso ciò che volevo passarvi. In conclusione alla domanda: “autore quindi che cazzo dobbiamo fare?”. Beh vivete la vita come vi sentite. Se volete passare del tempo con i vostri genitori fatelo, ma se preferite uscire con i vostri amici fate quello cazzo. Create dei legami al di fuori dei vostri genitori, vi salveranno la vita. E’ ovvio che i vostri genitori non vi dicano: “si uscite con i vostri amici e tralasciami”. C’è grazie al cazzo. Certo che sarebbe bello che i nostri genitori acconsentissero ad ogni nostro “capriccio” (anche se non è proprio la parola giusta spero abbiate capite in che senso l’ho voluta usare). Però loro sono delle persone che ci vogliono un mondo di bene e sperano di poter lasciarci qualcosa, qualche bel ricordo, e quindi cercano di crearne il più possibile e ci vogliono sempre con loro. Però non possiamo neanche sentirci in colpa quando gli diciamo di no perché anche noi dobbiamo creare bei ricordi con altre persone proprio perché gli vogliamo bene. E non dovete sentirvi in colpa nel dirgli di no perché tranquilli che capiranno i motivi per cui lo fate anche se non glieli dite. Sono stati giovani anche loro, hanno fatto le vostre stesse minchiate e vissuto probabilmente i vostri malesseri (ovvio non nello stesso modo ma ci ripetiamo da più di 5000 anni). E sanno che quando si è giovani si è spinti altrove, e si è curiosi finalmente di uscire dal proprio nido (ok basta metafore di uccelli). E poi pensate un attimo a questa cosa. Se non uscite da giovani, se non esplorate il mondo a questa età. Se non vi create amicizie, se non sbagliate con esse, se non vivete la vostra cazzo di giovinezza, chi dovrebbe farlo al vostro posto? Una volta da una serie tv ho sentito dire questa frase: “la giovinezza è sprecata per i giovani” – Ted lasso (è il nome della serie; tanta roba devo dire ve la consiglio). Comunque all’inizio ci ho pensato e cazzo ora direi che per questo capitolo è perfetta. Perché hanno detto questa frase? Perché più diventiamo grandi più ci rendiamo conto di quante cose avremmo potuto e dovuto fare quando eravamo più giovani. Ci rendiamo conto di quanto avremmo dovuto esplorare di più, di quanto avremmo dovuto viaggiare, usare meglio le nostre energie, vivere di più, stare di più con gli amici passando i momenti più belli possibili. E pensate un po’. Non dicono che dovremmo rubare del tempo alle nostre amicizie per darlo ai nostri genitori. Questo perché l’età della giovinezza cazzo è unica e non possiamo viverla per gli altri. Ok così sembro un bastardo senza cuore che non vuole passare del tempo con i suoi genitori. Spero abbiate capito ma lo ripeterò: non dico sia sbagliato passare del tempo con i propri genitori. Anzi, loro ci hanno messo al mondo e probabilmente gli dovremmo la vita. Ma non per questo se la devono prendere ecco. Abbiamo una nostra testa, e se ad un certo punto preferiamo vivere con altri la nostra vita non è sbagliato. Anche perché è così l’andamento di quest’ultima. Nasciamo e passiamo praticamente 15 anni sempre con i nostri genitori. Poi ci distacchiamo fino ai 30/35. E poi pian piano riiniziamo a passarci molto tempo perché capiamo che non ne manca tanto a loro. E’ giusto sia così? Secondo me si. Guarda caso gli anni che non passiamo con loro formano le basi della nostra vita. E se pensassimo di dare pure quella fetta a loro cosa ci rimarrebbe a noi?

A volte i tuoi consigli non servono

Ieri sera sono uscito con un gruppo di amici che non vedevo da tipo 3 mesi. Già, una delle mie compagnie. Quella a cui devo tutto però non sto dando più niente. Siamo andati ad un bar e poi volevamo andare a farci una partita a bowling, biliardo quelle robe lì. Però io e la persona, la cui prima della terza superiore, chiamavo tranquillamente fratello, avevamo una fame assurda e siamo finito in una piadineria a mangiare. Eravamo solo io e lui e si è aperto con me. Ha parlato di alcune sue robe e di come la pensava su altre persone della compagnia. Ha parlato solo lui. Io cercavo di dire qualcosa qui e la ma non trovavo mai le parole giuste. Ero d’accordo con lui su molti aspetti e volevo confortarlo su altri ma non riuscivi a dirglielo veramente ed erano solo pensieri che mi barcollavano in testa mentre lui parlava. Non so se era lui che non mi faceva parlare o io a non avere le palle (credo più la seconda). Però, alla fine del suo discorso mi disse: “grazie, mi mancava proprio liberarmi con te”. Io gli dissi le solite cose che un bro dice ad un altro bro: “tranquillo quando vuoi, vai tra e tutte quelle cose”. Le penso davvero ma non è questo il punto. Ero rimasto tipo… male. Ma perché non ero riuscito, dal mio punto di vista, ad aiutarlo. Invece per lui avevo fatto anche fin troppo. E non capivo sapete. Ci ho riflettuto un po’ su e ho pensato a quando le persone si aprono con me. E’ successo varie volte in realtà, alcune le ho perse perché sono un coglione, altre mi parlano ancora ma il punto era che, beh, io non dicevo robe così assurde a queste persone. Anzi la maggior parte delle volte loro parlavano e io dicevo che avevano ragione o dicevo come l’avevo vissuta io o una situazione simile. Ma nulla di che. C’è se penso a quello che si vede nei film, dove il protagonista viene aiutato da un mentore e quest’ultimo cazzo se è bravo con le parole, e figaro ci andrei ogni giorno da una persona così a parlare. Poi mi sono ricordato che non sono in un film. E mi sono accorto di una verità che a primo impatto mi ha fatto un po’ sorridere. Le persone, a volte, hanno solo bisogno di parlare. Non vogliono sentire nulla di tutto ciò che hai da dire. Loro si vogliono solo sentire ascoltati. Mi era già successo in passato una cosa del genere. In realtà mi era stato proprio detto che le persone si vogliono sentire ascoltate e che non serve la mia parola dopo tutto. Mi era stato detto da una persona molto importante che avevo paura non riuscissi ad aiutare al meglio. Diciamo che lei aveva un problema che io non avevo mai neanche lontanamente passato, e quando la vedevo parlare con gente che invece l’aveva passato e anche molto vicino a come l’aveva fatto lei mi sentivo… inutile. Inutile perché io non potevo dirle nulla che la facesse stare meglio. O meglio, non sarei riuscita a dirle cose migliori di chi aveva affrontato quella situazione come lei. E quindi glielo dissi. E lei mi disse che non le interessava che io non avessi passato la sua situazione. Non le serviva qualcosa che l’avesse passata e che gli avrebbe risolto il dolore. Gli serviva qualcuno che la ascoltasse e io lo facevo. Non gli serviva altro assurdo eh. Viviamo in un cazzo di mondo in cui ci sono mille frasi fatte che ti potrebbero aiutare a risolvere qualsiasi problema della vita se solo le leggessimo e bastasse leggerle. Invece in questo cazzutissimo mondo non basta leggere una frase o un libro per essere apposto. Serve spiegare il proprio dolore a qualcun altro. Ora beh la domanda sarebbe ottima: “e autore mio, perché allora stai scrivendo questo libro se sai che non risolverà un cazzo di niente a nessuno”. Beh come dire, io il mio libro lo leggerei. E sapete cosa farei poi? Andrei da un mio amico e gli racconterei un po’ come sto, e cazzo se parlerei del mio dolore a qualcuno. E questo libro allora che ruolo dovrebbe avere? Ti aiuta quando non hai nessuno che ascolterebbe la tua storia. Oppure non puoi parlarci h24 e quindi intanto ti leggi sto libro. Il libro (se si chiamerà leggimi prima di andare da uno psicologo) non vuole sostituire lo psicologo. Ma vuole far capire alla gente quanto il dolore e i problemi sia comuni. Non è mica un libro di soluzioni ai tuoi problemi. Anche perché molte volte la soluzione è solo parlarne e parlandone vi accorgerete a volte del problema. Non è molto una cosa da soli film ve lo assicuro. A me è successo. Dovreste averlo in mente che ho affrontato un periodo un po’ così a causa della malattia allo stomaco. Il problema era che a fine pasto avevo sempre sta cazzo di nausea. Anche dopo la fine della malattia, e non capivo il perché. Raccontavo e raccontavo continuamente la mia storia a psicologi e ai miei amici. E nessuno è venuto a dirmi la soluzione, ma ad un certo punto mi è venuto un lampo di genio. Non mi passava la nausea perché credevo sempre di poter sforare il limite e avere un giubbotto di salvataggio. E ce l’avevo. Era la pastiglia allo zenzero. E la prendevo ogni volta che avevo la nausea. Credevo di avere sempre il culo parato. Poi però mi sono accorto che era proprio la soluzione a fottermi. Ho smesso di prenderla. All’inizio ci sono state veramente infinite tentazione. Non era così semplice non farne più uso, era diventata quasi una dipendenza. Ma poi mi sono sentito mille volte meglio e ora la nausea ce l’ho o quando bevo fino a collassare o quando mangio come un bue (e direi che sono i casi limite per il quale sarei anormale se non mi venisse il vomito). Comunque. Abbiamo capito che a volte ci basta solo parlare. Ma perché? Perché non vogliamo sentirci dire la soluzione? Sarebbe molto più facile non trovate? Beh, le persone amano parlare di sé stesse. Le fa sentire importanti. A volte ci serve solo questo. Magari abbiamo mille problemi ma alla base di tutto ci serve solo un po’ di sicurezza. E se qualcuno ci desse la risposta a noi mica fornirebbe più sicurezza; anzi aumenterebbe la dipendenza da qualcuno. Parlandone e basta invece (con le persone che veramente ti ascoltano) ci riusciamo a sentire importanti. La sicurezza derivante ne è una conseguenza e non ci interessa se dall’altra parte arrivano soluzioni o meno. Anzi, probabilmente, per egoismo umano, preferiremmo non ricevere soluzione, cosicché possiamo fare la vittima e il nostro vittimismo è sfamato ancora una volta. Ma ci sta, e sti cazzi dai per una volta tanto. Bene questo è quello che penso io, che ne pensate voi? Scrivetelo nei commenti… Esatto in realtà non mi interessa di cosa ne pensate visto che probabilmente nessuno leggerà questo libro, però visto che ci credo scriverò anche di sto capitolo la conclusione. Penso che la maggior parte delle persone soffrano perché non si sentono abbastanza importanti, e non hanno nessuno con cui parlare, con cui aprirsi senza venir giudicati. Ecco anche qui abbiamo una bella parola. Venir giudicati. Ogni volta che una persona apre bocca è o per informare di qualcosa (la cosa più indifferente), per curiosità o per giudicare. Se non la apre proprio non dobbiamo neanche pensarci a quale delle tre sarà, e a volte è meglio così.

Perdona velocemente, non discutere per sciocchezze, bacia lentamente, ama sinceramente, sii un po’ geloso, non molto, quello che basta. Ridi senza pensarci e non smettere mai di sorridere per quanto strano possa essere il motivo. Può essere che la vita non sia la festa che ti aspettavi, però mentre se qui devi ballare.

Questa frase l’ho sentita da uno spagnolo o portoghese o comunque quelle lingue lì, e ha pronunciato esattamente queste parole. Belle. Ma sono frasi fatte e lo sappiamo. Non sappiamo perdonare velocemente. Per lo meno noi uomini un po’ di più. Diciamo che fin dalla tenera età si nota quanto scivola più velocemente un male fatto tra noi uomini. Per farvi capire se un mio amico mi dice che sono un bastardo figlio di puttana dopo neanche un giorno probabilmente me lo sono dimenticato. Ho notato che per le donne questa cosa invece non ha molto ragione di esistere e se la tirano per molto più tempo. Probabilmente è perché danno molto più peso agli affetti e legami personali con le altre persone (ma queste sono cose di psicologia che ho letto su un libro (intitolato l’intelligenza emotiva (molto bello devo dire))) e non ho voglia di parlarne. Quindi il perdona velocemente viene meno fin troppe volte. Poi va beh c’è anche il nostro orgoglio quindi il perdona velocemente dipende principalmente dal nostro orgoglio e da quanto ci teniamo a quella persona. A volte la delusione è fin troppo grande anche per il valore che ci può dare la persona stessa. Secondo è non discutere per sciocchezze. Mmm, ci sta, effettivamente è solo una perdita di tempo. Il problema è che ci rendiamo conto che sono sciocchezze solo dopo averci discusso. Quindi vien da sé che a parte rarissimi casi, nella maggioranza dei casi nella nostra vita discuteremo di stronzate ma senza rendercene conto. Qui è difficile prevenire invece che curare. Quindi cerchiamo di rendercene conto il prima possibile e bona è inutile montarsi la testa. Non puoi sempre decidere a priori se per qualcosa vale la pena o meno, lo capisci vivendo. Bacia lentamente, figo nulla da dire, baciarsi è una delle cose più fighe al mondo direi. Ama sinceramente. Conosco fin troppe persone che non lo fanno e solitamente il motivo è sempre lo stesso: non vogliono sentirsi sole e cercano di stare il più possibile con una persona finché poi non trovano quella giusta. Bella merda ma chi sono io per dirgli che il rispetto è più importante della solitudine. Sii un po' geloso, non molto, quello che basta. Conosco persone che cazzo se sono gelose del fidanzato, ma in una maniera spropositata. Cazzo lasciateli un attimo vivere sti poveri cristi. E’ vero, la gelosia è una bella cosa, o il bro portoghese o spagnolo (facciamo che è spagnolo) non avrebbe detto prima di tutto di essere geloso. Perché è una bella cosa? Beh perché fa vedere che ci tieni. Se una persona fosse gelosa di me nel senso che vorrebbe sapere se la tradisco o meno (nel peggiore dei casi questo), mi sentirei importante per lei e questa è sicuramente una cosa bella. Ma ricordatevi che cazzo lui o lei hanno un’altra vita oltre a quella con voi e che sono nati senza di voi e potrà succedere che moriranno senza di voi. Quindi tranquilli/e che se il vostro ragazzo/a vuole tradirvi di sicuro non mette la storia con un altro/a tipo/a. Comunque ho iniziato parlando della gelosia delle donne ma cazzo anche noi maschi non scherziamo eh. A momenti siamo gelosi delle persone senza che queste neanche stiano con noi. Va beh poi non voglio sfociare in casi particolari però quello che voglio dirvi è che a gelosia porta solitamente ad un overthinking e direi anche bella merda, e soprattutto questo overthinking solitamente è esageratamente sbagliato. Se non vi fidate del vostro ragazzo/a direi che il problema non è tanto lui o il fatto che non siete abbastanza gelosi, ma il problema è: “perché cazzo ci stai insieme?”. All’inizio dell’adolescenza sottovalutiamo cosa vuol dire veramente fidarsi ma quelli sono gli sbagli che si fanno per imparare, ci sta, sono le prime volte che stiamo con qualcuno. Crescendo capirete il perché essere troppo gelosi significa spesso qualcos’altro. Ridi senza pensarci e non smettere mai di sorridere per quanto strano possa essere il motivo. Eh già. Un giorno in treno ho pensato: “ma sarà passato mai un giorno nella mia vita senza che abbia riso almeno, e dico almeno una volta”. Secondo me no. Ridiamo spesso e spesso lo facciamo senza accorgerci. Ridiamo per qualsiasi stronzata possa succedere ed è un bene. Ricordatevi di ridere almeno una volta e non contenetevi solo perché magari credete di fare brutta figura. Certo in alcune occasioni è meglio non ridere ma qui stiamo parlando di rispetto e ci scriverei un libro cazzo. Comunque si ridete finché potete (frase molto da toccati le palle direi). Può essere che la vita non sia la festa che ti aspettavi, però mentre sei qui devi ballare. Ci devo per forza aggiungere altro? Cazzo quante volte crediamo di essere sfigati e sfortunati sulla nostra situazione. E’ vero, sei sfortunato e sfigato. Sarei un ipocrita a scrivere che non l’ho mai pensato. Mi è capitato anche a me di dire che vita di merda o vaffanculo capitano tutte a me. Però non per questo devo lasciar passare la canzone. Nessuno mi ha mai detto che potevi capitare li e invece sono finito qui. Grazie a dio nessuno mi ha mai detto che potevo vivere in quel modo invece sto passando le mie giornate buttandole via facendo questo. Già perché puoi fare quel cazzo che vuoi e molte volte ce lo dimentichiamo. Non abbiamo nessun manuale che ci dice come fare eppure a volte crediamo di non star seguendo quelle regole imposte da chissà chi. Crediamo che gli altri si aspettino qualcosa da noi quando loro in realtà ci considerano come aspetti secondari della loro vita (ed è giusto così), quindi che noi gli diciamo che andiamo a fare questo o andiamo a fare quello o vogliamo essere così o vaffanculo non cambia nulla. E ci passiamo le giornate a pensare quante barriere gli altri ci mettono ed in realtà pensiamo noi che ce le stiano mettendo. Lo scrivo non per fare il filosofo ma perché pure io l’ho e lo sto pensando. Penso anche però che non ha senso voler buttare via la vita solo perché non è la nostra canzone preferita.

L’ego è l’autostima del sé

La domanda che voglio porvi è: avete abbastanza autostima? Che domanda eh… In realtà molti adolescenti soffrono di bassa autostima, ma non vogliamo farlo vedere. Sono poche le persone che godono di una buona autostima. Il resto delle persone si sminuisce. Perché? Perché è più semplice, almeno poi non passi per arrogante, per quello che credeva di essere forte e poi si è dimostrato non esserlo. Diciamo che è come se impersonassimo l’autostima come le parole ma poi sono i fatti che parlano. E quindi se questi fatti ci tengono man forte diventiamo dei super uomini ma se ci contraddissero sarebbe la fine per la nostra autostima. Sarebbe la dimostrazione assoluta che non siamo all’altezza. Ma perché cazzo ci limitiamo ad una dimostrazione? Perché, secondo il nostro cervello, basta fallire una volta per essere considerati falliti. Se una cosa è una vera basta una dimostrazione falsa per mostrare che sia quest’ultima. Noi cazzo crediamo di funzionare così. Se credessimo di essere forti e una volta fallissimo, allora non ci sarebbe altra storia da raccontare, noi saremmo dei falliti. Cazzo se non è così. Ci riduciamo ad una semplice teoria matematica solo quando ci fa comodo. Quando però dobbiamo risolvere i nostri mille problemi diventiamo complicatissimi ovviamente. E perché lo facciamo? Perché è più facile essere dei falliti. E’ molto più facile per noi provare che siamo dei falliti perché se dovessimo provare al mondo di essere forti dovremmo continuare a provarlo. Ogni volta in cui ci sarebbe una sfida dovremmo dar prova della nostra forza e se fallissimo sarebbe la fine. Sapete chi è Novak Dokovic (o come cazzo si scrive)? E’ uno dei tennis più bravi al mondo, se non della storia. Sapete quale è la sua percentuale di vittorie? 83.53%. Ha vinto sempre? No. Ha perso, ha perso anche più di una decina di finali. E’ un fallito. Mah, cercatelo su internet e poi ditemi se lo considerate un fallito. Non voglio farvi un cazzo di corso sul mindset ma vedete qui che non dovete vincere sempre. E tra l’altro queste percentuali si ricavano da quando lui è diventato professionista. Credete che prima di diventarlo fosse già un mostro che le vinceva tutte. Probabilmente si, era un mostro, ma no, ne avrà perse solo Dio sa quante. Comunque continuiamo con quello che volevo dire. Soffriamo di bassa autostima perché è più semplice credere di essere un fallito. Non devi dimostrare mai nulla. C’è il solo fatto che ti consideri un fallito è la dimostrazione che in quel momento lo sei quindi che devi dimostrare. E’ come se dovessi dimostrare una teoria falsa che già solo per il fatto che esista e la pronunci, capisci che non può essere vera. Quindi è tutto nella testa? Si. Sia chiaro io mi sento come se fossi l’ultima ruota del carro. VI spiego meglio. Avete presente quando siete in discoteca (se non lo avete presente sti cazzi tanto la capirete lo stesso la situazione che voglio descrivervi). Siete lì che state ballando e una ragazza vi sta palesemente guardando. La prima cosa che mi viene in mente è che sta guardando quello dietro, o magari vuole solo guardare in giro, anche se cazzo vi sta palesemente fissando. E quindi nulla penso di essere l’ultima ruota del carro. Poi una ragazza vi si avvicina e vi si struscia letteralmente contro, anche se davanti a lei ci sono 2 metri di pista. Ma io penso che voglia solo ballare (e magari è così ma solitamente gli ormoni di una ragazzina di 15 anni richiamano tutt’altro (dato che appena ti giri vedi altre 20 persone limonarsi e forse è per questo che lo pensi)) e quindi manchi anche questa opportunità di limonare. E’ assurdo. Perché succedono eventi così palesi ai nostri occhi, però non ci sentiamo abbastanza “degni” e preferiamo pensare che nulla sia destinato a noi, almeno beh non vieni deluso no? Poi però torni a casa, e tutte le volte che facevo la doccia pensavo a quanto cazzo fossi stato scemo e che non mi sarebbe costato nulla provare. Solo che succede ad ogni doccia e quindi capisci che il tuo cervello non cambia modo di pensare ma ti accorgi soltanto di essere stato scemo. Ma se non cambi beh vuol dire che non stai soffrendo abbastanza no? Sono andato in discoteca ormai abbastanza volte, di sicuro supero la trentina e caro autore mi stai dicendo che sei stato sempre l’ultima ruota del carro? Questo è quello che il mio cervello pensa e lo so, è sbagliato. Cazzo se è sbagliato però continuiamo a farlo per non dar da mangiare alla nostra cazzo di autostima. Abbiamo paura a dargli da mangiare perché abbiamo paura di prenderla nel culo. Ma pensiamoci per un attimo: preferiremmo prenderla nel culo per averci provato o fallire già in partenza? Lo sappiamo tutti che è meglio fare qualcosa: il pensiero di base sarebbe se lo fai hai due strade che ti si aprono: o va bene o va male. Se non lo fai va male punto. Però comunque, la maggior parte delle volte, preferiamo non farlo. E io mi chiedevo sempre il perché. Credo perché sia che se ci provi e va male, quel va male è molto peggio del va male non avendoci provato. Perché se lo fai ti crei delle aspettative, dei film mentali che solo tu provi. Nascono in te delle speranze. Se non lo fai nulla di tutto ciò viene creato quindi sono ovviamente due mali differenti. Diciamo che facciamo le cose solo se siamo pronti a soffrire. Se non siamo disposti a soffrire allora non ci proviamo. E’ quella la reale differenza. E non ti devi incolpare se non ti senti pronto a soffrire. Tutti prima o poi lo saremo e nessun angelo dal cielo verrà a dirti quando sarai pronto (vatti a leggere il capitolo sul momento giusto, potrebbe aiutarti in questa cosa (wow inizio pure a sponsorizzare i miei capitoli adesso)), ma sarai tu a capirlo e più passa il tempo più lo capirai nel peggiore dei modi, ma lo capirai (sia chiaro il modo diventa peggiore solo perché il tempo sta passando ma non spaventarti non era questo il mio intento). Comunque. Iniziamo a parlare del perché del nome di questo capitolo. Ho cercato la differenza tra autostima ed ego. Diciamo che l’autostima è qualcosa che riguarda te ma anche gli altri. Se tu hai una grande autostima ti senti forte ma vuoi dedicare questa tua forza anche agli altri. L’ego invece è come una cosa più narcisistica. E’ un culto di sé. E’ come se ti sentissi forte ma solo tu e solo tu dovessi essere forte. Gli altri sono inferiori a te in tutto e per tutto. Diciamo che se hai una grande autostima di te, ti senti forte ma su un ipotetico balcone dei forti ci sarebbero anche altre persone affianco a te. Se invece godi di un forte ego saresti da solo su quel balcone e tutti gli altri dovrebbero stare sotto ad acclamarti. Ergo, io l’ho pensata così. Se hai una forte autostima non ti serve sapere dove stanno gli altri ma tu ti senti forte e basta. Che gli altri siano sopra, sotto, a destra, dentro, in mezzo, a sinistra, non te ne può fottere di meno. Se invece alimenti il tuo ego, ti cerchi di posizionare in base agli altri, ti serve sempre vedere gli altri sotto di te o non saresti sicuro di essere più forte. Ti serve un riscontro continuo, è come se non potessi mai fallire ma in nessun momento della tua vita. Oltre al fatto che solitamente l’ego è fatto maggiormente di parole che di fatti (proprio perché dimostrare continuamente di non poter fallire mai è una cosa fin troppo utopica (anche quasi per solo parole)). Quando la tua autostima inizia a dipendere dagli altri allora direi che stiamo iniziando a parlare di ego. Conosco una persona che ha una grande e grossa autostima di sé stessa. Era la mia migliore amica. O lo è non l’ho ben capito. Fatto sta che a volte mi dava fastidio quanto si credesse forte. Questo perché io mi sentivo l’ultimo della classe e lei era in parte a me e se sentiva la prima. Credevo fosse ego. Poi però sono cresciuto e ho capito quanto cazzo fosse forte come persona. Non dico che la invidio però a volte vorrei godere della sua forza. E’ come si sentisse forte, non ha bisogno del giudizio degli altri per esserlo ma è pronta ad aiutare qualcuno che non è al suo livello. L’autostima è veramente strana perché chi ne ha è pronto a darla e solitamente chi è forte preferisce essere l’unico forte così da poter essere speciale. Per l’autostima invece non è così. Le persone con una grossa autostima si sentono così forti che è come se non gli servisse sentirsi speciali, è come se avessero superato quel grado di egoismo. E questo capitolo caro autore a che cosa è servito? Io mi sentivo come l’ultima ruota del carro, ma imprimetevi in quella cazzo di testa che è sbagliato sentirsi così. E sentirsi grandi non è da arroganti ma se credi di poter essere forte, e ci credi sul serio, e te ne freghi se sbagli perché sbagliare umano, allora alla fine ce la farai. E non stare a sentire quelli che ti giudicano perché dicevi di essere forte a calcio ma hai sbagliato un tiro. Ti avrebbero giudicato anche se fossi stato un fallito. Solo che loro sono doppiamente falliti e cercano di farti cascare perché hanno paura di te. Sembra una frase fatta ma voi se foste professionisti di calcio giudichereste mai un bambino che gioca che fa veramente schifo. Che senso avrebbe dirglielo, lo saprebbe già. Se lo fate è perché in fondo in fondo avete paura che vi rubi il posto. Tutti solitamente negano questa cosa. Ma sti cazzi pensatela così e potrete continuare a tirare e sbagliare senza problemi. Io non l’ho fatto e ora sono finito a giocare a pallavolo…

Le persone si fanno i cazzi degli altri perché è troppo complicato preoccuparsi della propria vita (credo che sarà il capitolo in cui scriverò più volte “cazzo/i”)

Vai parliamo di un argomento che in tutti periodi della vita è fin troppo caldo. Le persone che si fanno i cazzi degli altri. Ce ne sono, e probabilmente voi siete una di quelle persone se credete che nella vostra vita non ce ne siano. E’ sbagliato? E’ sola pura curiosità? Andremo a scoprirlo tra poco non cambiate canale e restate con noi. Con me. Allora io credo che un po’ di curiosità in fondo ci sia. Sia chiaro io sono uno che appena entrato nella sua prima compagnia si faceva i gran cazzi suoi. Diciamo che ero proprio categorizzato come quello che si faceva i cazzi suoi e non gli importava delle stronzate degli altri. Esatto. E’ questo il problema. Sembrava che non mi importasse niente di loro. Ma cazzo se non era così. Facendomi i cazzi miei mi sentivo come estraneo ai loro problemi. Solo che loro quando si accorgevano che mi facevo gli affari miei lo evidenziavano come se fosse un pregio: “bravo (mio cognome) che ti fai i cazzi tuoi e non quelli degli altri. Hai meno problemi almeno”. Ma non volevo avere meno problemi. Se avere meno problemi avrebbe voluto dire non sapere o sapere di meno rispetto agli altri rispetto alle loro vite avrei voluto pagare il prezzo di non essere quello speciale che non ti rompe i coglioni. Anzi ve gli avrei rotto dalla mattina alla sera. Trovata un’altra compagnia infatti sono cambiate le cose. Ho iniziato a farmi i cazzi degli altri. Diciamo che mascheravo questa cosa con la pura curiosità. Ed era vero. Ero curioso della vita delle persone che avevo intorno e volevo sapere come se la passavano e se avessero problemi avrei voluto aiutarli. E così sono diventato una persona diversa. O meglio ho iniziato ad atteggiarmi come volevo fare sin dall’inizio ma dall’altra parte mi era impossibile perché ormai ero stato etichettato (problema gigante già spiegato in un capitolo addietro). Ma quando il “essere curiosi della vita degli altri” sfocia in un esagerato “mi faccio i cazzi degli altri”. Potremmo distinguere varie casistiche. Prima di tutto il limite cambia da persona a persona. Al mio migliore amico chiedo cose che ad altre persone non chiedo, ma perché siamo arrivati ad un certo punto dell’amicizia in cui posso “esagerare”. Diciamo che farsi i cazzi degli altri e voler sapere tutto di tutti è sbagliato. A noi umani piace far vedere i nostri problemi lo sappiamo. Ci piace essere la vittima ed essere quelli a cui le persone danno un occhio in più. Ci sentiamo più importanti se così accadesse e ciò ci aiuta a sentirci meno soli. Ma ad un certo punto è troppo anche per il nostro egoismo. Non ci piace dire a tutti i nostri problemi. E’ ovvio, o se no la privacy non esisterebbe e neanche il segreto professionale tra psicologi per esempio. Quindi ci piace raccontare i nostri problemi ma alle persone giuste. Questo è di più un capitolo per chi si fa i cazzi degli altri in realtà. Capisco il vostro non voler rimanere esclusi. Lo provato anche io. Ma è quasi meglio così che consapevoli di essere visto come qualcuno che non sa non farsi i cazzi suoi. Perché vieni visto come qualcuno che debba sapere tutto ma senza un vero senso. E finisce che diventi quello a cui nessuno vuole più dire nulla. Diciamo che devi interessarti ai problemi delle persone giuste. Detto così può sembrare strano ma in fondo è vero. Non devi crederti giustificato e in potere di sapere tutto di tutti. Non sei tutto per tutti ma parti ad essere niente per tutti. E pian piano è come se sbloccassi le curiosità sulle altre persone ma è come se te le dovessi guadagnare. Nulla ti è dovuto e nessuno ti deve dire qualcosa solo per il fatto che esisti o che sei li con lui/lei.

Il nome del capitolo in realtà non rispecchia totalmente il mio pensiero. Penso che qualcuno che si interessi alla vita dei suoi amici sia lodevole come persona. E’ una cosa da veri amici. Hai una tua vita e vuoi sapere se quella degli altri sta andando bene e in caso aiutarli. Solo che di amici così ne troverai così pochi nella vita che potrai contarli sulle dita di una tua mano probabilmente. Penso che, invece, quando le persone esagerano a voler sapere della vita degli altri è perché non sanno cosa fare con la loro vita. O la loro vita non è abbastanza interessante per come loro la vedono. Ho giocato una partita di pallavolo di recente (in realtà tipo un mese fa e passa mi sa), in cui c’era questa ragazza che era la definizione di “ragazza che si fa i cazzi degli altri a caso”. Si vedeva proprio che chiedeva e si incuriosiva di gente che probabilmente neanche conosceva così bene da potergli fare quelle domande. E questa roba dava fastidio a molti altri lì presente che si lamentavano di lei. Questo lo trovo abbastanza triste. Non il fatto di lamentarsi di lei, alla fine esprimevano un giudizio su essa (che termini assurdi). Ma il fatto che questa ragazza volesse sapere tutto di tutti anche se poi quelle informazioni non le avrebbe utilizzate per fare nulla. Ecco credo di aver trovato la differenza tra la curiosità di un amico, un vero amico e qualcuno che invece si fa solo i cazzi degli altri. Se tu vuoi sapere qualcosa di una persona e poi usare quelle informazioni a fin di bene per l’altra persona o comunque per la persona protagonista della storia allora ha senso. Se invece lo fai solo per scopo informativo e per rimanere aggiornata diciamo allora perde di senso e diventi solo una persona che si fa i cazzi suoi. E caro autore è sbagliato voler rimanere aggiornato/a? Beh dipende sempre dai tuoi scopi: se vuoi sapere quelle cose solo per aver argomenti di cui spettegolare allora si. Se lo fate perché poi avete magari paura di dire qualcosa di sbagliato o preferite non dire stronzate che potrebbero causare altre stronzate peggiori allora no. Dipende tutto da cosa vi serve sapere quelle cose. Esempio. C’erano due persone che non sapevo se stavano insieme o no. Volevo fare una domanda ma non sapevo se stavo per riaccendere un vecchio problema o magari non le cambiasse nulla perché stavano felicemente insieme. Ho fatto la domanda. Lei se ne è andata incazzata. Mi sa che non dovevo fare la domanda. Ma che cazzo ne potevo sapere io. Appena ho visto una certa ragazza (che ero sicuro sapesse dalla situazione) le ho chiesto un po’, mi sono fatto meno i cazzi miei e le ho chiesto di quei due. Ho scoperto una cosa che se avessi scoperto prima di sicuro non avrei aperto bocca per fare quella domanda. Se io fossi stato meno legato con la persona a cui avevo fatto la domanda e non mi interessava nulla delle loro vite non avrebbe avuto senso per me chiedere poi alla ragazza delle informazioni. Lì mi sarei solo fatto i cazzi di quella la senza voler in realtà sapere nulla. Il corso di aggiornamento è un po’ una cosa da adolescenti ma è vero che meno sai meglio è. Diciamo che se pensiamo alle nostre vite come la nostra più quella delle persone a cui ci importa veramente, non ha senso voler farsi problemi anche per le vite degli altri, perché noi non daremo mai un nostro contributo e anzi se qualcuno ci chiederà qualcosa potremmo pure spargere informazioni sbagliate perché non ne siamo veramente al corrente. Diciamo che il volersi interessare alla vita degli altri fa sicuramente piacere alle altre persone. Ma ricordatevi il limite del “fatti i cazzi tuoi” che come vi ho detto è soggettivo e riguarda principalmente il rapporto che hai con l’altra persona. Per farvi capire la ragazza che alla partita di pallavolo si era fatta i cazzi degli altri aveva chiesto ad uno che neanche conosceva così bene come stesse andando con una ragazza. E in quel momento era abbastanza atipica come cosa perché non stava succedendo nulla di che ed era una situazione un po’ strana di cui sicuro l’altro ragazzo non ne avrebbe parlato a caso (dato che era un ragazzo abbastanza timido). (se vi chiedete come potessi sapere che era una situazione strana diciamo che ho le mie fonti attendibili, molto attendibili. Diciamo che ero amico della persona giusta). Comunque, riprendo il fatto iniziale. Sul fatto che ci interessiamo tanto e illimitatamente agli altri solo perché non troviamo interessante la nostra vita: a volte è più facile sapere come stanno vivendo la vita gli altri che come è messa la nostra. Magari lo facciamo perché ci serve una soluzione alla nostra e allora vediamo come gli altri affrontano le cose. O se no perdiamo interesse rispetto a quello che stiamo facendo o vogliamo sperare che anche gli altri falliscano come stiamo facendo noi. In ogni caso guardatevi un attimo dentro se notate che la vostra vita sta andando così di merda. Non voglio che ora diventiate finti depressi. Il solo fatto che state facendo qualcosa è già un bene. Che quella cosa sia sbagliata o meno per ora sti cazzi. Ricordatevi che siete abbastanza forti da poter cambiare tutto in un secondo. Se non lo fate è perché non state soffrendo abbastanza. C’era la storia di un cane che tipo piangeva tutto il giorno. Un giorno un uomo passò di lì e chiese al padrone il perché piangesse. Gli disse che era seduto su un chiodo. E allora l’uomo gli disse perché il cane non cambiasse posizione. Il padrone disse che non aveva voglia e che quindi quel chiodo non lo facesse soffrire abbastanza. Triste come storia ma ci fa capire quanto a volte sopravvalutiamo il nostro dolore. Se non cambi e ti interessi agli altri vuol dire che non hai ancora trovato un vero motivo per cambiare, e non lo troverai nelle storie degli altri te lo assicuro.

Quelli che pensano di sapere tutto

Ripeto se non conoscete nessuno che sia così allora al 99% siete voi e non ve ne siete resi conto. Quante volte nelle nostre vite ci capita di incontrare gente che sembra voglia far vedere quante ne sa. Quanto è colto, quanto è informato e inizia a sparlare di qualsiasi cosa. O meglio quando c’è in ballo un argomento lui deve sempre metterci lo zampino. E parla parla parla di qualsiasi cazzo di argomento e crede pure di saperne più di tutti. Ma queste sono le persone molto odiose e quelle che si mostrano di più ad un gruppo. Poi ci sono quelle che pensano di saperne tutto su ciò che stai passando. Queste sono più celate perché si mettono in mostra solo con te, e sono quelle che odi di più perché sembra che quello che hanno passato loro è sempre peggiore del tuo. E quindi ti dicono come l’hanno superata. Che poi non funziona mai e chissà perché. Beh la risposta in realtà la sapete. Perché non è che se l’hai passata allora ne hai visto tutti i punti di vista. Pensiamo a questa storia. Lui si chiama Ugo ha 70 anni ed ha divorziato per 5 volte, è stato lasciato lui ogni volta e ora vive da solo. Incontra un bambino un giorno per strada e questo saccottino gli chiede consiglio per un problema in amore: questo bambino (che si chiamerà stocazzo) ha conosciuto una ragazza ma non capisce se dirle la verità, dichiararsi e aprire i suoi sentimenti verso di lei. Ugo gli dice di non farlo perché l’amore è bello solo all’inizio ma poi si dimostra una delusione ogni volta, e che dovrà soffrire molto nella sua vita. Stocazzo non contento della risposta lo chiede ad un altro sconosciuto (non chiedetemi perché un bambino chieda qualcosa ad uno sconosciuto). Questo si chiamerà Giovanni ed è sposato da 30 anni. Ha divorziato due volte ma alla terza è andata bene. Giovanni quindi alla stata domanda gli risponde di farlo, di provarci e in caso andrà male di non rimanerci male ma continuare a provare. Chi ha ragione? Beh moralmente diremmo Giovanni, ma in pratica ad Ugo la vita non la aiutato molto non trovate? Effettivamente l’amore l’ha fatto solo soffrire e lui ha sofferto, e sarebbe stato strano se avesse risposto in modo diverso a stocazzo. Tutta questa fantastica storia per dirvi che il mondo è soggettivo. Che le emozioni, le esperienze soprattutto sono la cosa più soggettiva che esista. Se hai avuto l’influenza non significa che tu possa capire appieno chi ha avuto l’influenza. E viceversa. Chi non l’ha passata non significa che non possa aiutarti. Questa frase mi preme assai perché un amico un giorno mi ha detto: “secondo me se non l’hai passata non la capisci e non puoi aiutare chi l’ha passata”. Ma allora perché esistono gli psicologi. Credete che gli psicologi le abbiano passate tutte? No, solo che sanno come aiutarvi perché, detta in modo un po’ bruttino, siamo fatti così e loro sono fatti come noi. Le fondamenta alla fin fine sono quelle e tutte le esperienze che viviamo sono solo una sfumatura, che però dalle persone giuste può essere compresa. Quindi sì, penso che le persone sopravvalutino le proprie conoscenze, o almeno la maggior parte delle persone tendono a farlo. E non è una cosa così strana. Le persone preferiscono sapere che non sapere (o per lo meno la maggior parte) così che credono di poter aiutare maggiormente o che almeno riescano a farsi vedere maggiormente. Direi di più la seconda anche perché se uno sa di sapere non deve dimostrare agli altri di sapere di sapere (credo abbiate capito). Questo capitolo sarà finalmente un po’ più corto dei precedenti ma era per ricordarvi che queste persone lo fanno solo perché si sentono insicure di ciò che sanno e hanno bisogno di un riscontro esterno. E che se invece state passando un brutto momento e qualcuno vi da un consiglio ricordatevi che non sarà mai la soluzione assoluta, ma solo un altro punto di vista che ti aiuterà a vedere la luce in fondo al tunnel. Ma soprattutto non accusate qualcuno di non capire o non sapere. E’ una delle cose peggiori essere accusato di non sapere qualcosa che si sa e che si ha provato. Ognuno ha un suo punto di vista sulle cose e le vive sempre in modo diverso. Si capisce quando qualcuno sta sparando una stronzata ma accertatevi che lo sta facendo prima di puntargli il dito contro e soprattutto chiedetevi perché lo sta facendo. E’ un po’ strano sto capitolo e per tratti mi è venuto voglia di cancellarlo. Dopo una bella bicicletta ho capito cosa volevo dirvi: chi parla con presuntuosità sbaglia. Ma chi di noi non lo fa? E’ difficile che qualcuno impari qualcosa e voglia conoscere qualcosa solo per il gusto di tenerselo per sé. A chiunque piace fare bella figura su più argomenti possibili, solo che l’arte del silenzio non tutti l’hanno imparata ed è normale. Solo facendo una bella figura di merda solitamente si impara la lezione. E chi vi parla con presuntuosità lo fa perché in fondo vuole attirare la vostra attenzione quindi è quella la domanda che dovete porvi: perché cerca di attirare la mia attenzione? A cosa gli servo? Chi vi vuole solo aiutare nel capire le cose meglio lo potrete sentire tranquillamente che non dirà nulla con presuntuosità e sono quelle le persone che dovete più tenervi strette.

Indiano count: 1 (cambiamo una persona alla volta) |

.