



PERISCO ORARIO



LIVELLO DI ESAURIMENTO

manuale teorico
e pratico
per un'esistenza
senza incidenti

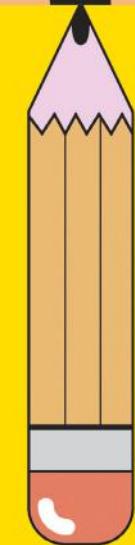
RELAZIONI A SENSO UNICO

DALL'AUTORE DEL FENOMENO

timidessen

LA PATENTE DI VITA

BUR
Rizzoli



DALL'AUTORE DEL FENOMENO



LA PATENTE DI VITA

**manuale teorico e pratico
per un'esistenza senza incidenti**

BUR
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16102-2

Illustrazioni © Guido Vincenzo Lamolinara

Illustrazioni dei cartelli © Timidessen e © Antonio Marzii

Illustrazioni a pp. 162 e 163: @porkabestia

Direzione artistica: Judy Rhum e Davide Vincenti

Revisione scientifica: Alessandra Caporale

Prima edizione BUR Varia: maggio 2022

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

/RizzoliLibri

@BUR_Rizzoli

@rizzolilibri

LA PATENTE DI VITA

SOMMARIO

Una premessa è una premessa	11
Istruzioni per il guidatore	13
La playlist	17
RISCALDARE I MOTORI	18
Introduzione	21
Come te la passi?	23
Il semaforo delle emozioni	29
Cosa sono le emozioni	30
ESEMPIO: DIARIO DI BORDO	37
GONFIA IL TUO AIRBAG	40
Introduzione	43
L'autosabotaggio	45
Proteggerci da noi stessi	46
ESEMPIO: BASTONI TRA LE RUOTE	48
L'ambulansia	51
Conoscere la propria ansia	52
ESEMPIO: BAR ANSIA	54
Tutti al Drive-In!	56
ESEMPIO: LA MEDITAZIONE	60
Divieto di giudizio	63
Giudizio e senso di colpa	64

Proprietà provata	69
Non ce la faccio più!	70
Esercizio: CV PROFESSIONALE	72
Perisco orario	79
Chiamare un meccanico	80
La zona indigesta	85
Ho sbagliato strada?	86
Merda exit	91
Strategie di coping	92
Esercizio: GONFIA IL TUO AIRBAG	94
UNA CINTURA DI SICUREZZA IN SE STESSI	96
Introduzione	99
Respira	101
Staccare la spina	102
Esercizio: USCIRE DAGLI SCHERMI	106
Piacersi/Accontentarsi	111
Oltre la zona di comfort	112
Esercizio: AUTOLAVAGGIO DELL'ANIMA	116
Interrogarsi	119
Una buona domanda	120
Esercizio: LA GUIDEMAPS	121
Esercizio: LA REVISIONE	126
La cintura di sicurezza in se stessi	129
L'autostima salvavita	130
Esercizio: FORGIA LA TUA AUTOSTIMA	132

AUTOSCONTRO PER DUE	136
Introduzione	139
Lasciarsi andare	141
L'amore, che trip	142
ESEMPIO: COTTA D'IDENTITÀ	145
ESEMPIO: BACIARE LE TAPPE	149
Il colpo di fulmine	157
Cosa voglio da te?	158
ESEMPIO: COSTRUISCI IL TUO PARTNER GIOCATTOLÒ	162
Le relazioni a senso unico	165
Se non ricevo ciò di cui ho bisogno	166
ESEMPIO: GUIDOKIA 3310	170
Perdonare	173
Un campanello di allarme	174
Area ex	179
Un film dai mille finali	180
I SOGNI NEL PORTABAGAGLI	186
Introduzione	189
Un talento fuori dal comune di residenza	190
ESEMPIO: SOGNI NEL PORTABAGAGLI	192
Ringraziamenti	195
Bibliografia	199

Una premessa è una premessa

Non esco spesso di casa, mi piace stare sul divano, la tranquillità e la pizza a domicilio, anche se ciò che mi soddisfa di più in assoluto è un buon brodo, di quelli che svuotano la mente e riscaldano l'anima.

Sono Timidessen, un po' timido e rispettoso degli spazi altrui. Mi piace modellare creativamente il mondo che mi circonda. In particolare adoro osservare i prodotti del supermercato e distorcerne le parole, lasciando che le mie ansie e preoccupazioni prendano la forma di un gustoso ciambellone della nonna.

Non è stato sempre così semplice per me passeggiare allegramente tra quegli scaffali ricolmi di prodotti, anzi, è un lusso che mi sono guadagnato dopo tanti anni: provavo un forte senso di inadequatezza sociale, compresa l'estrema vergogna di andare al banco macelleria per acquistare qualche fetta di prosciutto.

Ricordo esattamente il giorno in cui mi sono fatto coraggio per chiedere un etto di salame Milano. Tornai a casa ballando, con un dolce sorriso stampato sul volto: quella piccola vittoria per me era il corrispettivo di una laurea con lode. Ricordo ancora il sapore di quell'affettato, la delicatezza con cui srotolavo il suo incarto, che come un'antica pergamena mi stava rivelando il suo segreto.

Da allora sono andato avanti con le mie piccole conquiste, rendendomi conto sempre di più che il mondo non era davvero così