

L'uomo sodo

*Viaggio senza bagaglio*

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti, luoghi e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

**Mario Conti**

**L'UOMO SODO**

*Viaggio senza bagaglio*

*Romanzo*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

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

Copyright © 2023  
**Mario Conti**  
Tutti i diritti riservati

*Oltre... mano nella mano, noi seguiamo...*

*Alla mia compagna Patrizia.*



## Prefazione

Già nell'antichità la dea greca "ELPIS", personificazione della speranza, aveva capito quanto fosse difficile per gli uomini raggiungere e poi mantenere la felicità. Per questo decise di rimanere sulla terra a consolarli, mentre tutti gli altri dei si trasferirono sull'Olimpo.

Proprio per questa sua magnanimità, in seguito fu adottata anche dai latini con il nome di "*spes ultima dea*". Da allora nei secoli, gli uomini si sono tramandati questo mito che ancor oggi aiuta e sostiene psicologicamente moltissime persone in difficoltà con il detto "*La speranza è l'ultima a morire*". Questo pensiero positivo infatti induce l'uomo ad attendersi sempre qualche cosa di meglio.

Ai giorni nostri questo detto appare ancora più importante in quanto risulta evidente che tantissimi esseri umani vivono in completa confusione perché hanno scelto o sono obbligati a portare avanti una vita senza anima alla spasmodica ricerca della felicità nella tecnologia e nel piacere.

Fortunatamente ci sono anche milioni e milioni di persone che vivono in perfetta sintonia con "se stessi", che riescono a raggiungere con la tenacia i loro obiettivi, e al par del pittore gratificato di aver portato a termine la sua tela, riempiono di gioia il loro "quadro mentale". Questo li fa sentire interiormente liberi, senza costrizioni e sorridenti alla vita.

In questo racconto l'autore si sofferma sulla storia di un uomo che ne rispecchia tantissimi altri. Lo chiameremo Giulio.

Egli ha deciso in modo del tutto personale ed originale, di riappropriarsi della propria felicità. Il racconto dimostra

anche che nella vita qualunque azione produce una reazione che a sua volta stimola una sensazione.

Nelle intenzioni dell'autore conoscere "l'uomo sodo" dovrebbe produrre nel lettore una azione simile a quando ci si guarda allo specchio e si cominciano a vedere rughe e inestetismi che inducono ad attivarsi per una reazione. Purtroppo, molto spesso, capita a tantissima gente di leggere libri che regalano sensazioni passeggere, che in fondo sono considerate solo storie alla stregua di voli fantastici, scritti sospesi nel tempo e nello spazio o più semplicemente "Bello! Mi piacerebbe!" Ma lontano dalla loro realtà di vita.

Magari per molti lettori questo racconto è proprio una di quelle storie... Ma per molti altri potrebbe essere utile e piacevole conoscere meglio il meccanismo del proprio ego, del come si sia formato e di quanto incide nelle decisioni della propria vita.



### **L'ego**

L'Ego non è altro che una entità astratta che alimenta continuamente la nostra immagine ed opera nella parte più esterna di noi. Esso usa pulsioni interiori mirate a far sperare in cose diverse da quelle che accadono, perché l'intento è quello di far scorrere la nostra vita sui binari dell'immagine di noi stessi che ha creato. Se volessimo forzare una sua identificazione, potremmo paragonarlo ad un involucro che si sovrappone al nostro reale sentire, e che oltre a rappresentare la nostra persona, ci dà la coscienza di essere noi. Ci pone limiti e possibilità, in quanto come un censore, crea ed alimenta costantemente l'immagine di ciò che siamo, di cosa sia giusto o ingiusto per noi.

Non è facile definire l'Ego, per farlo, si dovrebbe partire dalla nostra infanzia, da ciò che abbiamo assimilato e memorizzato con l'uso dei nostri sensi primari e viscerali: la vista, l'udito, il tatto, il gusto, l'olfatto. Bagaglio del quale ci saremmo poi serviti da adulti per metterci in competizione e in rapporto con gli altri.

L'uomo civilizzato è costretto dalla cultura stessa a pensare in termini di possesso e/o di perdita e/o convivenza perché da questo deriva il bisogno di sentirsi importante ed accettato o al contrario, scarso ed emarginato. Ma questa condizione, se non controllata, permette all'Ego di prendere il sopravvento sul fare della propria vita. Quando una persona si rende conto che tra lui e gli altri si è instaurata una sorta di separazione, perché il suo senso di superiorità non gli permette un naturale rapporto con i suoi simili in quanto tutto il suo essere è proiettato con i suoi desideri al centro del creato, ma anche se si sente in possesso della ve-

rità e vive la sensazione di sapere tutto e non avere più nulla da imparare, allora è già stato catturato dal subdolo gioco del suo Ego.

La normale gestione della propria personalità verte principalmente sulle definizioni che l'uomo ha di sé stesso: sono forte, sono timido, sono benvenuto, sono simpatico, sono piacente, sono brutto, sono positivo etc. Naturalmente ogni volta che la persona si identifica nell'immagine che ha scelto di essere, si colloca ad un livello di gerarchia sociale e caratteriale. Soprattutto perché è convinto di essere tutto ciò in cui crede e questi credo mentali lo guidano nelle scelte e nelle valutazioni della vita.

Purtroppo in alcuni casi l'ego lo costringe anche a vivere e ad agire come un "attore" che, indossata la maschera dell'occasione, recita in modo meccanico lo stesso copione. Questo purtroppo lo mantiene sui binari di quella programmazione che si porta sin dall'infanzia. Se riuscisse ad abbattere questo muro di pensiero eliminerebbe la barriera che non gli permette di vedere tutta la sua grandezza di uomo. Da qua il detto "L'ego è il tuo peggior nemico"

Ma l'ego in alcuni casi opera anche in positivo. Succede quando, senza perdere di vista il rispetto e l'amore per sé stessi, consente alla persona di arricchirsi con piccole o grandi azioni che esprimono amore per gli altri. "Ama il prossimo tuo come te stesso". In questi casi ne aumenta l'autostima e il potere personale, controllori imparziali e severi della realtà.

Purtroppo il più delle volte deborda in eccesso. Quando questo succede alla persona arrivano input distorti sulla sua reale importanza, facendola sentire talmente impregnata dal suo egocentrismo che arriva ad autoammirarsi per la sua perfezione. Questo è deleterio e pericoloso perché, oltre ad aumentare l'egoismo, la rende arida, arrogante e asociale e la potenza che esprime agli occhi degli altri altro non è che la famosa debolezza mascherata.

In questo lavoro si è cercato di evidenziare, associandolo ad un bambino che cresce, la parodia manipolata e scadente dell'uovo. Come all'inizio fragile e delicato guscio, nel

tempo si possa trasformare nella stessa prigionia dell'uomo, diventando sodo. Ciò accade a quelle persone che, crescendo, si lasciano sempre più "bollire" dalle regole, dai pregiudizi e dalle consuetudini, snaturando in questo modo il loro essere naturale, fino a farlo piegare ad ogni manipolazione esterna.

Ad un attento osservatore risulterebbe evidente che il disamore per sé stessi, negli esseri umani è dato, come abbiamo visto, dal fatto di non aver trovato, nella spasmodica ricerca del benessere e della tecnologia, l'anima che cercavano. Molti hanno scelto di seguire strade sconosciute convinti di arrivare in territori inesplorati dove avrebbero potuto costruire una vita migliore e più facile. Si sono incamminati con leggerezza in territori mentali che parevano disabitati, ma al contrario era un regno che aveva già abitanti... Da questi, i nuovi arrivati hanno appreso subito come convivere con l'apparenza. Hanno imparato l'arte di far finta che tutto andava bene, che la vita che conducevano fosse perfetta!

Fortunatamente per loro, nel cuore dell'uomo arde da sempre una fiamma che ai giorni nostri, se pur ridotta ad una labile fiammella, sta a testimoniare che finché c'è fuoco c'è speranza. Quella fiammella si chiama bisogno, esigenza di cambiamento, del riappropriarsi della propria natura e del proprio ruolo.

Questo aiuterebbe molti uomini e donne contemporanee che hanno passivamente accettato regole e dogmi, che oltre ad averli gettati nella confusione più totale, li hanno letteralmente incastrati.

In questo racconto il protagonista si rende conto di essere entrato in questa spirale, da quando percepisce di essere diventato incapace di provare la felicità anche per le piccole gioie quotidiane, ed intuisce che ciò è dovuto all'aver perso il contatto con sé stesso, con la sua interiorità più profonda.

Giulio aveva visto tantissime persone cimentarsi nel cercare di cambiare la loro vita. Ne aveva visti alcuni partire per terre lontane, altri abbracciare una fede, altri ancora

divorziare e cambiare partner oppure fare dei figli solo per darsi uno scopo. Continuava a chiedersi da tempo il motivo per cui quasi tutti avevano avuto lo stesso risultato negativo.

Poi un giorno intuì l'errore nel quale erano caduti: tutti avevano valutato che cambiando vita, luogo, partner o qualsivoglia altra decisione avrebbero cambiato sé stessi! Un lampo nel suo cervello gli aveva portato la risposta. Per cambiare vita bisogna prima cambiare sé stessi!

Da questo momento decide di iniziare il percorso a ritroso della sua esistenza, alla ricerca dell'equilibrio interiore compromesso dai passaggi di crescita e dalle scelte che ne hanno caratterizzato l'essere diventato un adulto carico di scompensi e turbamenti esistenziali.

Come ogni ingegnere che si rispetti, anche lui era affascinato da progetti di costruzioni ardite, dalle sfide alle regole della natura e della gravità. Non gli passava neppure lontanamente dalla mente che il suo ego dilatato stava andando verso il limite di uomo e lo stava inconsciamente portando a crederci un piccolo Dio.

Fortunatamente per lui, è riuscito a richiudere in tempo la porta della piccola gabbia dorata. Ha intuito che se avesse dilatato la voragine fra la sua realtà di uomo e il suo desiderio di essere tutto, una volta entrato, la porta si sarebbe richiusa da sola e quella gabbia sarebbe stata la sua prigione.

Ora è pronto per partire e cercare nel suo viaggio a ritroso di rivalutare la sua immagine mentale, togliendo all'ego quanto non gli appartiene per riconsegnarlo alla sua unicità naturale di uomo.

È un viaggio nel tempo che Giulio intraprende con la consapevolezza che dovrà vedersela con lo smontaggio dell'abito mentale mascherato che aveva adattato a propria misura, cucendolo giorno dopo giorno con le esperienze, le emozioni ed i bisogni e l'aveva indossato sovrapponendolo al proprio IO autentico, con l'idea di poter sopravvivere meglio all'interno della società in cui viveva.