

La Terza Alternativa

L'Arte dell'equilibrio

Questo libro è un'opera di finzione. Pur traendo ispirazione da alcune esperienze personali dell'autore, la narrazione è interamente frutto di immaginazione e licenza creativa. Qualsiasi somiglianza con persone reali (vive o defunte), luoghi esistenti, aziende, istituzioni, eventi o situazioni concrete è puramente casuale e non intenzionale. Nessun riferimento deve essere interpretato come una rappresentazione accurata della realtà. L'autore e la casa editrice declinano ogni responsabilità per interpretazioni errate, illusioni infondate, controversie legali o danni diretti o indiretti derivanti dalla lettura di questa opera. Qualora eventi, luoghi o personaggi possano superficialmente apparire riconducibili a persone, aziende o situazioni reali, si ribadisce che si tratta esclusivamente di una coincidenza fortuita o di una scelta narrativa deliberata, adottata unicamente a scopo creativo e senza alcuna intenzione di arrecare danno o offesa.

Francesco Zappone

LA TERZA ALTERNATIVA

L'Arte dell'equilibrio

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Francesco Zappone
Tutti i diritti riservati

Prefazione

Viviamo in un mondo in cui le scelte, grandi e piccole, definiscono chi siamo e come ci relazioniamo con gli altri. Ogni giorno, ci troviamo a dover decidere tra una serie di opzioni che sembrano opposte, ma che, in realtà, si intrecciano tra loro, influenzandoci in modi più profondi di quanto pensiamo. Spesso ci viene chiesto di scegliere tra verità e diplomazia, tra l'agire subito o aspettare il momento giusto, tra rischiare e restare nella nostra zona di comfort. Eppure, queste decisioni non sono mai semplici, perché ogni scelta comporta una parte di noi: la nostra storia, i nostri valori, e il nostro modo di vedere il mondo.

Il viaggio che vi propongo in queste pagine è proprio quello di esplorare queste scelte, di riflettere su di esse con la mente aperta e il cuore pronto a comprendere. Perché ogni decisione che prendiamo – che si tratti di parlare o tacere, di agire con audacia o di fermarci a riflettere, di dare o di condividere – ha un impatto non solo su di noi, ma anche su chi ci sta intorno. E capire come muoversi in questo mare di possibilità è, in fondo, un atto di crescita personale.

Le scelte che faremo nella nostra vita non sono mai isolati momenti di passaggio. Sono, piuttosto, opportunità di apprendimento, occasioni per evolverci, per scoprire non solo il mondo che ci circonda, ma anche chi siamo realmente. In ogni capitolo, esploreremo come navigare attraverso il caos delle opzioni che ci vengono offerte e come fare delle scelte più consapevoli, equilibrate, rispettose di noi stessi e degli altri.

Perché alla fine, la qualità delle nostre scelte determina la qualità della nostra vita. E se impariamo a prendere decisioni con consapevolezza, senza paura di sbagliare, ma con il coraggio di essere autentici, allora ogni passo che faremo sarà un passo verso una vita più ricca, più completa e più soddisfacente.

Benvenuti in questo viaggio.

Introduzione

Ogni giorno ci troviamo di fronte a scelte: grandi o piccole, semplici o complesse, ma sempre accompagnate da un'apparente opposizione tra due possibilità. **Agire o restare fermi. Parlare o tacere. Cambiare o rimanere gli stessi.** Fin da bambini ci viene insegnato a pensare in termini di bianco e nero, sì o no, giusto o sbagliato. Ma è davvero tutto così netto?

E se ci fosse una **terza alternativa**?

La nostra mente è spesso condizionata da quello che gli studiosi chiamano **pensiero binario**, ovvero la tendenza a ridurre qualsiasi decisione a due sole opzioni. Questo modo di ragionare è rassicurante perché ci fa sentire in controllo della realtà, ma è anche limitante perché ci impedisce di vedere altre possibilità. Eppure, nella maggior parte delle situazioni, esiste una soluzione diversa, un percorso che non rientra nella dicotomia classica, ma che può rivelarsi più efficace, più equilibrato e persino più creativo.

Immagina un litigio con una persona cara. L'istinto ti dice che hai due scelte: cedere per evitare il conflitto o difendere la tua posizione fino in fondo. Ma entrambe le opzioni ti fanno sentire insoddisfatto. Allora, invece di combattere o arrenderti, scegli di ascoltare davvero. Di provare a capire il punto di vista dell'altro senza rinunciare al tuo. Ed ecco che, improvvisamente, la tensione si scioglie e la conversazione prende una direzione che non avevi previsto.

Oppure immaginiamo di trovarci di fronte a una scelta lavorativa: rimanere in un posto sicuro ma poco stimolante, oppure licenziarci per inseguire i nostri sogni.

Restare significa sicurezza, ma anche frustrazione. Andartene significa libertà, ma anche incertezza. E se invece iniziassi a costruire un piano alternativo, qualcosa che ti permetta di creare nuove opportunità senza dover abbandonare tutto di colpo?

La terza alternativa potrebbe essere costruire gradualmente un nuovo percorso, senza abbandonare subito la stabilità attuale.

Questo libro nasce proprio con l'intento di esplorare queste terze vie. Analizzeremo diverse situazioni della vita quotidiana, professionale e relazionale in cui il pensiero binario può essere superato. Scopriremo che,

in molte occasioni, la scelta non è solo tra **A** e **B**, ma esiste anche **C**, che spesso è la strada migliore.

La terza alternativa non è solo una via di mezzo: è un nuovo modo di pensare, di vedere il mondo e di affrontare le situazioni. È la capacità di guardare oltre i limiti imposti dalla logica dualistica e aprirsi a soluzioni più intelligenti, più efficaci e spesso più soddisfacenti.

Sei pronto a cambiare prospettiva?

Fin da piccoli ci viene insegnato a scegliere. Ci dicono che il mondo è fatto di decisioni nette: giusto o sbagliato, bianco o nero, vincere o perdere. Cresciamo con l'idea che ogni scelta sia un bivio e che ci siano solo due strade possibili.

Pensa a quando, da bambino, ti chiedevano: "Preferisci il gelato alla vaniglia o al cioccolato?" Sembrava una scelta banale, eppure nessuno ti diceva che potevi prenderli entrambi, oppure provare un gusto diverso. Lo schema era già tracciato: o questo o quello. E così, senza nemmeno accorgercene, impariamo a pensare in termini di opposti, come se tra due possibilità non ci fosse altro spazio.

Questa visione binaria diventa un'abitudine. Ci ritroviamo a credere che ogni situazione abbia solo due esiti: o restiamo in un lavoro che non ci piace o lo lasciamo rischiando il futuro, o accettiamo un compromesso in una relazione o la chiudiamo per sempre, o seguiamo il cuore o la ragione. E più la scelta sembra difficile, più la nostra mente si irrigidisce dentro questa logica del "o l'uno o l'altro," come se una terza via non potesse esistere.

Ma perché succede? Perché tendiamo a ridurre la complessità della vita a due sole possibilità?

Forse perché il cervello ama la semplicità. Le dicotomie ci danno un senso di controllo, ci fanno credere di poter semplificare l'incertezza in qualcosa di più gestibile. È rassicurante pensare che il mondo sia fatto di scelte chiare, nette, senza sfumature. È più facile dire "questo è giusto e quello è sbagliato" piuttosto che fermarsi a esplorare le infinite possibilità che stanno nel mezzo.

Eppure, quante volte ci siamo sentiti bloccati davanti a una decisione, incapaci di scegliere perché nessuna delle due opzioni ci sembrava davvero giusta? Quante volte abbiamo avuto la sensazione che qualcosa mancasse, che ci fosse un'altra possibilità che non riuscivamo a vedere?

La verità è che spesso le scelte non si limitano a due sole strade. Esiste sempre una terza alternativa, solo che nessuno ci ha insegnato a cercarla. E se iniziassimo a cambiare prospettiva? Se invece di chiederci "**O questo o quello?**" iniziassimo a domandarci "**Cos'altro è possibile?**"

Forse è proprio qui che inizia il vero cambiamento.

Quante volte hai avuto la sensazione di essere intrappolato in una scelta senza via d'uscita? Da una parte un'opzione che non ti convince

del tutto, dall'altra una possibilità che sembra altrettanto imperfetta. Ti senti come se stessi camminando su un sentiero stretto, con un muro da un lato e un precipizio dall'altro. E più cerchi di decidere, più ti sembra di perdere qualcosa, qualunque sia la strada che scegli.

Ma se ci fosse un altro sentiero, uno che non hai ancora notato?

La terza alternativa è proprio questo: un modo di pensare che rompe la gabbia del "o l'uno o l'altro" e ti permette di vedere nuove possibilità dove prima vedevi solo limiti. È la libertà di non dover accettare passivamente le uniche due opzioni che sembrano disponibili. È la capacità di fermarsi e chiedersi: **"E se ci fosse un'altra strada?"**

La terza alternativa non è solo un compromesso tra due estremi. È un cambio di prospettiva, un invito a uscire dagli schemi e a vedere il mondo con occhi nuovi. È la possibilità di scegliere senza sentirsi costretti, di trasformare un bivio in una strada più ampia, di scoprire che tra il bianco e il nero esistono infinite sfumature di colore.

Ed è proprio quando smetti di guardare il problema come un muro invalicabile e inizi a chiederti **"Cos'altro posso fare?"** che accade qualcosa di magico: vedi l'uscita che prima sembrava invisibile. Perché la terza alternativa è sempre stata lì. Aspettava solo che tu la trovassi.

Applicazioni nella vita quotidiana, nel lavoro, nei rapporti interpersonali e nelle decisioni difficili

La terza alternativa non è solo un concetto astratto, ma una chiave concreta per affrontare la vita con maggiore libertà e creatività. Ogni giorno ci troviamo di fronte a scelte che sembrano costringerci dentro schemi rigidi: **fare o non fare, accettare o rifiutare, restare o andare via**. Ma cosa succede se iniziamo a guardare oltre, a cercare nuove possibilità?

Nella vita quotidiana, capita spesso di sentirsi schiacciati da decisioni che sembrano ridursi a due sole opzioni. Prendiamo un esempio semplice: una serata con gli amici. Sei stanco dopo una lunga giornata e l'idea di uscire ti pesa, ma non vuoi nemmeno deluderli dicendo di no. Potresti accettare e sforzarti, oppure rifiutare e rimanere a casa con il senso di colpa. Ma c'è una terza possibilità: proporre un'alternativa che ti faccia sentire a tuo agio, magari un incontro più breve o in un posto più rilassante. Non è necessario scegliere tra "sacrificio" e "rinuncia" quando esistono soluzioni che rispettano i tuoi bisogni senza deludere gli altri.

Anche nel lavoro, la terza alternativa può trasformare radicalmente il modo in cui affrontiamo le sfide. Immagina di trovarti di fronte a un'opportunità professionale: un avanzamento di carriera che comporta però un carico di stress maggiore e meno tempo libero. Potresti accettare per ambizione o rifiutare per proteggere il tuo equilibrio, ma se inve-

ce proponessi una soluzione diversa? Potresti negoziare condizioni più flessibili, delegare alcune responsabilità o sviluppare un piano di crescita che rispetti sia le tue aspirazioni che il tuo benessere. Spesso la soluzione migliore non è né il “sì” né il “no,” ma un approccio creativo che cambia le regole del gioco.

Nei rapporti interpersonali, la terza alternativa diventa uno strumento prezioso per gestire conflitti e incomprensioni. Quante volte ci troviamo davanti a una discussione in cui l'unica via sembra essere quella di imporre il nostro punto di vista o cedere per evitare tensioni? Ma se invece provassimo a esplorare una terza via? Ascoltare con attenzione, trovare un terreno comune, proporre un punto di vista che unisca invece di dividere. Non si tratta di evitare il confronto, ma di trasformarlo in un'opportunità di crescita, dove nessuno vince o perde, ma entrambi trovano una soluzione che prima sembrava impossibile.

E poi ci sono le decisioni difficili, quelle che sembrano mettere a dura prova tutto ciò in cui crediamo. Restare in un matrimonio in crisi o separarsi, continuare gli studi o iniziare subito a lavorare, rischiare tutto per un sogno o rimanere nella sicurezza dell'abitudine. Queste sono le scelte che più di tutte ci fanno sentire intrappolati in una logica binaria. Eppure, la terza alternativa ci insegna che spesso le risposte migliori si trovano proprio oltre la nostra visione iniziale del problema. Una terapia di coppia prima di una separazione, un percorso di studio che concili anche l'esperienza lavorativa, un modo per trasformare un sogno in realtà senza doverlo inseguire a occhi chiusi.

Cambiare modo di pensare può sembrare difficile all'inizio, ma è proprio lì che si nasconde la vera libertà. Quando smettiamo di credere che esistano solo due scelte e iniziamo a chiederci “Cos'altro è possibile?” il mondo si apre davanti a noi con infinite possibilità. Perché la vita non è fatta di strade già tracciate, ma di sentieri che possiamo costruire con il nostro modo di vedere le cose.

Parte prima

LA TERZA ALTERNATIVA NELLE SCELTE PERSONALI

La nostra vita è una serie infinita di scelte. Ogni giorno siamo chiamati a prendere decisioni che, grandi o piccole che siano, determinano il nostro cammino. A volte, però, ci troviamo di fronte a dilemmi che ci costringono a scegliere tra due opzioni che non ci soddisfano pienamente. La scelta tra **fare e non fare**, tra **agire o restare fermi**, tra **seguire il cuore o ascoltare la ragione** ci lascia spesso con la sensazione di essere imprigionati, senza via d'uscita.

Ma cosa accadrebbe se smettessimo di pensare in termini di opposizione? Se, invece di scegliere tra due sole possibilità, cercassimo una terza alternativa? Questa non è una via di mezzo, ma un percorso completamente nuovo che ci permette di riconsiderare le nostre opzioni, di allargare i nostri orizzonti e di esplorare soluzioni più creative e autentiche.

Nella prima parte esploreremo proprio questo: come la terza alternativa può trasformare le nostre scelte più intime e personali. Qui, parleremo di come affrontare le scelte quotidiane che riguardano il nostro benessere, le nostre emozioni e i nostri sogni. Non si tratta solo di trovare soluzioni pratiche, ma di riscoprire la possibilità di vivere in modo più consapevole, più equilibrato, più autentico.

Questa parte del saggio propone strumenti per andare oltre la visione rigida delle scelte, favorendo decisioni più consapevoli e in sintonia con la propria identità. Perché alla fine, la qualità della nostra vita dipende dalle scelte che facciamo, e con la terza alternativa, possiamo imparare a scegliere non solo tra ciò che sembra giusto e sbagliato, ma anche tra ciò che ci definisce veramente e ciò che ci limita.

Questa parte è un invito a rallentare, a riflettere e a scoprire che ogni decisione può essere un'opportunità per crescere, per evolvere e per trovare un equilibrio che prima pensavamo impossibile.

