

*Ciro Barberio*

# **Oltre il vero e il falso**

## Nota dell'autore

---

**Q**uesto libro nasce da una spinta che non arriva solo da dentro, ma anche da fuori. Molti amici e amiche dei social, leggendo i miei pensieri quotidiani, pubblicati per cercare di rendere i social un po' meno banali, un po' più umani, mi hanno più volte esortato a raccogliarli in un libro.

Non avevo programmato di farlo, ma il loro incoraggiamento sincero mi ha raggiunto. Così, parola dopo parola, riflessione dopo riflessione, ho cominciato a dare forma a una raccolta che non voleva insegnare, ma semplicemente condividere.

Questo libro è nato così: come un gesto d'amicizia, come un dono. A chi legge, auguro che in queste pagine trovi non tanto risposte, quanto domande che risuonano. E magari, una scintilla di consapevolezza in più.

Questo libro si chiude, ma non si conclude. Le riflessioni che contiene non vogliono essere una verità assoluta, bensì inviti alla consapevolezza, sassi lanciati nello stagno del pensiero comune. Se anche solo uno di questi pensieri ha toccato il tuo cuore o acceso una domanda dentro di te, allora il viaggio ha avuto senso.

Oltre il vero e il falso, resta sempre la ricerca: personale, sincera, imperfetta. Che tu possa continuare a cercare, e a trovare, ogni giorno, un frammento di te stesso che risplende.

Oltre il vero e il falso.

## Prefazione

---

**L**a decisione di Ciro Barberio di riunire in un solo volume gli scritti precedentemente pubblicati online, è da salutare come un gesto di generosità e di condivisione.

Trattandosi di una raccolta di testi singoli e indipendenti, il libro si presenta da subito come un insieme polifonico, composto da piacevoli e acute esplorazioni attorno a tematiche molto eterogenee: dalla riflessione filosofica (si vedano i capitoli su Hume, Kant, Leibniz) – mai svolta in tono pedante – alla critica politico-sociale (il femminicidio, il ruolo della Svizzera nel panorama politico internazionale), alla considerazione esistenziale, passando per il racconto biografico e intimistico.

Lungi dal presentarsi in modo sconnesso, i diversi capitoli si delineano come tessere di un mosaico che, con il procedere della lettura, si riuniscono in un disegno d'insieme – mai definitivamente chiuso e concluso – la cui coerenza riflette le direttrici di pensiero dell'Autore e forse anche le caratteristiche della sua personalità e del suo modo di essere al mondo.

Il senso di autenticità che emana dai diversi racconti – e che pertiene alla dimensione del vivo piuttosto che a quella del vero – sembra in questo senso ascrivibile alla capacità dell'Autore di mettere sé stesso nella stoffa del discorso, in una sorta di concretezza semantica che conferisce alla narrazione forza di convinzione e potere empatico.

Queste potenzialità retoriche sono a loro volta la risultante della piena adesione dell'Autore ad un modello epistemologico debole – non certo in senso peggiorativo, ma in quello che gli viene dato nel pensiero di Gianni Vattimo – considerato come particolarmente pertinente nell'indagine e

nella cura delle vicende emotive e relazionali.

Come egli stesso suggerisce in una breve nota introduttiva, il libro non vuole enunciare delle verità stabili e definitive, bensì porre “delle domande che risuonano [come] inviti alla consapevolezza, sassi lanciati nello stagno del pensiero comune”.

Proprio per questa ragione, a tutela di un pensiero che vuole conservare le sue potenzialità generative, le categorie del Vero e del Falso, sono approcciate con la giusta e ponderata diffidenza di chi, esperto di cose umane, ha capito che molto spesso “la réponse est le malheur de la question” (Maurice Blanchot).

Questo particolare abito mentale, capace di tollerare l’incertezza e l’apertura di senso, è forse – perlomeno questo è il mio auspicio – il riflesso della progressiva assimilazione da parte dell’Autore del modello teorico-clinico psicogenerativo, assimilazione maturata nel corso di una pluriennale partecipazione ai seminari di formazione dell’Istituto Ricerche di Gruppo.

L’assetto mentale psicogenerativo – considerato come uno specifico sviluppo del pensiero bioniano – sembra infatti fare da sfondo alla capacità dell’autore di restituire tramite la scrittura, l’irriducibile complessità e la ricchezza dell’esperienza vissuta, operando un efficace bilanciamento fra la precisione dell’esposizione concettuale e il pathos dell’espressione poetico-letteraria, e soprattutto, offrendo al lettore degli stimoli insaturi che potranno fare da pungolo ad una sua ulteriore e personale interpretazione.

*Saul Branca, psicoterapeuta,*

*Direttore dell’Istituto Ricerche di Gruppo Lugano*

## Oltre il vero e il falso

---

### Cos'è il Training Autogeno?

**I**l Training Autogeno è una tecnica di rilassamento profondo che consente di ristabilire equilibrio tra corpo e mente. Ideato dallo psichiatra tedesco J.H. Schultz, è utilizzato da decenni in ambito clinico, educativo e sportivo.

Si tratta di un metodo autoindotto che, attraverso esercizi mentali guidati, favorisce uno stato di calma interiore, riducendo stress, ansia, tensioni muscolari e disturbi psicosomatici.

#### ***Benefici principali***

- ✓ Riduzione dello stress e dell'ansia
- ✓ Miglioramento della qualità del sonno
- ✓ Sollievo da tensioni muscolari (spalle, schiena)
- ✓ Regolizzazione del battito cardiaco e della respirazione

#### **Come si pratica?**

Bastano 10-15 minuti al giorno, una sedia comoda o un tappetino, e un luogo tranquillo. Gli esercizi si svolgono seduti o sdraiati, guidati da frasi chiave come *“sono calmo”* o *“le mie braccia sono pesanti e calde”*, che aiutano il corpo a lasciarsi andare.

La costanza è essenziale: più si pratica, più profondi saranno i benefici. Non servono requisiti particolari: chiunque può iniziare.

## **Il valore del rilassamento consapevole**

La serenità non è un dono, ma una conquista interiore. Viviamo in una società dove sempre più persone mostrano segni evidenti di stress, ansia e stanchezza emotiva. Un senso di inadeguatezza avvolge chi, pur desiderando equilibrio, si ritrova travolto da ritmi accelerati, pressioni sociali e responsabilità crescenti.

Molti somatizzano queste tensioni in disturbi fisici, altri sviluppano sintomi emotivi o comportamenti disfunzionali. Una parte importante della nostra salute psicofisica è legata al nostro stile di vita e al modo in cui gestiamo le emozioni.

## **Malattia e psiche: un legame profondo**

Numerose evidenze mostrano che molte malattie psicosomatiche derivano dall'interazione tra corpo e mente. Non è solo ciò che ci accade a condizionarci, ma il modo in cui interpretiamo e reagiamo agli eventi.

Imparare a rilassarsi, a gestire le emozioni, a riconoscere e modificare i propri schemi reattivi, significa prendersi cura della propria salute a un livello profondo.

## **Siamo più responsabili di quanto pensiamo**

Affermazioni come *“siamo responsabili della nostra salute”* possono spaventare, ma vanno lette in chiave evolutiva: non per colpevolizzare, ma per restituire alle persone il potere di cambiare. Cambiare abitudini, stile di vita e atteggiamenti mentali può fare una grande differenza.

## La donna pensante e la donna esibita: una riflessione sullo scarto dei tempi

**L**e grandi donne della storia, da Ipazia ad Hannah Arendt, da Teresa d'Avila a Simone de Beauvoir, da Rosa Luxemburg a Rita Levi-Montalcini, hanno lasciato un segno nella cultura, nella scienza, nella politica, nella spiritualità. Nessuna di loro ha dovuto spogliarsi per essere ascoltata, nessuna ha affidato il proprio valore alla superficie del corpo, ma piuttosto alla profondità del pensiero, della parola, della lotta interiore e sociale. Hanno conquistato spazi, dignità e memoria attraverso la sostanza, non l'apparenza.

Oggi, in un'epoca in cui il corpo femminile è diventato spesso linguaggio commerciale, capitale da esporre e da monetizzare, sembra essersi smarrito il legame tra identità femminile e interiorità. La cultura dell'immagine ha spinto molte donne a credere che visibilità significhi valore, che l'esposizione del corpo corrisponda all'autodeterminazione. Ma non sempre è così: quando l'immagine si sostituisce al pensiero, e il consenso al rispetto, il rischio è che la libertà diventi una nuova forma di prigionia, mascherata da scelta.

## L'ambiguità degli Stati: Fumare è un vizio... o un patto?

**E** qui che nasce il paradosso: se improvvisamente tutti i fumatori decidessero di smettere, sarebbe, almeno in apparenza, una vittoria epocale per la salute pubblica. Ma allo stesso tempo, rappresenterebbe un colpo durissimo per le finanze dello Stato. E allora, viene da chiedersi: vogliamo davvero, concretamente, che tutti smettano?

Il tabacco non è soltanto una dipendenza individuale. È diventato una dipendenza collettiva, economica, psicologica e sistemica. Da un lato, lo Stato si comporta come un medico: informa, scoraggia, avverte. Dall'altro, è un socio silenzioso dell'industria del fumo, da cui incassa con regolarità una parte

significativa delle sue entrate fiscali. Non per malizia, ma per struttura.

Non si tratta semplicemente di ipocrisia, ma di compromesso sistemico. Michel Foucault parlava di biopotere per descrivere la capacità del potere pubblico di governare i corpi e i comportamenti. In quest'ottica, il fumo è tollerato, regolato e, in fondo, sfruttato. Lo Stato ne mitiga gli effetti, ma non può permettersi una rinuncia totale. È come se ci dicesse:

*“Fuma pure, ma con moderazione. E paga per i danni che ti farai.”*

Anche a livello simbolico e psicologico, questo atteggiamento riflette una dissonanza collettiva: tutti sappiamo che il fumo è nocivo, eppure continuiamo a produrlo, venderlo, tassarlo e... accettarlo. È una contraddizione che abitiamo con naturalezza, quasi senza pensarci. Ma questa ambiguità, proprio perché normalizzata, merita di essere interrogata.

### **È davvero possibile uscire da questo paradosso?**

Forse sì, ma non con una bacchetta magica. La soluzione non è (solo) fiscale, ma culturale e simbolica. Vorrebbe dire investire realmente i proventi del fumo in programmi di prevenzione, educazione, disassuefazione. Vorrebbe dire abbandonare la gestione del vizio per abbracciare, finalmente, la promozione della libertà dal vizio. Anche a costo di perdere introiti, rompere equilibri e rinunciare a una certa comodità sistemica.

La domanda di fondo resta allora sospesa, scomoda ma necessaria: vogliamo davvero che tutti smettano di fumare, oppure ci siamo semplicemente adattati a un equilibrio ambiguo che conviene a tutti, anche se sappiamo che non è del tutto giusto?

Finché non affronteremo con onestà questo nodo, continueremo a vivere in una contraddizione strutturale, che tolleriamo ma che, forse, sarebbe ora di superare.

## La Noia Creativa: Soglia dell'Ingegno e del Divenire

**L**a noia è spesso percepita come una condizione da evitare, quasi un fallimento dell'esperienza o un difetto dell'esistenza. Eppure, da un punto di vista psicofilosofico, essa rappresenta una soglia preziosa: uno spazio vuoto, apparentemente sterile, ma in realtà fertile. È il silenzio prima della melodia, il bianco prima del disegno, il nulla da cui può nascere tutto.

La noia, quando non viene anestetizzata immediatamente da stimoli esterni, costringe l'individuo a rivolgersi all'interno. E in quel vuoto, spesso scomodo, si attiva una forza primitiva: la creatività. I bambini, ad esempio, quando non hanno nulla da fare, inventano mondi. Gli adulti, se sanno resistere alla tentazione di riempire ogni pausa, possono tornare a immaginare, riflettere, creare. I momenti di noia, se accolti, diventano quindi trampolini verso la genialità, intesa non come eccellenza rara, ma come capacità di generare nuove connessioni e nuove visioni del reale.

In fondo, l'essere umano, consapevole (più o meno consciamente) della propria vulnerabilità biologica, ha sviluppato sin dai primordi l'ingegno come meccanismo di compensazione. Ogni pausa dal fare "*necessario*" è stata storicamente un'occasione per immaginare qualcosa che migliorasse le sue possibilità di sopravvivenza: dal primo utensile al fuoco, dalla ruota all'arte. Anche oggi, sebbene in forme più astratte, la noia può attivare lo stesso impulso originario: progettare un modo migliore per abitare il mondo.

Saper abitare la noia, quindi, è una competenza esistenziale che andrebbe coltivata fin dall'infanzia e mantenuta viva per tutta la vita. Non è un difetto dell'esperienza umana, ma una sua componente essenziale. È una soglia tra ciò che siamo e ciò che potremmo diventare.

## L'orizzonte del mare: lo sguardo che apre l'anima

**C**'è un'esperienza che, per quanto quotidiana possa sembrare a chi vive vicino alla costa, conserva una potenza psicologica e simbolica senza tempo: guardare l'orizzonte sul mare. Quella linea netta, distante, apparentemente immobile, è al tempo stesso confine e promessa, limite e apertura. Chi si ferma, in silenzio, a osservare il punto in cui cielo e acqua sembrano toccarsi, sperimenta qualcosa che accade dentro prima che fuori.

### Il mare come spazio dell'interiorità

Psicologicamente, il mare è una metafora vivente dell'inconscio. Il suo movimento continuo, la sua profondità invisibile, la sua vastità difficile da contenere con lo sguardo, evocano la parte più misteriosa e creativa della psiche. Eppure è l'orizzonte, quella sottile linea tra acqua e cielo, a colpire più di tutto: perché rappresenta l'irraggiungibile, l'infinito a portata di occhio ma non di mano.

In quel momento sospeso in cui lo sguardo si perde, accade qualcosa di sottile: la mente si allenta, le difese razionali si abbassano, e il cuore si apre a una domanda silenziosa: *“Cosa c'è oltre?”*

Non si tratta solo di geografia, ma di immaginazione esistenziale: guardare l'orizzonte è un modo per contemplare l'oltre di sé, per avvertire che esiste qualcosa di più vasto di ciò che si è, di ciò che si conosce, di ciò che si può controllare.

## **Il paesaggio come specchio della psiche**

Qui entra in gioco un'osservazione profonda: il paesaggio plasma la mente, e ciò che vediamo ogni giorno entra lentamente nel nostro modo di pensare, di sentire, di vivere. I popoli che abitano il mare, con quell'orizzonte sempre presente davanti a sé, sviluppano spesso una mentalità più aperta, più intuitiva, più votata al sogno, alla narrazione, all'invenzione di mondi.

Non a caso, molti poeti, filosofi e scrittori sono nati o hanno scritto guardando il mare. Quel confine tra noto e ignoto diventa uno stimolo costante alla riflessione e all'immaginazione. Il mare è movimento, attesa, possibilità, è uno spazio che non chiude, ma chiede.

Al contrario, i popoli di montagna vivono immersi in paesaggi chiusi, verticali, delimitati. Le vette delimitano lo sguardo, costringono lo sguardo a salire o a fermarsi. Questo non è un limite in senso negativo, ma genera una diversa qualità psichica: più concreta, più ancorata al presente, più votata alla fatica e al senso del limite reale. Non è un caso che da questi contesti emergano culture più pragmatiche, più legate al silenzio, alla durezza del vivere, al valore della resistenza.

## **Due visioni del mondo**

Si potrebbe dire che il mare apre e la montagna trattiene, che il mare ispira e la montagna struttura. Una non è migliore dell'altra, ma sono due modi diversi di percepire il mondo e se stessi. L'uomo del mare sogna ciò che non ha ancora visto; l'uomo della montagna protegge ciò che ha conquistato. Il primo scrive poesie, il secondo costruisce rifugi.

Ma c'è qualcosa, nell'orizzonte del mare, che resta unico: quella sensazione che ci sia sempre un altrove possibile, che ogni fine possa essere solo l'inizio di un nuovo viaggio. Guardarlo ci ricorda che la vita, come il mare, non ha bordi netti, anche se li disegna. E che dentro di noi esiste sempre uno spazio che vuole andare oltre la paura, oltre il tempo, oltre il conosciuto.

Guardare l'orizzonte non è un gesto neutro: è un atto poetico e spirituale, una forma di meditazione naturale che ci ricorda quanto siamo piccoli... e quanto, proprio in quella piccolezza, possiamo contenere l'infinito.

Forse, in fondo, è questo che fa dei popoli del mare dei sognatori: hanno imparato a dialogare con l'ignoto, senza volerne avere paura.

E ogni volta che fissano quella linea lontana, sanno, anche senza saperlo, che la vera direzione è dentro, non solo oltre.

## **Abbracciare: la verità del corpo, la memoria del cuore**

**L**'abbraccio è uno dei gesti più semplici e primordiali che l'essere umano possa compiere, ma anche uno dei più carichi di significato psicologico, affettivo ed energetico. Non è solo un atto di contatto fisico: è una forma primaria di riconoscimento dell'altro, un linguaggio arcaico che precede le parole e che parla direttamente al corpo e all'anima.

### **Il corpo sente, prima ancora di capire**

Dal punto di vista psicofisiologico, l'abbraccio attiva una cascata di risposte benefiche: rilascio di endorfine, ossitocina e serotonina, ormoni legati al piacere, al benessere e al senso di sicurezza. La pelle, l'organo più esteso del nostro corpo, viene stimolata in modo profondo e affettivo. La bioenergetica, in particolare, sottolinea che il tocco fisico, caloroso, contenitivo, è essenziale per sviluppare un senso integrato di sé, per sciogliere blocchi emotivi e per restituire al corpo la sua funzione espressiva e relazionale.

## **Il rifiuto del contatto: una ferita culturale**

In molte culture moderne, e in particolare in quelle segnate da sessuofobia, ipercontrollo e repressione emotiva, l'abbraccio può essere percepito come una minaccia. Toccare e farsi toccare diventa qualcosa di invasivo, ambiguo, potenzialmente *"sconveniente"*. Questo riflette una cultura che ha dissociato il corpo dalla mente, il desiderio dal rispetto, l'intimità dalla purezza.

Molte persone crescono senza un contatto affettuoso stabile. L'assenza di abbracci durante l'infanzia può portare a una difficoltà nel percepire e nel regolare le proprie emozioni, a un impoverimento della sensibilità relazionale e a una chiusura difensiva che si maschera da riservatezza, ma che spesso è solo paura del contatto vero.

## **L'abbraccio come verità pre-verbale**

Abbracciare significa accettare l'altro nel proprio spazio vitale, sospendere le barriere, esporsi in una vulnerabilità reciproca. È un gesto che dice: *"Ti vedo, ti accolgo, ci sono."* In questo senso, ha una potenza trasformativa: può sciogliere rabbie antiche, colmare solitudini profonde, riattivare la memoria corporea dell'amore ricevuto (o negato).

A livello filosofico, l'abbraccio è il contrario dell'oggettivazione: non si abbraccia mai un ruolo, un'etichetta, una maschera, ma una persona, nel suo essere intero, corporeo, fragile e reale.

## **Conclusione: tornare al corpo per tornare a noi**

In un mondo che tocca troppo (virtualmente) ma abbraccia troppo poco (realmente), recuperare il significato profondo di questo gesto è un atto rivoluzionario. L'abbraccio è cura, connessione, verità incarnata. Non ha bisogno di spiegazioni, ma solo di presenza.

È il luogo dove il corpo incontra l'altro senza scopo, senza difesa, senza parola, ed è forse proprio lì che inizia la possibilità di una vera relazione, umana e intera.

## **Il paradosso del benessere: perché i poveri si aiutano di più dei ricchi**

**I**n un mondo sempre più polarizzato tra chi ha molto e chi ha troppo poco, un paradosso umano e culturale si manifesta con chiarezza sorprendente: le società povere tendono a essere più solidali, mentre quelle ricche, nonostante la loro abbondanza, risultano spesso più individualiste, più chiuse, talvolta persino diffidenti nei confronti degli altri e soprattutto dei più fragili.

È una dinamica che non ha a che fare solo con l'economia, ma con la psicologia profonda delle relazioni umane, con la filosofia della dipendenza e del bisogno.

### **Quando il bisogno unisce**

Nelle comunità dove il necessario scarseggia, l'altro non è un concorrente, ma una risorsa vitale. I bisogni primari: il cibo, la salute, la sicurezza, un tetto sopra la testa generano spontaneamente forme di mutuo soccorso. In quei contesti, il legame sociale non è un optional ma una condizione di sopravvivenza.

La dipendenza non è un disvalore, ma una realtà condivisa: nessuno ce la fa da solo, e nessuno si vergogna di chiedere o offrire aiuto. Si sviluppa così una cultura dell'interdipendenza, dove ci si riconosce vulnerabili, ma anche capaci di sostenersi reciprocamente.

È una solidarietà concreta, fatta di piccoli gesti, reti informali, mani tese senza bisogno di troppe parole.

## **L'illusione dell'indipendenza**

Di contro, le società ricche tendono a costruire attorno all'individuo un mito: quello dell'autosufficienza. Il benessere economico, le sicurezze materiali, le tecnologie che risolvono ogni urgenza, producono la sensazione o meglio, l'illusione di non aver più bisogno dell'altro.

Ma questo mito ha un prezzo: più si crede di bastare a sé stessi, più l'altro diventa un potenziale ostacolo, un disturbo o addirittura una minaccia. Il povero, in particolare, diventa lo specchio di una fragilità rifiutata, e per questo viene spesso evitato, allontanato o ignorato. Non solo perché potrebbe *"chiedere qualcosa"*, ma soprattutto perché ci ricorda ciò che cerchiamo di dimenticare: che la nostra indipendenza è, in fondo, molto fragile.

## **Filosofia della vulnerabilità**

Questa dinamica si inserisce in una riflessione più ampia, di tipo filosofico: l'essere umano è per natura un essere relazionale, vulnerabile, bisognoso. La modernità ha cercato di emanciparsi da questa condizione con il progresso, il controllo, la razionalità. Ma nel processo ha finito per smarrire il valore dell'interdipendenza.

Il filosofo Emmanuel Levinas ci ricorda che il volto dell'altro, soprattutto se segnato dal bisogno, ci chiama eticamente. Ma per rispondere a questo appello, serve un cuore disposto ad ascoltare e uno sguardo capace di accogliere la fragilità, anche la propria.

### **Un'illusione che isola**

La ricchezza, se non accompagnata da consapevolezza, rischia di generare solitudine dorata, difese sociali, e indifferenza normalizzata. L'altro è percepito come un *"peso"*, e non come una parte della propria stessa umanità. In questa logica, l'aiuto diventa concessione, non più scambio; la prossimità un fastidio, non una risorsa.

Eppure, è proprio l'esperienza del limite, quella che nelle società povere è vissuta ogni giorno, a ricordarci che nessuno è davvero autosufficiente, e che la vera forza sta nel riconoscere la comune fragilità come terreno su cui costruire qualcosa di autentico.

### **Conclusione: tornare al *"noi"***

Forse non è la povertà in sé a rendere più solidali, ma la coscienza del bisogno. Nelle società dove tutto sembra garantito, recuperare questa consapevolezza può essere il primo passo per ritrovare il senso del *"noi"*, per superare il mito individualista e tornare a una forma più umana di convivenza.

In un mondo che punta all'eccellenza, al successo, alla performance, serve ricordare che la vera dignità non nasce dall'indipendenza assoluta, ma dalla capacità di tenersi per mano, soprattutto nei momenti in cui si è più fragili.

E questo vale, e forse ancora di più, quando si è apparentemente *"al sicuro"*.