





BDS

ISBN 978-88-32016-10-9

© Copyright 2022 by BdS - Leucotea Sas,  
Via Z. Massa 226 – 18038 Sanremo (IM)

[www.leucotea.it](http://www.leucotea.it)

Prima edizione

GIULIA BAZZUCCO

MANUALE  
PER SOPRAVVIVERE ALLA VITA

BDS  
SANREMO



*A chi mi ha accompagnato in questo cammino*



## PREFAZIONE

Se qualcuno, al momento della nostra nascita, ci avesse fornito una sorta di libretto di istruzioni per gestire al meglio il nostro viaggio in questo mondo tutto sarebbe stato per noi molto più semplice. Avremmo potuto attenerci alle linee guida e avere vita facile anziché improvvisare senza sapere di preciso dove andare e come comportarci.

Di certo qualcuno avrebbe optato per fare comunque di testa sua – come chi non segue i passaggi per il montaggio dei mobili *Ikea* e alla fine rimane sempre con qualche pezzo fuori posto – ma a quel punto sarebbe stato un suo problema e suo soltanto; tutti gli altri avrebbero avuto le spalle coperte. Tuttavia, nessuno ci ha preparato a ciò che poteva succedere e ora eccoci qui a condividere un posto su questa barca che sembra affondare e forse lo fa veramente.

Magari esiste una piccola, minuscola, percentuale di popolazione che ha la fortuna di essere bella, in salute, ricca e felice e che per questo non sottostà alle regole comuni. Ma se state leggendo questo libro probabilmente non ne fate parte.

Tutti gli altri avranno ormai capito, a suon di batoste, che la vita può essere considerata e definita molte cose diverse e “tranquilla” non è una di queste. Anzi, avranno imparato a guardarsi bene dalla troppa calma perché cela sempre dietro l'angolo qualche minaccia pronta in agguato.

Quello che chiamerei “stress vita correlato” è qualcosa di cui nessuno parla mai o tiene seriamente in considerazione ma, ragazzi, è una faccenda seria. Esiste e lo percepiamo tutti in modo vivido quando ci sentiamo sopraffare dalle questioni che ci mettono a dura prova testando i nostri limiti.

Se potessimo osservare ciò che capita all'interno del nostro cervello probabilmente assisteremmo al folgorarsi di cellule come lampadine usate nel tentativo di far fronte a ciò che vivere comporta. Dalle cose banali come percorrere tragitti

trafficati all'ora di punta a faccende più serie quali affrontare svariati problemi personali, anno dopo anno, lo stress proveniente da simili ricorrenti sforzi altro non fa che alimentare il Joker presente in ognuno di noi.

Mi permetto e premetto di specificare che quanto troverete scritto qui non intende in alcun modo essere un insieme di indicazioni per l'auto-aiuto. Per carità, le persone fanno già abbastanza danni nel decidere per loro stesse senza bisogno di assumersi la gravosa responsabilità di soccorrere anche gli altri.

Questo libro è uno spaccato di vita e in certi punti magari vi riconoscerete. È una raccolta di pensieri e consigli, forse più interiori che pratici, per affrontare il mondo e le continue sfide con le quali siamo chiamati a confrontarci – che lo vogliamo o meno – durante il nostro cammino.

Il tutto condito con un pizzico di ironia perché senza quella non si ha via di scampo.

Qual era la citazione? “La vita è troppo importante per essere presa seriamente” oppure “Non prendere la vita troppo sul serio, tanto non se uscirai vivo”, scegliete quella che preferite. Forse non era di preciso nessuna delle due ma ci assomigliava parecchio. Il punto è che, se non sorridi di quello che ti capita, non te la cavi.

Consideratela pure un'arte o, più semplicemente, l'unico sistema per riuscire a sopravvivere senza impazzire.

Ridere aiuta a esorcizzare la paura e sopportare meglio i dolori della vita. Non li fa passare ma inietta una sorta di anestetico che rende tutto più gradevole. Ci si mette un po' a impararlo ma alla fine credo sia solo questione di pratica e allenamento; provateci e vedrete che piano piano vi riuscirà.

Nel frattempo... abbiate cuore di mettervi comodi e fare buon viaggio, in queste pagine e nella vostra vita.

***DISCLAIMER:***

Nulla di scientificamente provato è riportato in questo libro.

## INFANZIA

L'infanzia è probabilmente il periodo che noi tutti ricordiamo come il più tranquillo della nostra vita. Difficilmente avremo la possibilità di sperimentare altrettanta leggerezza e assenza di preoccupazioni come quando il nostro unico pensiero era quello di non farci beccare dalla mamma mentre guardavamo troppa televisione.

A sentire gli studiosi, la finestra temporale utile per porre le basi dell'adulto che diventeremo è accessibile solo fino ai tre anni di età. Francamente non so quanto questo possa esserci di conforto dal momento che, di fatto, la natura ci impone di affidare ad altri la chiave per la buona riuscita della nostra quasi totale esistenza. C'è solo da sperare che chi si occupa di noi sappia fare un buon lavoro – e quando mai, mi viene da aggiungere, o non saremmo qui.

Superato questo primo – e a quanto pare fondamentale – step durante il quale, come si suol dire, non ci rendiamo nemmeno conto di essere al mondo, iniziamo ad avere una più o meno marcata percezione di noi stessi e di ciò che ci circonda.

È il periodo in cui iniziamo a frequentare la scuola materna e i luoghi sociali; quello in cui cominciamo ad accorgerci che non tutto è bello come sembra: gli altri bambini ci rubano i giocattoli, i genitori ci convincono a mangiare cose che non ci piacciono solo perché “arriva l'aeroplanino” e ci costringono in camera al buio a fare l'odioso riposino pomeridiano.

In pratica, l'infanzia è l'anticamera della vita vera: una bella facciata dietro cui si cela la pressoché totale assenza di gioie.

L'unico modo per approcciarvi allo spaventoso mondo esterno sarà quello di unirvi a un gruppetto di amici che, tra alti e bassi, vi accompagnerà all'incirca durante tutto il corso della vostra vita. Vi direi di sceglierveli con cura ma spesso

anche questa scelta è dettata dal destino. Ci avviciniamo a chi incontriamo all'asilo, a chi abita nella nostra stessa via o frequenta il nostro corso di catechismo ma poi, con il passare del tempo, non rimarremo strettamente in contatto con ognuno di loro.

E per fortuna aggiungerei.

**Suggerimento:**

Fatelo sto riposino! Da adulti non ne avrete il tempo e vi odierete in eterno per non aver dormito quando potevate farlo.