

COMMISSIONE CANTONALE PER LA FORMAZIONE NEL COMMERCIO

Sessione **ESAMI 2020**

Sezione **IMPIEGATI DI COMMERCIO
SPC profili E/B e SMC/AFC**

Materia **ITALIANO**

Serie **1**

Luogo

Data

Candidato numero

Classe

Cognome

Nome

Durata esame scritto: **120 minuti**
Mezzi ausiliari autorizzati: **Dizionario in formato cartaceo**

Punteggio esame scritto: **...../ 60 punti**

Nome, cognome e firma perito

Nome, cognome e firma perito

ESAME SCRITTO

Testo base

Minimalismo, il ritorno all'autenticità

Psicologia – Sempre più persone riflettono su uno stile di vita che tende a eliminare il superfluo in ogni ambito, dagli oggetti al digitale, dai pensieri negativi all'organizzazione della propria agenda

di Alessandra Ostini Sutto / 7.10.2019

5 «La perfezione si ottiene non quando non c'è più niente da aggiungere, ma quando non vi è più nulla da togliere». Queste parole di Antoine de Saint-Exupéry bene si applicano a un modo di vivere che sempre più persone abbracciano, il minimalismo. Riassumibile con il motto *Less is more* (meno è più), esso vuol dire eliminare il superfluo, in ogni ambito della propria vita, e riscoprire così ciò che conta davvero. Il minimalismo conosce diverse declinazioni, in vario modo influenzate dalla filosofia zen orientale. Quella che riguarda il design rappresenta il concetto in modo eloquente. Nell'arte questa rimozione dell'eccesso è espressa dalla corrente denominata *minimal art*. Il minimalismo si ritrova poi in letteratura, in linguistica e nella musica.

10 «Fare spazio intorno e dentro di sé oggi è diventata quasi un'esigenza, nel senso che se per anni ci siamo riempiti di cose, di oggetti, di viaggi, ora cominciamo a renderci conto che ciò non ci nutre» afferma Sandra Pesciallo, psicologa e psicoterapeuta con studio a Paradiso. «Se da una parte c'è un edonismo¹ legato all'acquisto e all'accumulo di cui ognuno di noi ha sicuramente esperienza, dall'altra, c'è chi sperimenta che "lasciar andare" provoca un piacere più profondo». Un «lasciar andare» che porta a stare con quello che c'è e nutrirsi di esso: «Spesso questo lo si esperisce nel contatto con la natura, che in realtà è tutt'altro che "minimale"; è però come se, essendoci per tanto tempo focalizzati sull'accumulo, avessimo perso di vista quanto essa ha da offrirci», continua la psicologa, che trova nel bosco, con i suoi elementi costitutivi, il suo paesaggio naturale preferito: «amo
15 il contatto con l'essenza che vi alberga. La semplicità della manifestazione vitale mi attrae. L'autenticità del sentimento mi tocca profondamente. Anche l'essere umano ha in sé tutti questi aspetti. Purtroppo però la complessità delle vite, talvolta sofferenti e faticose, tende a soffocare e celare la bellezza insita in ognuno di noi», afferma Sandra Pesciallo.

20 Essere umano che, in fondo, è sempre alla ricerca della felicità, che, in base al periodo storico in cui ci si trova, viene tendenzialmente identificata in elementi diversi: «nel dopoguerra, complice la crescita economica, si instaurò l'epoca del consumo, nella quale il senso di appartenenza veniva nutrito dal possedere tutti le stesse cose», continua la psicoterapeuta, «durante gli anni del conflitto, il senso di appartenenza e altri bisogni primari – in particolare la condizione di sopravvivenza, personale e della specie, la fame di
25 conoscenza e l'autorealizzazione – facevano fatica ad essere soddisfatti. Ora che non è più così, stiamo cominciando a capire che se riusciamo a dare spazio a questi quattro elementi nella nostra vita, essi ci fanno nutrire molto più che non l'accumulo di oggetti». Ovviamente, questo non vuol dire «ridurre all'osso» ciò che si possiede o non concedersi alcun acquisto, ma piuttosto imparare ad essere selettivi: non omologarsi ma saper scegliere quello che è
30 giusto per noi. «Oggi l'appartenenza è data dall'esserci, e questo lo osservo anche da
35

¹ Concezione filosofica che riconosce come fine dell'azione umana il piacere.

quanto mi dicono i giovani che ho in terapia. Significativo trovo l'esempio di un giovane paziente, che quest'estate ha incontrato una ragazza con cui è molto in sintonia. Alla mia domanda se quando sta con lei gli batte forte il cuore, ha sorriso e ha detto "Ma no! Quando sono con lei sono calmo. Quando mi batte forte il cuore è perché sono agitato". Una frase che racchiude tutto: anche se ci hanno abituati a ricercare le emozioni forti, in realtà quello che conta è la serenità e lo star bene; sensazioni che proviamo se ci sediamo su un muretto davanti a un fiume», commenta la psicoterapeuta.

Minimalismo quindi come ritorno alla semplicità e all'autenticità. Condizione che ci consente, inoltre, di aprirci al nuovo. «È come se togliendo il superfluo togliessimo dei veli che avevamo davanti agli occhi e riuscissimo a vedere la realtà per quello che è», continua Sandra Pesciallo, che, dal suo punto di vista professionale, identifica un altro beneficio del modo di vivere di cui stiamo parlando: «ogni epoca ha le sue psicopatologie; in quella attuale dominano ansie, fobie e attacchi di panico, tipiche di quando si vive proiettati nel futuro. Anche se a mio avviso ci stiamo avvicinando al tramonto di questa fase, persiste ancora una perenne corsa per prendere qualcosa che si realizzerà dopo; per esempio, prendere una laurea per poi guadagnare bene». Il minimalista invece, stando con quello che c'è, non ha bisogno di proiettarsi nel futuro con delle aspettative che comportano ansie e stress. Anzi, riprendendo l'esempio precedente, dal momento che vive in modo più consapevole, sarà in grado di optare per un percorso formativo che realmente lo interessa. A livello psicofisico i benefici di tale approccio sono evidenti e il successo di discipline quali lo yoga, che non è altro che lo stare nel «qui e ora», ne è la prova.

«Nel mio lavoro applico proprio questo approccio. Di base ho una formazione in psicoterapia della Gestalt², per la quale il "qui e ora" è la chiave di tutto», aggiunge Sandra Pesciallo. Fare esperienza di questo concetto permette di concentrare le proprie forze e la propria mente sulle cose più umili ed accessibili all'uomo, che sono poi quelle che danno senso e valore alla vita. Evadere dagli eccessi del mondo in cui viviamo non è però evidente ed immediato per tutti. «Dipende dalla fase della vita in cui ci si trova. Per alcune persone, in determinati momenti, l'accumulare può andar bene, può far star bene», spiega la psicoterapeuta. A volte un trasloco può essere l'occasione giusta per intraprendere la via del minimalismo. Obbligati a passare in rassegna tutto quanto si possiede, si riesce più facilmente ad eliminare beni materiali, provando in genere un senso di liberazione. «Tenere gli oggetti, magari anche dei propri antenati, può non far bene. Insieme a questi beni ci portiamo infatti dietro la loro storia, fatta, a volte, di cose non elaborate. Bisogna quindi avere la sensibilità di capire se qualcosa non ci giova» continua Sandra Pesciallo. (...)

Per applicare il minimalismo come stile di vita, il passo più immediato è quindi fare ordine e liberarsi di ciò di cui possiamo fare a meno, cominciando dalla propria casa. Anche il digitale, diventato parte integrante della nostra vita, dovrebbe essere preso in considerazione, in particolare l'uso che facciamo dei vari dispositivi che possediamo. Un altro passo riguarda l'agenda, che può essere rivista nell'ottica di ricentrare il tempo su quello che è davvero importante, come la cura di sé e i momenti dedicati ad amici, conoscenti e familiari. Complici i social network, attualmente non tendiamo infatti ad accumulare solo oggetti, ma pure relazioni. Anche in questo ambito vale quindi la pena interrogarsi, per cercare di focalizzarsi sui legami che tuttora ci rispecchiano e ci fanno del bene.

Da ultimo, pure l'eliminazione di pensieri inutili e dannosi può far parte del nostro percorso verso uno stile dedito all'essenziale. «La mente tende a tornare su alcuni pensieri

² Teoria psicologica contemporanea (nota anche come *Gestaltpsychologie*, *gestaltismo*, o *psicologia della Gestalt*, o *psicologia della forma*), secondo la quale i fenomeni percettivi non possono essere spiegati sulla base di una giustapposizione o addizione di singole unità elementari (sensazioni), ma piuttosto globalmente nel loro organizzarsi in strutture (*Gestalten*) secondo leggi ben determinate.

85 non completamente risolti, come dei rancori o dei perdoni che non sono mai avvenuti, non per disturbarci ma perché c'è un'urgenza di vedere cosa manca, di integrare, per poter poi archiviare questo fatto nella memoria del cervello. Su tali situazioni può intervenire la psicoterapia, come pure altri approcci che mirano ad una migliore conoscenza di sé», conclude Sandra Pesciallo.

Liberamente adattato da «Azione»

I Parte

Esercizio 1: sintesi

(Tempo consigliato: 15 minuti)

Proceda alla **sintesi** del testo proposto in **50 – 80 parole al massimo**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Punti ottenuti	Contenuto /3
	Forma /3

Esercizio 2: comprensione

(Tempo consigliato: 20 minuti)

Risponda alle seguenti domande

2.1 Quali sono, secondo la psicologa Sandra Pesciallo, i quattro elementi che potrebbero nutrirci maggiormente rispetto al semplice accumulo di oggetti?

.....
.....
.....
.....

2.2 Sempre secondo la psicologa, che relazione esiste fra minimalismo e consumismo?

.....
.....
.....
.....

2.3 Che relazione esiste tra minimalismo e percezione del futuro?

.....
.....
.....
.....

2.4 In che modo è possibile applicare il minimalismo alle relazioni umane?

.....
.....
.....
.....

Criterio [3 punti per ogni risposta completa e corretta]

Punti ottenuti

..... /12

Esercizio 3: competenze lessicali e grammaticali

(Tempo consigliato: 20 minuti)

3.1 Spieghe le seguenti espressioni

rr. 19-20 amo il contatto con l'essenza che vi alberga

.....
.....
.....

rr. 44-45 è come se togliendo il superfluo togliessimo dei veli che avevamo davanti agli occhi

.....
.....
.....

rr. 49-50 persiste ancora una perenne corsa per prendere qualcosa che si realizzerà

.....
.....
.....

r. 78 focalizzarsi sui legami che tuttora ci rispecchiano

.....
.....
.....

Criterio	[1.5 punti per ogni spiegazione corretta e completa]
Punti ottenuti /6

3.2 Sostituisci nel testo i termini sottolineati con UN sinonimo appropriato al contesto

3.2.1 rr. 5-7: Il minimalismo conosce diverse declinazioni (.....), in vario modo influenzate dalla filosofia zen orientale. Quella che riguarda il design rappresenta (.....) il concetto in modo eloquente (.....).

3.2.2 rr. 22-23: Purtroppo la complessità (.....) delle vite, talvolta sofferenti e faticose, tende a soffocare e celare (.....) la bellezza insita (.....) in ognuno di noi.

Criterio [1 p. per ogni voce corretta]

Coefficiente 0,5

Punti ottenuti

...../3

3.3 Completi la seguente tabella secondo le indicazioni (se non possibile, indicare con N.P.)

Nome	Aggettivo m. sg.	Verbo infinito	Avverbio
Perfezione r.1			
	Evidente r. 61		
		Omologarsi r. 34	
			Attualmente r. 76
	Soddisfatto r. 30		

Criterio [11-15 voci giuste=3 punti / 6-10 voci giuste=2 punti / 1-5 voci giuste=1 punto / 0 = 0]

Punti ottenuti

...../3

Il Parte (30 punti)

Esercizio 4: redazione di un testo

(Tempo consigliato: 50 minuti)

Scelga UNO dei seguenti spunti e sviluppi un testo di almeno 250 parole.

1. **“La perfezione si ottiene non quando non c’è più niente da aggiungere, ma quando non vi è più nulla da togliere.” (rr. 1-2).**

Cosa pensa della frase di apertura dell’articolo? Ragioni e argomenti.

2. **“Se da una parte c’è un edonismo legato all’acquisto e all’accumulo di cui ognuno di noi ha sicuramente esperienza, dall’altra, c’è chi sperimenta che ‘lasciar andare’ provoca un piacere più profondo” (rr. 13-15).**

Concorda con l’audace affermazione della psicologa? Rifletta e argomenti tenendo conto del nostro modello economico e sociale.

3. **“Evadere dagli eccessi del mondo in cui viviamo non è però evidente ed immediato per tutti” (rr. 61-62)**

È d’accordo con l’affermazione estrapolata dall’articolo? Perché non è sempre evidente liberarsi dagli eccessi del nostro mondo? Cosa ne pensa?

4. **“Oggi l’appartenenza è data dall’esserci” (r. 35)**

È veramente così? Rifletta e argomenti.

5. **“Ma no! Quando sono con lei sono calmo. Quando mi batte forte il cuore è perché sono agitato”... (rr. 38-39)**

Continui con un testo narrativo.

Punti ottenuti

..... /30