

## Indice:

- Esclusiva intervista con l'Ignoto: Cosa ci attende nel futuro?
- Una nuova terapia: La legge sulla mototerapia è arrivata in Gazzetta Ufficiale e diventa operativa – (estratto)
- HMPV, il nuovo virus che si sta diffondendo in Cina – (estratto)
- Accesso agli atti pubblici, accesso civico. La trasparenza della Pubblica Amministrazione – (estratto)
- Come e dove incontrare persone nuove – (estratto)
- I videogiochi open Space aprono anche la mente e migliorano il benessere psicologico, lo dicono gli esperti – (estratto)
- Da creativo a professionista e viceversa
- Un caffè con Socrate

## Esclusiva intervista con l'Ignoto: Cosa ci attende nel futuro?

Molti hanno paura dell'Ignoto, ma conoscendolo bene, guardandolo in faccia e ponendogli alcune domande potremo scoprire che lui sa tutto e può mostrarci la strada in questo tempo incerto. Niente paura allora! A partire da oggi e spalmando le sue rivelazioni su più episodi-interviste, andremo incontro all'Ignoto. Scopriremo i suoi e i nostri segreti e afferreremo il vero senso della vita.

Comprenderemo, quindi che non c'è alcun motivo di temere il futuro, l'Ignoto è molto più credibile di Paolo Fox e Confucio. Le sue risposte attingono dalla realtà, rappresentano l'italiano medio-alto-minimo-massimo-minimo, manifestano i dati non presenti in nessuna statistica, la voce fuori dal campo, lo sguardo fuori dal tempo.

Vive nei meandri occulti di un piccolo grande e indefinibile centro abitato, carpendo nel segreto indici e sintomi di essere umani, di entità mistiche, di identità indefinite. Sempre a stretto contatto con la vita vera, a volte calpestando qualche escremento (ma questa è la bellezza della diretta), al momento giusto sa manifestare il suo pensiero. Affronteremo tanti argomenti e avremo finalmente tutte le risposte che aspettavamo, per cui non perdetevi tempo a leggere gli oroscopi o i Promessi Sposi, ma se avete qualche domanda scrivete pure all'Ignoto, lui avrà sempre la risposta giusta ad ogni quesito.

***Buongiorno Signor Ignoto, come sta? Buon anno nuovo! Partiamo proprio dal principio. Quali effetti ha provocato sulla sua vita la fine del 2024 e l'inizio del nuovo anno?***

“Buon giorno a lei e ai suoi miliardi di lettori. Mi chiede come sto; e come dovrei stare? Ho un anno in più sul groppone, e questo sta a significare che la meta è sempre più vicina. La fine dell'anno appena trascorso ha provocato gli stessi effetti dell'altro anno passato, di quello prima e di tutti quelli prima del terzultimo; e vale a dire che i buoni propositi lasciano sempre spazio alla cattiva realtà. Ci illudiamo che l'anno che ci apprestiamo a vivere sia migliore di quello precedente, ma non sarà così. Lei mi dirà che sono pessimista ma le assicuro che non è così. E sa perché? Per il semplice fatto che chiediamo sempre agli altri di cambiare, mentre il primo cambiamento dovrebbe, anzi deve, essere in noi stessi. Se diventeremo più civili, educati e rispettosi ci accorgeremo che tutto il mondo sta prendendo la direzione giusta”.

***Ha dei propositi per il 2025?***

“Propositi non ne ho. E nemmeno speranze, se è per questo. Mi auguro solo una presa di coscienza da parte di ogni singolo individuo e soprattutto non vorrei più sentire e/o vedere appelli in Tv per tutte le cause che l'umanità ha già perso da quando è apparso Caino. In poche parole, mi auguro di non dovermi più augurare niente”

***Restiamo su un argomento leggero (si fa per dire) per iniziare. Dopo la corsa ai regali, all'inseguimento degli alimenti per imbandire le tavole delle feste appena concluse, cosa consiglierebbe a chi ha deciso di iniziare una dieta nell'anno appena cominciato?***

“Evidentemente Lei mi scambia per un dietologo. Guardi che al massimo potrei essere un dietrologo. Non so se Lei abbia attraversato il periodo delle due guerre, ma le assicuro che la dieta, in quei frangenti, era una questione naturale. Ma, bando alle nostalgie, credo che si aspetti una disamina di un fenomeno che non conosce crisi economiche; e, considerato che è venuta fino a casa mia, non mi va di deluderla: innanzitutto la corsa ai regali la reputo sfiancante; difatti, non vedo perché si debba correre quando i negozi sono fissi in un posto e la merce natalizia sta in bella mostra già agli inizi di dicembre, basterebbe occuparsene molto prima e si eviterebbero gli affanni dell'ultimo minuto. Per chi invece ha deciso di smaltire gli eccessi culinari e vuole propendere per una dieta equilibrata basta che mangi sì di tutto ma di meno o la metà di ogni cibaria. Io, per esempio, durante tutte le festività ho ridotto considerevolmente il numero dei panettoni ingurgitati negli anni trascorsi, confesso: da dodici sono passato solo a nove. Se non è un sacrificio questo, mi dica Lei”

***Il nuovo anno inizia con una nuova preoccupazione per gli automobilisti. Il 14 dicembre è entrato in vigore il nuovo codice della strada sono state introdotte in alcuni casi pene più severe, come ad esempio, è prevista una multa da 573 a 2.170 euro e patente sospesa da 3 a 6 mesi nel caso in cui durante un controllo venga rilevato un tasso alcolemico compreso tra 0,5 e 0,8 grammi litri. Dall'alto della sua esperienza, cosa si sente di dire agli***

***automobilisti, ai pedoni e alle pedine? – Cosa cambierà nella vita di chi circola per le strade con mezzi o senza mezzi, ha consigli da dare?***

“Lei è davvero una dama... di compagnia. Questa sua domanda, per assonanza (non so bene cosa significhi la parola, ma mi piace riportarla), mi ha fatto venire in mente il celeberrimo film di Sergio Leone: Per Un Pugno Di dollari dove, tra l'altro, un immenso Gian Maria Volontè dà lezioni di recitazione a tutti, Clint Eastwood compreso, e dove nell'emblematica scena finale- non so se l'ha mai vista- l'americano invita Ramon a colpirlo al cuore, poiché solo così sarà certo di ucciderlo. Bene, in questa scena si riporta tutto un modo di interpretare la realtà. Come? Basta che Lei al posto del cuore ci metta la frase: “Al portafoglio Ramon, al portafoglio devi mirare”, ed ha trovato la risposta. Noto che Lei mi guarda sconcertata nonché perplessa. Le semplifico la visione dell'insieme: che vuoi che importi allo (mi perdoni la definizione) stronzetto di turno, che si mette alla guida ubriaco e strafatto, della multa o del taglio dei punti sulla patente? Siccome stiamo parlando di un potenziale genietto (va meglio?) omicida, che in un amen può distruggere la vita di una famiglia l'unico rimedio è toglierli l'auto e risarcire economicamente il danno arrecato, ma in maniera pecuniaria considerevole però. Ai pedoni invece suggerisco, dato i miei trascorsi da podista, di evitare assolutamente di attraversare sulle strisce pedonali e di astenersi dal passeggiare sui marciapiedi, in quanto è proprio in questi posti che capitano (sic) gli incidenti mortali. Ma Lei è stravolta? Comprendo la sua ingenuità: ancora non si è resa conto che il mondo si è capovolto. La sua giovane età le consente un patetico perdono”.

**Estratti da Life Style Slow****Una nuova terapia: La legge sulla mototerapia è arrivata in Gazzetta Ufficiale e diventa operativa.**

Lo scorso novembre il Ddl è stato approvato al Senato con 71 sì, 34 no e 9 astenuti, (primo firmatario Massimiliano Panizzut della Lega), riconosce e promuove l'uso della moto “in maniera uniforme in tutto il territorio nazionale”, quale “terapia complementare per rendere più positiva l'esperienza dell'ospedalizzazione”, per “contribuire al percorso riabilitativo dei pazienti e per accrescere l'autonomia, il benessere psico-fisico e l'inclusione dei bambini, dei ragazzi e degli adulti con disabilità”.

Tra i primi esperti a muovere critiche contro il riconoscimento della mototerapia come terapia complementare c'è stata la senatrice a vita e scienziata **Elena Cattaneo**, che ha espresso il proprio voto contrario al disegno di legge, definendola “una legge-spot senza capo né coda”. Secondo la scienziata l'approvazione del ddl Mototerapia sarebbe “una nuova imbarazzante pagina della **legislazione antiscientifica** di questa Legislatura, come ce ne sono

*già state altre". È un parlamento, aggiunge l'esperta, "totalmente incapace di distinguere tra realtà e finzione quando si parla di **medicina** e **scienza**".*

Il provvedimento era stato criticato da buona parte delle opposizioni che, come ha fatto anche la senatrice Elena Cattaneo, lo hanno definito "imbarazzante" e "senza alcun fondamento scientifico". La mototerapia o freestyle motocross therapy prevede lo svolgimento di esibizioni di motocross freestyle all'aperto e all'interno degli ospedali dedicate ai bambini, ai ragazzi e agli adulti con disabilità o con gravi patologie. gli scienziati ritengono che una terapia debba essere supportata dalla letteratura scientifica e da una rigorosa validazione...continua su lifestyleslow.com

## HMPV, il nuovo virus che si sta diffondendo in Cina

In Cina è in corso un'epidemia di metapneumovirus umano (HMPV), una malattia respiratoria che sta registrando un considerevole aumento delle infezioni in questo periodo. Il 7 gennaio 2025 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha segnalato un aumento delle infezioni respiratorie acute nell'emisfero settentrionale, ma attribuibile principalmente a virus come l'influenza stagionale, il virus respiratorio sinciziale (RSV) e il metapneumovirus umano (hMPV). Il virus provoca sintomi simili ad un raffreddore o all'influenza. Secondo alcuni funzionari locali, i casi di HMPV sono in aumento nel nord della Cina, soprattutto tra i bambini al di sotto dei 14 anni. L'infettivologo Matteo Bassetti: "Casi anche in Italia". "In tutto il mondo, in particolare nell'emisfero Nord, stanno circolando moltissimo i virus respiratori – spiega Bassetti – e in Italia abbiamo visto che in questo momento circola soprattutto l'influenza e anche il virus respiratorio sinciziale. In Cina si riporta un aumento dei casi di Metapneumovirus umano". Un virus, specifica l'infettivologo, "che noi già conosciamo" ... continua su lifestyleslow.com

## Accesso agli atti pubblici, accesso civico. La trasparenza della Pubblica Amministrazione

Il diritto amministrativo è un'ampia branca del diritto pubblico e abbraccia tutti gli aspetti della nostra vita. Pensiamo alla costruzione delle strade e agli appalti pubblici, i quali avvengono per indizione di gare, che di conseguenza sono atti pubblici.

Esempi di attività amministrativa: l'ALT di un vigile o di un poliziotto è un atto amministrativo comportamentale, come il verde o il rosso del semaforo. Gli atti amministrativi, infatti, possono avere diverse forme; essere scritti, in modalità orale oppure comportamentale. La legge 241/90, **prevede** che l'**accesso** ai documenti, una volta soddisfatte le finalità di pubblico interesse, costituisce un principio generale dell'attività amministrativa, che ha come scopo quello di permettere la partecipazione dei cittadini e infine, garantire l'imparzialità del suo operato, anche attraverso l'accesso agli atti. Grazie all'evoluzione del principio di trasparenza, oggi in ogni sito web istituzionale vi è un'icona che indica "**Amministrazione Trasparente**". Si

tratta di una pagina dove sono pubblicate notizie e informazioni sull'attività dell'Ente di riferimento.

Esistono due regole generali per poter accedere agli atti:

Si può accedere solo a documenti già esistenti;

Non si può realizzare, un controllo generalizzato e diffuso sulla P.A, attraverso l'accesso agli atti. Il danno alla salute per inquinamento ambientale è spesso oggetto di alcune cause, intentate da chi chiede un risarcimento per problemi di salute sopravvenuti. La legge relativa a temi ambientali è ampia e molto complessa. Purtroppo, in Italia, nonostante l'esistenza di una normativa speciale per reati ambientali, siamo ancora molto lontani da sentenze che accolgano il "diritto alla salute", sancito anche nella nostra Costituzione.

Se ci spostiamo dal nostro paese, troviamo che il diritto alla salute è perseguito. Infatti, la Corte europea dei diritti dell'uomo, nel mese di aprile 2024, ha condannato la Svizzera per "inazione climatica". Hanno esultato le 2.500 donne svizzere dell'associazione **"Anziane per il clima"**, che avevano denunciato le autorità nazionali per non aver introdotto sufficienti azioni per mitigare l'impatto dei cambiamenti climatici...continua

## Come e dove incontrare persone nuove?

Il web pullula di consigli per trovare nuovi amici e intrecciare relazioni. Le relazioni sociali sono importantissime per la nostra salute mentale e fisica, lo dicono tutti gli esperti. Infatti, il rapporto con gli altri ha il potere di regolare non solo l'umore, ma anche il benessere mentale. *La nuova tendenza partita dalla Spagna, e che prende avvio naturalmente da un social suggerisce di recarsi tra le 19 e le 20 presso i supermercati Mercadona per "flirtare". Basta posizionare un ananas al contrario nel carrello come segnale. Usando la stessa tecnica, due carrelli, due teste e due cuori potranno fare finalmente "match".*

Alcuni consigli elencati da qualche portale elencano nel dettaglio:

- Iscrivere a un club o attività sociale, palestra, gruppo di attività;
- Fare volontariato;
- Partecipare alle attività di librerie, associazioni, parrocchie nella propria comunità;
- Partecipare agli eventi (mostre, presentazioni ecc.);
- Fare jogging o camminata veloce in parchi o giardini pubblici;
- Iscrivere a siti di incontri on line

Luogo fisico o digitale per incontrarsi? Badoo, Tinder, Grindr, Meetic, Lovoo, Facebook Meeting e tanti altri sono siti web per stringere nuove amicizie. I siti d'incontri e di dating presenti on line hanno caratteristiche diverse, in base alle molteplici esigenze di chi ci si iscrive. Strategia sui siti d'incontro. Una persona sana non deve o non dovrebbe mettere sullo stesso piano relazioni virtuali e reali. Ciò vuol dire che è importante saper distinguere le due modalità e versioni. Basti pensare che il virtuale è semplicemente un luogo transitorio, una sorta di prolungamento della vita reale. La nostra vita è e resta vera, reale, non può svolgersi on line.

Da questo punto, si può sviluppare un approccio o strategia su un sito d'incontro. Solo una caratteristica è importante: essere sé stessi il più possibile, anche on line.

Cosa fanno le persone sui siti d'incontri? Relazioni personali e intelligenza artificiale...continua su sito

## **I videogiochi open Space aprono anche la mente e migliorano il benessere psicologico, lo dicono gli esperti**

Una ricerca condotta dall'Imperial College di Londra in collaborazione con l'Università di Graz ha rivelato che i videogiochi "open world", caratterizzati da ambienti virtuali esplorabili liberamente, possono avere effetti significativamente positivi sul benessere psicologico dei giocatori. Lo studio è pubblicato sul **Journal of Medical Internet Research** e ha esaminato in particolare come questo genere di videogiochi, che include titoli celebri come **Minecraft**, **The Elder Scrolls V: Skyrim** e **The Legend of Zelda: Tears of the Kingdom** e altri, possa influenzare positivamente lo stato mentale dei giocatori attraverso meccanismi di "evasione cognitiva". L'*open world* è il genere di videogioco nel quale il giocatore può muoversi all'interno di uno spazio aperto e virtuale. Gli scenari possono cambiare e il protagonista può scegliere di vivere, agire e fare cose all'interno di un mondo virtuale concepito proprio per questo. Secondo i ricercatori, questi giochi soddisfano tre bisogni psicologici fondamentali: autonomia, competenza e relazione sociale. La libertà di esplorare vasti territori virtuali, di completare missioni secondarie o dedicarsi ad attività come la costruzione di insediamenti o l'addomesticamento di creature selvagge, contribuisce a sviluppare un senso di controllo e realizzazione personale. I videogiochi open world possono essere utilizzati sia su pc sia con la console playstation.

Uno dei migliori open world da pc è **Cyberpunk 2077**. Si tratta di un gioco ambientato nella megalopoli futuristica di Night City, dove potere, moda e potenziamenti cibernetici sono protagonisti. Il giocatore è un fuorilegge che cerca l'immortalità. L'interattività permette di creare e lavorare con la fantasia, infatti, il giocatore – fuorilegge può esplorare la città, compiere tantissime azioni che potranno cambiare il mondo...continua su sito.

## Da creativo a professionista e viceversa

Social e piattaforme oggi fanno anche scuola di competenze e conoscenze. In qualche modo, le nuove tecnologie rappresentano un trampolino di lancio per tutto quello che vogliamo fare e realizzare. Semplicemente per tanti anni musicisti, attori, artisti e altri creativi hanno rinunciato ai percorsi tradizionali per dedicarsi alla loro passione. Anche in passato chi si buttava nel mondo dello spettacolo era quasi un eroe e un irresponsabile allo stesso tempo, perché diceva no grazie alla garanzia del posto fisso e sicuro per l'insicurezza. Oggi, la vita di quelle persone è abbastanza ricca per impiegare competenze preziose in altri campi?

Le transizioni sono sempre dolorose, lo sappiamo bene, però sono spesso necessarie, mettono sale nella vita, ci fanno sentire vivi, in una sfida continua con noi stessi. E poi il cambiamento è un ingrediente costante della vita, infatti, il cambiamento non cambia mai, c'è sempre una buona dose nella nostra vita.

Molti artisti spesso hanno in mente i soldi, più che il successo e la fama. Gli artisti, nel corso della loro carriera, durante gli spostamenti tra un paese e un altro, sviluppano molte qualità imprenditoriali. Infatti, devono occuparsi del marketing, dei contatti con agenti o pubblico, del lato economico e cose del genere. Altri, magari entrano nel personaggio e fanno ciò che fanno per amore della loro arte. D'altra parte, gli artisti mica vivono di aria? Si sente spesso dire da loro: Mi sarebbe piaciuto trasformare la mia passione in un lavoro. Con questa frase intendono dire, che la loro passione fosse anche il loro sostentamento. Come dargli torto?

**Hbritalia da alcune interviste ha estrapolato elementi interessanti che analizziamo insieme:**

### ***Perseguire una visione personale***

Durante una fase formativa della vita, molte delle persone intervistate hanno scoperto una "vocazione creativa" e hanno immaginato un futuro coronato da un successo commerciale. Hanno fatto un atto di fede, evitato i percorsi di carriera tradizionali e portato il loro lavoro creativo sul mercato attraverso l'azione deliberata e autodiretta necessaria per distribuirlo, promuoverlo e monetizzarlo. Imparare attraverso la pratica, identità nel lavoro...continua su sito. Prendiamo ad esempio Alex Burkhart, un batterista che ha fondato una band e ha trascorso 10 anni in tournée in tutto il mondo prima di vendere milioni di dischi. In seguito, è diventato fondatore di una start-up e poi leader di prodotto in un'azienda Fortune 100 dove, tra gli altri progetti, il suo team ha sviluppato nuovi modi per consegnare la spesa in modo sicuro alle persone durante la pandemia.

### ***Imparare attraverso la pratica***

La maggior parte dei creativi con cui abbiamo parlato è stata incredibilmente disciplinata e ha sviluppato abitudini – come una pratica ripetitiva e la ricerca regolare di feedback – che hanno permesso loro di crescere e padroneggiare le competenze necessarie per distinguersi nei loro



campi creativi. Abbiamo scoperto che molti creativi usano efficacemente la reiterazione e i feedback per costruire la propria competenza, rafforzare le abilità e acquisire fiducia nella propria area di specializzazione. Sviluppano – e interiorizzano – una mentalità di crescita, ritenendo di avere la capacità di formare nuove abilità in qualsiasi fase della vita.

Jessica Nguyen, per esempio, ha trascorso migliaia di ore fisicamente impegnative per sviluppare il suo mestiere di ballerina classica in tournée prima di passare a un ruolo amministrativo in una società di investimenti nel settore medico, dove ha fatto carriera e dove ora è un dirigente operativo senior. “Mi sono trovata a puntare alla perfezione, ma senza ego, ed ero sempre aperta a perfezionare il mio modo di lavorare per migliorare”, ha detto. Uno degli aspetti più scoraggianti dell’ingresso in una nuova azienda o in un nuovo settore può essere l’apprendimento del gergo, degli strumenti e dei modi di lavorare che i vostri colleghi hanno acquisito grazie alle esperienze passate nel campo. Ma si tratta di competenze che si possono formare rapidamente con la giusta mentalità e le vostre qualità fondamentali saranno più importanti nel lungo periodo. Quindi, fidatevi del vostro processo e accelerate la vostra crescita attraverso la stessa curiosità e la stessa etica del lavoro che avete usato per sviluppare le competenze in passato.

### ***Identità nel lavoro***

La maggior parte delle persone intervistate traeva significato e scopo dal perseguimento delle proprie vocazioni, e il lavoro è diventato una parte realmente potente del modo in cui si definivano (e si definiscono tuttora).

Ognuna di queste qualità può essere collegata a un valore aziendale necessario per ottenere un vantaggio competitivo ed eccellere nell’attuale mercato del lavoro.

Aidan Connolly, che al liceo ha trovato la sua vocazione creativa nella musica e nelle produzioni teatrali. Dopo aver studiato inglese e teatro all’università, è diventato attore a New York e ha trascorso sei anni in tournée, recitando in produzioni regionali. Alla ricerca di un percorso più stabile, si è assicurato un  **tirocinio nel team finanziario della campagna presidenziale di Al Gore** , ruolo che lo ha portato a lavorare come  **consulente**  e poi a ricoprire ruoli chiave nella raccolta fondi e negli affari governativi al Senato dello Stato di New York.

I creativi hanno costruito carriere professionali gratificanti per molto tempo. Gli insegnamenti che derivano dai loro percorsi sono oggi più che mai attuali.

Basti pensare agli sportivi quando per età devono ritirarsi e inventarsi nuove professionalità, oppure i ballerini, come anche donne e uomini dello spettacolo che vivono qualche periodo di crisi durante il quale nessuno gli propone lavori e cose del genere. In tutti questi casi, al posto



di deprimersi, perché per gli artisti la depressione è un'insidia reale – è possibile rimettersi in gioco anche sotto altre vesti, spogliandosi di vecchi ruoli per iniziare nuove avventure.

## **Un caffè con Socrate – articolo pubblicazione meer**

Per molti il caffè è un rito da ripetere più volte al giorno, anche se dicono che renda nervosi. Il caffè rappresenta una pausa, un momento di relax assoluto, da celebrare da soli ma anche in compagnia, meglio credo. Chissà se Socrate alla sua epoca lo avrebbe gradito macchiato o amaro, chissà se avrebbe apprezzato la tastiera, visto che non amava la fredda scrittura nemmeno per comunicare. Come gran parte dei liberi pensatori, Socrate era considerato, per le sue idee un sovversivo, un uomo pericoloso.

Oggi molte di quelle che chiamiamo moderne civiltà del mondo, purtroppo fanno a pugni con quel glorioso passato. Sappiamo bene come la Grecia sia stata la culla della nostra civiltà. In quei luoghi sono nate la medicina, la matematica, le olimpiadi e il teatro, ma in primo luogo la filosofia, l'arte del ragionare. Quella terra è stata calpestata da grandi studiosi, che hanno fatto diventare disciplina, il pensiero.

La nostra cultura e il nostro modo di riflettere arrivano da quei luoghi, non è farina del nostro sacco, come qualcuno potrebbe pensare. Oggi, molti di quegli insegnamenti sembrano perduti, anche se nei licei e negli atenei si studiano ancora, ma è lo sperimentare quelle idee che sembra non trovare terreno fertile. Dovrebbe farci pensare il fatto che oggi la Grecia viva in condizioni pessime e che sia fanalino di coda dell'attuale Unione europea. Qualcosa, forse non ha funzionato.

Chi era Socrate è stato tramandato verbalmente, perché questo piccolo ometto calvo, a tratti buffo, con il naso a palla e una folta barba passava le sue giornate fra le persone a discutere e a ragionare; di lui e del suo pensiero scriveranno altri, fra cui il grande Platone nei suoi dialoghi. Socrate faceva lo scalpellino, ma lavorava il giusto solo per mantenere i tre figli e una moglie che continuamente brontolava. Dopo una frettolosa colazione, per non ascoltare le lamentele della consorte, usciva di casa a cercare un angolo di strada, una piazza, una casa, un tempio dove poter discutere. Atene faceva parte di un mondo meraviglioso, era una delle città greche che con i suoi commerci dominava il Mediterraneo e il Mar Nero. Da ogni parte del mondo arrivavano artisti, pittori, filosofi e scienziati, ma soprattutto giovani che volevano imparare. Perfino dalla Sicilia, le famiglie più facoltose mandavano i loro figli per essere istruiti da Socrate, il quale non chiedeva nulla in cambio.

Se pensiamo che questo filosofo ha vissuto tantissimi anni prima di Cristo, ci sembrerà sorprendente come egli abbia potuto anticipare molti concetti alla base della dottrina predicata da Cristo; Socrate è stato il precursore dei principi dell'Illuminismo, se pensiamo che metteva al centro di tutto la ragione. Quest'ultima doveva essere il motore delle azioni, per guidare e governare gli istinti, affinché non diventassero vizi.

Il metodo usato da Socrate era quello di insinuare dubbi nei suoi interlocutori; prima di tutto *decidiamo di cosa stiamo parlando*, affermava prima di iniziare e poi provocava, faceva domande per indurre l'altro a ragionare con la propria testa. L'azione giusta deve essere dettata dall'intelletto, il pensiero deve sempre dominare ogni emozione. Per le sue idee (considerate sovversive) questo piccolo uomo fu condannato a morte, una sorte alla quale non si sottrasse, perché *non si risponde a un'ingiustizia con un'altra ingiustizia*: era questo uno dei principi alla base della sua dottrina. Infatti, i suoi amici volevano salvarlo, e per questo gli avevano proposto un piano di fuga dal carcere, ma egli non volle. Socrate visse la sua vita fino all'ultimo respiro nella sua cella, discorrendo tranquillamente con i suoi allievi, senza mai farsi sopraffare dalla paura né dallo sconforto. Con la stessa serenità d'animo manderà a prendere la cicuta, il veleno che avrebbe bevuto per andarsene proprio come aveva sempre vissuto.

Da quanti falsi miti e credenze siamo stati ingannati e ancora lo è la società attuale! Tutto questo perché il mondo spesso non segue il più semplice degli insegnamenti: *Pensa con la tua testa*. C'è un tempo in cui bisogna porgere l'altra guancia e un tempo in cui, invece, bisogna combattere; già nella sua epoca Socrate predicava il vivere retto, guidato dal pensiero e dalla ragione.

È vivere in modo virtuoso urlarsi contro senza ascoltare ragioni? È ciò che avviene oggi nei salotti virtuali e nei talk show. Non lasciamoci ingannare ancora una volta, anche Socrate visse in un tempo simile al nostro, dove vi era corruzione, volgarità e violenza. Non guardiamo al passato come a qualcosa di troppo distante da noi, in tutte le epoche vi sono negatività e allo stesso tempo uomini saggi.

Le idee possono sconvolgere vecchi modi di pensare, introdurre il nuovo, sovvertire l'ordine delle cose, e questo fa paura adesso come allora. Cosa avrebbe fatto, ad esempio, il Comunismo alla luce accecante della ragione? E i regimi totalitari? Le ideologie xenofobe? E le piccole e povere idee alla base di tutte le guerre?

Chiediamocelo, e chiediamoci anche come stiamo vivendo ora, che tipo di ideologia segue il nostro essere; soprattutto chiediamoci se abbiamo dimenticato di pensare con la nostra testa. Socrate amava il contatto umano, noi scegliamo di andare in una piazza, in un angolo di strada a parlare con i nostri simili? Il filosofo greco aveva intorno a sé sempre una moltitudine di persone, noi qualche centinaio di like, se scriviamo una cosa troppo banale o troppo seria sui social.

Lui era accusato di corrompere i giovani, perché pensava con la sua testa e metteva in dubbio ogni cosa. I politici, gli opinionisti, i filosofi e gli internauti del nostro tempo hanno sempre meno dubbi, quando si esprimono, questo dovrebbe farci pensare.

Nei social network quando qualcuno posta che si sposa o che è morto Caio, gli arrivano migliaia di like. Anche Socrate è stato apprezzato da tanti solo dopo la sua morte, e questa è una cosa che non è mai cambiata: i vivi non sono interessanti tanto quanto i morti. Non devi

godere di buona salute oppure passare a miglior vita per ricevere tanti like e suscitare la partecipazione di una moltitudine di persone che, pur non conoscendoti diventa all'improvviso un nutrito gruppo di grandi filosofi con il dito e l'emocon giusta sempre a portata di click.

Abituiamoci alla realtà: Niente ispira tanto come la morte o la foto di un piatto invitante e ben presentato: la verità è che vogliamo pensare troppo o troppo poco, a volte niente affatto.

Potremmo, però guardare questa realtà da un'altra prospettiva, prendendo magari spunto da quel piccolo ometto con la barba. Allora potremmo considerarci fortunati perché siamo vivi e perennemente a dieta; certo, difficilmente diventeremo popolari e i nostri post riscuoteranno sempre pochi like, ma potremmo consolarci con un bel caffè (decaffeinato e senza zucchero) e quattro chiacchiere con un amico. In una piazza o in un angolo di strada?

**Tabloid N.1/2025 – scaricabile gratuitamente sul sito lifestyleslow.com**

**Life Style Slow Tabloid** è un nuovo strumento per diffondere cultura e informazione libera e indipendente. La versione free download permette di raggiungere anche chi ha poca familiarità con strumenti digitali o chi concepisce la lettura come una pratica SLOW da apprezzare, e gustare qualche volta, anche senza dispositivi tecnologici. Leggere in forma cartacea è un modo per prendersi tempo per sé stessi, stimolare la memoria, allenare il pensiero critico. La capacità di analisi, di comprensione, la voglia di ragionare con la propria testa al di là di tutta la disinformazione che arriva da ogni parte e in tutte le forme possibili – vanno alimentati, oggi in particolar modo.

Sfogliando una rivista, il livello di concentrazione risulta più elevato, e infine si può contribuire a tenere a bada le insidie del web. Nel virtuale, infatti, le fake news dilagano, come le notizie boom false, postate in rete solo per catturare qualche click o like. Semplice distinguerle, per i soliti titoli impressionanti, che mirano a fare colpo, lasciando il nulla in chi legge.

Sembrerà uno stile anacronistico quello di leggere in formato carta. Secondo alcune statistiche, in Italia si vendono giornalmente circa 1,32 milioni di copie di giornali e l'amministratore delegato del New York Times ha affermato: "La carta stampata ha dieci anni di vita". Il conto alla rovescia è iniziato oppure no. Il tempo ce lo dirà. Il rito del giornale, lentamente sfogliato, con una tazza di caffè sul tavolo va difeso. Se non per altro, per difendere il giornalismo autentico, il pensiero critico e infine, per sconfiggere la fame di copia e incolla digitali, sensazionalismo digitale, bufale gigantesche e sottocultura social.