



by  
Bobbe Vio

# Basta per oggi, sono a pezzi!

UNA BATTUTA, OLTRE 38.000 LIKE: AIUTIAMOCI CON L'AUTOIRONIA, PERCHÉ SERVE A VIVERE MEGLIO

**Q**uesto è il copy di un post che ho fatto pochi giorni fa. Pensavo di fare una cosa tranquilla e divertente e invece sono rimasta stupita di come il mio profilo di Instagram sia stato travolto da decine di migliaia di like e migliaia di condivisioni e messaggi di ogni tipo. Tutti effettivamente entusiasti e super gasati per il messaggio che coglievano in questo post. E io che volevo fare solo una battuta!

Però tutti questi messaggi mi hanno fatto pensare molto, perché mi sono resa conto che l'autoironia è una cosa che manca e che invece dovrebbe essere il condimento principale delle nostre vite. Spesso infatti mi rendo conto che troppa gente si prende troppo sul serio o si fa troppe pare mentali per qualunque cosa accada, che sia grave o che sia una sciocchezza. E invece dovremmo vivere tutti più facilmente le nostre vite, dando il giusto peso alle cose che ci accadono ma senza farcene travolgere.

Dobbiamo essere più scialli, insomma. Ridere di noi stessi e di qualsiasi situazione accada



## IL POST SU INSTAGRAM

La foto (col commento: Basta per oggi... sono a pezzi!) che ho fatto alla fine di un allenamento. È stata dura riprendere.

è certamente positivo. Ci aiuta a ridimensionare i problemi e a farceli affrontare con meno paure e maggiore positività. Io tendo sempre a prendermi in giro per alleggerire ogni genere di situazione e, se posso, cerco anche di prendere in giro gli altri, disabili compresi. Anche se talvolta succede che qualcuno si scandalizzi o, ancora peggio, si offenda. In questi casi ovviamente mi spiace però mi viene anche da dirgli «amico, rilassati un attimo e prendi la vita con più semplicità e positività!».

Infatti dovremmo anche sorridere di più, soprattutto quando usciamo di casa la mattina e incontriamo le altre persone. Se sorridessimo e dicessimo a tutti un bel “buongiorno!” a voce alta, sorriderebbero anche gli altri. E inizieremmo tutti con il piede giusto la nostra giornata. Se invece abbiamo la faccia imbronciata e gli diciamo uno stircacchiato “... 'giorno” a bassa voce e poco convinti, facciamo venire la tristezza.

Il buonumore è positivo e contagioso, un po' come lo sbadiglio, e allora spargiamolo più che possiamo!