

Andrea Montesano

Canzoni sul lettino

Come fare psicoterapia con i FASK

Prefazione dei Fast Animals and Slow Kids

ANCORA

Foto di copertina: Andrea Venturini

Progetto grafico: Caterina Razzano

Le fotografie sono state utilizzate
per gentile concessione di Woodworm,
a cui va il più sentito ringraziamento
da parte dell'autore.

© 2026 ÀNCORA S.r.l.

ÀNCORA EDITRICE
Via B. Crespi, 30 - 20159 Milano
Tel. 02.345608.1 - Fax 02.345608.66
editrice@ancoralibri.it
www.ancoralibri.it

N.A. 6630

ISBN 978-88-514-3159-4

Stampa: Ancora Arti Grafiche - Milano

*Questo prodotto è composto da materiale che proviene
da foreste ben gestite certificate FSC® e da materiali riciclati.*



*A chi non smette di sentire, imparando ad ascoltare.
Perché tra una canzone e una coscienza
c'è lo stesso spazio risonante:
quello in cui finalmente
ci si sente visti.*

Prefazione

Pensare che una canzone ti possa salvare è la più grande invenzione della storia del rock. Dev'essere nata così: un qualche discografico, negli anni '70, deve aver pensato «scriviamo su un adesivo che questo album ti salva la vita, appicchiamolo sul cellophane e vendiamo qualche copia in più». Dev'esser nata così. Qualche giovane coi capelli lunghi deve averci creduto, con quella convinzione che solo in gioventù è così ferrea, e alla fine quella trovata pubblicitaria è diventata vera. I dischi, le band, le canzoni possono a tutti gli effetti salvarti la vita.

È diventato oramai uno scherzo tacito comprensibile a chiunque: ci dimentichiamo i compleanni, non ci presentiamo agli appuntamenti se non li abbiamo messi in calendario, non sappiamo dove abbiamo messo le chiavi di casa, insomma non ci ricordiamo mai le cose importanti, ma il testo di quella canzone che abbiamo ascoltato l'estate di quando eravamo ragazzini quello no, quello è impossibile da dimenticare. Ma se fosse proprio quello il meccanismo per il quale l'artificio pubblicitario di cui sopra diventa verità? Personalmente ho una frase di una canzone per ogni situazione della mia esistenza; foto di gruppo ad un evento? Meglio sembrare distanti, rimossi, come canta Matt Berninger in *Mistaken for Strangers*. Quale frase migliore per quando hai bisogno di un riscatto personale che «It's a town full of losers, I'm pulling out here to win» da *Thunder Road*? Potrei andare avanti all'infinito e questa prefazione diventerebbe un lungo elenco di citazioni e situazioni di vita quotidiana, o di frasi alle quali io stesso ho attribuito un

significato del tutto privato e incomprensibile plausibilmente pure all'autore stesso di tali parole. Ad un certo punto della nostra esistenza, presto o tardi che sia, canticchiando una combinazione di parole e note, arriviamo tutti a capire che la musica pop non è soltanto musica popolare, la musica pop è tra le cose più importanti che abbiamo la fortuna di avere nelle nostre vite.

Sapere che le nostre canzoni per qualcuno sono parte di questa equazione emotiva, e che Andrea ci ha scritto addirittura un libro ci riempie di orgoglio e al contempo ci spaventa un po'. Ci sono delle cose sulle quali è meglio non soffermarsi troppo quando di mestiere scrivi canzoni e pensare alla valenza terapeutica di ciò che scrivi o hai scritto è sicuramente tra queste: nessuno ha mai salvato qualcuno dandosi troppa importanza. Nessun artista può pensare di salvare il prossimo se prima non salva se stesso.

Continueremo a scrivere canzoni, per qualcuno saranno vuote come una pubblicità, per qualcun altro magari saranno piene di significati ai quali nemmeno noi abbiamo pensato. La musica arriva in modi misteriosi ed imprevedibili e noi crediamo che il bello sia tutto lì. Qualcuno forse dovrebbe scriverlo su un adesivo.

Fast Animals and Slow Kids

Introduzione

Quando lavoro con i miei pazienti utilizzando l'approccio della *Songtherapy*, mi impegno innanzitutto a comprendere a fondo i gusti e le esperienze della persona. Solo successivamente ascolto le proposte musicali che il paziente desidera condividere, per lavorare in maniera più efficace su un tema specifico, piuttosto che su un altro. La *Songtherapy* funziona quando è personalizzata, quando le canzoni scelte riflettono le emozioni e i bisogni che la persona porta dentro di sé. Si tratta di una forma di cura profondamente personale, che si nutre delle connessioni uniche che ogni persona sviluppa con il tipo di musica che ascolta.

In questo libro le canzoni compariranno all'inizio di ogni capitolo come presenze discrete, mai invadenti. Si faranno leggere e ascoltare, oppure no, e andrà bene così. Sono lì per accompagnare il percorso, non per forzarne la direzione: in psicoterapia infatti il centro resta sempre la persona con la sua storia unica, con la propria direzione e con il proprio ritmo di cambiamento.

Le canzoni, così, diventano realmente una parte del *setting*, un contorno vivo che accoglie, sostiene e apre possibilità nuove. In questo accompagnamento silenzioso, ognuno può usarle come sente, come crede, come serve, in base a come si cambia nel tempo. Forse è proprio questo il loro dono più grande: non chiedere di essere seguite, ma lasciarsi incontrare.

Quello della *Songtherapy* non è un metodo bensì un approccio e in queste pagine troverete esattamente tutto ciò: la possibilità di leggere l'umanità di ciascuno di noi attraverso diversi temi di

crescita personale mixati con i testi di alcune canzoni che per qualcuno potranno rivelarsi come terapeutici, per altri no. E anche qui, andrà bene così. Le canzoni diventano terapeutiche non per una qualità universale intrinseca, ma perché rispecchiano qualcosa di speciale, intimo e significativo per ciascuno.

Perché le canzoni dei Fast Animals and Slow Kids sono così terapeutiche? E io cosa ne so, bisognerebbe chiederlo a questi ragazzi. Una cosa è sicura: sono uno dei progetti più interessanti della musica rock italiana contemporanea presenti sulla piazza. Le loro sembrano canzoni che non riportano alcuna data di scadenza. Io dai loro testi mi sento sempre attratto, e mi sento fiducioso che, come per altri artisti, forse possiamo ancora fondere la qualità delle canzoni che ascoltiamo con i mostruosi algoritmi dell'industria musicale. Le loro sono canzoni che racchiudono in sé profonde domande di senso.

È chiaro che Aimone Romizi, Alessandro Guercini, Jacopo Gigliotti e Alessio Mingoli (con l'aiuto di Daniele Ghiandoni) sono quattro ragazzi che hanno fatto un po' di «gavetta musicale» per arrivare lì dove sono oggi. Se vivi in mezzo alle montagne, o la musica viene da te, oppure devi andartela a guadagnare con il sudore della fronte. Suonano insieme da diversi anni e in circa quindici anni, oltre ad aver fatto innumerevoli tour in Italia (e in Europa!), hanno collezionato sette album inediti più uno dal vivo con orchestra. Una media di quasi un album ogni due anni, in un'epoca in cui le band stanno scomparendo, i dischi non si scrivono più, e di rock non si vive più. Sono sempre le loro canzoni a venire a bussare; tutto ciò che tu devi fare è solo aprire la porta. Ci si augura che continuino a tenere dritta la loro barra artistica.

Da qui in poi sarà una lettura senza pretese; l'unica, forse, è quella di lasciarsi guidare da un'unica storia di vita: la propria.

Salve a tutte, salve a tutti. Loro sono i Fast Animals and Slow Kids e vengono da Perugia.

TENERA ETÀ

L'inizio delle cose

*«Mai avresti messo
il viso di fronte a uno specchio
eppure che grande beffa
riflessi gli anni più fieri».*



Un continuo turnaround

Intenerirsi davanti ad una canzone è un'abitudine che, come ascoltatori, forse stiamo un po' perdendo. Questo perché nell'era della trap – con vocabolari di neanche duecento parole – il beat serrato, l'*autotune* o il *toasting* esagerato della maggior parte dei brani che ascoltiamo coprono una delle componenti fondamentali della canzone: la tenerezza. Ecco, la tenerezza è quel campanello a cui siamo diventati sordi come quando hai così tanto mal di testa che ti senti frastornato e fai fatica ad ascoltare i suoni e i rumori intorno a te. Per fortuna, invece, ci sono ancora canzoni che hanno lo stesso effetto di un analgesico – e che solliero quando ti passa il mal di testa e senti tutta questa tenerezza! *Tenera età* è una di quelle.

Tenezza, questa sconosciuta, ad esempio nelle relazioni dove meglio primeggiare e vincere, meglio cristallizzarsi verso la cultura del più forte, meglio misurarsi con l'altro solo con l'obiettivo di scavalcarlo fino ad annientarlo dopo averlo dominato. Che sia il tuo ragazzo, tuo figlio, tuo padre, il tuo amico, il tuo collega o

l'autista al semaforo che non parte con il verde. O sei *macho* o vali poco, o sei potente o vali poco, o sei performante o vali poco, o sei duro o vali poco, o usi l'altro a tuo piacere o vali poco, o rimani fermo sulle tue idee o vali poco, o hai denaro o vali poco e intanto però la tua vita va a rotoli perché hai il cuore chiuso e rimani solo e vuoto, senza tenerezza. L'importante è ostentare tabacco e profumo per «sentirsi un uomo».

Gli uomini e le donne che «non devono chiedere mai», perché meglio essere «brutti ceffi» che esercitare la tenerezza, rischiano di vivere un'esistenza brulla anche se alla fine si vive comunque – a metà.

Chi sceglie invece di fare centro nella propria vita, può darsi la possibilità di lavorare su di sé per dare un nome alle cose belle che accadono dentro sé, o avere quel sussulto di energia necessario a tirare fuori i denti davanti alle avversità delle proprie giornate, che talvolta risultano provanti. Alla fine, non è forse anche per questa ragione che la vita ci piega?

Esattamente in questo tema si inserisce *Tenera età*, un brano dell'album «Forse non è la felicità», per molti il disco della scoperta dei FASK come band attiva nella musica italiana.

L'inizio delle cose è il principio di altre cento. Il cominciare qualcosa di nuovo è un'esperienza profondamente umana che porta con sé una magia unica.

In un immaginario un po' romantico, l'inizio è associato alla primavera; ma onestamente per chi come me è abituato a darsi una possibilità alternativa alle cose apparentemente scontate, vorrei spostare lo Zenit, questa volta verso l'autunno. L'inizio delle cose è come l'autunno. Nell'anno boreale, a differenza di quello australe, la vita quotidiana è già cominciata tra lavoro, impegni e routine ormai distanti dalle ferie estive. L'estate è lontana e conclusa ed è proprio questo che determina l'inizio delle cose: la consapevolezza della fine di qualcos'altro, possibilmente con un po' di amaro in bocca.

Che inizio sarebbe senza quel mal di pancia verso l'«inaspettato» che si dispiega davanti a noi, ma allo stesso tempo pieno di leggerezza e motivazione a cominciare?

Come spesso accade, ci viene in sostegno la natura, che potentissima sempre insegna l'importanza dell'assecondare piuttosto che l'arroganza dell'imporsi. Essa ti fa spazio: mentre in autunno tu cominci qualcosa lei sfiorisce, si lascia andare e ti cede il posto. In questa immagine c'è quel senso di freschezza, di possibilità, di speranza che accompagna l'inizio di ogni cosa e che è particolarmente evidente nella giovane età di ognuno di noi nel momento in cui il mondo sembra spalancarsi in tutta la sua vastità.

Quant'è difficile «lasciare andare», così come fa la natura?

Ciascuno lo sa bene. Lasciare correre, cedere il posto, mollare la presa o «passarci su»: per fare tutto questo ci vuole forza, mica è sempre facile. E lei lo fa, la natura lo ricorda all'uomo: molla la presa e lascia andare. Cominciare qualcosa nella vita – che si tratti di un progetto musicale, una relazione, dell'acquisto di una casa o semplicemente una nuova fase dell'esistenza – porta con sé un carico di energia e vitalità che illumina, esattamente come fa il sole in autunno che, anche se debole, cerca di inserirsi tra gli alberi a tutti i costi.

Quando in quelle mattine è ancora buio, quel raggio di sole ci trova più pronti che mai: all'inizio di un qualsiasi nuovo percorso, infatti, tutto sembra possibile nonostante quel fresco a cui non siamo ancora abituati. Le possibilità sono infinite e l'anima si riempie di un sentimento di speranza, di fiducia: non conta il fatto che l'estate è finita, ciò che è importante è che stiamo cominciando qualcosa di nuovo. È la stessa sensazione che provavamo a quindici anni: la giovinezza è un tempo di infinite opportunità, una fase della vita in cui il mondo sembra offrire tutto. Ogni strada è aperta e senti una forza dentro da poter muovere le montagne.

Essere giovani, come iniziare qualcosa di nuovo, è un'esperienza fatta di contrasti: da un lato c'è il calore, la luce, l'entusiasmo che ci guida verso un futuro che è già il nostro (il sole autunnale); dall'altro, però, ci sono anche le incertezze e le paure, rappresentate dalla brina che si scioglie lentamente e che, anche se riflette il sole, ci ricorda che sotto quella superficie brillante si nascondono la fragilità e la vulnerabilità di un cuore giovane, di una pelle liscia

e di un'anima bella. L'iniziare, infatti, è spesso accompagnato dal timore di sbagliare, di fallire, ma è proprio questa combinazione di entusiasmo e fragilità che rende ogni inizio così prezioso.

Questo senso di novità incontaminata rende il cominciare così affascinante: non sappiamo infatti dove ci porterà il percorso, ma sappiamo che stiamo iniziando qualcosa di bello.

A pensarci bene, quindi, sarà mica che a differenza della primavera è invece l'autunno che rappresenta perfettamente l'inizio della vita e delle nuove esperienze?

È un ciclo, quello del ricominciare, che non si limita soltanto alla natura ma si riflette anche nell'esistenza umana. La giovane età è il momento in cui iniziamo a scoprire quanto ci circonda, a sperimentare chi siamo e chi possiamo diventare. Il nuovo inizio è di fatto un periodo di scoperta, in cui esploriamo non solo il mondo attorno a noi, ma anche il nostro io interiore: è qui che prendiamo coscienza delle nostre capacità, dei nostri desideri e dei nostri sogni e cominciamo a tracciare il nostro cammino che, attraversando l'autunno, entrerà nel nuovo anno. Nonostante la bellezza e la speranza che accompagnano l'inizio delle cose, c'è anche una dolce vulnerabilità in ogni nuovo passo. All'inizio siamo esposti alle incertezze del futuro, perché ogni inizio è una sfida: non sappiamo come andrà, quali ostacoli incontreremo, né se riusciremo a superare le difficoltà che ci attendono. Questa vulnerabilità, tuttavia, non è necessariamente una forma di debolezza, piuttosto una parte naturale del processo di crescita.

Il cominciare – come la giovane età – è un momento prezioso. È un atto di speranza, un'esplosione di possibilità, illuminato dalla luce. Ogni inizio porta con sé la dolcezza dell'avvio e la vulnerabilità dell'incertezza, ma è proprio questa combinazione che lo rende così significativo. Si tratta di un invito a guardare il mondo con occhi pieni di meraviglia, che ci ricorda che la vita è un continuo *turnaround*.

Maledetta primavera: il conflitto interiore

Ci sono momenti nella vita in cui siamo chiamati a scegliere tra ciò che il nostro cuore desidera e ciò che la mente ritiene più saggio e razionale. In queste situazioni è comune sentirsi bloccati e indecisi su quale direzione prendere. Da un lato, il cuore ci spinge verso i nostri desideri più profondi, verso ciò che ci appaga e ci rende felici. Dall'altro lato, la mente interviene per proteggerci, valutando ogni mossa per evitare conseguenze negative o situazioni rischiose: è un alleato fondamentale per guidarci a ponderare ogni decisione con attenzione, aiutandoci a evitare sofferenze future.

Questa dualità tra emozioni e ragione può dare a noi quella sana sensazione di incertezza. Ci troviamo, infatti, a dover scegliere tra il seguire i nostri sogni o il rimanere ancorati alle sicurezze e alle responsabilità che ci circondano. È proprio quando ci sentiamo così confusi che emerge un segnale importante: siamo nel mezzo di un conflitto interiore. È come una battaglia silenziosa tra due forze opposte che ci impediscono di prendere una decisione netta. Sentiamo di perdere quasi il controllo poiché siamo bloccati tra bisogni contrastanti.

Ma cos'è esattamente un conflitto interiore? Si tratta di quel momento in cui i nostri pensieri, desideri e sentimenti entrano in collisione. In psicologia viene chiamata *dissonanza cognitiva*: un contrasto tra ciò in cui crediamo, i nostri valori e i nostri atteggiamenti, che non vogliono proprio allinearsi tra loro. Questa lotta mentale può presentarsi in ogni ambito della nostra vita, dalle relazioni personali alla sfera lavorativa, fino ai nostri principi morali o spirituali. Un esempio classico in ambito affettivo si verifica quando sentiamo di amare profondamente il nostro partner, ma non riusciamo ad essere emotivamente disponibili nei suoi confronti.

Sostanzialmente, il conflitto interiore rappresenta quella tensione tra ciò che desideriamo profondamente e ciò che riteniamo di dover fare. Da un lato, il cuore ci guida verso la nostra intelligenza

intuitiva, quella parte di noi che si basa su creatività, istinto e desideri autentici. Dall'altro, la mente razionale ci richiama all'ordine, cercando di garantire stabilità e sicurezza nelle nostre decisioni. Ed eccoci qui, sospesi tra due mondi che, sebbene complementari, funzionano in modo completamente antitetico.

L'intelligenza intuitiva, quella del cuore, non segue regole prestabilite o schemi lineari. È un sussurro interiore che ci parla dei nostri bisogni più autentici, di ciò che ci rende davvero felici: è come una bussola che punta verso la nostra vera essenza. Al contrario, l'intelligenza razionale ci fornisce struttura, logica e direzione; ci aiuta a prendere decisioni concrete e ad evitare il caos nella nostra vita. Il vero equilibrio nasce proprio dalla capacità di integrare queste due dimensioni: il cuore e la mente, il sentimento e la ragione. Entrambi sono fondamentali, e il loro valore si manifesta nel nostro processo decisionale quotidiano. La difficoltà, tuttavia, si presenta quando siamo costretti a scegliere quale delle due voci ascoltare. Il cuore ci dice qualcosa, la mente un'altra, e spesso parlano con la stessa intensità, rendendo la scelta ancora più difficile.

Questo conflitto genera di solito un certo disagio, accompagnato da emozioni come il senso di colpa o la vergogna, soprattutto quando le nostre azioni non sono in linea con i nostri valori più profondi. Le cause, quindi, possono essere molteplici poiché non si riducono a un unico motivo, ma nascono dall'interazione di diversi fattori: il desiderio di soddisfare le aspettative altrui, il timore di deludere qualcuno, o l'incapacità di conciliare ciò che vogliamo con ciò che riteniamo giusto. Cerchiamo quindi una soluzione, un equilibrio che ci permette di rispettare sia i nostri desideri che le nostre responsabilità.

E sì, richiede un'enorme spesa di energia emotiva fare tutto questo lavoro! Trovare quest'equilibrio non è facile, ma è essenziale per vivere in modo autentico e pieno; è un processo che richiede ascolto, sia verso noi stessi che verso gli altri. Dobbiamo accettare che non sempre sarà possibile soddisfare entrambe le parti in egual

misura ma possiamo tuttavia prendere decisioni consapevoli che rispettino la nostra verità interiore, senza ignorare le responsabilità e le relazioni che ci circondano.

Qual è dunque la morale? Non è cosa buona e giusta sforzarsi di eliminare il conflitto interiore, ma piuttosto imparare a convivere e trasformarlo in una forza positiva. Esso, infatti, può essere uno stimolo per crescere, per conoscerci più a fondo e per fare scelte che rispecchino davvero chi siamo. Solo così potremo raggiungere quella serenità che deriva dall'armonia tra mente e cuore, tra razionalità e intuizione.

Quali conflitti e come affrontarli

Il conflitto interiore nasce dallo scontro tra credenze radicate nella nostra mente e desideri e bisogni che abitano il nostro cuore.

È attraverso l'osservazione dei nostri pensieri spontanei che possiamo comprendere quanto essi ci influenzino o se, invece, siamo noi a governarli. Le nostre convinzioni sono veramente nostre o le abbiamo fatte nostre dall'esterno? Le abbiamo interiorizzate sì, ma ci appartengono davvero? Possiamo fermarci un attimo e osservare la natura dei nostri pensieri, decidendo consapevolmente se lasciarci influenzare da essi o no.

Alla radice del conflitto interiore possono esserci molteplici ragioni e non solo un singolo fattore:

- le convinzioni e le regole trasmesse dai nostri genitori;
- gli insegnamenti e le credenze che ci sono stati impartiti;
- i valori sociali e gli ideali che abbiamo assimilato crescendo;
- le aspettative e i desideri che abbiamo oggi.

Esistono diversi tipi di conflitto psicologico che possiamo sperimentare:

Conflitto morale: Si manifesta quando ci troviamo a dover affrontare convinzioni contrastanti riguardo a questioni etiche. Ad esempio, quando una persona sostiene i diritti umani ma può dirsi contraria all'eutanasia, oppure quando si attribuisce un alto valore all'onestà personale ma ci si trova nella necessità di mentire per proteggere qualcuno o per un'altra ragione importante.

Conflitto sessuale: Spesso si intreccia con altri tipi di conflitti, come quelli religiosi o morali. Un esempio che è capitato fra i miei pazienti è stato quello di una persona molto religiosa che, pur essendo cresciuta con valori appartenenti alla religione cristiana cattolica, la cui dottrina non permette la pratica omosessuale, scopre di esserlo.

Conflitto con l'immagine di sé: si verifica quando la visione che abbiamo di noi stessi si scontra con la realtà. Accade quando le nostre caratteristiche o azioni reali non corrispondono all'immagine ideale che abbiamo costruito di noi. Ad esempio, una persona potrebbe vedersi come gentile e generosa, ma rendersi conto di provare invidia o rabbia verso qualcuno, creando un conflitto interiore.

Conflitto affettivo: emerge quando, pur provando amore per qualcuno, sentiamo la necessità di fare qualcosa che potrebbe ferirlo. Un esempio comune è quello di un genitore che ama profondamente i propri figli, ma si trova costretto a disciplinarli, provando al contempo un senso di colpa.

Conflitto interpersonale: si manifesta nelle relazioni sociali quando ci troviamo a dover agire in modo diverso rispetto a come vorremmo. Ad esempio, può capitare di fingere interesse durante una riunione di lavoro, quando in realtà preferiremmo essere altrove.

Conflitto esistenziale: si verifica quando proviamo disagio o incertezza riguardo al significato della vita. Nasce dalla tensione tra due sentimenti opposti, come amare e odiare la vita allo stesso

tempo: vivere appieno e cogliere nuove opportunità, ma temendo il cambiamento perché uscire dalla nostra zona di comfort comporta un rischio.

Conflitto religioso: si sviluppa quando le nostre convinzioni religiose si scontrano con le scoperte scientifiche o con nuove informazioni che mettono in discussione i nostri dogmi. L'incertezza su come conciliare fede e ragione può generare grande confusione e difficoltà.

Conflitto politico: si verifica quando ci troviamo in disaccordo tra le nostre convinzioni personali e quelle del partito politico che continuiamo a sostenere (quelli che rimangono!). Ad esempio, possiamo condividere i valori fondamentali di un movimento politico, ma non essere d'accordo su alcune delle sue posizioni o azioni.

Questi esempi molto quotidiani di conflitto interiore che ho provato ad elencare spesso si sovrappongono, e in molti casi possiamo trovarci a gestire più di un conflitto alla volta. L'elenco non è certamente esaustivo né definitivo, poiché le esperienze umane sono complesse e in continua evoluzione. Ognuno di noi può sperimentare conflitti in modi unici e personali, legati alle proprie esperienze, relazioni e valori. Ciò che è importante ricordare è che questi conflitti, per quanto scomodi e destabilizzanti, rappresentano opportunità di crescita. Il conflitto interiore può spingerci a riflettere, infatti, su chi siamo davvero, su ciò che vogliamo e su come vogliamo vivere. Piuttosto che evitarli o temerli, potremmo imparare a esplorarli con apertura, riconoscendo che attraverso di essi possiamo conoscere meglio noi stessi e prendere decisioni più consapevoli e allineate ai nostri valori più autentici. Ecco alcune strategie utili per affrontare un conflitto interiore.

Distinguere tra intuizione e paura. L'intuizione è chiara, forte e stimolante, mentre la paura è vaga e paralizzante. Queste due voci interiori spesso si confondono, ed è fondamentale imparare a distinguerle per poter decidere con maggiore libertà. Qual è la voce che vogliamo ascoltare? Quale scelta è davvero buona per noi?

Valutare i pro e i contro. Per fare chiarezza, possiamo dividere un foglio in due colonne e scrivere vantaggi e svantaggi di una decisione (funziona davvero!). Si tratta di una tecnica piuttosto efficace: è un semplice esercizio che ci aiuta a vedere le cose con maggiore obiettività.

Identificare la priorità. Spesso il conflitto interiore nasce dalla mancanza di una priorità chiara. Qual è il bisogno più urgente? Cosa è davvero importante in questo momento?

Riconoscere le convinzioni errate. Quali idee limitanti o false ci stanno bloccando? Anche qui, una tecnica è quella di scrivere il problema e accanto elencare i motivi che ci stanno creando confusione.

Essere onesti con noi stessi. Cosa ci spaventa davvero? La paura è spesso alla radice di un conflitto interiore. Scoprire cosa temiamo di più riguardo a una scelta ci dà maggiore chiarezza. Qual è lo scenario peggiore che potrebbe accadere?

Scegliere il male minore. Se fossimo costretti a decidere rapidamente, come con una «pistola alla testa» o «lanciando una monetina», quale scelta faremmo? Questo può far emergere la risposta più autentica.

Proiettarsi nel futuro. Immaginatoci tra qualche anno e chiediamoci: quale scelta rimpiangeremmo di non aver fatto? Questo ci aiuta a vedere le nostre decisioni con una prospettiva a lungo termine.

Chiedersi chi stiamo onorando. Per chi stiamo facendo questa scelta? Stiamo onorando i nostri desideri autentici o stiamo cercando di soddisfare le aspettative degli altri? Quale decisione riflette davvero chi siamo? A volte, il conflitto interiore nasconde insicurezze profonde, come la convinzione di non meritare la felicità o ferite del passato che sono ancora irrisolte.

Rilassarsi. Rilassare la mente è un ottimo modo per accedere a nuove prospettive. Meditare, ascoltare musica o praticare consapevolezza ci permette di lasciare spazio alla creatività e all'intuizione. Spesso le risposte più autentiche arrivano quando smettiamo di cercarle razionalmente. Concediti qualche momento di pausa: il conflitto interiore non può persistere senza la tua attenzione attiva.

Prendere tempo per riflettere su queste strategie ci permette di affrontare i nostri conflitti interiori con maggiore serenità e chiarezza. In questo processo, possiamo imparare a distinguere ciò che ci appartiene veramente da ciò che ci è stato imposto e prendere decisioni che riflettono il nostro vero sé, lasciando spazio alla crescita e alla consapevolezza.

Sulla leggerezza

In che modo ci appesantiamo inutilmente con le nostre convinzioni o con le aspettative che ci costruiamo? Qual è il modo migliore di comportarci con noi stessi e con gli altri? La verità è che tutto va già bene così com'è. Non possiamo evitare gli errori, e questo fa parte del cammino che ognuno di noi è chiamato a compiere.

È irrealistico pensare che gli eventi seguiranno esattamente i piani che avevamo immaginato prima di conoscerli, prima di affrontarli realmente o di attraversarli: ogni volta che ci imponiamo un'idea rigida su come dovrebbero andare le cose, ci mettiamo sulle spalle un peso che ci rallenta, che ci toglie respiro e ci fa perdere di vista l'essenza del viaggio che stiamo compiendo. È auspicabile

desiderare che tutto vada secondo i nostri piani, ma non è reale: la vita è molto più fluida e imprevedibile per quanto noi possiamo batterla sul tempo. E questa imprevedibilità, se la accogliamo con apertura, può rivelarsi una fonte di crescita e di meraviglia.

Accettare che gli imprevisti siano parte del percorso, che gli errori siano inevitabili e che le situazioni raramente seguano esattamente le nostre aspettative è il primo passo per liberarci da quel senso di pesantezza che ci tiene fermi. Quando ci concediamo di essere flessibili, di adattarci a ciò che viene senza rigidità, scopriamo che c'è una bellezza nel lasciarci trasportare, nel permettere agli eventi di sorprenderci e di mostrarci nuove strade.

Allo stesso modo, anche liberarsi dalle aspettative che proiettiamo sugli altri può donarci leggerezza inaspettata. Spesso, senza rendercene conto, imponiamo sugli altri le nostre idee di come dovrebbero comportarsi o interagire con noi. Così facendo, trascuriamo la nostra singolarità per ciò che davvero ci arricchisce, senza imparare ad accettare gli altri per quello che sono, e senza cercare di incastrarli nel famoso «letto di Procuste». In definitiva, abbandonare il controllo rigido sul futuro, su noi stessi e sugli altri, ci permette di vivere con più serenità e gratitudine, accogliendo il fatto che la vita è bella proprio perché non segue mai un copione perfetto.

Quando parliamo di leggerezza, ciascuno di noi può avere una propria interpretazione di ciò che significa realmente per sé. Personalmente, la leggerezza non è sinonimo, ad esempio, di un percorso senza ostacoli o senza storpiature, al contrario è una specie di consapevolezza di avere con sé tutto il necessario per affrontare gli imprevisti lungo il cammino.

Non solo è importante possedere questa «attrezzatura», ma è essenziale saperla utilizzare nel modo giusto. Questa capacità di usare ciò che abbiamo per superare le difficoltà rappresenta una sorta di garanzia interiore, una sicurezza che ci permette di proseguire il nostro viaggio con serenità. Così facendo, evitiamo di sentirci appesantiti da quelle zavorre che spesso ci trattengono, ci rallentano o ci tolgono il fiato, facendoci desiderare di fermarci invece che avanzare.

Uno dei carichi più pesanti che ci portiamo dietro, e che spesso ci ostacola, riguarda le relazioni che percepiamo come impicci emotivi, come il senso del dovere verso gli altri, il senso di colpa o il timore di ferire qualcuno con le nostre scelte, anche quando agiamo secondo ciò che riteniamo giusto per noi stessi. Mi piace pensare che persino le persone che possono sembrare più egoiste, o che percepiamo come tali, affrontano questo tipo di riflessioni. Magari lo fanno in modo diverso rispetto a chi è più incline a mettere gli altri al primo posto, ma è qualcosa che tocca tutti noi, in quanto esseri umani.

In psicologia si usa il termine *assertività* per descrivere la capacità di esprimere i propri bisogni e desideri in modo chiaro e diretto, senza sentirsi schiacciati dal peso della delusione che potremmo causare negli altri. Saper dire «no» quando necessario è un atto di rispetto verso sé stessi, ma ciò non significa ignorare completamente le emozioni o i pensieri degli altri. È irrealistico pensare che possiamo semplicemente fregarci di ciò che gli altri pensano, perché siamo esseri sociali e le relazioni sono il cuore pulsante della nostra vita: ci nutrono, ci danno senso e ci ancorano al mondo. Non possiamo vivere senza tener conto delle relazioni, poiché esse sono fondamentali per il nostro benessere. Tuttavia, ciò che possiamo fare è cercare di comprendere quando le nostre scelte toccano realmente le emozioni degli altri o quando semplicemente vanno contro la loro opinione. Questa distinzione non è così semplice, e spesso le due cose si sovrappongono; tuttavia, è importante cercare di capire quale delle due prevalga.

Le opinioni altrui non dovrebbero avere più peso delle nostre, soprattutto quando i nostri agiti riguardano principalmente noi stessi.

Diverso è il caso in cui le nostre azioni potrebbero ferire realmente i sentimenti o le emozioni di un'altra persona, lì infatti vale la pena fermarsi un attimo, riflettere e dare più attenzione a ciò che l'altro potrebbe provare. Ciò non significa che dobbiamo cambiare le nostre scelte, ma, piuttosto, che dobbiamo valutare come portarle avanti in modo più delicato e rispettoso. A volte basta semplice-

mente spiegare le proprie intenzioni con calma e chiarezza, altre volte potrebbe essere più appropriato agire direttamente, senza fare troppe parole. In ogni caso, il rispetto per le emozioni degli altri è qualcosa che merita sempre di essere considerato. Il valore che diamo alle emozioni altrui dovrebbe essere molto più alto rispetto alla necessità di non contraddire un'opinione. Questo perché le opinioni cambiano, si evolvono, ma i sentimenti, soprattutto quelli legati alle relazioni profonde, hanno un impatto duraturo.

Quando ci fermiamo a considerare come le nostre azioni possano influenzare le emozioni degli altri, non stiamo rinunciando alle nostre scelte, stiamo semplicemente prendendo una strada più consapevole che tenga conto dell'altro, ma anche di noi stessi. Alla fine, la leggerezza che cerchiamo nella vita non è data dall'assenza di responsabilità o dalla mancanza di decisioni difficili. È il risultato, piuttosto, di un equilibrio delicato tra il rispetto di sé e quello degli altri. Sapere che possiamo avanzare nel nostro percorso, affrontando le difficoltà con gli strumenti giusti, senza essere appesantiti dalle zavorre emotive, è ciò che ci consente di respirare a pieni polmoni e di vivere con autenticità.

In definitiva, possiamo prestare attenzione a come le nostre azioni possono influenzare le emozioni delle persone a cui teniamo, perché è in quel delicato bilanciamento tra il fare e il sentire che possiamo trovare la vera leggerezza e serenità nel nostro viaggio. La leggerezza richiama il fare spazio, il togliere, e quindi il rischio è di creare un vuoto che ci spaventa tanto ma, forse, ci sono delle possibilità di renderlo molto fruttuoso.

Tenera età

Il brano è una riflessione poetica sui conflitti interiori e sulla bellezza della natura, con un forte contrasto tra la maestosità di un paesaggio autunnale e la fragilità e leggerezza di una giovane donna nella sua tenera età, lì in attesa alla fermata dell'autobus. Il testo invita a esplorare il rapporto tra il passare del tempo di

cui ognuno di noi sente inevitabilmente la presenza, il senso di incertezza che accompagna la giovinezza, e il confronto con la maestosità della natura simboleggiata dalle querce nel paesaggio raccontato nel testo. Il confronto tra la natura potente e l'essere umano nella sua vulnerabilità crea un'atmosfera di introspezione e di delicata riflessione sulla vita.

La canzone si apre con un'istantanea: un volto che si sottrae alla propria immagine riflessa nello specchio, segno della difficoltà di confrontarsi con sé stessi e con il passare del tempo. È ricorrente evitare il confronto diretto con la propria identità e con la realtà dei propri anni più fieri, quelli della giovinezza; capita davvero a tutti.

Quegli stessi anni sono ormai racchiusi e quasi «abbandonati» nel tronco di una quercia stanca e immobile, protetti e custoditi per ogni volta che desideriamo tornare a ricordarli. Sono distanti da noi e infatti non ci appartengono più, ma sono al sicuro, ci si può fidare dell'imponenza delle querce! Quell'albero saldo, al centro del testo della canzone, rappresenta la natura immutabile, un testimone silente a garanzia della vita e del tempo che passa, che viene lasciato indietro; ma anche un rifugio per tornare a stare bene.

La tenera età, un concetto ripetuto più volte nella canzone, non è solo una fase della vita, ma un simbolo della bellezza e della vulnerabilità di ciascuno di noi. È come se il tempo della giovinezza, vestito di foglie rosse e gialle come un albero in autunno, fosse già in declino, un momento di bellezza che è destinato a svanire oppure ad iniziare – per trasformarsi. Tutta la canzone suggerisce che, pur essendo avvolta in una natura grandiosa e maestosa, la giovane donna perde qualcosa della sua bellezza e della sua freschezza, quasi come se fosse destinata a fondersi con l'ambiente circostante a diventare parte di quel ciclo naturale che porta via con sé anche la giovinezza stessa. Davanti agli occhi di chi ascolta il brano, si prefigura un paesaggio incredibilmente dolce.

Un tema centrale del pezzo è il contrasto tra la forza e la vastità della natura e l'essere umano, che si trova smarrito al suo interno.

La descrizione del paesaggio autunnale – vasto, senza fine, quasi spaventoso nella sua immensità – crea una sensazione di vertigine e timore.

Il verso «Questo paesaggio mi incute timore perché è così esteso che non c'è una fine» suggerisce che la natura è qualcosa di infinitamente più grande dell'essere umano, capace di incutere rispetto con infinita reverenza: è interessante che essa, all'interno della canzone, non sia solo «lo sfondo del quadro», ma una vera e propria protagonista del racconto. Il paesaggio, con la sua potenza e la sua estensione, rappresenta infatti un riflesso dell'interiorità della donna: la montagna, che mantiene sicura quella giovane ma la isola sulla vetta più alta e buia, è il conflitto tra il bisogno di sicurezza e la paura della solitudine. Questo luogo, tanto sicuro quanto isolato, è lo spazio in cui si perde la bellezza e la leggerezza della giovinezza. Esponendo la protagonista a un senso di perdita, è come se la montagna imprigionasse ma allo stesso tempo proteggesse. La bellezza però sfiorisce. Il fatto che «perdi in bellezza e ne perdi in tenera età» suggerisce che si è consci della transitorietà della giovinezza e della sua vulnerabilità.

La giovane donna è avvolta in un momento di splendore che è destinato a svanire. La tenera età, con tutto il suo potenziale, è fragile di fronte alle forze del mondo. Il rifiuto al dovere e la possibilità di godere della grandezza della natura sono espressioni di una vita vissuta con leggerezza, ma anche di un'anima incerta, che sente il peso dell'infinito e della perdita imminente. La bellezza, in questo senso, è intrinsecamente legata alla caducità, e proprio per tale ragione è così preziosa.

Sul finale del pezzo emerge un senso di gratitudine verso la natura per aver reso l'essere umano un «essere incerto». Quell'incertezza che in precedenza era fonte di smarrimento, viene qui accolta come parte integrante dell'esperienza umana. La quercia, che «non ha più età», diventa il simbolo della ciclicità della vita, un'entità che ha visto passare generazioni, che ha assistito alla giovinezza e alla vecchiaia senza mai cambiare realmente. È un ancoraggio, un

punto fermo in un universo in costante mutamento, e allo stesso tempo è una testimonianza della fugacità della tenera età.

Che salvezza che sono i conflitti interiori. Il paesaggio autunnale è sia maestoso che spaventoso e la giovane donna, avvolta in questo scenario, si confronta con le sue insicurezze, la sua bellezza effimera e la sua ricerca di significato. È attraverso questo contrasto che emerge una bellezza più profonda non solo nella giovinezza, ma nell'intero ciclo della vita.