

Episodio 58

- Alcune cose che non sapete di me -

Bentornati, cari amici di Italianglot. Com'è andata la vostra settimana? Spero bene. Oggi ho deciso di parlarvi un po' di me. *Un po' di me*, non a caso, è anche il nome della sezione sul mio sito – *italianglot.com* - in cui potete trovare tutti gli episodi di questo podcast in cui vi parlo della mia vita, dei miei ricordi, dei miei pensieri, insomma di tutto quello che mi riguarda. In particolare, oggi ho deciso di raccontarvi alcune cose di me che ancora non sapete.

Prima di cominciare, però, vi ricordo che, sempre su *italianglot.com*, troverete la trascrizione e una spiegazione dettagliata dei vocaboli e delle espressioni più importanti utilizzate in questo episodio, un test di comprensione e tanti esercizi sul vocabolario.

Cominciamo con alcuni aspetti della mia personalità da cui forse dipendono molte delle cose di cui vi parlerò fra poco.

Lo psicologo tedesco *Hans Eysenck*, nel corso della sua vita, ha condotto una serie di ricerche per studiare e classificare la personalità degli individui. La sua idea era che la nostra personalità dipende in buona parte dal sistema nervoso che ereditiamo dai nostri genitori e può essere classificata in base a due dimensioni principali. In realtà poi Eysenck ha considerato una terza dimensione, ma oggi per semplicità ne vedremo solo due. Quali sono allora queste due dimensioni? Immaginatevi un cerchio diviso in quattro spicchi da due rette perpendicolari tra loro. La retta orizzontale rappresenta la prima dimensione, ovvero la distinzione tra persone introversive all'estremità sinistra della retta e estroversive all'estremità destra. La retta verticale rappresenta la seconda dimensione e cioè la distinzione tra persone nevrotiche o instabili in alto e persone stabili in basso. Ebbene, poiché ho fatto il test di Eysenck, fra poco vi dirò in quale dei quattro spicchi rientra la mia personalità. Voglio però prima chiarire cosa si intende esattamente per estroverso, introverso, stabile e instabile.

Per Eysenck un *estroverso* è una persona che ha ereditato un sistema nervoso di per sé poco stimolato. Gli estroversi tendono quindi ad annoiarsi facilmente e provano malessere quando passano troppo tempo da soli. Per ripristinare un equilibrio ottimale e stare bene, gli estroversi hanno bisogno di cercare all'esterno degli stimoli, di circondarsi di altre persone, ed è per questo che sono molto socievoli, loquaci, ottimisti, sempre alla ricerca di eccitazione e novità. Gli *introversi*, al contrario, sono persone che hanno ereditato un sistema nervoso sovra-eccitato, continuamente stimolato dai loro stessi pensieri. Per raggiungere uno stato di benessere hanno quindi bisogno di tranquillità ed è per questo che gli introversi tendono a passare più tempo da soli e ad apparire agli altri come persone serie, affidabili, a volte tristi e pessimiste.

Vediamo ora cosa si intende per persone *nevrotiche* o *instabili*. Una parte del nostro sistema nervoso, il sistema nervoso simpatico, è responsabile di come reagiamo di fronte a un pericolo, cioè se tendiamo ad attaccare o a scappare. Le persone nevrotiche hanno un sistema nervoso simpatico che li spinge a reagire in modo eccessivo agli stimoli esterni. Ad esempio, si preoccupano a volte in modo sproporzionato di fronte a un problema, non riescono a mantenere la calma e spesso manifestano una forte rabbia o paura. Le persone *stabili*, invece, affrontano le situazioni di stress restando calmi e usando di più la ragione.

Ora, se combiniamo tra loro tutte queste caratteristiche, otteniamo quattro personalità fondamentali: i *malinconici* (che sono degli introversi instabili), gli *irascibili* (che sono degli estroversi instabili), gli *speranzosi* (che sono degli estroversi stabili) e i *pacati* (che sono degli introversi stabili).

Ebbene, dal test che ho fatto online è venuto fuori che sono un *malinconico*. In particolare, sono al 58% introverso e al 42% estroverso. Inoltre sono al 71% nevrotico e solo al 29% stabile. Vi leggo anche come viene descritto un *malinconico*: “Le persone con questo temperamento possono apparire serie, introversive, caute o persino sospettose. Possono preoccuparsi delle tragedie e della crudeltà nel mondo e sono suscettibili alla depressione e agli sbalzi d'umore. Spesso preferiscono fare le cose da soli, sia per soddisfare i propri standard sia perché non sono intrinsecamente socievoli.”

Devo ammettere che si tratta di un ritratto abbastanza fedele della mia personalità e ora vi svelerò appunto, come promesso, diverse cose che ancora non sapete di me e del mio carattere.

Prima ancora di fare questo test, avevo già notato, e l'avevano notato anche i miei familiari, che il mio sistema nervoso è sovrastimolato, probabilmente in gran parte dai miei stessi pensieri. In quanto introverso, tendo a vivere molto nella mia testa e in quanto nevrotico sono bombardato da mille preoccupazioni, sono spesso ansioso e non riesco a mantenere la calma di fronte ai problemi.

Ecco perché basta un minimo stimolo esterno per farmi stare male. In particolare ho notato che questo mi succede con i rumori, soprattutto quelli forti e improvvisi. Non li sopporto. Per farvi capire quello che provo, posso dire che un rumore forte e improvviso è per me come uno schiaffo sul viso. È più o meno così che mi sento.

Quando vivevo a Roma, la mia camera da letto affacciava su un violetto che portava dalla strada all'entrata del mio palazzo. All'inizio del vialetto c'era un cancello di ferro. Ecco, quasi tutti i condomini del palazzo, ogni volta che entravano o uscivano – e questo succedeva tantissime volte al giorno, come potete immaginare – lasciavano sbattere il cancello producendo un forte rumore metallico. Se durante tutta la giornata questo continuo rumore già mi infastidiva parecchio, immaginatevi come mi sentivo quando mi svegliavo di soprassalto e col cuore in gola, perché qualcuno l'aveva lasciato sbattere alle 6 o alle 7 del mattino. A quel punto saliva anche il mio livello di rabbia, perché mentre io cerco sempre di essere rispettoso, discreto e di non disturbare gli altri, notavo invece che la maggior parte delle persone del palazzo non si faceva tanti scrupoli. Ho più volte appeso un cartello accanto al cancello scrivendo: “Si pregano i signori condomini di accompagnare il cancello nella chiusura, senza lasciarlo sbattere”, ma molti lo leggevano e semplicemente lo ignoravano.

Ho adesso un problema simile a Napoli, ma stavolta con un cane che abbaia in modo isterico e acuto tante volte al giorno. Un giorno ho affrontato la sua padrona chiedendole di educare il cane, perché un cane è come un membro della famiglia e così come facciamo con i nostri figli, allo stesso modo bisogna fare anche con i cani. La padrona mi ha risposto in malo modo e mi ha detto che non aveva nessuna intenzione di educare il cane. In quel momento, sono spuntati molti altri vicini che fino a quel momento non si erano mai lamentati e si sono uniti alla discussione, furiosi anche loro per il fatto che quel cane abbaiasse in modo così rabbioso tutto il giorno. A quel punto, la padrona si è sentita in minoranza e adesso sta cercando di tenere a bada il cane... più o meno.

Così come i rumori intensi mi stressano, allo stesso modo mi stressano anche il caos e le folle, soprattutto nei luoghi chiusi. Ecco perché non sono un fan di discoteche, concerti o feste. In passato ovviamente sono stato molte volte in discoteca con i miei amici, ma più il tempo passa e più mi accorgo che preferisco impiegare il mio tempo libero in modo completamente diverso. Non mi piace molto la vita notturna e se ho la possibilità di scegliere, preferisco uscire di giorno piuttosto che di sera. La mia giornata ideale consiste di lunghe passeggiate in giro per la città con i miei amici, un pranzo fuori, un picnic, magari qualche escursione fuori città, insomma il mio 42% di estroversione mi spinge a cercare la compagnia di altre persone. Quello che però succede alla fine di una giornata movimentata è che poi sento il bisogno di tranquillità. Un introverso consuma energie, soprattutto mentali, quando fa vita sociale e l'unico modo per recuperarle è stare un po' di tempo da solo. Dopo aver passato una bellissima giornata insieme ai miei amici, il pensiero di tornare a casa e magari guardare una serie su Netflix, leggere un libro e dedicarmi esclusivamente a me stesso mi rende felice. In quel momento ho bisogno di isolarmi e non mi piace molto ricevere messaggi o telefonate. Già in generale non mi è mai piaciuto parlare al telefono. Le conversazioni telefoniche richiedono da parte mia uno sforzo mentale per cui alla fine di una telefonata a volte mi sento letteralmente spossato. Se devo scegliere, preferisco comunicare attraverso dei messaggi e probabilmente anche in questo caso c'entra la mia introversione.

Anche per quanto riguarda le vacanze, le mie preferenze sono un po' il risultato della competizione tra il mio lato estroverso e il mio lato introverso. Il mio lato estroverso mi spinge a cercare sempre nuovi stimoli, nuove esperienze ed è per questo che non sono il tipo da trascorrere le mie vacanze

ogni anno nello stesso posto. Per me le vacanze non sono un momento per rilassarmi, ma un momento per fare nuove esperienze e spezzare la routine quotidiana. Ad esempio, non mi piace assolutamente trascorrere intere giornate in spiaggia. Anche quella per me è una routine - una nuova routine rispetto a quella di una tipica giornata lavorativa - ma pur sempre una routine. In spiaggia finisco per annoiarmi abbastanza rapidamente. Oltretutto è un luogo in cui non mi sento completamente a mio agio, perché d'estate le spiagge sono spesso affollate e caotiche. E poi non amo affatto il caldo e quindi, se posso scegliere, per le mie vacanze preferisco destinazioni fresche, come la montagna o un paese nordico. Sono un vero amante di paesi come quelli scandinavi o come il Canada. La mia vacanza ideale consiste nel variare ogni giorno, essere sempre in movimento, spostarsi da un luogo all'altro, scoprire nuove culture, nuovi paesi, e anche conoscere nuove persone, perché no? Uno dei viaggi più belli che ho fatto è stato girare in macchina tutta l'Islanda insieme a mia sorella e al suo compagno e uno dei viaggi che mi piacerebbe fare tantissimo è percorrere tutta la Nuova Zelanda o tutta la Patagonia fino alla Terra del Fuoco.

Se non mi piace il caos nella vita sociale, non mi piace neanche nella mia vita personale. È per questo motivo che sono un maniaco dell'ordine. In casa cerco sempre di assegnare un posto specifico ad ogni cosa che posseggo seguendo un certo criterio. Se avete mai visto la serie *Friends*, capirete cosa intendo quando dico che sono un po' come Monica Geller. Monica classificava tutti i suoi asciugamani in sette categorie: asciugamani da spiaggia, per gli ospiti, per gli ospiti raffinati, asciugamani vecchi, per il bagno, per la cucina e asciugamani per l'uso quotidiano.

Ecco, io ho un cassetto dove metto la cancelleria, uno dove metto tutti i miei documenti, a loro volta organizzati in cartelline (documenti della banca, della casa, relativi alla salute, documenti della scuola - dalle elementari all'università - documenti di identità, e così via) e la lista va avanti per qualunque altro oggetto che posseggo. Anche i libri sono sistemati sulle mensole seguendo un'organizzazione ben precisa, raggruppati per lingua e genere. A questo punto potete immaginare come deve essere la situazione per quanto riguarda i file sul mio computer e sui miei hard disk esterni.

Proprio perché la mia più grande fonte di stress è il caos, sono anche un minimalista. Tendo cioè a ridurre al minimo il numero delle cose che posseggo. Avete presente quelle persone che tendono ad accumulare centinaia di oggetti perché non riescono a buttare via nulla e ben presto in casa loro c'è solo una grande confusione? Ecco, io sono l'opposto. Quando si tratta di buttare via qualcosa di vecchio o che non mi serve più, sono contento. Mi dà un grande senso di liberazione e leggerezza. Restare con il minimo indispensabile mi rende più sereno. E quando devo comprare qualcosa, mi chiedo sempre: ne ho davvero bisogno? L'userò o resterà in un cassetto per anni? E questo vale per qualsiasi cosa, anche e soprattutto per i vestiti. Non ho mai dato molta importanza all'abbigliamento o alla moda. Non ne so nulla, né mi interessa particolarmente. L'unica cosa importante per me è vestirmi in modo decente. È quindi per questo che ho pochi capi d'abbigliamento. Anche in viaggio, porto sempre e solo il bagaglio a mano, uno zaino contenente il minimo indispensabile di t-shirt, pantaloni e biancheria intima. Pensate che ho trascorso un mese tra Australia e Argentina con il solo bagaglio a mano. Ovviamente lì avevo la possibilità di lavare gli indumenti già indossati prima di poterli indossare di nuovo. Ad ogni modo, il fatto di eliminare del tutto i tempi di attesa al recupero bagagli dell'aeroporto, di viaggiare leggero e avere un solo zaino da trasportare per tutto il viaggio è un motivo di ansia in meno per me e mi rende molto più sereno. Non riesco davvero ad immedesimarmi con chi viaggia con tante valigie, anche se deve stare fuori solo per due o tre giorni. Oltretutto, uno studio condotto all'Università del Minnesota da *Kathleen Vohs* ha rivelato che fare una scelta è tra le attività più stressanti e faticose per il nostro cervello. Tra i partecipanti a questo studio, quelli a cui veniva chiesto di compiere una scelta, mostravano segni di stanchezza mentale. Il mio minimalismo mi protegge dallo stress anche per questo motivo. Se ho pochi indumenti a disposizione, si riducono anche le possibilità di scelta e di conseguenza si riduce anche l'affaticamento mentale.

Avere l'imbarazzo della scelta non è perciò qualcosa di positivo. Magari è capitato anche a voi di provare frustrazione e stress perché su Netflix ci sono così tante serie e film da scegliere che non sapete cosa guardare. E poi magari cominciate a guardare qualcosa che non vi piace e pensate di aver perso tutto quel tempo a prendere una decisione per nulla, perché ora dovete ricominciare tutto daccapo. Proprio per questo motivo la mia lista su Netflix è fatta di serie e film che mi hanno consigliato i miei amici o che mi ha proposto Netflix stesso in base alle mie preferenze.

Credo di essere minimalista anche per quanto riguarda le amicizie. Preferisco avere pochi amici, ma buoni. Uno dei miei migliori amici, al contrario di me, conosce tantissima gente e riesce a stare in contatto giornalmente e perfino a organizzarsi per vedersi spesso con ognuno di loro. Io lo vedo un po' come un giocoliere che deve ruotare le mani velocemente e continuamente in modo da tenere in aria tante palline senza farle cadere. E se per lui questa attività è fonte di benessere, per me è come un lavoro che alla fine consuma tutte le mie energie.

A lui, che è un estroverso, fare questa vita sociale così intensa fa bene e quando riceve in una stessa giornata varie proposte da amici diversi (una festa di compleanno, un invito al cinema, una cena a casa di qualcuno...) riesce a gestire la situazione in tutta calma: parla al telefono con uno, scrive un messaggio ad un altro e alla fine riesce a fare una o anche più delle attività proposte.

Quando invece capita a me la stessa cosa, i miei livelli di stress salgono. Già la scelta mi manda in crisi. E ora che faccio? Vado alla festa di compleanno o al cinema? Al cinema o alla cena? Oppure resto a casa e mi rilasso come avevo già in programma di fare? E se poi ci restano male se rifiuto l'invito? Ho già rifiutato la volta scorsa. E se poi resto a casa e mi perdo l'occasione di trascorrere una serata divertente? Scelta a parte, avere così tante occasioni per uscire quasi ogni giorno della settimana non è l'ideale per un introverso. Uscire una o due volte, possibilmente durante il weekend, va bene, ma ogni giorno è un impegno che richiede troppe energie.

Paradossalmente, quando è iniziato il primo lockdown a causa della pandemia da Coronavirus, ho provato come un senso di serenità. Per gli estroversi il lockdown deve essere stato tremendo. Posso immaginare la loro sofferenza nel dover rinunciare ad avere una vita sociale. Per un introverso come me, invece, è stato come sbarazzarmi di quella pressione sociale per cui mi sentivo in dovere di uscire anche quando non ne avevo voglia, perché altrimenti poi i tuoi amici cominciano a considerarti un asociale o perché tu stesso hai paura di perderti delle occasioni restando a casa, mentre tutti gli altri sono insieme a divertirsi. Durante il lockdown, invece, il mondo si era fermato, non c'erano più scelte da fare, non c'erano più occasioni perse. Ovviamente, ci sono stati anche per me dei momenti in cui l'isolamento è stato duro da sopportare, ma in linea generale non è stato un grande motivo di stress.

Un altro aspetto che ho menzionato all'inizio dell'episodio parlando del risultato del mio test è che le persone la cui personalità è classificabile come *malinconica* "si preoccupano facilmente delle tragedie e della crudeltà nel mondo". Beh, mi riconosco anche in questa affermazione. Provo un forte malessere e spesso anche un senso di impotenza di fronte alla crudeltà di certe persone o di certi governi. Sono soprattutto le ingiustizie che mi fanno stare male più di ogni altra cosa ed è anche per questo che a volte cerco di evitare di guardare notiziari in TV o di leggere il mio feed su Facebook. Sto male se vengo a sapere di un episodio di razzismo. Sto male se penso a quante persone sono costrette a scappare dai loro paesi perché c'è una guerra o perché un nuovo governo ha cominciato a limitare le loro libertà fondamentali. Sto male se penso che in un paese come la Corea del Nord la gente la libertà non l'ha mai avuta. Sto male quando penso che *Patrick Zaki*, un ragazzo egiziano che studiava all'Università di Bologna, è stato arrestato durante un suo viaggio di ritorno in Egitto sotto la accusa di presunta diffusione di notizie false contro lo stato egiziano, quando in realtà al governo egiziano non andava semplicemente bene che Patrick stesse facendo degli studi di genere e sui diritti delle donne e che fosse un attivista per i diritti umani. Patrick è in carcere da quasi due anni e rischia, dopo il processo, una condanna di 25 anni solo per aver cercato di portare un po' di progresso e giustizia nella società. Ecco, provo tantissima tristezza e rabbia e mi sento impotente perché l'unica cosa che posso fare è firmare delle petizioni che probabilmente non

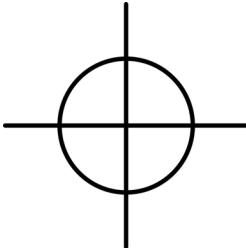


avranno alcun effetto. E a proposito, nelle note di questo episodio sul mio sito lascerò dei link a delle petizioni per aiutare a liberare Patrick Zaki. Spero proprio che andrete a firmarle.

Prima di concludere, voglio dirvi che, sempre nelle note dell'episodio, vi lascerò anche un link con il test della personalità di Eysenck. Può essere anche un'occasione per rispondere a delle domande in italiano. Se farete il test, fatemi poi sapere qual è il risultato che avete ottenuto. Che tipo di personalità avete? Siete anche voi dei malinconici? O siete irascibili? Magari siete degli speranzosi. O forse siete pacati? Aspetto con ansia i vostri messaggi e i vostri commenti. Ciao!


VOCABOLARIO



non a caso	<i>it's no coincidence</i>	non a caso: non è una coincidenza; non è un caso se...
insomma	<i>in conclusion; to sum up; in a word; in short</i>	insomma: in conclusione; in poche parole.
mi riguarda	<i>concerns me; about me</i>	riguardare qualcosa: essere relativo a qualcosa; avere a che fare con qualcosa.
dettagliata	<i>detailed</i>	dettagliato: pieno di dettagli, di particolari; che contiene tante informazioni.
nel corso della	<i>during; over (time)</i>	nel corso di: durante.
ha condotto	<i>conducted</i>	condurre: fare; svolgere; portare avanti; eseguire.
ricerche	<i>researches</i>	ricerca: studio scientifico per scoprire qualcosa di nuovo.
in buona parte	<i>mostly; for the most part; largely</i>	in buona parte: in gran parte; per lo più.
ereditiamo	<i>we inherit; we get from</i>	ereditare qualcosa da qualcuno: ricevere un bene materiale (soldi, etc.) o una caratteristica fisica (capelli, altezza...) o del proprio carattere (timidezza, etc.) da un genitore o da altri parenti.
in base a	<i>based on</i>	in base a: considerando; prendendo in considerazione...
per semplicità	<i>for the sake of simplicity</i>	per semplicità: per rendere più semplice quello che stiamo dicendo.
immaginatevi	<i>imagine...; picture...</i>	immaginarsi qualcosa: creare nella propria mente delle immagini che non sono reali.
diviso in	<i>divided into; split into</i>	dividere: tagliare in parti più piccole.
spicchi	<i>slices; wedges</i>	 <p>spicchio: sezione di un cerchio; fetta di un cerchio; piccola fetta di un frutto come l'arancia, la mela, etc.</p>

perpendicolari	<i>perpendicular; orthogonal</i>	 <p>perpendicolare: che incontra un'altra retta formando un angolo di 90°.</p>
ovvero	<i>that is</i>	ovvero: cioè; ossia.
distinzione	<i>distinction; difference</i>	distinzione: differenza.
estremità	<i>extremity; far end</i>	estremità: parte terminale di un oggetto; bordo; lato.
ebbene	<i>(formale) well</i>	ebbene: (formale) dunque; beh.
poiché	<i>since; considering that</i>	poiché: siccome; giacché; dato che; considerato che; visto che.
rientra	<i>falls into</i>	rientrare in qualcosa: fare parte di qualcosa; essere compreso all'interno di qualcosa. Ad esempio, <i>non rientra nei miei interessi = non fa parte dei miei interessi; non è uno dei miei interessi.</i>
chiarire	<i>clarify</i>	chiarire: spiegare qualcosa per renderlo chiaro a qualcuno e per togliergli qualunque dubbio.
si intende (per)	<i>we mean by</i>	intendere: voler dire.
di per sé	<i>in itself</i>	di per sé: già da solo e senza considerare altri fattori.
stimolato	<i>stimulated; excited</i>	stimolato: eccitato da stimoli (pensieri, suoni, immagini...).
annoiarsi	<i>to get bored</i>	annoiarsi: provare noia, cioè un malessere interiore che sentiamo quando c'è monotonia o non abbiamo niente da fare. malessere: stato in cui proviamo sensazioni che ci fanno stare male e ci rendono infelici. Il contrario di <i>malessere</i> è <i>benessere</i> .
ripristinare	<i>restore</i>	ripristinare: riportare qualcosa allo stato in cui si trovava prima; riportare alla normalità.
equilibrio	<i>balance</i>	equilibrio: condizione senza eccessi, in cui tutto è perfettamente bilanciato; situazione di armonia.
ottimale	<i>optimal; best</i>	ottimale: che ha le migliori caratteristiche che possiamo sperare.
all'esterno	<i>outside</i>	all'esterno: fuori, nel mondo che ci circonda e non dentro di noi.
circondarsi di	<i>surround ourselves with</i>	circondarsi di persone: scegliere di stare insieme ad altre persone;

		scegliere di avere intorno a sé tante persone.
socievoli	<i>friendly, sociable</i>	socievole: a cui piace stare insieme alla gente; amichevole con tutti.
loquaci	<i>talkative; chatty</i>	loquace: che parla molto.
eccitazione	<i>excitement</i>	eccitazione: stato in cui proviamo sensazioni intense (gioia, euforia...).
novità	<i>new things; changes</i>	novità: qualcosa di nuovo; cambiamenti.
raggiungere	<i>achieve; get to</i>	raggiungere: arrivare a toccare un determinato punto (luogo, valore, livello, risultato...).
apparire	<i>to seem; to appear</i>	apparire: sembrare.
serie	<i>serious</i>	serio: che scherza poco ed è spesso sincero.
affidabili	<i>reliable; trustworthy</i>	affidabile: di cui ci possiamo fidare perché non dice cose sbagliate o false; a cui possiamo credere.
sistema nervoso simpatico	<i>sympathetic nervous system: part of our nervous system that functions to regulate the body's unconscious actions. Its primary process is to stimulate the body's fight or flight response.</i>	sistema nervoso simpatico: parte del nostro sistema nervoso che regola le azioni inconscie del corpo. Il suo processo primario è quello di stimolare la risposta di attacco o fuga in una situazione di pericolo.
reagiamo	<i>we react</i>	reagire: agire in risposta a uno stimolo esterno; rispondere con una certa azione a uno stimolo esterno.
di fronte a	<i>before; when we are faced with</i>	di fronte a: davanti a; quando ci troviamo davanti a...
scappare	<i>to run away</i>	scappare: correre via per salvarsi da un pericolo o per non essere presi da qualcuno; fuggire.
li spinge	<i>pushes them; drives them to...</i>	spingere: portare qualcuno ad agire o a comportarsi in un certo modo.
sproporzionato	<i>disproportionate; excessive</i>	sproporzionato: più grande del necessario; più grande di quanto dovrebbe essere.
mantenere la calma	<i>to keep calm</i>	mantenere la calma: restare calmo; non agitarsi.
manifestano	<i>they show; they display</i>	manifestare: mostrare, far vedere in modo evidente.
affrontano	<i>they tackle; they face; they cope with</i>	affrontare (una situazione, un problema...): agire in un certo modo per cercare di superare o risolvere un problema o una situazione difficile; gestire.
ragione	<i>reason; intellect</i>	ragione = intelletto: la capacità che ha l'uomo di usare il suo pensiero per capire le cose o dedurre delle informazioni usando la logica; la capacità dell'uomo di <i>ragionare</i> .



combiniamo	<i>we combine</i>	combinare: mettere insieme.
otteniamo	<i>we obtain</i>	ottenere: riuscire ad avere qualcosa dopo averlo cercato o desiderato; conseguire qualcosa.
malinconici	<i>melancholic</i>	malinconico: che è triste, anche senza motivo; che prova malinconia, tristezza.
irascibili	<i>irascible; quick-tempered</i>	irascibile: che si arrabbia facilmente.
speranzosi	<i>hopeful</i>	speranzoso: che spera in qualcosa di buono per il futuro.
pacati	<i>placid, calm, tranquil</i>	pacato: che ha spesso un comportamento calmo e tranquillo.
è venuto fuori	<i>it turned out; the result was</i>	venire fuori da qualcosa: risultare da qualcosa; ottenere un certo risultato da un determinato processo.
temperamento	<i>temperament; nature; character</i>	temperamento: carattere di una persona; modo in cui si comporta di fronte a certe situazioni.
caute	<i>cautious; careful; prudent</i>	cauto: attento; prudente; che fa molta attenzione a possibili pericoli.
persino	<i>even</i>	persino = perfino: e anche; e addirittura.
sospettose	<i>suspicious; distrustful</i>	sospettoso: diffidente; che non si fida e fa molta attenzione a chi gli sta intorno.
crudeltà	<i>cruelties</i>	crudeltà: azioni crudeli, piene di cattiveria.
suscettibili	<i>susceptible</i>	suscettibile a qualcosa: che subisce facilmente l'influsso di qualcosa; che è molto sensibile a qualcosa.
sbalzi d'umore	<i>mood swings</i>	sbalzi d'umore: passaggio improvviso dall'allegria alla tristezza o viceversa.
da soli	<i>by themselves; on their own</i>	da solo: senza la compagnia di qualcuno; senza l'aiuto di nessuno; autonomamente.
intrinsecamente	<i>intrinsically</i>	intrinsecamente: essenzialmente; intimamente.
ammettere	<i>admit</i>	ammettere: riconoscere; confessare.
si tratta di	<i>it is</i> <ul style="list-style-type: none"> • trattarsi: <i>to be</i> (more formal) = essere: <i>to be</i> • Si tratta di un errore = È un errore: <i>it's a mistake</i> • trattarsi di qualcosa: <i>to be something;</i> 	trattarsi di: (impersonale <i>si tratta di... / si trattava di... / si è trattato di...</i>) essere l'oggetto di cui stiamo parlando (<i>si tratta di un libro</i>), il tema di un discorso (<i>si tratta di una storia vera</i>), l'essenza di una questione o la vera natura di qualcosa (<i>si tratta di un errore</i>).

	<i>to be about something</i> Di che si tratta? = <i>What is this about?</i>	
fedele	<i>faithful</i>	fedele: che corrisponde alla realtà.
vi svelerò	<i>I'll reveal to you</i>	svelare qualcosa a qualcuno: dire a qualcuno qualcosa che non sapeva o che era un segreto; rivelare.
sovrastimolato	<i>overstimulated</i>	sovrastimolato: stimolato più del normale.
sono bombardato	<i>I'm bombarded</i>	bombardare: colpire qualcuno con azioni o stimoli continui e intensi.
basta	<i>it's sufficient; it's enough</i>	bastare: essere sufficiente; essere in quantità adeguata, giusta.
forti	(here) <i>loud</i>	forte: quando si parla di suoni, vuol dire intenso, ad alto volume.
improvvisi	<i>sudden</i>	improvviso: che succede in un tempo molto breve e quando non ce l'aspettiamo.
non li sopporto	<i>I can't stand them</i>	non sopportare qualcosa: essere innervosito da qualcosa; detestare qualcosa.
schiaffo	<i>slap</i>	 schiaffo: forte colpo dato con la mano aperta.
più o meno	<i>more or less</i>	più o meno: quasi; circa; approssimativamente.
affacciava su	<i>it overlooked</i> <ul style="list-style-type: none"> • affacciarsi: <i>to look out the window</i> Mario si è affacciato e ha visto la polizia arrivare: <i>Mario looked out the window and saw the police arrive</i> • affacciarsi: <i>to overlook</i> La finestra si affaccia su un piccolo giardino: <i>The window overlooks a small garden</i> L'hotel si affaccia sul mare: <i>The hotel overlooks the sea</i> 	affacciarsi: 1. sporgersi da una finestra o un balcone per guardare all'esterno di un edificio; 2. quando un edificio (o in questo caso la mia camera da letto) è rivolto verso qualcosa; avere una vista su qualcosa.

violetto	<i>walkway</i>	 <p>violetto: piccolo viale; zona di passaggio tra due luoghi.</p>
cancello	<i>gate</i>	
ecco	<i>well</i>	ecco: (qui) dunque; beh; in relazione a quello che stavamo dicendo...
condomini	<i>residents in an apartment building</i>	<p>condomino: abitante di un appartamento all'interno di un condominio.</p> <p>condominio: insieme di appartamenti all'interno di un edificio, di un palazzo.</p>
sbattere	<i>slam</i>	sbattere: (qui) chiudersi con violenza; battere qualcosa con violenza contro qualcos'altro.
mi infastidiva	<i>annoyed me; bothered me</i>	infastidire: dare fastidio; far innervosire qualcuno.
parecchio	<i>a lot</i>	parecchio: molto; tanto.
di soprassalto	<i>startled; with a start; suddenly</i>	di soprassalto: con un movimento improvviso del nostro corpo; con un sussulto.
col cuore in gola	<i>with my heart in my throat; with my heart in my mouth; with my heart pounding</i>	col cuore in gola: col cuore che batte così velocemente e così intensamente che sembra di averlo nella gola, invece che nel petto.
saliva	<i>went up; increased</i>	salire: andare su; aumentare; crescere di intensità.
discreto	<i>discreet; careful</i>	discreto: attento a non creare situazioni fastidiose per gli altri; non invadente.
la maggior parte delle	<i>most of</i>	la maggior parte di: la parte più grande di; la maggioranza di.
non si faceva tanti scrupoli	<i>didn't have so many scruples</i>	non farsi scrupoli: fare le cose senza preoccuparsi degli altri; non provare sensi di colpa o rimorsi se facciamo qualcosa di sbagliato.
ho appeso	<i>I hung up</i>	appendere: fissare qualcosa in un punto (ad esempio su una parete) in

		modo che resti sospeso in posizione verticale.
si pregano	<i>are kindly requested</i>	pregare qualcuno di fare qualcosa: chiedere con gentilezza e umiltà a qualcuno di fare qualcosa; supplicare.
abbaia	<i>barks</i>	 <p>abbaiare: emettere il suono tipico dei cani.</p>
acuto	<i>high-pitched</i>	acuto: suono ad alta frequenza.
ho affrontato	<i>I confronted</i>	affrontare qualcuno: parlare a qualcuno in modo deciso, diretto e senza timore.
educare	<i>to train; to teach to behave</i>	educare: insegnare a qualcuno a comportarsi nel modo giusto.
in malo modo	<i>impolitely; rudely</i>	in malo modo: scorteseamente; maleducatamente; in modo non educato.
sono spuntati	<i>popped up; appeared</i>	spuntare: apparire, comparire improvvisamente.
non si erano mai lamentati	<i>had never complained</i>	lamentarsi di qualcosa: esprimere il proprio malessere (fastidio, delusione, rabbia...) a causa di qualcosa.
si sono uniti	<i>joined</i>	unirsi a qualcosa: partecipare a qualcosa che era già iniziato prima del nostro arrivo.
rabbioso	<i>enraged; furious</i>	rabbioso: che è pieno di rabbia.
si è sentita in minoranza	<i>felt outnumbered</i>	sentirsi in minoranza: capire che la maggior parte delle persone ha un'opinione diversa dalla nostra.
tenere a bada il cane	<i>to keep the dog at bay</i>	tenere a bada: cercare di tenere qualcuno sotto controllo in modo che non crei problemi.
folle	<i>crowds</i>	folla: insieme numeroso di persone che si trovano tutte nello stesso posto. affollato: che è pieno di gente.
soprattutto	<i>especially</i>	soprattutto: principalmente; specialmente.
ecco perché	<i>that's why</i>	ecco perché: è per questo motivo che...
mi accorgo	<i>I realize</i>	accorgersi di qualcosa: notare qualcosa; rendersi conto di qualcosa; diventare consapevoli di qualcosa che

		non avevamo visto prima.
impiegare	<i>to use; to employ</i>	impiegare il tempo: usare il tempo.
piuttosto che	<i>rather than</i>	piuttosto che: invece di.
consiste di	<i>consists of</i>	consistere di qualcosa: essere fatto, essere composto di qualcosa.
magari	<i>perhaps; maybe; possibly</i>	magari: forse, probabilmente; possibilmente.
escursione	<i>day trip; excursion; hike</i>	escursione: breve viaggio fatto per istruzione o per divertimento; gita.
movimentata	<i>busy; eventful</i>	movimentato: pieno di eventi e attività; animato, vivace.
recuperarle	<i>to recover them; to regain them</i>	recuperare: fare in modo da guadagnare di nuovo quello che abbiamo perso.
dedicarmi	<i>to focus on; to take care of</i>	dedicarsi a qualcuno: dare le proprie attenzioni a qualcuno.
mi rende	<i>it makes me</i>	rendere: trasformare qualcosa in qualcos'altro. Ad esempio, <i>rendere qualcuno felice</i> significa trasformare in felicità la sensazione di tristezza che qualcuno sta provando.
isolarmi	<i>to isolate myself</i>	isolarsi: evitare la compagnia degli altri per restare solo.
da parte mia	<i>on my part</i>	da parte mia: da me; che devo fare io.
sforzo	<i>effort</i>	sforzo: uso di energie più grande del solito.
spossato	<i>weary, tired</i>	spossato: senza energie; esausto; stanco.
per quanto riguarda	<i>as for; as far as (holidays) are concerned; in terms of...</i>	per quanto riguarda: relativamente a...; e parlando di...
trascorrere	<i>to spend</i>	trascorrere: passare del tempo.
spezzare la routine quotidiana	<i>to break the daily routine</i>	spezzare la routine: fare qualcosa di diverso da quello che facciamo normalmente ogni giorno.
pur sempre	<i>anyway; still</i>	pur sempre: in ogni caso; comunque; lo stesso.
oltretutto	<i>in addition; furthermore; among other things</i>	oltretutto: inoltre; tra l'altro; per di più; in aggiunta.
a mio agio	<i>at ease; comfortable</i>	a proprio agio: condizione in cui ci sentiamo tranquilli e rilassati.
affatto	<i>at all</i>	affatto: per niente; assolutamente no.
spostarsi	<i>to move (to)</i> <ul style="list-style-type: none"> • spostarsi: <i>to move (from one place to another); to shift one's position</i> • muoversi: <i>to move (in general)</i> 	spostarsi: cambiare la propria posizione andando da un punto all'altro; muoversi verso una certa direzione.

scoprire	<i>to discover</i>	scoprire: venire a conoscenza di cose, fatti, persone, luoghi che prima non conoscevamo, casualmente o alla fine di una ricerca.
percorrere	<i>covering the entire length of..</i>	percorrere: muoversi lungo un tragitto; attraversare un luogo in tutta la sua lunghezza; coprire una distanza.
Patagonia	<i>Patagonia: a geographical region that encompasses the southern end of South America, governed by Argentina and Chile. The archipelago located at the southern end of Patagonia is called <i>Tierra del Fuego</i>.</i>	Patagonia: una regione geografica che comprende l'estremità meridionale del Sud America, governata da Argentina e Cile. L'arcipelago che si trova all'estremità sud della Patagonia si chiama <i>Terra del Fuoco</i> .
maniaco dell'ordine	<i>neat freak</i>	maniaco dell'ordine: una persona che vuole che le cose siano sempre molto ordinate e pulite.
posseggo	<i>I own</i>	possedere: avere qualcosa; essere il proprietario di qualcosa.
raffinati	<i>fancy</i>	raffinato: elegante; ricercato; sofisticato.
cassetto	<i>drawer</i>	
cancelleria	<i>stationery</i>	cancelleria: insieme degli oggetti che servono per scrivere e svolgere altre attività da ufficio (penne, matite, gomme, etc.).
a loro volta	<i>in turn</i>	a loro volta: ugualmente; analogamente.
cartelline	<i>folders; small folders</i>	 cartellina: contenitore per raccogliere documenti.
elementari	<i>primary school; elementary school</i>	scuole elementari = scuola primaria: scuola che i bambini in Italia frequentano dai 6 ai 10 anni.
e così via	<i>and so on</i>	e così via: eccetera.

va avanti	<i>goes on; continues</i>	andare avanti: continuare.
mensole	<i>shelves</i>	
raggruppati	<i>grouped</i>	raggruppati: messi insieme in un gruppo perché hanno una stessa caratteristica.
fonte	<i>source</i>	fonte: origine; luogo da cui proviene o deriva qualcosa (come l'acqua ad esempio o lo stress).
ridurre al minimo	<i>to minimize</i>	ridurre al minimo: diminuire una quantità al più piccolo valore possibile; minimizzare.
avete presente...?	<i>do you know...?</i> <ul style="list-style-type: none"> • Hai presente quel bar dove siamo andati la settimana scorsa?: <i>Do you know that café we've been to last week?</i> • Non ho presente la canzone di cui mi stai parlando: <i>I don't know the song you're telling me about.</i> 	avere presente qualcosa: conoscere qualcosa perché l'abbiamo già visto o già sentito.
accumulare	<i>to hoard; to collect; to pile up</i>	accumulare: conservare grandi quantità di oggetti; ammassare; ammucciare.
buttare via	<i>to throw away</i>	buttare: gettare nella spazzatura; liberarsi di qualcosa che non usiamo più mettendolo tra i rifiuti.
ben presto	<i>very soon</i>	ben presto: molto presto.
quando si tratta di	<i>when it comes to</i>	quando si tratta di: quando arriva il momento di; se succede che.
non mi serve più	<i>I don't need anymore</i>	servire: essere utile a fare qualcosa; essere usato per fare qualcosa.
liberazione	<i>relief; liberation</i>	liberazione: sollievo; sensazione di essere libero da qualcosa che ci tormentava.
il minimo indispensabile	<i>the minimum needed; the strict minimum</i>	il minimo indispensabile: la quantità più piccola possibile di oggetti di cui abbiamo davvero bisogno.
vale	<i>is true; applies (to)</i>	valere: essere vero per una certa situazione o una certa persona; essere valido; avere validità.
bagaglio a mano	<i>carry-on luggage</i>	bagaglio a mano: zaino o borsa che possiamo portare a bordo con noi sull'aereo.

biancheria intima	<i>underwear</i>	biancheria intima: l'insieme degli elementi di vestiario che indossiamo sotto i vestiti (mutande, boxer, etc.).
indumenti	<i>articles of clothing; garments</i>	indumento = capo d'abbigliamento: singolo elemento dell'abbigliamento di una persona.
ad ogni modo	<i>in any case; anyway</i>	ad ogni modo: in ogni caso; comunque.
del tutto	<i>completely; totally</i>	del tutto: completamente; totalmente.
i tempi di attesa	<i>waiting time</i>	i tempi di attesa: la quantità di tempo che passiamo aspettando qualcosa.
recupero bagagli	<i>baggage claim</i>	recupero bagagli: l'area in un aeroporto dove aspettiamo di riavere i nostri bagagli dopo un volo.
immedesimarmi	<i>to relate to; to identify with</i>	immedesimarsi con qualcuno: capire perché qualcuno si comporta in un certo modo perché anche noi ci comportiamo come lui; capire quello che prova qualcun altro perché anche noi proviamo la stessa cosa.
stare fuori	<i>be out of town</i>	stare fuori: essere in viaggio; stare fuori della propria città.
ha rivelato	<i>revealed</i>	rivelare qualcosa a qualcuno: far sapere a qualcuno qualcosa che prima non sapeva.
faticose	<i>strenuous; tiring; cumbersome</i>	faticoso: che richiede energia e quindi fa stancare; che rende esausti. affaticamento: stanchezza.
(ho) a disposizione	<i>I have at my disposal</i>	avere qualcosa a disposizione: avere qualcosa per sé in modo da poterlo usare per un certo obiettivo.
si riducono	<i>decrease; lessen</i>	ridursi: diminuire; diventare più piccolo o in minore quantità.
avere l'imbarazzo della scelta	<i>being spoiled for choice; an embarrassment of riches</i>	avere l'imbarazzo della scelta: avere così tante opzioni, così tante possibilità, che non sappiamo cosa scegliere.
daccapo	<i>from the start; all over</i>	daccapo: dall'inizio; di nuovo.
mi hanno consiglio	<i>recommended me</i>	consigliare qualcosa a qualcuno: suggerire, proporre; raccomandare a qualcuno di fare qualcosa.
mi ha proposto	<i>suggested; proposed</i>	proporre: presentare un'idea; suggerire; consigliare.
al contrario di me	<i>unlike me</i>	al contrario di: diversamente da...; a differenza di...
giornalmente	<i>on a daily basis</i>	giornalmente: ogni giorno.
organizzarsi per	<i>to manage his time in order to</i>	organizzarsi per fare qualcosa:

		gestire il proprio tempo e i propri impegni in modo da avere la possibilità di essere poi libero di fare qualcosa in particolare.
giocoliere	<i>juggler</i>	
in tutta calma	<i>in a completely relaxed way</i>	in tutta calma: in modo completamente rilassato e tranquillo.
rifiuto	<i>I say no to</i>	rifiutare: dire di no a qualcosa.
mi perdo	<i>I miss out on</i>	perdersi qualcosa: perdere l'occasione di vedere o fare qualcosa; lasciarsi sfuggire l'occasione di vedere o fare qualcosa.
a parte	<i>aside</i>	scelta a parte: se anche non consideriamo la questione della scelta...
paradossalmente	<i>paradoxically</i>	paradossalmente: anche se sembra assurdo...; anche se sembra un'evidente contraddizione...
a causa della	<i>because of; due to</i>	a causa di: per via di.
tremendo	<i>terrible; unbearable</i>	tremendo: orribile; orrendo; terribile.
rinunciare	<i>to give up</i>	rinunciare a fare qualcosa: non fare qualcosa che volevamo fare perché non è più possibile o non è più permesso.
sbarazzarmi di	<i>to get rid of</i>	sbarazzarsi di qualcosa: liberarsi di qualcosa che per noi è un ostacolo o un fastidio.
pressione sociale	<i>social pressure</i>	pressione sociale: pressione che ci spinge a comportarci come vuole il resto della società e non come vogliamo noi.
non ne avevo voglia	<i>I didn't feel like it; I wasn't in the mood for it</i>	avere voglia di qualcosa: provare il desiderio, spesso temporaneo, per qualcosa.
altrimenti	<i>otherwise</i>	altrimenti: sennò; in caso contrario.
asociale	<i>antisocial person; solitary</i>	asociale: persona che non ama la compagnia degli altri e preferisce stare da sola.
ovviamente	<i>of course; obviously</i>	ovviamente: chiaramente; certamente.
duro	<i>hard; tough</i>	duro: difficile.

in linea generale	<i>in general; all things considered</i>	in linea generale: in generale; nel complesso.
ho menzionato	<i>I mentioned</i>	menzionare: parlare brevemente di qualcosa senza entrare nel dettaglio; accennare.
mi riconosco	<i>I recognize myself; I see myself</i>	riconoscersi in qualcuno o qualcosa: vedere quanto qualcuno o qualcosa è esattamente come noi.
impotenza	<i>helplessness; powerlessness; impotence</i>	impotenza: impossibilità o incapacità di fare qualcosa.
evitare	<i>to avoid</i>	evitare: agire in modo da non fare qualcosa o in modo che non succeda qualcosa; impedire che succeda qualcosa.
notiziari	<i>the news; news reports</i>	notiziario: programma (in TV o alla radio) in cui vengono date le notizie del giorno.
vengo a sapere	<i>I find out</i>	venire a sapere: apprendere un fatto che non sapevamo; ricevere una notizia.
sono costrette a	<i>are forced to</i>	costringere: forzare, obbligare qualcuno a fare qualcosa.
presunta	<i>alleged; presumed</i>	presunto: che si ritiene essere in un certo modo solo sulla base di supposizioni, di ipotesi.
studi di genere	<i>gender studies:</i> academic field devoted to analyzing gender identity. It includes women's studies (women, feminism, gender, and politics), men's studies and LGBT studies.	studi di genere: studi accademici dedicati all'analisi dell'identità di genere. Comprendono studi sulle donne (donne, femminismo, genere e politica), studi sugli uomini e studi LGBT.
rischia	<i>he risks</i>	rischiare: essere in pericolo che succeda qualcosa di negativo.
processo	<i>trial</i>	processo: procedura con cui un giudice stabilisce, dopo aver analizzato i fatti, se una persona è innocente o colpevole davanti alla legge.
e a proposito di	<i>speaking of</i>	e a proposito di: e parlando di...; relativamente a...
aspetto con ansia	<i>I'm looking forward to</i>	aspettare con ansia: essere impazienti che succeda qualcosa; non vedere l'ora che succeda qualcosa.

[Get the exercises on the vocabulary of this episode. Learn to use the words correctly and in the right context.](#)