

Francesco Coluccia

PAROLE AL FUOCO

Dieci serate intelligenti

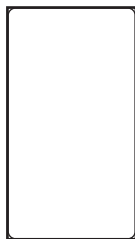


Francesco Coluccia, *Parole al fuoco*
Copyright© 2025 Edizioni del faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: dicembre 2025 – *Printed in Italy*

ISBN 978-88-5512-569-7

Cover Graphic Design by solanixy



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*“Il dialogo non è una tattica o uno strumento,
ma un modo di vivere”*
(Papa Leone XIV)

PAROLE AL FUOCO

Dieci serate intelligenti

INTRODUZIONE

Due amici decidono di incontrarsi per stare insieme e riflettere sull'uomo e da lì partire per prendere in considerazione tutte le istanze che provengono dalla vita quotidiana. Trascorrono dieci serate. Lo fanno dinanzi al caminetto, in un clima familiare e rilassato in cui la Parola prende posto al fuoco. È la vera protagonista delle dieci serate intelligenti che edificano, allargano gli orizzonti e pongono le basi per un ben vivere. Frank e Corine si danno appuntamento e condividono con il lettore il calore di una Parola che riscalda ed è capace di sollecitare l'intelligenza. La Parola torna ad avere il posto che merita. Non più bistrattata e privata della sua forza performativa, ma da protagonista. I dialoghi partono dalla crisi di identità che attraversa l'uomo per scoprire la vera chiave interpretativa che permette di affrontare tutto con verità. L'umanità dell'uomo rappresenta il fondamento su cui si costruiscono le nostre azioni e il nostro modo di rapportarci al mondo. Riflettere sulla natura umana significa esplorare le profondità della nostra coscienza, comprendere le motivazioni che guidano le nostre scelte e riconoscere la complessità delle emozioni e dei valori che ci rendono unici. È attraverso questa analisi che possiamo capire come la nostra condizione umana influenzi non solo le decisioni individuali, ma anche il tessuto sociale nel quale siamo immersi. In questo percorso di riflessione, ci chiediamo: fino a che punto le caratteristiche intrinseche dell'essere umano determinano le nostre azioni, e come possiamo coltivare una consapevolezza che ci porti a comportarci con maggiore empatia e responsabilità? La non

presa d'atto o la negazione della propria identità di uomo cosa può provocare in noi?

In un mondo in costante cambiamento, dove le parole spesso si smarriscono tra il rumore delle novità e delle apparenze, rimane fondamentale il valore di un dialogo autentico tra uomini. "Parole al fuoco" nasce dall'esigenza di riscoprire il senso profondo della propria identità, della ri-conoscenza, della comunicazione, quella sincera e diretta, che permette di condividere esperienze, emozioni e verità fondamentali e fondative della propria esistenza.

"Parole al fuoco" vuole essere una sorta di immersione nel cuore delle relazioni umane, un invito a ricostruire ponti di comprensione e rispetto reciproco, una possibilità per rimotivare l'esistenza in preda a depressione e ansia. Attraverso la riflessione di Frank e Corine, scopriremo come parlare e ascoltare siano strumenti potentissimi per affrontare le sfide della vita in un dialogo costante che aiuta a crescere e a trovare radici comuni in un mondo spesso diviso, che fa fatica ad affrontare l'oggi e il domani perché scevro di un passato che non riconosce e non vuole interpretare.

Spero che queste pagine possano stimolare nel lettore il desiderio di aprire nuovi orizzonti, dialoghi, imparando ad ascoltare con attenzione e a parlare con il cuore, perché solo così è possibile riscoprirsi veramente umani, autentici, vicini e pieni di vita.

I SERATA: LA MASCHERA: CADE...

Corine e Frank sono a casa dinanzi al caminetto e Frank legge un racconto

Frank: L'ultimo raggio di sole filtrava timido tra le tende pesanti della stanza, rivelando un'aria di quiete apparente. In un angolo, un uomo sedeva immobile, con lo sguardo perso nel vuoto, come se stesse riflettendo su qualcosa di molto più grande di lui. La maschera che indossava da anni, quella che gli aveva permesso di affrontare il mondo con una facciata di sicurezza e distacco, si sgretolava lentamente, lasciando intravedere un volto che aveva dimenticato come fosse fatto davvero. Aveva perso la bussola, si era perso, svuotando di prospettiva il futuro.

Era una sera come tante altre, eppure qualcosa di diverso aleggiava nell'aria. Il silenzio era denso, quasi palpabile, carico di un'energia sottile che annunciava un cambiamento imminente. L'uomo si alzò lentamente, con mosse esitanti, come se temesse di rompere un incantesimo invisibile che lo teneva prigioniero. La sua mano tremava leggermente mentre si avvicinava allo specchio appeso alla parete.

Il riflesso che gli restituiva non era più quello di un uomo forte, invulnerabile, che sembrava poter affrontare qualsiasi tempesta senza mai vacillare. Era invece un volto segnato dal tempo, dalle delusioni, dai segreti custoditi gelosamente dietro quella maschera. Ma oggi, qualcosa di diverso si stava affacciando: la consapevolezza.

“Giù la maschera” sussurrò tra sé e sé, la voce roca e appena percettibile. Era un ordine, un desiderio, un atto di sfida. La maschera aveva protetto il suo cuore, ma allo stesso tempo lo

aveva imprigionato. Ora, con un respiro profondo, decise di lasciarla cadere.

Con un gesto deciso, si tolse la maschera, rivelando un volto autentico, fragile eppure pieno di una forza nascosta. Gli occhi, che fino a poco prima erano stati velati di diffidenza, brillavano di una luce nuova, quella di chi si riconcilia con sé stesso. E in quell'istante, capì che il vero uomo non era quello che si mostrava agli altri, ma quello che aveva il coraggio di affrontare sé stesso, senza più maschere.

Le certezze avevano ceduto il passo alle incertezze e tutto era evanescente, effimero, privo di significato. Il passato, con tutte le sue ombre, sembrò perdere forza di fronte a quella rivelazione. Il primo passo verso una vita più autentica era stato compiuto. Ora, l'uomo era pronto ad affrontare il mondo, non più con la maschera, ma con l'anima nuda e aperta.

Era il momento di essere uomo, davvero.

Corine: Che bel racconto vero Frank? Sono stata catturata.

Frank: Veramente Corine, sai? Sullo sfondo di questo tramonto, siamo stati rapiti da quanto si cela dietro una maschera. E credo che la conversazione di questa sera, se sei d'accordo, partirà proprio da quella maschera caduta, condizione senza la quale non potremmo guardare in avanti, sei d'accordo?

Corine: Sì Frank, mi sembra un'ottima idea. Intanto le fiamme iniziano a farci giungere il loro calore.

SI DIVENTA UOMO

Frank: Corine, sento il bisogno di dirti che il percorso per essere uomo, sai, non è un evento statico, né un traguardo raggiunto una volta per tutte. È un processo continuo, un movimento costante che si sviluppa nel tempo, influenzato da molteplici

fattori interiori ed esteriori. Questa natura dinamica rende l'essere umano un'entità in divenire, sempre in evoluzione, mai definitiva. L'unica certezza è la dignità della sua natura. Tu che ne dici?

Corine: Credo che essere uomo significhi navigare tra le molteplici sfumature dell'esperienza umana. L'umanità non è un'etichetta immutabile, ma un insieme di tratti, comportamenti e valori che si assumono e ci modellano nel corso della vita.

Frank: Sì, crescere come uomo implica un apprendimento continuo, un adattamento alle sfide e all'integrazione delle proprie emozioni, desideri e responsabilità.

Corine: Ti andrebbe un Rum con un po' di cioccolata?

Frank: Ben volentieri. Le nostre conversazioni sicuramente scivoleranno meglio.

SI SCANDISCONO LE TAPPE DI UN PROCESSO

Corine: Il processo per vivere da uomo, Frank, si articola in diverse tappe, che spesso si intrecciano e si ripetono:

- *Scoperta di sé*: che significa, riconoscere le proprie emozioni, desideri e limiti, superando stereotipi e pregiudizi.
- *Responsabilità*: ovvero assumere il ruolo di protagonista della propria vita, delle proprie scelte e delle conseguenze.

Frank: Certo, aggiungerei anche:

- *Relazioni*: imparare a comunicare, ascoltare e rispettare gli altri, costruendo legami autentici.
- *Crescita personale*: impegnarsi nel miglioramento continuo, affrontando le sfide e i momenti di crisi come opportunità di crescita.

Corine: Concordo! Essere uomo è un impegno costante, una sfida che implica coraggio e apertura mentale. Richiede di ri-

vedere e riformulare le proprie convinzioni, di essere disposto a cambiare e di accettare che il processo di crescita non abbia una fine definitiva. È un viaggio che arricchisce, che permette di scoprire nuove sfumature di sé e di costruire il sé più autentico.

Frank: Diventare uomo è un processo dinamico, fatto di evoluzione e trasformazione. È un percorso di consapevolezza, impegno e apertura, in cui ogni esperienza contribuisce a modellare la propria identità. Solo accettando la continua evoluzione a partire dalla base ontologica che ci contraddistingue che possiamo veramente vivere il senso profondo del proprio essere uomo, in modo autentico e integrato.

SI ENTRA NELLA PSICOLOGIA DELL'UOMO

Corine: Sai, mi sono sempre chiesta cosa significhi davvero essere uomo? Non è solo il fatto di avere un corpo o pensare; c'è qualcosa di più profondo, più complesso nella nostra mente e nel nostro cuore.

Frank: È vero. A volte penso che la nostra umanità sia fatta di contraddizioni. Desideriamo essere comprensivi, eppure giudichiamo senza pensarci. Sentiamo l'amore, ma abbiamo anche paura di perderlo.

Corine: Esattamente. La psicologia ci mostra che molte delle nostre azioni sono dettate da bisogni inconsci, paure e desideri che spesso non comprendiamo del tutto. È come se fossimo costantemente in lotta tra ciò che vogliamo e ciò che ci fa paura di essere.

Frank: È una lotta che fa parte di noi e non dobbiamo cancellare, altrimenti diventiamo apatici, indifferenti, freddi. Potremmo cadere nella trappola dell'incredulità che costituisce la porta per la depressione e l'ansia. Credo che la consapevolezza

di questa nostra complessità possa aiutarci a essere più umani, più autentici.

Corine: Sì, perché riconoscere le nostre vulnerabilità ci rende anche più compassionevoli verso di noi e verso gli altri. La nostra umanità non sta nell'essere perfetti, ma nel riconoscere di essere imperfetti, fragili e di aver bisogno di connessione e comprensione.

Frank: La psicologia poi ci insegna anche che possiamo evolverci. Che attraverso la consapevolezza e il lavoro su noi stessi, possiamo superare le nostre paure e diventare persone migliori.

Corine: È un percorso arduo, certo, ma è proprio questa ricerca di crescita che definisce la nostra umanità. Siamo creature in divenire, sempre alla ricerca di significato e di pace interiore.

Frank: Quindi, alla fine, essere umani significa accettare questa complessità, abbracciare le nostre fragilità e usare la nostra mente per capire e migliorare noi stessi e il mondo intorno a noi?

Corine: Esattamente. È un viaggio senza fine, ma è proprio questa continua evoluzione che ci rende vivi.

Frank: La mia persona, dunque Corine, non è una realtà rigida come un bastone di ferro. Io ci sono quando penso, amo, desidero, temo, sento.

SI SCOPRONO LE COSE

Corine: Frank, hai mai pensato a cosa spinge realmente l'uomo a scoprire e conoscere le cose?

Frank: Corine, Sì! Spesso mi sono chiesto se sia solo curiosità o qualcosa di più profondo, quasi fosse un desiderio profondo di capire l'essenza delle cose.

Corine: È proprio così. Credo che la nostra aspirazione più grande sia quella di andare oltre l'apparenza e scoprire la vera natura delle cose, di cercare il significato più profondo.

Frank: È come se l'essenza delle cose fosse un tesoro nascosto, che solo chi ha la volontà di cercare può trovare.

Corine: Quindi, secondo te, la scoperta non è solo un fatto esteriore, ma soprattutto un percorso interno, un modo di conoscere meglio noi stessi attraverso ciò che impariamo.

Frank: Assolutamente. L'essenza delle cose ci permette di entrare in contatto con qualcosa di più duraturo e universale, che va oltre le apparenze momentanee.

Corine: E questa aspirazione all'essenza, può essere considerata la vera stessa essenza dell'essere umano? La nostra sete di sapere, di capire, di scoprire?

Frank: Penso proprio di sì. È ciò che ci rende umani: la volontà di andare oltre, di scoprire il senso profondo della vita e delle cose che ci circondano.

Corine: Alla fine, però, la nostra ricerca ha una fine? Perché ogni scoperta apre nuove domande, nuove strade da percorrere.

Frank: Sì! È questa continua ricerca che dà valore e significato al nostro cammino. La scoperta e l'essenza delle cose sono il motore della nostra aspirazione più profonda! Bellissima riflessione, Corine. È come se l'uomo fosse destinato a cercare, sempre e comunque, il senso oltre ciò che appare.

Corine: Esatto, Frank. E forse, è proprio in questa ricerca, che troviamo la nostra vera essenza, il segreto della vita.

SI COMPRENDE L'ESSENZA QUALITATIVA E QUANTITATIVA

Frank: Oggi nessuno può illudersi di conoscere l'intero scibile umano; inoltre, la ricerca dell'essenza ha lasciato il passo alla conoscenza quantitativa numerica e non più alla loro capacità qualitativa.

Corine: Per questo è necessario focalizzare l'attenzione su alcuni temi fondamentali in grado di fornirci la conoscenza operativa sufficiente per permetterci di gestire il mondo che sta intorno a noi, le relazioni tra noi e gli altri, senza subire la relazione con noi stessi.

Frank: Dunque la domanda nasce spontanea! L'uomo nasce con un corredo biologico o genetico determinato e quindi imm modificabile? Oppure è modificato dall'ambiente, dall'esperienza e socializzazione?

Corine: Credo che ancora le due posizioni siano contrapposte. Ci si chiede infatti in che percentuale l'una interferisce sull'altra? Nessuno a quanto pare è in grado di escludere i due attori.

Frank: Psichiatria e Psicoterapia presentano argomentazioni agli antipodi. Per una il disturbo mentale è il prodotto di dinamiche chimico-biologiche, per l'altra è il prodotto dell'esperienza del soggetto. Ciò ha condotto a una lunghissima disputa tra i due approcci alla cura delle patologie mentali, uno prevalentemente chimico e l'altro eminentemente psicologico.

Corine: Ma l'approccio giusto sarebbe quello olistico, integrale, non l'uno senza l'altro. L'abate di Condillac, infatti, affermava che: «L'uomo altro non è che il frutto della sua educazione» (Condillac, 1976). Sulla stessa scia Blaise Pascal dichiara: «Non esiste nulla di naturale che non possa essere reso artificiale e nulla di artificiale che non possa essere reso naturale attraverso l'esercizio» (Pascal, 1999).

Frank: Questo è vero, ma numerosi studiosi hanno anche messo in discussione il costrutto di personalità, in particolare il fatto che questa sia costruita da tratti misurabili con procedure basate su un'analisi statistica, la quale se da una parte da l'illusione del controllo matematico, dall'altra trascura la valutazione quantitativa.

Corine: Studi longitudinali, per esempio, hanno aggiunto anche nuove definizioni: ad apertura mentale, coscienziosità, estroversione, amicalità, stabilità emotiva, si introducono autostima e autoefficienza, considerando la prima fondamentalmente ereditaria e la seconda, invece, acquisita (Golgenberg, 1992).

Frank: Il problema è la dimostrabilità, però. Concetti come empatia, apertura verso gli altri o autostima non sono costrutti operativi costituiti, dimostrati e dimostrabili con formule matematiche che permettono calcoli rigorosi. Sì Frank, capisco bene, ma il grande psicologo William James sosteneva che «il genio altro non è che la capacità di percepire le cose da prospettive non ordinarie», riproponendo millenni dopo una prospettiva in linea con quella degli antichi sofisti: le realtà sono una costante costruzione derivanti dall'interazione tra il soggetto e le sue esperienze interne ed esterne (James, 1890).

Corine: Certo, ma forse sarebbe il caso di far riferimento a Gregory Bateson che sosteneva che siamo il frutto di costanti interazioni tra noi e la realtà, dove è l'interazione, e non le prerogative individuali, a fare la differenza (Bateson, 1979).

Frank: Eh sì! Le moderne neuroscienze dimostrano, infatti, che il nostro cervello possiede una straordinaria proprietà plastica e costruisce nuovi circuiti sinaptici sulla base delle nostre reiterate esperienze. Il Cervello continua a sviluppare fino alla morte alcune delle sue parti e non si deteriora inesorabilmente se mantenuto attivo e allenato (Goldberg, 2005).

SI COGLIE LA LIBERTÀ COME SVILUPPO

Corine: Spesso, non so tu, ma io rifletto sul significato di libertà. Per me, la vera libertà è la possibilità di sviluppare il proprio potenziale, di crescere e migliorarsi ogni giorno.

Frank: Sono d'accordo, Frank. La libertà non è solo assenza di vincoli, ma anche la possibilità di esprimere sé stessi e di evolversi. È questa opportunità di sviluppo che rende la vita piena.

Corine: Esattamente. Quando ci sentiamo liberi di scegliere, di imparare nuove cose o di inseguire i nostri sogni, ci sentiamo più vivi. La libertà ci dà la spinta per superare i nostri limiti.

Frank: E penso anche che senza questa possibilità di crescita, la libertà possa diventare vuota o addirittura oppressiva. La vera libertà si realizza quando possiamo espandere le nostre capacità e trovare il nostro posto nel mondo.

Corine: È vero. La libertà è un processo continuo di sviluppo personale e collettivo. Solo così possiamo aspirare a una società più giusta e prospera.

Frank: Concordo. La libertà, fondata sulla possibilità di sviluppo, è il motore che ci spinge a migliorare non solo noi stessi, ma anche il mondo che ci circonda.

Corine: In fondo, essere liberi significa avere la possibilità di diventare ciò che siamo Chiamati a essere. E questa possibilità di sviluppo è ciò che rende la libertà un valore prezioso e desiderabile. Frank, ma che rapporto c'è tra libertà e personalità?

SI CONIUGA LIBERTÀ E PERSONALITÀ

Frank: Credo che la libertà non sia solo fare quello che vogliamo, ma anche conoscere e accettare chi siamo davvero. La vera libertà nasce dalla consapevolezza della propria personalità.

Corine: Sono d'accordo. Spesso ci sentiamo liberi perché possiamo scegliere, ma in realtà, le scelte sono influenzate dai nostri stessi bisogni e dai nostri limiti. È la personalità, invece, che ci dà le radici su cui costruire la libertà.

Frank: Esattamente. Essere autentici significa conoscere le proprie passioni, i valori, anche se questo può comportare delle sfide o delle rinunce. La libertà senza autenticità rischia di essere vuota.

Corine: Quindi, secondo te, la libertà vera si ottiene quando si ha una forte consapevolezza di sé?

Frank: Sì. Solo chi conosce bene sé stesso può scegliere liberamente senza essere schiavo delle convenzioni o delle paure. Una personalità forte permette di navigare tra le scelte con coerenza e integrità.

Corine: È un percorso continuo, allora! Conoscere sé stessi per poter essere liberi davvero.

Frank: Esatto. La libertà più grande è quella di essere fedeli a ciò che siamo, senza compromessi. Solo così possiamo vivere pienamente e con significato. Libertà e la personalità sono due facce della stessa medaglia.

SI COLGONO BISOGNI E CONDIZIONAMENTI

Corine (*guardando il caminetto che scintilla di rosso, arancio e giallo*): Sai, Frank, mi sembra che l'uomo sia sempre in cerca di qualcosa, come se i bisogni fossero il motore principale della propria esistenza.

Frank: È vero, Corine. Spesso crediamo di essere liberi, ma in realtà siamo condizionati da desideri, paure, aspettative. I bisogni, anche quelli più profondi, ci guidano e a volte ci imprigionano.

Corine: Ti riferisci a quei bisogni che sembrano insaziabili, come il bisogno di successo, di approvazione o di sicurezza?

Frank: Esattamente. Sono bisogni che ci spingono avanti, ma che anche ci legano. Pensiamo di agire per volontà propria, ma

molto spesso siamo vittime di condizionamenti sociali, culturali, familiari.

Corine: E allora, l'uomo è davvero libero di scegliere o è solo un prodotto delle sue circostanze?

Frank: Credo che ci sia sempre una scelta, anche nel più piccolo gesto. Tuttavia, riconoscere i condizionamenti è il primo passo per liberarsene. Solo così possiamo cercare di vivere in modo più autentico.

Corine: È difficile. La società ci insegna a conformarci, ci impone modelli di successo e di felicità. Come possiamo scoprire ciò che veramente desideriamo?

Frank: Con pazienza e introspezione. È importante, Corine, ascoltare il nostro cuore, capire cosa ci rende veramente felici, al di là delle aspettative degli altri. Solo così possiamo avvicinarci alla nostra vera natura.

Corine: Quindi, il crepuscolo, come lo vediamo ora, non è solo un momento di fine giornata, ma anche un simbolo di riflessione, di consapevolezza?

Frank: Esattamente. È il momento perfetto per fermarsi, guardarsi dentro e chiedersi: cosa desidero davvero? Quali bisogni sono miei, e quali mi sono stati imposti?

Corine: Forse, solo in queste risposte possiamo trovare un equilibrio tra ciò che siamo e ciò che ci viene richiesto di essere.

Frank: Sì, Corine. La consapevolezza dei nostri bisogni e dei condizionamenti è la chiave per vivere con più libertà e autenticità, anche nel silenzio di questo crepuscolo.

SI RECUPERA IL TEMPO E LO SPAZIO

Corine: Sì, ma siamo travolti dal vortice delle corse con il rischio di non accorgerci di nulla.

Frank: È Vero! Ora senza voler demonizzare la velocità, ma è necessario recuperare il tempo e lo spazio. L'idea che la lentezza sia solo la preistoria della velocità, una forma di esperienza da cui congedarsi, è un'idea incapace di pensare il futuro, perché lo concepisce come la dilatazione esponenziale del presente. Non credo che la lentezza sia un lusso o un esercizio crepuscolare.

Corine: Vero! Tutt'altro. Essa è l'intercapedine culturale che ci permette un'alterità rispetto al presente, di pensarlo con autonomia, di giudicarlo e non solo di esserne giudicati, di dare un nome a patologie che la velocità produce, ma non riesce a "vedere" e a "curare".

Frank: Giusto! La lentezza non è nostalgia pre-moderna, ma l'unica prospettiva che ci permette di vedere la velocità dall'esterno, di giudicarla, di farla circolare nella vita senza permetterle di colonizzarla, di darle una misura.

Corine: Sì, tutto questo è affascinante questo. Se poi prendiamo in considerazione la teoria della relatività, quando ci avviciniamo alla velocità della luce, lo spazio e il tempo si deformano, quasi come se si recuperassero in un nuovo modo di essere.

Frank: Esattamente. È come se il vortice ci portasse oltre i limiti tradizionali, facendo riscoprire dimensioni nascoste. In un certo senso, recuperiamo parti di noi stessi e dell'universo che sembravano perdute.

Corine: È vero. La velocità diventa quindi un mezzo per riscrivere le regole dello spazio-tempo, un modo per recuperare un senso di unità tra passato, presente e futuro. Ti fa pensare a come il movimento possa essere anche una forma di ritorno alle origini.

Frank: Bellissima riflessione Corine. Nel vortice, ogni secondo si dilata o si contrae, e in questo modo possiamo riscoprire il

rapporto tra il nostro io e il cosmo. È come se il recupero dello spazio e del tempo fosse un viaggio interiore quanto esteriore.

Corine: Sì, e forse è proprio in questa corsa sfrenata che troviamo la chiave per riconquistare il senso di continuità e di appartenenza, recuperando ciò che sembrava perduto nel flux del vortice.

Frank: Un itinerario che ci insegna a vivere nel presente, sapendo che il passato e il futuro sono più vicini di quanto pensiamo, grazie alla velocità e al vortice che ci avvolge.

Corine: E in questa danza tra spazio e tempo, possiamo scoprire un nuovo equilibrio, un ritorno alle origini che ci permette di essere davvero liberi.

Frank: È una prospettiva affascinante. Forse dobbiamo proprio continuare a esplorare questo vortice, per recuperare non solo spazio e tempo, ma anche nuove parti di noi stessi.

SI CRESCE COME PERSONA

Corine: Sai, Frank, Carl Rogers, nel suo studio sulla psicoterapia, dice che la persona autentica è la «persona perfettamente funzionante». La persona umana che sa trovare un giusto equilibrio fra l'introversione e l'estroversione. Essere ai due estremi significa porsi al di fuori di questo equilibrio.

Frank: Certo! L'introverso, infatti, si interessa solo di sé stesso. Il mondo circostante gli è completamente indifferente, preso com'è dai suoi problemi personali. L'introverso è aperto a nuove sensazioni, a reazioni emotive profonde ed è capace di modificare pensieri e desideri. L'estroverso, al contrario, proietta il proprio io totalmente verso l'esterno. È capace di riflettere sulla propria vita, è profondo a livello interiore, ma le sue attenzioni sono rivolte verso gli altri. Ascolta non solo il proprio

io, ma anche le voci provenienti dal mondo esterno. Il suo cuore gioisce insieme agli altri. Certo però, l'equilibrio è la prima condizione per la crescita.

Corine: Sì, infatti. Il problema sta proprio nella capacità di stabilire un sano equilibrio. Frank, ultimamente ho riflettuto molto sulla mia crescita personale. Sento che è il momento di fare un passo avanti, di migliorarmi come persona.

Frank: Sono felice che me ne parli. Anche io credo che la crescita personale sia fondamentale. Cosa ti spinge a voler migliorare ora?

Corine: Sento che ci sono ancora tante cose da imparare, nuove sfide da affrontare e aspetti di me stesso su cui lavorare. Voglio essere più consapevole, più forte e più aperto alle opportunità.

Frank: Che bello! Provare questo significa voler crescere come persona, significa uscire dalla propria comfort zone e affrontare le paure. È un processo che richiede impegno, ma certamente porterà grandi soddisfazioni.

Corine: Lo spero. A volte ho paura di fallire o di non essere all'altezza. Ma so che solo crescendo posso superare questi ostacoli e diventare la versione migliore di me stessa.

Frank: È un atteggiamento molto positivo il tuo! Ricorda che il percorso di crescita non è mai lineare: ci saranno momenti difficili, ma sono proprio quelli che ci aiutano a evolvere. L'importante è essere costanti e avere fiducia in sé stessi.

Corine: Hai ragione. Voglio dedicarmi di più alla mia crescita, leggere, imparare cose nuove e migliorare le mie relazioni. È un investimento su di me che mi darà benefici a lungo termine.

Frank: Sono sicuro che farai grandi progressi. E ricorda che non sei solo in questo percorso: possiamo supportarci a vicenda e condividere le nostre esperienze.

| | |
|---|-----|
| Introduzione | 9 |
| I Serata: La maschera: cade... | 11 |
| II serata: Una città che spera | 35 |
| III serata: Aumenta la sofferenza psichiatrica diminuiscono le prese in carico | 47 |
| IV serata: Adulto cercasi | 55 |
| V serata: Una città attenta ai bambini | 69 |
| VI serata: Autismo. Conoscenza e presa in carico | 87 |
| VII serata: Il rischio di una democrazia senza cittadini | 103 |
| VIII serata: Lungimiranza | 117 |
| IX serata: L'editoria accresce la Città | 143 |
| X serata: Radicalismi all'origine dei conflitti | 161 |
| Conclusione: Perché non finisca la nostra conversazione | 173 |