UNISIN
UNITÀ SINDACALE
FALCRI · SILCEA · SINFUB
GRUPPO UBI

AL PLURALE

www.alpluraleonline.it

Anno 30° · n. 8 · Novembre 2026 · Sped. abb. post. art. 2, comma 20/c legge 662/96 · filiale di Cosenza

8



La sindrome della rana bollita

Nino Lentini

Conoscete la sindrome della rana bollita?

Mi farebbe davvero piacere sapere quante persone conoscano questa teoria: pochi, molti… non ci è dato sapere. Io ero uno di quelli che non la conoscevano, fino a quando, un giorno, incontrai una persona. Ci mettemmo a chiacchierare e, a un certo punto, mi consigliò un libro: *Ti lascio andare* di Daniel Lumera, biologo naturalista, research fellow in sociologia, scrittore, docente e riferimento internazionale nell'ambito del benessere e della qualità della vita.

Una bella presentazione, non c'è che dire.

Iniziai a leggere il libro e lo trovai molto bello e appassionante. Poi, a un certo punto, nel capitolo **"I meccanismi della mente"**, a pagina 146, mi trovai davanti a un paragrafo che parlava proprio della **sindrome della rana bollita**. Mi fermai un attimo, sbalordito. Ma, sapendo di trovarmi di fronte a uno scrittore e ricercatore di un certo livello, ripresi a leggere con lo stesso entusiasmo con cui avevo iniziato. Non vi nascondo che ho riletto più di una volta quel paragrafo, già a partire dal titolo, quanto mai particolare. Devo dirvi che mi ha colpito profondamente.

"La teoria e la sindrome della rana bollita sono spesso usate come metafore per descrivere situazioni in cui il cambiamento avviene in modo così graduale da passare inosservato, fino a quando è troppo tardi per reagire."

La metafora, in sostanza, racconta questo: Se si mette una rana in una pentola d'acqua bollente, questa salterà immediatamente fuori per salvarsi. Se invece la si immerge in acqua fredda e si aumenta la temperatura molto lentamente, la rana non percepirà il cambiamento progressivo, perché il suo organismo tenderà ad adattarsi alle nuove condizioni. A poco a poco, però, consumerà le proprie energie per far fronte al cambiamento, fino ad arrivare a un punto in cui non avrà più la forza di reagire e di saltare fuori.

Una metafora davvero potente.

Se ci pensiamo bene, ci accorgiamo che può calzare a

Segue a pagina 3



Lo sciopero:

un sacrosanto diritto da esercitare con intelligenza e responsabilità

Adriana Lamanna

L'articolo 1 della Costituzione italiana recita testualmente: «L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione». Il diritto di sciopero è invece sancito dall'articolo 40 della stessa Costituzione, che stabilisce: «Il diritto di sciopero si esercita nell'ambito delle leggi che lo regolano».

Viviamo in un periodo particolarmente difficile, nel quale sembra che nulla vada per il verso giusto. Mentre il Governo cerca di rassicurare i cittadini, sostenendo che le cose procedano per il meglio, nella vita quotidiana la percezione di molti è ben diversa: disagi, tensioni e difficoltà sembrano moltiplicarsi, mettendo a dura prova la pazienza della popolazione. Gli scioperi e le proteste che coinvolgono il settore dei trasporti, e non solo, possono ripercuotersi anche sulla distribuzione delle merci, con scaffali vuoti nei negozi e nei supermercati e conseguenze facilmente immaginabili per le famiglie. Una situazione che, per certi aspetti, richiama alla memoria le difficoltà vissute durante la pandemia.

Da Nord a Sud si susseguono manifestazioni per ragioni diverse. C'è chi protesta contro il caro gasolio, chi, a Taranto e a Genova, chiede garanzie sul futuro degli stabilimenti ex ILVA e chi, come gli studenti, scende in piazza, pacificamente, per rivendicare un'istruzione accessibile, il diritto alla casa e maggiori garanzie per il proprio futuro. È doveroso riconoscere che dietro molte di queste proteste possono esserci problemi reali, preoccupazioni legittime e richieste che meritano ascolto. Purtroppo, però, in questo clima di tensione si inseriscono talvolta gruppi di facinorosi che, con atteggiamenti violenti e provocatori, finiscono per svilire il valore delle manifestazioni e compromettere la credibilità delle rivendicazioni mettendo a soqquadro città con comportamenti violenti, generando paura e insicurezza.

Lasciamo, tuttavia, da parte questi aspetti e torniamo al significato dello sciopero e a ciò che dovrebbe rappresentare tanto per chi lo proclama quanto per chi ne subisce le conseguenze. Occorre sempre avere l'intelligenza di non colpire indiscriminatamente, ma di organizzare la protesta in modo da raggiungere il vero obiettivo: ottenere risposte concrete da chi ha la responsabilità di affrontare e risolvere il problema. Uno sciopero non dovrebbe trasformarsi in uno strumento per alimentare il malcontento generale o per danneggiare indiscriminatamente una parte della popolazione. Dovrebbe, al contrario, riuscire a far comprendere anche a chi non è direttamente coinvolto le ragioni della protesta, la gravità della situazione e le richieste avanzate dalla categoria interessata.

Quando questo non accade, il rischio è che i cittadini, anziché comprendere e sostenere le rivendicazioni, finiscano per sentirsi ostaggio della protesta. E quando una manifestazione perde il sostegno dell'opinione pubblica, non rischia forse di indebolire proprio le ragioni per cui è stata organizzata? È una domanda sulla quale dovremmo riflettere tutti.

Prendiamo, per esempio, il settore bancario. Quando i lavoratori delle banche proclamano uno sciopero, esistono regole e procedure che disciplinano l'esercizio di questo diritto, con particolare attenzione ai periodi e alle modalità di astensione dal lavoro. La tutela dei servizi essenziali e delle esigenze della collettività rappresenta un aspetto importante di questo sistema di regole. Pensiamo ai pensionati che devono riscuotere la pensione, ai commercianti, agli artigiani, alle famiglie e a tutte quelle persone che, per motivi diversi, hanno bisogno di accedere ai servizi bancari. È fondamentale che le esigenze di queste categorie vengano considerate e che siano rispettate le disposizioni applicabili al settore.

Da qui nasce una riflessione: se per determinate categorie esistono regole specifiche che disciplinano lo sciopero e mirano a contenere i disagi per i cittadini, non dovrebbe esserci, per tutti, una particolare attenzione alle conseguenze che una protesta può produrre sulla collettività? Naturalmente, ogni settore presenta caratteristiche differenti e non tutte le attività sono soggette alle stesse limitazioni. Il principio, tuttavia, dovrebbe essere chiaro: il diritto di sciopero va tutelato, ma deve essere esercitato nel rispetto delle norme e senza perdere di vista le responsabilità verso gli altri.

Mettere l'Italia in ginocchio non può diventare l'obiettivo di una protesta. Bloccare strade e autostrade, paralizzare attività economiche o compromettere l'approvvigionamento di beni essenziali può provocare danni che vanno ben oltre i destinatari delle rivendicazioni. Questi effetti devono essere valutati con serietà, nel rispetto della legge e dei diritti di tutti.

Si può comprendere e condividere uno sciopero quando è sostenuto da motivazioni fondate, organizzato con determinazione e condotto con la consapevolezza che il suo successo dipende anche dalla capacità di conquistare il consenso dei cittadini. La vera intelligenza di una protesta consiste nel colpire il problema alla radice, rivolgendosi a chi ha il potere e il dovere di risolverlo, senza trasformare gli altri cittadini in avversari involontari.

Che le responsabilità derivino da incapacità, superficialità o mancanza di volontà, poco importa: ciò che conta è che chi organizza una manifestazione sappia individuare gli obiettivi, scegliere gli strumenti adeguati e perseguire il risultato con fermezza, senza compromettere la legittimità delle proprie ragioni. Una protesta efficace non è necessariamente quella che provoca i disagi maggiori, ma quella che riesce a far emergere il problema, a richiamare l'attenzione dei responsabili e a ottenere risultati concreti, conservando la fiducia e il rispetto della collettività.

Lo sciopero è un diritto sacrosanto, conquistato attraverso una lunga storia di lotte e sacrifici. Proprio per questo non deve essere svilito da comportamenti irresponsabili, né trasformato in uno strumento che finisce per danneggiare gli stessi cittadini dei quali, spesso, si cerca anche la solidarietà.

Difendiamo il diritto di sciopero, ma non dimentichiamo mai il valore della responsabilità, del rispetto e dell'intelligenza. Non buttiamolo alle ortiche.

▶ dalla prima pagina

pennello con molte situazioni dei nostri tempi e riguarda, in qualche modo, tutti noi. Pensiamo al cambiamento climatico, alle grandi sfide globali, ai contesti politici e sociali. Pensiamo a ciò che accade giorno dopo giorno nel mondo: cambiamenti graduali, spesso difficili da percepire nell'immediato e che, proprio per questo, rischiano di diventare parte della nostra normalità.

Ci abituiamo poco alla volta. Quello che ieri ci sarebbe sembrato inaccettabile, oggi può apparirci semplicemente "normale". E domani potremmo essere pronti ad accettare qualcosa di ancora diverso. Questo meccanismo può riguardare anche la nostra vita personale. Si può rimanere per anni in un lavoro stressante o in una relazione tossica senza trovare la forza di cambiare.

Non si reagisce alle prime avvisaglie: la stanchezza, la demotivazione, il malessere, i primi segnali di esaurimento psicofisico. Si continua a resistere. Ci si adatta a ritmi sempre più serrati, a responsabilità crescenti, a situazioni che poco alla volta consumano le nostre energie. E quando finalmente ci rendiamo conto di essere arrivati vicino al limite, può accadere che non abbiamo più la forza necessaria per reagire.

È proprio qui che la metafora della rana bollita diventa, secondo me, particolarmente significativa. Lo stesso principio può essere applicato, con le dovute cautele, anche alla nostra percezione dei cambiamenti politici e sociali: quando limitazioni, trasformazioni o rinunce vengono introdotte gradualmente, il rischio è quello di abituarsi senza accorgersi fino in fondo di quanto sia cambiata la situazione di partenza.

E lo stesso vale per l'ambiente. L'innalzamento delle temperature, lo scioglimento dei ghiacciai e l'aumento di determinati eventi meteorologici estremi possono essere difficili da percepire nella loro portata complessiva proprio perché non si manifestano necessariamente attraverso un unico evento catastrofico, ma attraverso una successione di cambiamenti. Forse è proprio questo il punto.

Non dobbiamo aspettare che l'acqua diventi bollente per accorgerci che la temperatura sta aumentando. Dobbiamo imparare a osservare i piccoli cambiamenti, riconoscere i segnali, porci delle domande e, soprattutto, non perdere la capacità di reagire.

Rimanere vigili, attenti e consapevoli di ciò che ci circonda. Non soltanto per noi stessi, per la nostra salute e per il nostro benessere, ma anche per il mondo che lasceremo a chi verrà dopo di noi. Voi conoscevate la sindrome della rana bollita? E, soprattutto, vi è mai capitato di sentirvi un po' come quella rana?

La pensione non è soltanto una questione di conti: è una questione di vita

Marco De Fazio

Requisiti, aspettativa di vita, sostenibilità dei conti: quando si parla di previdenza, il dibattito sembra concentrarsi quasi esclusivamente su questi aspetti. Si discute di numeri, di equilibri finanziari e di età pensionabile, dimenticando talvolta che dietro ogni cifra ci sono persone, storie e aspettative. Perché una domanda dovrebbe accompagnare ogni riflessione sul futuro previdenziale: **a cosa serve una pensione se, quando finalmente arriva, rischiamo di non avere più il tempo o la salute per godercela?**

Quasi tutti, in banca, coltiviamo un sogno che ci accompagna durante gli anni di lavoro: quando andrò in pensione farò quello che non ho mai avuto il tempo di fare. C'è chi immagina un viaggio a lungo rimandato, chi vorrebbe sistemare la casa al mare, chi desidera dedicarsi ai nipoti, alle proprie passioni o, più semplicemente, svegliarsi una mattina senza il suono della sveglia.

Sono desideri semplici, ma profondi, che rappresentano il legittimo orizzonte di chi ha dedicato una parte significativa della propria vita al lavoro. Il problema è che quel traguardo continua spesso ad allontanarsi. Le regole cambiano, i requisiti si modificano e l'età pensionabile diventa sempre più difficile da immaginare. Per chi lavora da tanti anni significa vedere rinviata una prospettiva attesa; per chi è entrato da poco in banca, invece, la pensione può sembrare una meta lontanissima, quasi impossibile da programmare.

Naturalmente, la sostenibilità del sistema previdenziale è una questione seria. L'invecchiamento della popolazione, la diminuzione delle nascite e il rapporto tra lavoratori attivi e pensionati pongono problemi reali, che richiedono risposte credibili. I contributi versati durante la vita lavorativa devono trovare un sistema capace di garantire prestazioni adeguate anche alle generazioni future. Nessuno può ignorare questi equilibri o pensare che le risorse siano illimitate.

Ma proprio perché parliamo di futuro, non possiamo limitarci a considerare quanto costi una pensione o quanti anni di contributi siano necessari per ottenerla. Dobbiamo interrogarci anche sulle condizioni in cui le persone arrivano a quel traguardo.

Nel settore bancario, i cambiamenti organizzativi, le pressioni commerciali, le responsabilità quotidiane e la continua necessità di adattarsi a nuove procedure e tecnologie rendono particolarmente importante il tema della sostenibilità della vita lavorativa. Dietro ogni contributo versato c'è un collega che ha trascorso anni in filiale o in ufficio, dedicando energie e tempo al proprio lavoro, spesso sacrificando occasioni personali e familiari.

Il rischio è che, concentrandoci sulla sostenibilità dei conti, finiamo per dimenticare la sostenibilità della vita lavorativa.

C'è poi un aspetto che le statistiche non riescono a raccontare fino in fondo: la salute con cui si arriva alla pensione. Vivere più a lungo non significa necessariamente vivere più a lungo in buona salute, né significa che tutti abbiano le stesse possibilità di affrontare gli ultimi anni di lavoro.

Tutti conosciamo un collega che si è ammalato proprio quando si avvicinava alla pensione, o che, dopo aver immaginato per anni il tempo libero finalmente disponibile, ha dovuto fare i conti con problemi di salute o difficoltà familiari. Esperienze che ci ricordano quanto sia fragile la convinzione di poter rimandare ogni desiderio a un futuro lontano.

Il tempo non è un conto corrente: gli anni passati in ufficio non si accantonano per poi prelevarli quando si smette di lavorare.

Per questo il confronto sulla previdenza non dovrebbe fermarsi alla domanda «quando potremo andare in pensione?», ma comprendere anche un'altra domanda: «in quali condizioni arriveremo a quel momento?».

Significa parlare di salute, prevenzione, benessere professionale e conciliazione tra lavoro e vita privata. Significa riconoscere che allungare la vita lavorativa non può essere una risposta automatica ai cambiamenti demografici, senza considerare le condizioni concrete delle persone. La sostenibilità economica e quella sociale devono procedere insieme: un sistema non può dirsi pienamente sostenibile se, nel tentativo di mantenere l'equilibrio dei conti, trascura il benessere di chi lavora.

Questa riflessione riguarda tutte le generazioni. Chi è vicino alla pensione ha bisogno di certezze e regole comprensibili; chi ha appena iniziato a lavorare ha bisogno di poter costruire il proprio futuro senza considerare la pensione una promessa continuamente rinviata. Non dovrebbe esserci contrapposizione tra queste esigenze: un sistema previdenziale credibile deve tutelare chi ha già lavorato per decenni e, allo stesso tempo, offrire prospettive concrete a chi sta iniziando oggi.

In fondo, il patrimonio di una persona non è fatto soltanto di contributi versati o risparmi accumulati. È fatto di affetti, amicizie, esperienze e momenti condivisi. È fatto di tutto ciò che si costruisce durante la vita lavorativa e che si vorrebbe continuare a vivere quando il lavoro non occuperà più la parte principale delle proprie giornate.

La pensione dovrebbe rappresentare non soltanto la conclusione di un rapporto di lavoro, ma l'inizio di una nuova stagione della vita, da affrontare con dignità, serenità e la possibilità concreta di realizzare i progetti rimasti in sospeso.

Perché il valore di una pensione non si misura esclusivamente nell'importo dell'assegno o nel numero di anni di contributi necessari per ottenerla. Si misura anche nel tempo che restituisce, nelle opportunità che consente di vivere e nella qualità della vita che permette di preservare.

Non basta aver lavorato una vita per meritarsi la pensione. Bisogna anche poterci arrivare con il tempo, le energie e la salute necessari per godersela.

È da questa consapevolezza che dovrebbe partire ogni seria discussione sulla previdenza: dietro ogni numero c'è una persona e il futuro di un sistema pensionistico non può prescindere dal valore della vita che quel sistema è chiamato a tutelare.

EDITORE ASSOCIAZIONE SINDACALE DIPENDENTI E PENSIONATI EX GRUPPO UBI BANCA

Via Giorgio De Chirico, 137 - 87036 RENDE (CS)
Tel. e Fax: 0984. 791741

DIRETTORE RESPONSABILE
Emilio Contrasto

CAPO REDATTORE
Innocenzo Parentela

COORDINATORI REDAZIONALI:
Nino Lentini
Gianfranco Suriano
Natale Zappella

web: www.alpluraleonline.it
e-mail: alplurale@falcriubi.it

Progetto e Realizzazione Grafica:
IVAC Grafica & Pubblicità
www.ivacgrafica.it

STAMPA:
IVAC Grafica & Pubblicità
Via di Villa Bonelli, 14 - 00149 ROMA
Tel. 06.55282221

Autorizzazione del Tribunale di Cosenza
n. 596 del 3 aprile 1997

Iscritto al Registro degli Operatori di Comunicazione al numero 9398

Gli articoli firmati impegnano solo gli autori che ne sono pienamente responsabili e rappresentano il pensiero personale degli stessi. Tutti i diritti sono riservati. I testi non possono essere riprodotti senza autorizzazione.