

Un caffè di intelligenza emotiva



**Alessandro Scollato**

**UN CAFFÈ  
DI  
INTELLIGENZA EMOTIVA**

*Poesie*

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

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

Copyright © 2021  
**Alessandro Scollato**  
Tutti i diritti riservati

*“A chi  
ogni giorno si scomoda per  
ricordare di non smettere mai di  
credere in sé stessi e cercare positività,  
con gratitudine e ispirazione verso la vita,  
aiutando a migliorare il mondo che ha bisogno.”*



*“Era un giorno di primavera.  
Non ricordo bene il mese, ma già magliette  
e vestiti leggeri avevano preso il posto  
a maglioni e piumini.  
Era primavera e camminavamo tra le vie di Firenze,  
fuori dalla folla e dal centro, intenti a esplorare vie in salita  
e tutta la storia che anche solo un mattone può raccontare.  
Era primavera, c'era Firenze come protagonista  
e il racconto potrebbe già finire bene così.  
I miei occhi però si fermarono per pochi attimi  
su una coppia seduta su un marciapiede, tra le macchine,  
mangiando un grosso panino a mezzo.  
Mi sono chiesta perché non si alzassero  
per potersi godere un pranzo vista Firenze.  
Magari sul muretto, anche più comodo.  
Mi sembrava così strano.  
Erano lì seduti e ridevano, ridevano di gusto.  
Erano lì per terra ed erano belli così.  
Ho banalmente pensato che per quei due ragazzi  
la miglior vista fossero i loro stessi occhi, così innamorati,  
così brillanti da fare quasi invidia.  
Vedevo nei loro sguardi gli abbracci delle loro anime  
e nelle loro risate la totale sintonia.  
Non importa il dove, il come, il quando.  
Alcune volte, con alcune persone,  
per essere felici basta il grande dono della condivisione:  
dal dividere un panino ad una vita insieme.”*

A. M.





## Quanta poesia c'è in un caffè?

Beviamo caffè per piacere o necessità.

Un caffè a colazione per iniziare la giornata, un caffè perché sta bene dopo un pranzo soli o fra amici, un caffè con un collega per parlare meglio di quell'argomento spigoloso, un caffè per rimanere svegli un altro po', un caffè per congratularsi del traguardo raggiunto in giornata, un caffè per tirarci su quando i pensieri ci tirano verso il basso, un caffè per riflettere su una pagina bianca, un caffè per darci la carica, un caffè per fermarci e spostare la superficialità che vediamo.

Pensiamo alla poesia come fosse un caffè, un piccolo atto verso noi stessi e gli altri, da condividere, per trovare quello che serve a cambiare le cose come vorremmo, oppure, per aiutarci ad accettarle, vederle sotto un'altra luce.

Il mondo è un posto che a volte ci fa essere in cima alla ruota panoramica, mentre altre ci affoga, come se ad un tratto fossimo inadatti al contesto, mettendo in discussione i propri punti fermi. E nessuno ci prepara a questo, ma ogni serratura ha la sua chiave.

La poesia può essere la chiave per ispirare, per respirare, per rispondere con consapevolezza al nostro presente e anche al nostro futuro. Le parole sono mezzi potentissimi, generano emozione, ribaltano gli umori. Se usate con cura, le parole possono far nascere piante e fiori che amplificano il rumore dei pensieri e delle azioni metabolizzando dolore, rabbia, paura, infondendo speranza e coraggio.

Magari la poesia non agirà subito, non domani, ma può ininterrottamente vestire quel mantello da eroina

che farà sorridere un bambino, darà conforto ad una madre preoccupata, salverà una coppia di innamorati, porterà alla mente un'idea brillante, butterà giù i muri dei pregiudizi, scoccherà la freccia della gratitudine e infuocherà la voglia di migliorarci.

E noi, un passo per volta, potremo migliorare il mondo.

## **Nasi all'insù e cuori raggomitolati**

Esiste un momento in cui ti distacchi.

Il battito si interrompe,  
sembra tutto così lontano.

Guardi dall'alto il mondo,  
tornando piccolo dentro di te.

## **Il cuscino della domenica sera**

Ci vorrebbe un cuscino per ricordare a tutti  
che soffermarsi è utile quanto agire.

Leggere, capire, valutare,  
ammettere i propri sbagli,  
rallentare se necessario,  
per migliorare.

Qualche passeggiata lontana  
dal consumismo distraente  
distante la semplicità.

Qualche passeggiata lontana  
l'exasperazione del continuo movimento,  
un irrefrenabile bramare.

Più spesso, dovremmo ricordarci di essere gli adulti  
di cui avevamo bisogno da bambini.

Più spesso, dovremmo tenere in mano un cuscino,  
su cui riflettere la domenica sera.