

°XI
settembre 2017

AHOY

torino/parigi

*castelli
in
aria*





Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

INDICE

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| EDITORIALE | 4 |
| MASSE..... | 5 |
| CHIUDO GLI OCCHI | 8 |
| DUE PASSI, LA NOTTE..... | 11 |
| COME SMETTERE DI FARSI SEGHE MENTALI E GODERSI LA VITA..... | 14 |
| STO PENSANDO A UNA COSA | 17 |
| LA REDAZIONE E LA RIVISTA..... | 19 |

EDITORIALE

[In sottofondo: [AXE – The Child Dreams](#)]

ILINCA: Ogni tanto mi rendo conto di quante ore al giorno le passo a fantasticare e, mioddio, che vita superflua. Però uno come fa, vive solo di quello che vive ontologicamente? No che palle.

DAWUD: Nessuno è mai andato a dire a Lovecraft di smetterla di fantasticare, però. Nemmeno quando ha cominciato a parlare in lingue sconosciute.

ISIDORO: Credo sia una questione di traduzione. Intendo, noi prendiamo la realtà e la traduciamo in quello che sentiamo, è da lì che poi cominciamo a fantasticare, no? Prendi i pezzettini e li mescoli. Immagini un futuro da dei presupposti che programmi, formuli permutazioni. E fin qui, ok, poi c'è l'altra traduzione, quella inversa, dalla testa al reale. Come puoi deviare il corso degli eventi, con queste tue visioni? Cosa devi fare, per farlo, e cosa incontrerai, come cambierai nel mentre? Si chiamano castelli in aria anche perché è difficile il processo per farli scendere a terra, forse.

DAWUD: Del resto, come dice il tale, certe persone hanno troppa immaginazione semplicemente perché molte altre ne hanno troppo poca. Buffi figuri che rischiano di prendere tutto alla lettera e che finiscono a leggere Hemingway per imparare come si va a caccia nella savana.

ILINCA: Mondo concreto o meno, fatto sta che David Lynch ha distrutto le fondamenta della mia realtà. WE LIVE INSIDE A DREAM, e non riesco più a capacitarmi del contrario.

MASSE

Testo di Davide Tessitore
Disegno di Andrea Guerrieri

Il sole è un miraggio lontano, nascosto dalla polvere. I tuoi piedi affondano, sabbia calda si infila ovunque, si appiccica al corpo sudato sotto i vestiti. I cammelli davanti a te socchiudono gli occhi e continuano a marciare, ma tu non puoi permetterti questo lusso. Tieni la testa china, stracci su stracci a coprire il volto. Ti contorci per dare le spalle al vento.

Il conducente davanti a te urla qualcosa, un groviglio di suoni incomprensibili. Fai per chiedergli cosa diavolo stia dicendo, poi ti ricordi che non è a lui che devi rivolgerti. Il tuo uomo è quell'imboscato genovese che tuo padre ha raccattato al fondaco, che tradurrà in siriano la tua richiesta all'interprete di mezzo, il quale, conoscendo tutte le lingue su questa e quell'altra terra, sarà in grado di trasmetterla al resto della carovana. E tu nel frattempo sarai lì a chiederti cosa ne arriverà all'altro capo, della tua domanda. Che poi neanche questo genovese parla proprio proprio come un cristiano.

La testa della colonna devia bruscamente, inerpicandosi su per una duna.

Quando è stata l'ultima volta che hai provato a farti capire? Da qualche parte in Persia, quando avevi visto quella torre lapidata e avevi ingenuamente chiesto alla guida chi l'avesse eretta. *Galok*, aveva detto, o forse *galot*, e tu ti eri chiesto se intendesse *galak*, bianco, o se ti stesse facendo notare la differenza di età tra lui e la torre.

È come essere alla deriva nel mare, aveva detto il genovese. Sei ancora vivo e cosciente e magari riesci anche a muoverti, ma non puoi comunicare con nessuno. Solo farti guidare dalle correnti. Per questo si era messo a imparare il siriano.

Sulla cresta della duna la polvere è minore ma il vento è ancora più forte. Per poco lo sbalzo non ti fa finire in terra. Qualcuno ti chiama ma tu dai per scontato che non sia davvero la tua lingua. Un piede dopo l'altro, migliaia di passi da quando vi siete inoltrati in questo deserto dal nome impronunciabile. Un uomo della carovana aveva cercato di spiegarlo la notte prima del viaggio. Aveva disegnato montagne e distese d'erba e al centro il vuoto, un desolante cerchio abbandonato da tutte le civiltà che vi erano passate accanto.

Di nuovo qualcuno ti chiama. Ti volti ma non vedi nessuno, e allora pensi che la polvere si sia fatta più densa; azzardi qualche passo indietro ma non vedi né uomini né bestie. Corri di nuovo in cima, corri sulla sabbia rovente in cerca del resto della carovana. Corri per chilometri, ma non trovi letteralmente tracce dei tuoi compagni. Nel tempo che hai impiegato a risalire la duna imperi sono sorti e crollati.

Di nuovo qualcuno ti chiama e non sai da che parte andare; sai solo che devi rimanere in cresta, perché è lì che stavano viaggiando i cammelli. Ti guardi intorno, cercando di scorgere un volto familiare in mezzo alla polvere. Dune tutto attorno. I loro corpi ondulati sembrano ripetersi all'infinito.



Bestemmi nella tua lingua, l'unica in cui si possa veramente bestemmiare. Riprendi a camminare, muovendoti di lato per evitare il sole che emerge dalla coltre di polvere. Di nuovo qualcuno ti chiama e sulla duna vicina vedi figure sfocate immerse nella sabbia. Urli in tutte le lingue che conosci, strilli anche *galok! Galok!*, ti sbracci per richiamare la loro attenzione, ma quando le guardi meglio vedi che di quelle figure ci sono solo gambe a mezz'aria e piedi che spuntano dal terreno. Una seconda occhiata e vedi che laggiù in fondo, nella terra che brucia, non c'è nulla. Bestemmi e infili di nuovo un passo dopo l'altro.

Non c'è nulla in questo deserto, ti dici. Non avete incontrato nulla per le prime settimane e non incontrerete nulla fino alla fine, fino a che non ritroverete tracce di civiltà. Un orizzonte piatto come non ne hai mai visti, sabbia e polvere, polvere e sabbia e un'ombra sopra di te.

Un'ombra sopra di te. Qualcosa di gigantesco, così grande da oscurare il sole, ti passa sopra la testa. Ti getti a terra disperato, una mano tra i capelli e l'altra sull'elsa della spada. Un *rokh*, pensi. L'enorme aquila indiana che divora gli elefanti e fa a pezzi le navi. Pensa positivo, ti dici. Alzi lo sguardo e non vedi nulla, ma il vento è cessato e con esso la polvere. In tutte le direzioni, solo sabbia cotta dal sole. Un cielo limpido come non ne hai mai visti a casa. Quel pastore persiano parlerebbe di *simurğ*, l'uccello divino che rende fertili la terra e le acque, così antico da aver visto il mondo nascere e morire tre volte. Ancora una volta riprendi a camminare.

Scendi dalla cresta e ti ritrovi a fondo valle, circondato da alte dune. Il calore che ristagna ti dà la nausea. In cima a quei muraglioni di sabbia vedi figure strane, poco più che ombre stagliate contro l'azzurro del cielo.

Senti voci che bisbigliano, nitide e pulite ora che il vento è scomparso. Magog, ti dici, i cannibali che Alessandro rinchiuso oltre i contrafforti del Caucaso per evitare che sciamassero nel suo impero. Ti premuri di tenere alta la spada, per far vedere loro che non sarai una preda facile. Ora che le guardi bene vedi che quelle figure sono a cavallo e la tua mente vola alle Amazzoni, le tremende donne guerriere della Scitia. Rimpiangi di non avere con te anche uno scudo che possa ripararti dai loro archi, per amore dei quali si amputano con gioia la mammella sinistra. Per un attimo fugace i sussurri che senti vengono coperti dalle tue bestemmie.

Quando esci dalla valle ti trovi davanti l'ennesima duna. Arrivi sulla sua cima a gattoni, mentre dietro di te si affollano giganti armati di querce, cervi dal volto striato dalle lacrime e una panoplia senza fine di lance e spade e coltelli carichi di uncini. Lanci la tua, di spada, la lanci nella folla sperando di colpire almeno uno dei tuoi inseguitori. Poi ti accasci sulla sabbia e chiudi gli occhi.

Quando li riapri tuo zio è accanto a te e ti versa acqua tiepida sul volto. Siete al riparo di una tenda e al di fuori riesci a distinguere cammelli e cavalli legati a palme dall'enorme fusto.

«Barba?» gli chiedi, incerto se considerarlo reale o meno.

Tuo zio sorride.

«Ciò, Marco. Dopo cinque giorni sito xa drio dar i numeri?»

CHIUDO GLI OCCHI

Testo e disegno di Andrea Guerrieri

Chiudo gli occhi. Il mondo intorno a me scompare. Evapora dolcemente lasciando un'eco lontana che sfuma sempre piú. Ora c'è posto per altro.

C'è un niente, costruttivo, da elaborare e desiderare.

Come funghi spuntano le prime idee, impressioni rapide che scolpiscono il mondo, e la mia mente, subito sostituite da altre.

Le onde del mare spostano la sabbia, la tavola rimane intonsa, anche se già milioni di immagini l'hanno segnata in maniera indelebile.

Queste figure non sono altro che le fondamenta del mio castello. Le basi dei miei desideri che ancora non hanno forma. A questo punto ancora non so cosa voglio. È strano questo, perché una parte di me credo sappia già cosa desidera mentre la parte piú cosciente, quella che ha dato il via libera all'incoscienza non lo sa ancora.

La mia mente si fa guidare dalla mia mente, con una calma particolare, quella che cela la tempesta piú selvaggia e devastante. Un passo, poi un altro ancora e di colpo le immagini fugaci di prima diventano solide. Sempre in movimento, ma così rapide da dare l'idea di una costruzione unica, continua.

Quante volte però tutti questi microscopici sogni sorgono e crollano, impossibile contarle. Ma i sogni piú grandi ci contano sopra. Ci si costruiscono sopra.

Così tanti piccoli sogni spezzettati diventano altrettante sfaccettature di un sogno maggiore, il cui tutto è superiore alla somma delle parti. Particolari grandi quanto il sogno principale che non saranno mai altrettanto vasti, che costituiscono un mondo nel mondo che sto sognando.

Una realtà alternativa in cui io non sono piú io pur rimanendo io.

La mia vita è differente, le mie aspettative sono diverse, addirittura i miei sogni dentro a questo sogno cambiano. Genero nuovi sogni, chiudendo gli occhi, che per quanto differenti, non sono altro che il riflesso del sogno principale, risultato e motore del desiderio originario, tanto vicino eppure così distante.

Ovunque io mi muova, ovunque io vada, la mia bussola indica sempre nella stessa direzione: nelle infinite vite che in una manciata di attimi, non cambio veramente, cambiano i dettagli ma la sostanza rimane quella. Gli attimi si protraggono, un secondo non dura piú un secondo ma un anno, un anno dura dieci anni, dieci anni sono l'eternità.

Sempre con gli occhi chiusi mi muovo, vado oltre, testo i miei limiti che scopro infiniti. I bordi si spostano sempre, in un gorgo frattale scopro che posso continuare a cercare senza sosta, senza stancarmi mai. E questo è bene, perché per quanto io mi avvicino al mio desiderio, questo è sempre piú vicino, ma ancora non lo posso raggiungere. Salto da un sogno all'altro, cercando quello che piú mi può aiutare, ma è poco utile, perché il sogno è sempre quello.

I sogni non cambiano.

Siamo noi a cambiare.

Grazie ai sogni scopriamo qualcosa di noi stessi e della vita che ignoravamo, la nostra mente ci porta a scontrarci con i nostri limiti, a combatterli, e combattere noi stessi, finché non li capiamo e li assorbiamo.

Superiamo i limiti e scopriamo che ce ne sono altri, per fortuna però i sogni ci hanno insegnato che i limiti si oltrepassano ed ogni volta che li troviamo possiamo andare oltre.

Alle volte è piú facile di quanto si possa immaginare, basta sognarlo e si è già a metà dell'opera!

Apro gli occhi.

Il sogno scompare, torno nella mia realtà. Nel buio della camera dove scrivo. Di fronte al monitor del computer. Le parole, nero su bianco, corrono sulla pagina virtuale, una dietro l'altra, anticipando quello che penso, anticipando quello che vorrei dire e poi non dico per mancanza di coraggio.

Ma ecco che il sogno non mi ha lasciato, le lettere di fronte a me, quelle ancora non scritte me lo stanno anticipando. Riesco a saperlo prima di averlo pensato perché lo scrivo con largo anticipo.

Il sogno non mi ha abbandonato.

Davanti a me c'è questa mirabolante costruzione, un universo generato in pochi istanti che ha avuto tutto il tempo della mia vita per consolidarsi ed ora è sufficiente che io continui a sognarlo perché non mi abbandoni mai.

Chiudo gli occhi per sognare.

Li apro per vivere il mio sogno.



DUE PASSI, LA NOTTE

di Isidoro Concas

È sabato, e hai finito di lavorare un po' più tardi del solito. Non è un problema, spesso capita, e nei giorni come questi in cui l'umore è buono opti di attraversare il centro a piedi, dalla stazione fino a casa. C'è un po' di gente, ma quando è tardi il suono di Bologna è assorbito dalle sue pareti, dal sonno di chi ci abita, e l'atmosfera risulta magicamente rarefatta, nonostante i resti della movida. I primi freddi hanno motivato la città non ancora gremita di studenti a far festa ma non troppo, perlopiù in luoghi al coperto, e con calma.

Scarti di lato la Fontana del Nettuno, cuffie nelle orecchie, e ti prepari ad abbracciare con lo sguardo Piazza Maggiore, i colori caldi dei palazzi storici che arancioneggiano nell'aria pulita e blu notte di settembre. Ma stavolta lo spettacolo solitario di quel luogo ha qualcosa in più: un cerchio di candele nel centro della piazza, alcune persone sedute ai suoi bordi avvolte in coperte, alcuni in piedi a fumare, uno che legge un libro vicino ad un piccolo amplificatore da strada, zaini e borse appoggiate in un mucchio, e nel cerchio una ventina di coppie. Ballano strette, lente, con dinamiche che non riesci a decodificare. C'è chi sembra giochi ad inseguirsi, chi volteggiata agile, chi lento si struscia, chi appare immerso in un sonno meditativo, chi, un po' rigido dal freddo e dall'inesperienza, muove i suoi primi passi dietro una coppia, provando a seguirli. Ma sembra quasi che non esista un passo da ripetere, ogni movimento sembra sospeso nell'improvvisazione. Spegni la musica dal telefono e ti avvicini a quel cerchio di persone che, ora senti, ascolta musica alla Amélie.

Fa effettivamente freddo, ma sembrano non accorgersene. È tardi, ma sembra che la loro intenzione non sia quella di smettere a breve. Magari alcuni sono un po' sonnecchianti, ma sorridono. Ti avvicini, ti siedi, nessuna reazione degli altri, guardi gli ultimi passi attenti ed intensi di una coppia, il pezzo finisce. Il pezzo finisce, ma i due non si staccano: al contrario, si stringono in un lungo abbraccio, nel silenzio quasi totale delle altre coppie altrettanto strette, poi lentamente si sciolgono, si guardano negli occhi, si dicono "grazie", piano. E intanto, senza presentazioni, dal silenzio un altro pezzo parte, ed è lento e notturno, leggero, come lo scorso: le coppie si riformano, osservi le dinamiche dei diversi inviti al ballo e come quasi istantaneamente il movimento trasformi quelle nuove coppie in un corpo unico, un legame profondo, una coccola attenta od un dialogo vivo.

Una signora si avvicina, ti mette una mano sulla spalla, ti chiede: "balli?". È bassina, occhi chiari e pelle già un po' segnata; immagini abbia attorno ai cinquantacinque anni, veste una gonna colorata ed ampia, uno scialle rosso su una maglia di lana scura, i suoi capelli un po' pagliosi cadono, castani, sulle spalle. Sembra un'apparizione assurda, ma il suo sguardo fisso ti ricorda di rispondere. Le spieghi che non sai che ballo sia e di essere un po' stanco, ma curioso. Le chiedi informazioni, e lei sorride mentre da sotto lo scialle prende un thermos, fa un paio di sorsi e te lo porge: è una tisana calda, leggermente speziata, e mentre bevi inizia a raccontare a voce sussurrata, per non disturbare i ballerini. Decidete a bisbigli di spostarvi sui gradini del Palazzo del Podestà, col cerchio lontano ma in vista e la musica che passa piacevolmente in sottofondo.



“Vedi, nove anni fa a Milano, in realtà non proprio in città ma lì vicino, c’è stato un concerto di musica folk. Il balfolk è musica da ballare, racchiude molti balli tradizionali europei, alcuni molto diversi tra loro: si possono ballare a coppie, in catena, in cerchio... questa che vedi è la mazurka francese, per molti è la regina di questi balli. È molto lenta e dolce, come vedi, e per questo in molti casi, nelle feste, non se ne fanno molte. Ma ci sono persone che ne sono innamorate.

Così, dopo questo concerto in cui di mazurke ne hanno fatte poche, ad alcuni amici era venuta voglia di ballarne ancora. Spesso è facile fare amicizia ballando, forse è capitato anche a te, ed è un tipo di amicizia particolare, spesso ci si incontra solo durante le feste, ma si è molto fraterni. Avevano deciso, quindi, di spostarsi davanti al cimitero di Paderno, per non disturbare nessuno, e mettere dall’autoradio di una macchina questa raccolta di mazurke che un ballerino aveva fatto per una ballerina, un cd il cui titolo era “Mazurka Klandestina”. Erano una dozzina. Continuarono fino a notte inoltrata, nonostante avesse cominciato a piovere, e da lì, dopo i bei ricordi della nottata passata, decisero di organizzarne altre. Dopo un mese venne annunciata via e-mail la prima, e poi la cosa continuò, si estese: ora si balla in molte città, e nel corso dell’anno ci si incontra spesso per ballare di notte in punti dove non si disturba nessuno e possibilmente belli e con un pavimento adatto. Ci sono persone che attraversano appositamente l’Italia, per una notte così. Sono forti, gli incontri in stazione durante il ritorno, con gli occhi ed il corpo stanchi e la complicità per aver fatto qualcosa di bello assieme. Sembra un sogno, ma condiviso.

Non so cosa significhi per loro, ma per me è una questione di libertà. Mi sento bene quando ballo, è qualcosa che mi fa sentire viva. E se guardi, qui quello che cerchiamo è proprio avere cura di come stiamo, nei modi che possiamo: portiamo cibo da condividere, le coperte, i libri di poesia... amiamo i musicisti. C’è un qualcosa di così suggestivo nel suono di un solo strumento nel silenzio di una piazza, è qualcosa che non puoi trovare in un concerto e neanche su un disco. Ed è, sì, un amore per quello che è suggestivo, che possa farti entrare in questo clima di dolcezza pulsante: sono stata a ballare davanti al mare con l’alba che arrossava la costa, nei centri storici e in mezzo ai parchi, ho visto le coppiette che si

appartavano, i curiosi avvicinarsi, e solo raramente passa la Polizia, ma non ci hanno mai bloccati. Sarebbe occupazione del suolo pubblico, ma a chi diamo fastidio? All'alba, o poco dopo, stacciamo e non lasciamo immondizia.

Comunque dai, se vuoi provare questo è un hanter dro, è un altro ballo, è facile. Vieni, ci attacchiamo alla fine della catena."

Tu ti alzi, lei ti prende la mano sinistra, e vi unite alla lunga fila di persone che si muovono all'unisono, sorridendoti quando incroci il loro sguardo, mentre assieme vi snodate in un serpentone che attraversa la piazza. Dopo poco il movimento entra in circolo come una sostanza a cui sei abituato, cominci a guardarti attorno e a non pensare più ai passi: le persone nel cerchio e quelle fuori sono tutte assieme una piccola comunità felice. Quel luogo c'è finché balleranno, poi scomparirà per ritornare chissà dove, un'altra notte, con altre persone e lo stesso linguaggio comune, solo per la voglia di tenere assieme tutto questo, di far realizzare una fantasia semplice e bella. Finisce il ballo, e anche se la musica esce da un computer i ballerini applaudono, tu lo capisci: si applaudono perchè sono i mattoni, ognuno singolo e speciale, usati per costruire quel momento.

Non sai se rimanere, sei indeciso se restare o andare a casa. Vorresti, ma forse no, ti senti fuori posto e sei stanco, e lei lo sente. "Non preoccuparti, non sarà l'ultima. Ci rivediamo?", dice la signora. Calcoli che il tuo lavoro, lo studio, la famiglia, i tempi, tutte quelle cose sono lì ma non hanno influenze su quelle ore notturne. Magari prima potresti imparare due passi, così da non sentirti fuori posto, e poi chiederai a qualcuno di darti una mano, sembrano gentili. Magari senza attraversare tutta l'Italia, all'inizio. Giusto una serata diversa, qualcosa da fare da soli, senza intaccare quello spirito denso, solamente entrarci e capire cosa ti abbia fatto sorridere mentre muovevi le gambe. Allora vi scambiate il contatto e poi saluti la scena lentamente, voltandoti un paio di volte, le cuffie spente. La musica si perde nella piazza ampia e, appena infilata la strada di casa, non la senti più.



(Un forte grazie per le fotografie ad Arianna Occhini, Simona Daverio e Marco Bellante, fotografi ballerini.)

COME SMETTERE DI FARSI SEGHE MENTALI E GODERSI LA VITA

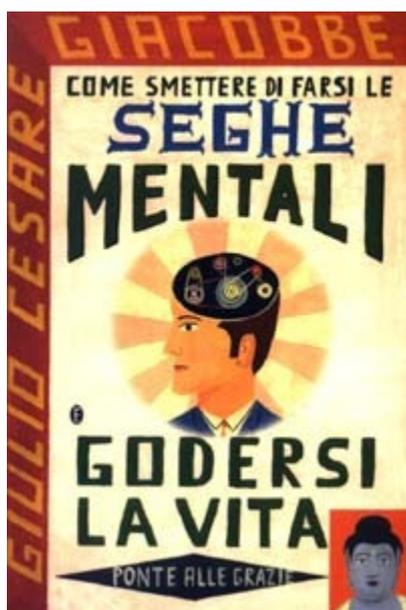
di Martina Manzone

“Dicesi *sega mentale* il pensare a cose che non hanno attinenza con la realtà” (Giacobbe 2003: 18).

Viaggio mentale, castello in aria, film, nevrosi... Chiamatele come vi pare. Tutti ce le facciamo. Anche tu, lettore, probabilmente te ne sei già fatte cinque tra il titolo e le prime due righe. Perché tutti quanti, tutti, come diceva Freud, in fondo siamo nevrotici. Poi si può essere nevrotici isterici, nevrotici nevrastenici, nevrotici ansiosi (alzo la mano), nevrotici depressi, schizoidi, paranoidi... Fatto sta che siamo la stragrande maggioranza.

Se anche tu, come me, sei un nevrotico impenitente, allora questo libro potrebbe fare al caso tuo!

Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita è il perfetto manuale di psicologia per chi odia la psicologia, il testo sacro tascabile per tutti i fusi mentali o aspiranti tali.



Teorico, ma soprattutto pratico; leggero, ma molto serio; provocatorio, senza peli sulla lingua, gender friendly, ironico, autoironico e profondamente sincero, questa piccola gemma dell'autoprevenzione e dell'autoterapia della nevrosi associa gli schietti consigli dell'autore alle tecniche yoga-buddiste-zen del lontano Oriente, dove la gente è da tempi immemori risaputamente più centrata di noi, frenetici occidentali. Lo scopo di questo manualino breve come un viaggio in treno è aiutare i poverini come noi a eliminare il pensiero nevrotico, alias le seghe mentali, che ci rovinano l'esistenza sommergendoci di ansie e paure, impedendoci di godere dei piaceri della vita. Giacobbe, con un linguaggio umoristico alla portata di qualunque spirito illustra le sue teorie in 6+1 capitoli, raccontandoci *Dei segaioli mentali*, *Delle seghe mentali*, *Del come sono fatte le seghe mentali*, *Del perché ci facciamo le seghe mentali*, *Del perché non farsi le seghe mentali*, *Del come non*

farsi le seghe mentali.

In primo luogo, esistono seghe mentali benefiche e seghe mentali malefiche. Le seghe mentali malefiche si definiscono tali perché sono “la riproduzione iterata e automatica di pensieri portatori di una qualche tensione, cioè di *sofferenza*, generata da uno stato di *paura*, ossia di allarme nei confronti di qualcosa, che il nostro cervello ritiene pericoloso per la nostra incolumità, il più delle volte non reale ma simbolica” (Giacobbe 2003: 51).

Perché smettere di farsi le seghe mentali (malefiche)? Per smettere di soffrire, per smettere di sprecare tempo ed energie. Le nevrosi, specialmente quelle ansioso-depressive, tendono infatti a consumare energia mentale e a sfiancare corpo e psiche.

Premettendo che Giacobbe definisce ogni capitolo che scrive quello indispensabile e tutti gli altri quelli inutili, è opportuno tenere in considerazione un percorso tattico di lettura. I lettori nevrotici sono infatti

caldamente consigliati di passare dal capitolo 5 (*Perché non farsi le s.m.*) all'appendice in coda al testo, ovvero *Del cosa può fare un povero nevrotico (meglio se ossessivo) per smettere di farsi le seghe mentali*. Per i normali segaioli Giacu consiglia il sempre valido consiglio della nonna: la preghiera. Ovviamente intesa come mantra. Va bene qualunque parola, basta che la ripetiate ossessivamente: "per un nevrotico ossessivo usare una tecnica ossessiva è la cosa più facile e divertente di questo mondo". Io personalmente ho scelto come mantra la mia parola russa preferita, *zelenyj čaj-latte* (thè verde col latte). *Zelenyj čaj-latte, zelenyj čaj-latte, zelenyj čaj-latte, zelenyj čaj-latte, zelenyj čaj-latte...* La tecnica mantrica infatti agisce distaccando l'energia ossessiva dall'oggetto che ne è la causa (la sega mentale), riversandola sulla parola ripetuta, fino a che la causa della nevrosi non svanisce e l'energia ossessiva non va esaurendosi. Questo funziona perché "se tu sei ossessionato/a da un pensiero che ti genera tensione, il tuo cervello si ritrova in uno stato di sovraeccitazione nevrotica, per cui tende a reiterare ossessivamente quel pensiero" (Giacobbe 2003: 97). Le seghe mentali sono delle vere bestie, perché ogni volta che compare alla mente il pensiero a loro allacciato, tu diventi teso e quel pensiero si riproduce, ripresentandosi ancora più forte di prima... avete presente, no?

...la tesi – la laurea – il dottorato – il fallimento – la disoccupazione – l'ufficio nella campagna cuneese – le bollette – la morte...

"Fermare il pensiero su un oggetto neutro è come incatenare la scimmia e impedirle di saltare di ramo in ramo" (Giacobbe 2003: 97).

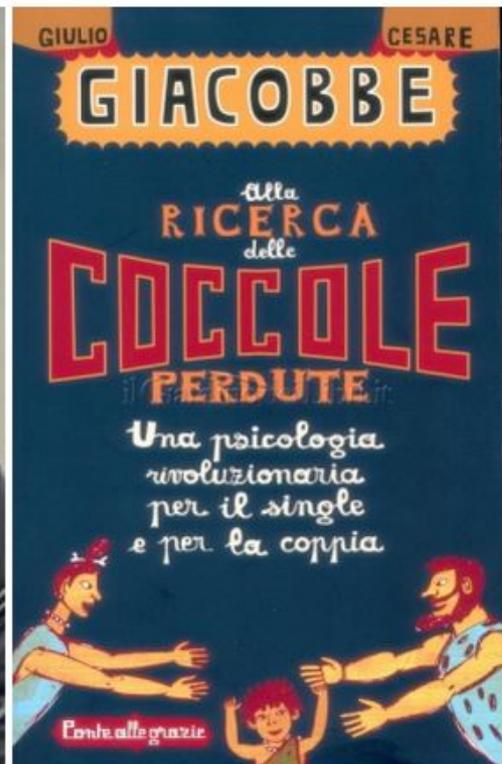
Quindi, *zelenyj čaj-latte*. In pratica lasci un'ossessione malefica per prenderne una buona.

Ecco, da qui, dopo aver mantrato ossessivamente, i nevrotici ansiosi e ossessivi possono tornare al capitolo 6 e imparare a non farsi le seghe mentali, nemmeno quelle buone. Però, però. Per i depressi ripetere ossessivamente *zelenyj čaj-latte* non serve a niente, perché non hanno addosso l'energia ossessiva per mettere in moto questa tattica. Ma il buon Giulio Cesare (Giacobbe) ha pensato anche a loro: serve un mantra significativo, meglio ancora se religioso, "perché da buon/a depresso/a speri sempre che qualcuno possa aiutarti a uscire dal tuo stato (è tipico del depresso non far niente ma aspettarsi che gli altri facciano qualcosa per lui), e se questo è il Creatore, be' allora è uno che ha tutte le carte in regola per farlo" (Giacobbe 2003: 101). Il mantra significativo aggiunge suggestione alla cosa. Ma va bene anche un nome o un'entità idealizzata... Ad esempio, sei uno scrittore depresso afflitto da blocco cronico che per non dover morire di fame fa un lavoro noioso che lo porta ad essere ancora più depresso di prima perché l'unica cosa che ti tirerebbe su è lo scrivere ma tu c'hai il blocco dello scrittore? Kafka, Kafka, Kafka, Kafka, Kafka, Kafka, Kafka...

Capito il senso?

Il bello è che il mantra significativo si può usare in presenza di qualunque tipo di nevrosi, anche quelle non ossessive, perché provoca una specie di corto circuito cerebrale e che "tale corto circuito cerebrale ha una valenza evocativa, ossia istituisce collegamenti sinaptici con altri circuiti cerebrali privi di eccessi di tensione e quindi soggettivamente gratificanti" (Giacobbe 2003: 103). Quindi, oh tu scrittore bloccato e ansioso, quando Kafka ha fatto effetto, passa al capitolo 6 pure tu e scopri come smettere di ripetere Kafka ossessivamente per stare meglio!

Ma quindi, com'è che si smette di farsi le seghe mentali alla fin fine?? La risposta non ve la do, perché se no spoilerò troppo. Vi darò solo un indizio, citando il saggio e calmissimo Siddhartha: mangiate il mandarino con consapevolezza.



Informazioni sull'autore:

Giulio Cesare Giacobbe – ha conseguito la laurea in Filosofia in Italia, a Genova, e il dottorato di ricerca in Psicologia negli USA (California) con specializzazione in Psychological Analytic Counseling. Ha praticato analisi personale e formazione in psicoterapia presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze. È iscritto all'Albo degli Psicologi Italiani ed è abilitato all'esercizio della psicoterapia in Italia e negli USA. È titolare dell'insegnamento di Fondamenti delle Discipline Psicologiche Orientali presso l'Università di Genova, dove vive e lavora. Nel 2003 pubblica per la casa editrice Ponte alle Grazie *Come smettere di farsi le seghe mentali e cominciare a godersi la vita*, a cui segue nel 2004 *Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia*.

<https://youtu.be/CWyWgmb9i28>

Altri link utili:

<http://www.giuliocesaregiacobbe.org/home/>

<https://www.internazionale.it/opinione/oliver-burkeman/2017/09/19/ansia-consuma>

Fonti:

Giacobbe, G. C. (2003), *Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita*, Milano, Ponte alle grazie.

Giacobbe, G. C. (2004), *Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia*, Milano, Ponte alle grazie.

STO PENSANDO A UNA COSA

di Davide Tessitore

«Sto pensando a una cosa.»

«Cosa?»

«Mettiamo che ci siano due amici, ok? Due amici che si conoscono ormai da anni e sono molto legati tra loro. Si sentono tutti i giorni con SMS, e la maggior parte delle volte non è niente di serio, sono perlopiù messaggi tipo “c'è un'isola vicino al Mar Glaciale Artico chiamata Isola Bolscevic”. Cose di questo tipo, per passare il tempo.»

«...»

«Quindi si sentono tutti i giorni, anche se uno dei due – non starò a specificare chi – impiega più tempo a rispondere dell'altro. Non per cattiveria o snobbaggine, semplicemente il suo cellulare, che una volta in un impeto d'ira aveva scagliato contro il muro mandandolo in mille pezzi, non emette più suoni di alcun tipo, né come suoneria, né come semplice bip di un'applicazione. Per cui se il poveretto è occupato a far altro o non lo sta tenendo d'occhio, si accorge quasi sempre in ritardo del messaggio che arriva e per forza di cose risponde anche in ritardo. L'altro non ci fa caso, anche se, dopo un po' di tempo – mettiamo sei mesi – che dura questa situazione, comincia a infastidirsi per la cosa. Comincia a pensare che sia effettivamente perché l'altro vuole fare lo snob o l'impegnato e per ripicca decide che risponderà ai messaggi impiegando esattamente lo stesso tempo che ha impiegato l'altro più due minuti.»

«...»

«Quindi comincia questo strano gioco a un giocatore e mezzo. I messaggi tra i due, benché meno frequenti, rimangono comunque costanti. Una media di quattro/cinque al giorno, per farti capire. Se non che dopo un altro po' di tempo il secondo amico vede che la situazione non cambia. Nonostante questa specie di vendetta, che dovrebbe anche essere un tentativo di far capire all'altro che il suo comportamento lo infastidisce, i messaggi del primo arrivano sempre con il ritardo che tanto lo scoccia.»

«Non potrebbe semplicemente dirgli o dirle che non gli/le piace questo comportamento? Magari in modo scherzoso.»

«Potrebbe, ma non lo fa. Questa persona è il genere di persona che tende a sorvolare su piccole cose come questa per dare agli altri l'immagine di una (persona) estremamente tranquilla e indifferente, e teme che il far notare la cosa potrebbe infastidire, o addirittura far arrabbiare, l'altro.»

«Capito.»

«Quindi non dice niente, ma, siccome è sempre più infastidito, allunga ancora di più i tempi di risposta. Prima il tempo impiegato più cinque minuti, poi il t.i. più dieci, e infine decide di raddoppiare il tempo impiegato dal primo. Dopo un altro po' di tempo il primo si incuriosisce e comincia a notare l'ora in cui

invia e riceve i messaggi e, dai dai, scopre a che gioco sta giocando l'altro. A questo punto è lui a infastidirsi e a pensare che sia il secondo a fare così per superbia e/o arroganza. Quindi allunga pure lui i tempi di risposta, aggiungendo sempre cinque minuti al t.i. Come puoi facilmente immaginare, questo fa sì che i t.i. dei due crescano in maniera costante ed esponenziale. I messaggi cominciano quindi a farsi più radi. Si passa da due messaggi al giorno ad un messaggio al giorno. Col passare del tempo i messaggi diventano uno alla settimana. Poi uno al mese.»

«Aspetta un attimo.»

«Dimmi tutto.»

«Questi due sono veramente così infantili? Non capiscono che è più semplice gettare la spugna e spiegarsi faccia a faccia una volta per tutte?»

«Capirlo no, pensarlo sì. Ho dimenticato di dirti che, a causa di impegni vari, è passato molto tempo dall'ultima volta che si sono visti di persona, e alla fine si sono abituati ad una corrispondenza via SMS. Il fatto è che tutti e due pensano che l'altro faccia così per superbia e nessuno dei due arriverà mai al punto di dare soddisfazione all'altro e porre fine alla cosa con un messaggio diverso o una chiamata. Nei loro messaggi, infatti, non c'è mai traccia di questa specie di astio, perché nessuno dei due vuole darlo a vedere.»

«Quindi la risposta è sì: sono veramente così infantili.»

«Come preferisci.»

«...»

«Dicevamo quindi che passa sempre più tempo tra un messaggio e l'altro. E le cose si fanno sempre più interessanti, perché, a causa della distanza temporale sempre più grande, ognuno dei due deve segnarsi l'ora a cui manda, l'ora a cui riceve, applicare l'equazione necessaria per inviare il messaggio nella data e all'ora giusta e segnarsi quest'ultime in maniera chiara, efficace, e soprattutto duratura. Cominciano a fissare date distanti mesi, per cui uno risponde ad aprile e l'altro a dicembre, e poi distanti anni, tipo 2017 e 2019. Il rispondere all'altro diventa un evento biennale e poi quadriennale del tutto identico ai mondiali di calcio e le Olimpiadi. E in tutto questo tempo i messaggi sono cordiali e affabili, come se si rispondessero a distanza di dieci minuti l'uno dall'altro.»

«...»

«...»

«E qual è il punto?»

«Non c'è nessun punto.»

LA REDAZIONE E LA RIVISTA

Ahoy è figlio della disoccupazione che attanaglia il nostro paese e delle voci che bene o male tutti noi abbiamo in testa.

A questo numero hanno collaborato:

Ilinca Francisca Cojan (Fascio di nervi)

Isidoro Concas (Cartoni animali)

Andrea Guerrieri (Ysingrinus)

Martina Manzone (Oberiuta di secondo livello)

Davide Tessitore (Confusione linguistica)