



MANUALE
DI
AUTO
DIFESA

LUCI GUTIÉRREZ



MANUALE
DI
AUTO
DIFESA

LUCI GUTIÉRREZ

Il mondo è un caos dinamico di cose tremolanti.
Richard Feynman

- INTRODUZIONE -

Io soffro e disegno. A volte contemporaneamente. Mi vergogno un po' a confessarlo, come donna bianca occidentale senza alcun bisogno fondamentale insoddisfatto. Ma tant'è. Essendo piccolina, il mio punto di vista sul mondo va dal basso verso l'alto, una cosa non certo priva di conseguenze. Però so di non essere sola. Sono pronta a metterci la mano sul fuoco (tanto per soffrire un altro po'): non esiste anima libera dal tormento quando, guardandosi allo specchio, ci vede riflesso il percorso accidentato che è la sua vita. È un sollievo. Soprattutto perché, vedere gli altri in difficoltà, è divertente.

Noi esseri umani siamo un guazzabuglio di difetti e virtù – difetti che sono virtù e virtù che sono difetti – e ci annoieremmo a morte se non potessimo trarre piacere dalla nostra miseria. Così, invece di illuderci con frasi motivazionali o qualche ricetta magica della felicità, mi pare più ragionevole sollevare il tappeto sotto cui nascondiamo le nostre meschinità.

Disegno sempre ciò che vedo, anche se non ho con me carta e matita. Ma se disegnare è osservare per capire, di sicuro io non capisco niente. Quando do forma bidimensionale all'oggetto della mia osservazione, a volte il risultato è una bella confusione tra dolore e risate. È un po' come quando si aprono i chakra con il reiki e fuoriesce un fiotto di energia negativa. O forse no. Comunque sia, questo è il mio modo per digerire la realtà, dare un volto a questo mostro che è la bruttezza umana e trasformarlo in un animale domestico. Anche se da questo processo di digestione dovesse saltar fuori un altro mostro. Ecco dove volevo arrivare: la sofferenza è una forma di autodifesa più efficace delle arti marziali e molto più economica. Allora perché non condividere con voi questa fonte di conoscenza a un prezzo modico? È perfetto, ci guadagniamo tutti. Anche se, a dire il vero, qualcuno ci guadagna più di altri.

- SOMMARIO -



**LA VITA
È BELLA**
A GIORNI ALTERNI

11



SOCIALIZZA
ANCHE SE TI PUZZA

71



**AFFRONTA LA VITA
CON LA CODARDIA
NECESSARIA**

137



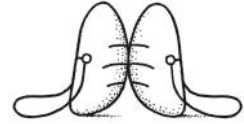
IL SEGRETO DELLA
FELICITÀ
STA NEI PICCOLI
DISASTRI

19



**LE BUONE
MANIERE**
NON BASTANO MAI

79



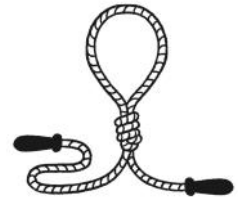
**V U O I
L'AMORE**
MA NON IL MIO

29



**SII TE STESSA
MA DI NASCOSTO**

89



REALIZZA
I TUOI SOGNI
E PAGA ALLA CASSA

145



PARENTI SERPENTI

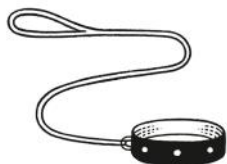
47



NON INCOLPARE GLI ALTRI

SE POSSONO DIFENDERSI

105



LIBERA

MA CON IL PERMESSO
ADEGUATO

157



DEL DOLORE NON SI BUTTA VIA NIENTE

115



ESPRIMI LE TUE EMOZIONI E SCAPPA

165



A M I C I CON RISERVA

59



SE IGNORI I PROBLEMI NON DEVI RISOLVERLI

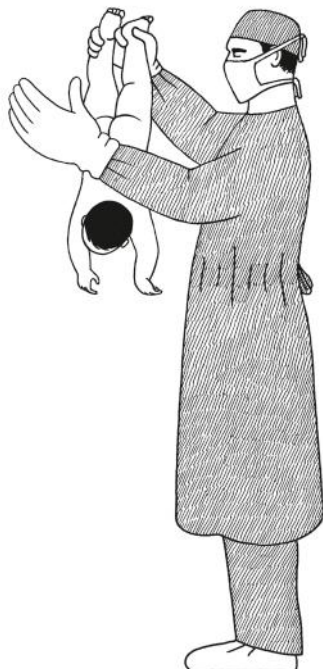
127



PRENDITI DEL TEMPO QUANDO HAI UN MOMENTO

177

- I -



**LA VITA
È BELLA
A GIORNI ALTERNI**
