

Dall'autore del bestseller
Ferma il criceto che hai in testa!



SERGE MARQUIS

ESCI DALLA GABBIA DEI TUOI PENSIERI

COME VINCERE I CIRCOLI VIZIOSI CHE TI PARALIZZANO
E IMPARARE A VIVERE IL MOMENTO PRESENTE



SERGE MARQUIS

**ESCI
DALLA GABBIA
DEI TUOI
PENSIERI**

COME VINCERE I CIRCOLI VIZIOSI
CHE TI PARALIZZANO E IMPARARE
A VIVERE IL MOMENTO PRESENTE

Traduzione di
Luciana Cisbani e Martina Mazzacurati



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata

© 2018 Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM
for the French translation published in 2018

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-11989-4

Titolo originale dell'opera:
Bienvenue parmi les humains

Prima edizione BUR Gatti Blu: maggio 2019

Illustrazioni di Francesca Provero

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

SOMMARIO

| | |
|---|-----|
| Premessa, o psicanalisi di una tartaruga | 9 |
| Chiave n. 1 – Nel caso non fosse chiaro | 11 |
| L'alveare | 13 |
| Chiave n. 2 – Nel caso non fosse chiaro | 49 |
| Chiavi per i cervelli sinistri | 54 |
| La trota e il senzatetto | 59 |
| Chiave n. 3 | 84 |
| Chiavi per i cervelli sinistri | 88 |
| Onesimo e Laska | 95 |
| Chiave n. 4 | 132 |
| Chiavi per i cervelli sinistri | 138 |
| La civetta e la spugna | 145 |
| Chiave n. 5 | 156 |
| Chiavi per i cervelli sinistri | 167 |
| L'ostrica e il vecchio | 175 |
| Chiave n. 6 | 182 |
| Chiavi per i cervelli sinistri | 195 |

| | |
|--|-----|
| La lucciola e l'effimera | 201 |
| Conclusione... e ultima chiave! | 215 |
| Ringraziamenti | 217 |

**ESCI
DALLA GABBIA
DEI TUOI
PENSIERI**

*A Eugène, amico carissimo che
se n'è andato troppo presto
per aver creduto a uno Straniero.*



PREMESSA, O PSICANALISI DI UNA TARTARUGA

Una tartaruga angosciata va dallo psicanalista. La sua più grande paura è quella di non riuscire a vivere più di cento anni. Distesa sulla schiena, parla della sua infanzia... Racconta di essere stata abbandonata su una spiaggia dalla madre, la quale l'aveva sepolta sotto la sabbia ancora prima che nascesse. Dopo essere rimasta lì sotto per novanta giorni, la notte in cui finalmente era riuscita a uscire dall'uovo aveva dovuto comunque fare tutto da sola. Appena nata, dunque, aveva corso senza nessun aiuto verso il mare. Nel cielo vagavano gabbiani e pellicani in attesa del momento propizio per gettarsi su di lei e mangiarsela; e lo stesso speravano di fare anche i granchi, nascosti dietro un sasso o un ramo di corallo. Una volta raggiunta l'acqua, le sue pene non erano certo finite: piccina com'era, doveva nuotare velocissima per sottrarsi ai predatori del mare. Soprattutto agli squali.

E suo padre e sua madre dov'erano? Da qualche parte nelle profondità dell'oceano a farsi gli affari loro. Probabilmente si erano dimenticati di lei già da parecchio tempo...

Mentre la nostra tartaruga si autocommisera parlando del suo passato – accusa, giudica, incolpa i genitori che non ha conosciuto – ecco che si sente soffocare. Il fegato e altri organi le stanno schiacciando i polmoni. È talmente assorbita dal disprezzo da non rendersi conto di quanto sia precaria la posizione fisica in cui si trova.

Lo psicanalista, dopo qualche minuto, le tende un bastoncino di legno e un sasso. La tartaruga volta la testa dall'altra parte, ma non riesce a nascondere il suo stupore davanti a quel gesto. Lo psicanalista, aggiungendo un piccolo movimento con i gomiti, insiste e le tende di nuovo il legnetto e il sasso. La tartaruga guarda i due oggetti con curiosità ma anche con un vago senso di rabbia. Prima cerca di decifrare l'espressione del viso del terapeuta, e poi con una smorfia offesa gli chiede se la sta prendendo in giro. Lui non risponde. Con lo sguardo e con la fronte le indica per la terza volta il contenuto delle sue mani. A quel punto la tartaruga scopre che può utilizzare come punti d'appoggio uno qualunque dei due oggetti per ritrovare la propria autonomia.

CHIAVE N. 1 – NEL CASO NON FOSSE CHIARO

Inutile dire che non ho mai visto una tartaruga in cura da uno psicanalista, e che la mia è una metafora. Ti sarà forse capitato di vedere il celebre dipinto di René Magritte *L'inganno delle immagini* in cui è disegnata una pipa sotto la quale si legge la frase: «Questa non è una pipa». Alla fine della storia della tartaruga avrei potuto scrivere: «Questa non è una critica della psicanalisi». In effetti, io non so quasi nulla della psicanalisi, ma molte persone mi hanno confidato di avere avuto un enorme aiuto da questa forma di terapia.

Non accade spesso che vengano offerte delle chiavi che permettono di accedere all'universo delle metafore; solitamente queste rivelano da sole il loro messaggio, e basta così.

Questo libro desidera però rivolgersi sia a coloro che utilizzano il cervello sinistro che a quanti utilizzano quello destro. In realtà, si rivolge agli utilizzatori di tutti i cervelli disponibili. Per questo motivo, dopo che avrò raccontato molte storie, offrirò un set di chiavi che ci permetteranno di esplorare insieme il funzionamento della nostra mente e, *ça va sans dire*, anche il suo cattivo funzionamento!

Un esempio per tutti: mentre la nostra tartaruga è impegnata a scavare nel suo inconscio alla ricerca delle ferite che sono state rimosse, perde completamente la coscienza della situazione in cui si trova e non si rende nemmeno conto che l'aria raggiunge a fatica i suoi