

**Matteo Gracis - “Manuale di sopravvivenza  
per esseri umani che si sentono alieni”**



**Casa Editrice:** Do it human Editori  
**Genere:** Saggio/Manuale di crescita personale  
**Pagine:** 320  
**Prezzo:** 19,00 €

*Lo scrittore, giornalista indipendente e libero pensatore Matteo Gracis presenta un'opera ribelle e completamente fuori dagli schemi, un vero e proprio elogio al beneficio del dubbio, al pensiero critico, libero e positivo. Un libro che invita alla riflessione profonda, dedicato a tutti coloro che credono fermamente nelle parole "libertà" e "verità".*

**«Devo dirti una cosa importante: questo libro puoi leggerlo come vuoi, anche dal centro o dal capitolo che più ti ispira. Non ha un inizio né una fine, non ha un indice da seguire alla lettera tantomeno una narrazione che segue l'ordine delle pagine. Se preferisci sfogliarlo e fermarti a caso in un punto, puoi farlo. Sentiti libero e gioca con lui. Senza regole».**

“Manuale di sopravvivenza per esseri umani che si sentono alieni” di Matteo Gracis presenta l'intenso flusso di pensieri a ruota libera di uno scrittore che, da sempre, ha abituato i suoi lettori alla sincerità più brutale. L'autore dispensa pillole rosse di verità, per citare il film “Matrix” (menzionato doverosamente anche nel testo); il suo intento non è però quello di imporre il suo pensiero ma di generare il salvifico dubbio, di spingere a farsi domande, di creare una massa critica che si ribelli allo status quo - «Poi ci sei te, che da qualche minuto ti stai domandando se sei veramente libero/a oppure no. È un bene perché tale quesito può essere l'inizio di un grande cambiamento, di una rivoluzione interiore, di una nuova consapevolezza».

È un'opera rivolta a tutti coloro che si sono sentiti dei disadattati - degli alieni - nella società, e ne hanno erroneamente sofferto; essere voci fuori dal coro, per Gracis, è invece l'ultima possibilità che ha il genere umano di evolversi positivamente e di esercitare il libero arbitrio - «È tutta la vita che ballo da solo, sono abituato e in fondo ci godo a star fuori dal coro. E allora avanti tutta, schiena dritta, testa alta e sempre naturalmente in direzione ostinata e contraria».

Durante la lettura di questo libro ci si sente a proprio agio, anche grazie all'utilizzo di un linguaggio fresco e informale: l'autore ci accompagna per mano nelle sue elucubrazioni e sa dosare bene quei momenti in cui con una sola frase può riuscire a spezzarci il cuore e le gambe; sono tante e importanti le tematiche che affronta - tra tutte si ricordano la sostenibilità ambientale, l'educazione, la politica, il giornalismo - trattate a volte con pungente ironia e altre volte con necessaria serietà, e sempre con un'invidiabile schiettezza.

L'autore inserisce il titolo di una canzone all'inizio di ogni capitolo e si serve di numerose citazioni letterarie, cinematografiche e provenienti da liberi pensatori e da uomini di politica e di cultura per infarcire la sua già densa opera (in fondo al libro sono poi elencate le playlist complete con i brani musicali inseriti, i libri citati e i film menzionati). Si possono trovare, inoltre, QR code con canzoni da ascoltare e video da guardare, disegni, schizzi, simboli, enigmi e perfino sillogismi; i font con cui è scritto il libro possono variare a loro piacimento, e anche le pagine spesso si capovolgono o si specchiano, in un turbine di libertà espressiva. Perché in fondo è ciò che l'autore ha sempre voluto: offrirci degli stimoli di riflessione per poi dare a noi il comando, in piena autonomia. Almeno finché pensare sarà gratis.

**SINOSSI DELL'OPERA.** Sei disposto a mettere in discussione le tue convinzioni? A guardare il mondo da un'altra prospettiva ma soprattutto a metterti veramente in gioco? Se la risposta a tali domande è sì, questo libro fa per te, in caso contrario, lascia perdere perché rischi di metterti nei guai. Un manuale di sopravvivenza per tutti coloro che cercano

qualcosa in più, che vogliono guardare oltre e non si accontentano delle versioni ufficiali dei fatti, delle verità assolute e dei diktat. Un libro che emoziona, indigna, sorprende, diverte e cambia le regole del gioco ma soprattutto che fa pensare e regala preziosi spunti di riflessione, nonché pratiche playlist musicali, cinematografiche e culturali. L'autore veste i panni del Bianconiglio nel classico Alice nel paese delle meraviglie: sei pronto a scoprire quanto è profonda la sua tana?

**BIOGRAFIA DELL'AUTORE.** *Matteo Gracis (Pieve di Cadore, 1983) è un giornalista e pensatore libero. È direttore della rivista Dolce Vita e fondatore del giornale online L'Indipendente. È stato assistente alla comunicazione di un Deputato della Repubblica Italiana. Ha scritto "Canapa. Una storia incredibile" (Officina di Hank, 2019) e "Lontano. 10 viaggi che cambiano la vita" (Edizioni Effetto, 2020).*

### **Contatti**

[www.matteograxis.it](http://www.matteograxis.it)

<https://www.instagram.com/matteograxis>

<http://www.facebook.com/matteograxis>

[www.doithuman.com](http://www.doithuman.com)

### **Booktrailer**

<https://www.youtube.com/watch?v=rqi9W--KPf4>

### **Link di vendita online**

<https://www.doithuman.com/editori/prodotto/manuale-di-sopravvivenza-per-esseri-umani-che-si-sentono-alieni-matteo-gracis-libro/>

### **Ufficio Stampa Diffondi Libro**

<https://www.diffondilibro.it/>

**Mail:** [info@diffondilibro.it](mailto:info@diffondilibro.it)