

Caroline de Surany

IKIGAI



red!

Introduzione

Ikigai è una parola giapponese: si scrive con quattro caratteri che significano “vita”, “ciò che vale la pena”, “priorità, iniziativa” e “bellezza, eleganza”. In breve: avere un motivo *buono e bello* per alzarsi al mattino. Dare un senso alla propria vita e renderla gioiosa. Un concetto splendido e profondamente giusto. Dopo tutto, il senso della vita non è ciò che ci motiva a vivere? E vivere con pienezza non è provare gioia nella vita quotidiana?

Il concetto di *ikigai* viene da Okinawa, un'isola giapponese nota per il numero clamoroso di centenari. Studi recenti mostrano che, al di là della dieta Okinawa, largamente pubblicizzata dai media, gli isolani hanno un altro segreto: ognuno è esortato a trovare il suo *ikigai* e a realizzarsi.

Ikigai implica sia l'idea di realizzazione di sé sia la nozione di contributo alla società. In Giappone questo è così importante culturalmente che molti pensionati continuano a lavorare. Per esempio, coltivando il riso, le persone anziane traggono piacere dalla vita all'aperto, trasmettono il rispetto della natura alle giovani generazioni e nutrono la famiglia, sentendosi vivi e utili.

I giapponesi più giovani mettono il proprio *ikigai* al di sopra di ogni cosa, ma ne hanno in qualche modo reinterpretato il senso. Molti trentenni hanno rinunciato al successo sociale e preferiscono portare avanti ciò che più gli sta a cuore a costo di guadagnare un terzo. Questi giovani sono spesso malvisti dalle vecchie generazioni, perché considerati pigri, *karyû*, cioè scansafatiche. Ma in realtà, i *karyû* sono molto più felici di coloro che li criticano.

L'ikigai è una bussola che permette a ognuno di condurre una vita che considera buona e vantaggiosa, vale a dire che dà soddisfazione all'individuo che si adopera per una causa superiore.

Perché andare a cercare lontano questa idea della vita? In un'epoca instabile come la nostra, in cui siamo tutti continuamente portati a cambiare lavoro, ad adattarci, è vitale trovare un senso, sapere perché siamo qua, cosa vogliamo e cosa dobbiamo trasmettere al mondo. È esattamente quello di cui abbiamo bisogno.

Mia nonna, che era una specialista di medicina taoista e di cabala, un giorno mi ha detto: “Ho fatto tutto quello per cui sono venuta al mondo”. Poco tempo dopo se n'è andata. Il suo ikigai era contribuire a far scoprire all'Occidente un'altra forma di medicina, e aveva compiuto la sua missione. Quando ha capito di aver donato tutto quello che poteva, non aveva più un motivo per vivere. Letteralmente. Ho sempre nutrito grande ammirazione per questa donna volenterosa, capace di scalare montagne per raggiungere il suo scopo. Un tempo, non avendo ancora trovato il mio, pensavo che non avrei mai potuto essere come lei. Dopo avere trovato il mio scopo – “scoprire nuovi modi di essere felici e renderli accessibili a tutti” – mi sorprende a superare me stessa come faceva lei.

Realizzarsi è la cosa migliore che si può offrire alla società. Immaginate un mondo in cui ognuno adora il suo lavoro e va a lavorare cantando. Considerate questo una follia? Ciò che trovo folle è che sembri utopico.

Come trovare il vostro ikigai? La sua rivelazione esige una lunga riflessione su voi stessi, è una ricerca più intuitiva che intellettuale. Occorre prendersi il tempo necessario. Guardare il mondo con occhi nuovi, dedicarsi ad attività apparentemente “inutili”, lasciarsi vivere, smettere di avere paura di perdere tempo, accettare la noia, la lentezza e la calma.

Solo facendo il vuoto, da tutti i punti di vista, troverete il vostro ikigai.

Ho pensato a questo libro come a una parentesi. Un periodo di tempo che vi concedete per riflettere ma soprattutto sentire, sperimentare a piccole dosi, solo il necessario per far entrare nuova luce nella vostra vita quotidiana senza scombussolarla.

Si organizza attorno a 12 settimane riguardanti argomenti diversi, che vi permetteranno a poco a poco di conoscervi. Attraverso molti giochi sorprendenti vedrete più chiaramente e ricostruirete il puzzle del mistero del vostro ikigai.

Procuratevi un bel quaderno che vi accompagni durante questo viaggio dentro voi stessi, e prendetevi tempo per fare ogni esercizio, anche – soprattutto – quelli che a priori non vi tentano, perché hanno molto da insegnarvi.

Lasciatevi stupire e apritevi a poco a poco alla strada che renderà la vostra vita leggera, gioiosa e ricca di significato.

SETTIMANA 1

Mi riconnetto con me stesso

Questa settimana vi spiegherò perché la connessione con voi stessi è essenziale se desiderate avanzare nella ricerca del vostro ikigai.

- * Come trovare un senso alla propria vita se non si riescono a riconoscere i propri bisogni quotidiani? Non è il Graal, la risposta è in voi, quindi ritrovare il dialogo interiore è una tappa che conta.
- * L'ispirazione giapponese, questa settimana, sarà quella del piacere dell'istante e del legame con la natura.
- * Sempre questa settimana, degli spunti per riannodare il rapporto con voi stessi, in particolare con il vostro corpo. Perché, se non sapete più di cosa avete bisogno, il vostro corpo lo sa. E questa è la buona notizia del giorno.
- * Esploriamo insieme la via per ritrovare quella che si chiama la qualità dell'essere.

Riflettiamo un po'

Questa è la storia di una ragazza che non aveva nessuna idea di quello che voleva. Non provava alcuna gioia, passione, non aveva motivazioni né scopi. Vagava nella vita senza vederne il senso.

Si adeguava agli altri cercando di essere accettata. Non si domandava mai di cosa avesse voglia né di cosa avesse bisogno. Si accontentava di seguire l'onda, di subire una quotidianità noiosa – benché in apparenza scintillante – sperando che un giorno, per miracolo, le cose sarebbero cambiate. Alcune ragazze aspettano il principe azzurro, lei aspettava una rivelazione, una voce che le dicesse: “Ecco per cosa sei fatta”, “Ecco, questo è il senso della tua vita”.

Questa ragazza ero io. E la prima tappa del mio cambiamento radicale – che ha occupato tre anni – è stato imparare che avevo un corpo. E inoltre che aveva cose da dirmi.

Modalità robot

Siete dei robot?

La maggioranza di voi, ovviamente, risponderà di no a questa domanda. Ma facciamo un piccolo gioco.

Prendete carta e penna.

Avete 15 secondi per disegnare un fiore.

Presto!

Su, forza!

Avete finito?

Il vostro fiore a cosa somiglia?

A una margherita?

Se la risposta è “sì” avete optato, come il 95% delle persone cui ho proposto l'esercizio, per il simbolo del fiore più comune e riconoscibile.

Vi è piaciuto disegnarlo?

Non particolarmente, vero?

E se ora disegnaste il vostro fiore preferito?

Prendetevi il tempo che volete, senza fretta. Non ci si aspetta un'opera da mettere all'asta da Christies, solo un fiore che vi piace, raffigurato come volete, anche se in modo maldestro. Non ve ne preoccupate.

Quanto tempo vi ha preso?

15 secondi? 20 secondi? Non molto di più, immagino.

Spero soprattutto che vi abbia fatto bene.

Ma allora perché non avete disegnato questo fiore la prima volta?

Perché eravate in quella che io chiamo "modalità robot".

Che cosa significa?

Significa che, quando siete sotto pressione, non vi prendete il tempo di domandarvi ciò che vi piace, ma fate ciò che si aspettano da voi.

Avreste potuto disegnare un tulipano, un loto, non è più difficile e, in 15 secondi, possono farlo anche i più incapaci in disegno.

Allora perché avete disegnato una margherita?

Perché non avete aspettato di dirvi "Qual è il mio fiore preferito?" oppure "Quale fiore mi piacerebbe disegnare?". Perché vi sentivate pressati: si attendeva da voi un disegno in tempi brevi e quindi avete fatto il più semplice, accantonando il piacere, la gioia, il gioco, il desiderio.

Probabilmente fate così anche nella vita di tutti i giorni senza accorgervene.

Piacere puro

Il miglior modo per riprendere contatto con i vostri desideri è passare dal piacere puro.

Quand'è stata l'ultima volta che avete fatto qualcosa di improduttivo, di completamente inutile?

Vi concedete mai la vacuità?

In un mondo che va a 200 all'ora, sapersi fermare solo per il piacere è un vero talento, occorre osare essere controcorrente. Immaginate un pilota di Formula 1 che si ferma in un'area di sosta per osservare una farfalla. Sarebbe fischiato, criticato, minacciato, sarebbe in pericolo e scatenerrebbe reazioni a catena e derisioni terribili.

La buona notizia è che non siete dei piloti automobilistici. E inoltre che non ci sono gare.

Certo, il mondo va veloce. Certo, occorre partecipare al movimento, ma nulla impedisce realmente di dire "stop".

Voi obietterete: "Ma mi manca il tempo, occorre che mi guadagni da vivere, rischierei di perdere il lavoro". E qui sono io a dire stop.

Non si tratta di andare a meditare per un mese in un ashram indiano senza connessione internet. Si tratta di fare ogni giorno piccole cose piacevoli che non servono a niente.

Si fa così fatica a essere improduttivi, che temo vi verranno in mente un sacco di piaceri fin troppo utili.

No, fare una torta non va bene, perché la mangerete o farà piacere a chi vi sta vicino: in generale, cucinare non funziona perché serve a nutrirsi.

Uno sport? No, neanche questo va bene, perché vi mette in forma, è molto utile.

Vedete che avete proprio perso l'abitudine. È qualcosa che i bambini, invece, fanno con naturalezza... tutto il tempo, ma voi non sapete nemmeno che cosa sia.

Bisogno di ispirazione?

Ecco alcune piccole cose strane e improduttive che faccio io. Possono servirvi di ispirazione e molto presto troverete le vostre.

- Scarabocchiare, poi fare delle palle di carta e gettarle da lontano nel cestino, come fosse un canestro.
- Fare dei disegni con l'acqua sul bordo della vasca, o con la schiuma bagno.
- Sdraiarsi all'aperto e guardare le nuvole individuando forme divertenti.

- Mettere una musica di fondo e cantare in play-back usando una spazzola a mo' di microfono.
- Saltare nelle pozzanghere cantando una canzoncina.

Com'è che dimentichiamo di ascoltarci?

Sembra folle dimenticarsi di una cosa così. L'idea di ascoltarsi, di essere attenti alle proprie esigenze, conoscere i propri desideri è molto semplice. Tuttavia, la maggioranza di noi ne è incapace. Che cosa accade?

Oltre alla pressione esercitata dal tempo, che abbiamo esaminato con l'esempio del fiore, esistono altri fattori che ci impediscono di guardare in noi stessi.

- **L'educazione.** I nostri genitori, che ci vogliono bene, hanno preso delle decisioni al nostro posto, senza consultarci e soprattutto senza ascoltarci: "Mettiti il golf!" / "No, ho caldo" / "Mettitelo, fa freddo" oppure "È ora di andare a dormire" / "Non ho sonno" / "Vai a letto, sei stanco". Abbiamo iniziato a fidarci di terzi per conoscere i nostri bisogni, essi possedevano la verità e le nostre sensazioni ci ingannavano, quindi abbiamo smesso di ascoltarle.
- **La pressione sociale.** Osservarsi, ascoltarsi, prendersi cura di se stessi sono azioni malviste. Rinviano un'immagine di persona egoista, autocentrata.
- **L'ignoranza.** Nessuno ci dice alle elementari, alle medie, alle superiori o quel che sia, che è essenziale sapere quali sono i nostri bisogni. All'improvviso non ne abbiamo il tempo, questa opzione non ci viene offerta perché non si sa neppure che è necessaria, ovvero che è possibile. E anche quando sentiremo parlare della necessità di ascoltarsi, non sapremo come farlo.

Bisogno di una vacanza?

Perché in vacanza la vostra vita è così diversa? Perché è molto più gradevole? Ok, non lavorate. Si parte dal principio che il vostro lavoro sia un obbligo, anche se non è sempre così, da cui vi siete liberati. Ma oltre a questo?

Le vacanze sono un periodo di tempo al di fuori del brusio abituale della vostra esistenza.

Il tempo non incalza – tranne per chi riesce a stressarsi perché la vacanza passa troppo in fretta o sta già per finire.

Nessuno stress.

E soprattutto nessun obbligo.

È il momento in cui dovete fare delle scelte: giocare a fare i turisti nella vostra città, partire per la spiaggia in cima al mondo, scoprire una cultura che vi attira...

Ovunque siate, siete obbligati a porvi domande che nella vita quotidiana evitate: di cosa avete bisogno, di cosa avete voglia? Non siete solo all'ascolto – “Bene, ho voglia di un cocktail, ci troviamo al bar?” – ma vi autorizzate a rispondere positivamente a quello che abitualmente considerereste un capriccio.

Ogni giorno della vacanza prendete piccole decisioni solo vostre, perché non avete obblighi o ne avete molto pochi (figli, partner, amici).

Ogni giorno della vacanza ascoltatevi: “Ho voglia di andare a fare il bagno?”, “Mmm, ho un po' di appetito, cosa mi va di mangiare?”, “Vado a visitare il tempio o dormo sul bordo della piscina?”.

In vacanza state meravigliosamente bene.

E se portaste a casa questo atteggiamento anziché l'ennesimo mug?

Non potete portare con voi né il mare né una montagna.

Non potete portare con voi il sole o le cascate.

Il vostro atteggiamento in vacanza, però, può essere trasferito nella vita quotidiana.

Prima che vi spaventiate, preciso di cosa si tratta:

- stare all'ascolto dei vostri bisogni;
- essere sensibili ai vostri desideri;
- seguire le intuizioni;
- scegliere chi vi piace veramente;
- essere aperti alla novità e all'avventura.

Un esempio?

In vacanza decidete di camminare fino al paese vicino per puro piacere. Poi, anche se un vostro amico vi aspetta per il caffè alle 10, entrate in quella chiesetta così carina in cerca di fresco e calma, a costo di arrivare con cinque minuti di ritardo. Ordinate una granita, sì è molto zuccherata, ma dopo tutto l'avete meritata!

Nella vita quotidiana vi recate al lavoro prendendo sempre lo stesso metro/bus o camminando. Lungo il percorso non vi fermate mai, camminate alla svelta ed evitate le distrazioni per arrivare in orario.

Come si comporterebbe il vacanziere della vita quotidiana?

“Questa mattina ho voglia di camminare, parto un po’ prima. Ma guarda, non avevo mai notato questa panetteria. Che buon profumo! Buongiorno, un cornetto per favore. E se per consumarlo mi sedessi su quella panchina con vista sul parco? Meravigliosi questi alberi fioriti. Oh, sono già le 8,55... un piccolo sprint e arrivo in orario. Che piacere l’energia del mattino!”

A vostro parere chi arriva al lavoro di buonumore e iperproduttivo?

Ritornare al corpo

Come ascoltare voi stessi? Come sapere di cosa avete veramente voglia o bisogno? Basta che ascoltiate il vostro corpo.

La prima volta che mi è stato detto “Ascolta il tuo corpo”, per un pelo non ho riso in faccia a chi parlava. Poi, per delicatezza, mi sono trattenuta. Ma vi pare, francamente, ascoltare una parte di me che non parla! Assurdo!

Poi, un giorno, mentre ero in vacanza a Losanna e passeggiavo sulla riva del lago, ho avuto voglia di fare il bagno. Fino a quel momento ero stata ufficialmente una fifona che ha paura dell’acqua fredda, e l’acqua del lago non superava i 20 °C, neppure nel mese

HANAMI E MOMIJIGARI, IL LEGAME CON LA NATURA



Per i giapponesi la natura ha una grande importanza. La rispettano la onorano e non mancano mai di celebrare il passaggio da una stagione all'altra. In Giappone esistono due bellissime feste dedicate alla natura: *Hanami*, in primavera, celebra i ciliegi in fiore, e *Momijigari*, la caccia alle foglie rosse dell'autunno, permette di trarre gioia dai paesaggi trasformati dai cambiamenti di colore delle foglie sugli alberi. La natura in Giappone è superba, ma ovunque sulla Terra è possibile apprezzarne la bellezza, e anche voi potrete sempre godere delle trasformazioni stagionali, della delicatezza di un fiore, della forza clamorosa di un albero secolare.

Tornare alla natura aiuta a riconnettersi con se stessi. Lo stato meditativo nel quale ci pone l'osservazione dei fiori, delle piante, degli uccelli permette di lasciare andare il mentale e di vivere l'istante presente. Offritevi ogni settimana un mini *Hanami* o *Momijigari* personale in base alla stagione e ringraziate la natura per la sua bellezza e i suoi benefici. Celebratela passeggiando semplicemente con piacere e curiosità.

di agosto. Sulla carta l'esperienza non aveva niente per piacermi: la melma mi disgusta e il mostro di Loch Ness mi perseguita. Ma queste informazioni negative inviatemi dal cervello, il suo grido di disperazione – “Non andarci!” – e il suo ultimo tentativo di dissuasione – “Ma cosa penseranno tutti? Resta al tuo posto comportandoti saggiamente come d'abitudine” – non hanno avuto ragione della mia voglia, che ho deciso di ascoltare.

Fortunatamente ho trascorso uno dei momenti più straordinari della mia esistenza: ho vissuto intensamente il piacere del bagno, decuplicato dall'orgoglio di avere superato la mia paura, dalla sen-

Indice

5	<i>Introduzione</i>
8	SETTIMANA 1 - MI RICONNETTO CON ME STESSO
8	Riflettiamo un po'
9	Modalità robot
10	Piacere gratuito
12	Com'è che dimentichiamo di ascoltarci?
12	Bisogno di una vacanza?
14	Ritornare al corpo
16	Giochiamo un po'
16	Sfida. Una vacanza subito
18	Gioco. Riscoprire il piacere di camminare
19	Magia. Mai più corvè
20	Minisfida. Il quadratino di cioccolato magnifico
21	Sfida. Cosa cerca di dirmi il mio corpo?
22	Magia. Massaggio meraviglioso
22	Gioco. Sorridi, sei tu a decidere
24	SETTIMANA 2 - NON SONO CIÒ CHE COMPRO
24	Riflettiamo un po'
26	Che cos'è il minimalismo?
27	Perché si consuma troppo?
27	L'identità e l'abbigliamento
28	L'io ideale
28	Il vuoto di identità
30	Giochiamo un po'
30	Gioco. Quanti oggetti possiedo?
30	Sfida. 33 pezzi per 30 giorni

- 31 Magia. L'acquisto immaginario
32 Sfida. Zero acquisti per 7 giorni
33 Magia. La cernita che salva
33 Gioco. Quando faccio acquisti?
34 Gioco. Il mio vero lusso
- 36 **SETTIMANA 3 - ABBANDONO LE IDEE ACQUISITE**
36 **Riflettiamo un po'**
37 Credenze: cosa sono?
38 Quali sono le mie credenze?
40 Come abbandonarle?
41 **Giochiamo un po'**
41 Gioco. La scrittura automatica
42 Sfida. Le affermazioni positive
43 Magia. Pulizia della biblioteca delle idee
45 Gioco. Disegno, proiezioni multiple
46 Sfida. Avviso contrario
46 Gioco. Fare come se
47 Magia. Lo schermo PNL
- 49 **SETTIMANA 4 - NON SONO QUELLO CHE CREDETE**
49 **Riflettiamo un po'**
50 Le false scelte
51 Chi sono?
51 Chi tento di essere?
54 **Giochiamo un po'**
54 Sfida. Via la maschera
56 Magia. I miei falsi profili
57 Gioco. Bugiardo bugiardo
57 Sfida. Le mie verità
58 Magia. Niente più difetti!
59 Gioco. Specchio!
59 Sfida. Wabi-sabizzati!
- 61 **SETTIMANA 5 - MA, ALLA FINE, CHI SONO?**
61 **Riflettiamo un po'**
62 Sei autocentrato
63 È da egoisti
64 **Giochiamo un po'**

- 65 Sfida. Ritorno all'infanzia
- 66 Gioco. Ribellati!
- 66 Magia. I lavori ideali celano un segreto
- 67 Sfida. Sono felice
- 68 Magia. Un animale mi risponde
- 69 Gioco. La scrittura automatica
- 70 Magia. Nessuna paura!
- 71 Sfida bonus. Appello agli amici
- 71 Gioco bonus. Il giardino segreto

73 **SETTIMANA 6 - E ORA, APPROFONDIAMO**

- 73 **Riflettiamo un po'**
- 75 Viva l'invidia!
- 75 Addio paragoni!
- 76 Stop agli scenari inquietanti!
- 76 Aspettare o domandare?
- 78 **Giochiamo un po'**
- 78 Gioco bonus. Chi invidio?
- 78 Sfida. Vivo al mio ritmo ideale
- 79 Magia. Visualizzo e creo il mio quadro ideale
- 80 Gioco. La legge delle cinque persone
- 81 Sfida. A che punto sono con la vita?
- 82 Gioco. Test degli schemi triangolari
- 84 Magia. Le storie che mi racconto

86 **SETTIMANA 7 - RITORNO SUL MIO PASSATO**

- 86 **Riflettiamo un po'**
- 87 Fallimento = Opportunità
- 88 Creare la propria fortuna
- 89 Basarsi sui successi passati
- 89 Scoprire le proprie motivazioni
- 90 **Giochiamo un po'**
- 91 Magia. La memoria del corpo
- 91 Gioco. Scopro i doni nascosti dei miei insuccessi
- 92 Sfida. Viva l'insuccesso!
- 93 Gioco. La linea della vita
- 94 Magia. Le mie risorse a portata di mano
- 94 Sfida. Un'esperienza nuova all'ora
- 95 Magia. Ho fortuna!

- 97 **SETTIMANA 8 - ADOTTO L'AUTOCOMPASSIONE**
- 97 **Riflettiamo un po'**
- 99 Come il nostro tiranno interiore ci rovina la vita
- 99 Come ci si fa del male ogni giorno
- 100 Perché è necessario essere gentili con se stessi
- 101 **Giochiamo un po'**
- 101 Sfida. Maratona della dolcezza
- 102 Sfida. 21 giorni di dolcezza
- 103 Magia. Visualizzare la benevolenza
- 104 Gioco. Cose di cui essere fieri
- 105 Sfida. L'agenda dei piaceri
- 105 Magia. Cambiate il coach interiore
- 107 Gioco. Le mie ombre
-
- 108 **SETTIMANA 9 - TROVO LA MIA MISSIONE**
- 108 **Riflettiamo un po'**
- 110 L'importanza di dare un senso a ciò che si fa
- 111 A ognuno la sua missione
- 111 Frankl e la logoterapia
- 113 **Giochiamo un po'**
- 113 Gioco. Dissotterrare i desideri più veri
- 114 Magia. Crea il collage del tuo futuro
- 115 Sfida. Trasformati in un vecchio saggio
- 116 Gioco. E il vincitore è...
- 116 Sfida. Soddisfare i bisogni del mondo
- 117 Gioco. Le storie della propria vita
- 118 Magia. I futuri successi
-
- 119 **SETTIMANA 10 - MI CIRCONDO**
- 119 **Riflettiamo un po'**
- 120 La cerchia degli intimi
- 121 I nuovi arrivati
- 121 Gli sconosciuti
- 122 Le persone che ammiro
- 123 **Giochiamo un po'**
- 123 Gioco. Proiezioni nella follia
- 124 Magia. Brainstorming familiare
- 125 Sfida. Dialogo con sconosciuti
- 126 Gioco. Ricerca di significati

126	Sfida. Incontro con i miei eroi
127	Gioco. Lessenza degli altri
128	Magia. Creo il mio moai
129	SETTIMANA 11 - Passo all'azione
129	Riflettiamo un po'
131	Porre un limite alla ricerca di sé
131	La necessità di affrontare la realtà
132	Osare dire sì e provocare delle proposte
132	La sindrome dell'impostore
134	Giochiamo un po'
134	Gioco. Cose da fare
135	Magia. Azione!
135	Sfida. L'azione in tutti gli stadi
136	Gioco. Ne ho il coraggio?
137	Sfida. Dialogo con un professionista
138	Sfida. Il tasto stop
139	Magia. Seguire il proprio flow
141	SETTIMANA 12 - Risplendo
141	Riflettiamo un po'
143	La paura di brillare e i danni della modestia
143	Il mondo ha bisogno delle mie competenze
145	La gioia di sentirsi coinvolti
145	Giochiamo un po'
145	Magia. Scrivo la mia frase ikigai
146	Sfida. Una giornata ikigai
147	Gioco. Flashback ikigai
148	Sfida. Avvio la conversazione
148	Gioco. Domande essenziali
149	Magia. La formula magica
150	Gioco. Lo specchio
151	Conclusione
153	<i>Bibliografia</i>