



manuale teorico  
e pratico  
per un'esistenza  
senza incidenti

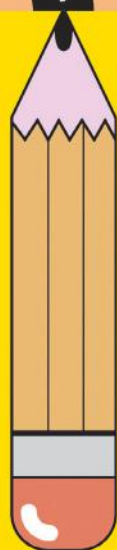


DALL'AUTORE DEL FENOMENO



# 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](http://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
ESERCIZIO: DIARIO DI BORDO	37

## **GONFIA IL TUO AIRBAG** **40**

Introduzione	43
L'autosabotaggio	45
Proteggerci da noi stessi	46
ESERCIZIO: BASTONI TRA LE RUOTE	48
L'ambulansia	51
Conoscere la propria ansia	52
ESERCIZIO: BAR ANSIA	54
Tutti al Drive-In!	56
ESERCIZIO: LA MEDITAZIONE	60
Divieto di giudizio	63
Giudizio e senso di colpa	64

<b>Proprietà provata</b>	<b>69</b>
Non ce la faccio più!	70
ESERCIZIO: CV PROFESSIONALE	72
<b>Perisco orario</b>	<b>79</b>
Chiamare un meccanico	80
<b>La zona indigesta</b>	<b>85</b>
Ho sbagliato strada?	86
<b>Merda exit</b>	<b>91</b>
Strategie di coping	92
ESERCIZIO: GONFIA IL TUO AIRBAG	94

## **UNA CINTURA DI SICUREZZA IN SE STESSI**

**96**

<b>Introduzione</b>	<b>99</b>
<b>Respira</b>	<b>101</b>
Staccare la spina	102
ESERCIZIO: USCIRE DAGLI SCHERMI	106
<b>Piacersi/<del>Accontentarsi</del></b>	<b>111</b>
Oltre la zona di comfort	112
ESERCIZIO: AUTOLAVAGGIO DELL'ANIMA	116
<b>Interrogarsi</b>	<b>119</b>
Una buona domanda	120
ESERCIZIO: LA GUIDLEMAPS	121
ESERCIZIO: LA REVISIONE	126
<b>La cintura di sicurezza in se stessi</b>	<b>129</b>
L'autostima salvavita	130
ESERCIZIO: FORGIA LA TUA AUTOSTIMA	132

## **AUTOSCONTRO PER DUE 136**

Introduzione	139
Lasciarsi andare	141
L'amore, che trip	142
ESERCIZIO: COTTA D'IDENTITÀ	145
ESERCIZIO: BACIARE LE TAPPE	149
Il colpo di fulmine	157
Cosa voglio da te?	158
ESERCIZIO: COSTRUISCI IL TUO PARTNER GIOCATTOLO	162
Le relazioni a senso unico	165
Se non ricevo ciò di cui ho bisogno	166
ESERCIZIO: 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
ESERCIZIO: 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 distorcere 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 inadeguatezza 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