

OVERLOOK



GAIA ZENDALI
CIÒ CHE CERCHI TI STA CERCANDO

BOMPIANI
OVERLOOK

Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile
con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente
da fonti gestite in maniera responsabile.

www.giunti.it
www.bompiani.it

© 2026 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

Prima edizione: luglio 2026

Bompiani è un marchio di proprietà di Giunti Editore S.p.A.

A Giada

A nonna

1. Cosa ci fai qui?

C'è un momento preciso in cui tutto cambia. Un istante sottile, quasi impercettibile, che divide il prima dal dopo. Non è accompagnato da fanfare o fuochi d'artificio. È discreto, silenzioso, e di solito assume la forma di una coincidenza. Ma lascia che ti dica una cosa: le coincidenze non esistono.

Tu non sei qui per caso. Il fatto che tu stia leggendo proprio queste righe, in questo preciso momento della tua vita, significa che qualcosa di profondo dentro di te l'ha voluto, e ha chiamato questo incontro. È possibile che tu non te ne sia accorto, ma è molto probabile che, invece, qualche indizio ci sia stato. Intuizioni. Magari mentre facevi la doccia, o bevevi il caffè, o guidavi nel traffico. Un'impressione che non sei riuscito ad afferrare ma che ha aperto qualcosa dentro di te. E ti ha lasciato dentro una sensazione, quasi una certezza: "Là fuori c'è di più."

È quello che io chiamo un *momento-soglia*, un istante sottile come il confine tra il sonno e la veglia, eppure potente come un terremoto. È una prima, piccola, rivelazione. Uno spiraglio, se preferisci, ma capace di gettare, anche se per poco, una nuova luce su tutte le cose. In un altro momento l'avresti ignorato, non quel giorno. Una svolta era all'orizzonte, ed era solo questione di tempo perché tu trovassi questo libro, tra le cui pagine l'universo ha deciso di farci incontrare.

Ancora non te ne rendi conto pienamente, ma questo libro è entrato nella tua esperienza grazie alla legge dell'attrazione.

Prendiamoci un minuto per introdurla brevemente e fare un po' di chiarezza, poiché sull'argomento sono state dette molte sciocchezze. Complice un certo numero di venditori di fumo, si è diffusa l'idea che si tratti di una sorta di catalogo cosmico da cui ordinare una nuova auto o un nuovo fidanzato con spedizione gratuita. Che basti scrivere una letterina all'universo e attendere che questi si presenti alla nostra porta con il bel regalo incartato e infiocchettato. Mi dispiace ma non funziona così. L'universo non scende dal camino, quello è Babbo Natale.

In questo libro, quindi, non incontrerai incantesimi o formule magiche. Nessuna promessa di ricchezza facile, nessuna ricetta per il successo. Quello che troverai è molto più prezioso: una via di trasformazione autentica, che ti porterà, passo dopo passo, a riconnetterti con la tua energia interiore. Una guida per sbloccarti e iniziare ad agire in armonia con le forze universali che ti circondano e si muovono dentro di te. Perché la legge dell'attrazione è questo. È il modo in cui la tua energia interiore dialoga con il campo infinito di possibilità che ti circonda. È un manuale di istruzioni per rimuovere gli ostacoli che impediscono agli eventi di fluire liberamente nella tua vita. Per far sì che i frutti rigogliosi della vita ti si offrano spontaneamente, senza sforzo, invece di doverti arrampicare penosamente per strapparli via a forza dagli alberi.

Forse dentro di te inizia a farsi spazio una voce. E se fosse possibile? E se la mia vita potesse essere più facile, più serena, più felice?

Se decidi di rimanere con me, se scegli di continuare questo viaggio, ti faccio una promessa. Ti prometto che cesserai di sentirti sballato. Ti prometto che scoprirai di avere den-

tro di te una fonte inesauribile di gioia, creatività e saggezza. Ti prometto che inizierai a brillare dall'interno. E quando questo accadrà l'universo non potrà fare a meno di notarlo e restituirti quella luce. Le "coincidenze" si moltiplicheranno. Le sincronicità diventeranno consuetudine. L'universo inizierà a supportarti in modi che non avresti mai neanche creduto possibili. E non sarà per merito di qualche trucco, ma perché avrai imparato a sintonizzarti con il flusso naturale della creazione.

La persona che stai per diventare è già qui, dentro di te. Sta solo aspettando che tu le dia il permesso di sorgere. Tutto inizia proprio ora, in questo momento-soglia. Questo singolo istante tra infiniti istanti in cui puoi decidere se quello che tieni in mano resterà solo un libro, o se diventerà la pietra su cui costruirai la tua nuova vita. Se senti che qualcosa dentro di te vuole tornare a vibrare, se sei stanco di sentirti impotente, se vuoi ritrovare il tuo potere, se vuoi tornare a far brillare la tua scintilla e lasciarti guidare dalla sua luce: benvenuto.

2. In viaggio verso te

Mi capitava spesso di svegliarmi la mattina già stanca. Mi strappavo alle coperte con gran fatica. Cercavo di darmi lo slancio per affrontare la giornata come se dovessi spingere un grosso e pesante masso. Così rotolavo fino a sera cercando di non fermarmi a pensare. Perché sapevo che, se mi fossi fermata, mi sarebbero crollati addosso tutti quei pensieri che cercavo di tenere a bada. Ma più cercavo di tenere l'ansia sotto controllo, più mi sentivo friabile, sul punto di sbriciolarmi. I pensieri finivano per insinuarsi lo stesso e iniziavano a rimbalzare all'impazzata nella mia testa. Urgenza, giudizio, paura. Perché tutto sembrava così difficile per me? Cos'avevo che non andava? La mia vita era un tale fallimento. Gli altri andavano avanti e io invece ferma, confusa, impantanata coi piedi nelle sabbie mobili. Ci provavo, eccome se ci provavo, ma nelle sabbie mobili più ti dimeni e più affondi, e così accadeva anche a me. Non sapevo da che parte girarmi, non potevo tornare indietro, non potevo stare ferma e non vedevo nessun modo di uscire dalla mia condizione. Ero in trappola. Mi sentivo impotente e senza speranza. In una parola: ero in crisi.

Ma *crisi* non è una brutta parola, anzi. Al contrario di quanto comunemente si pensa, non indica uno stato di malessere e turbamento. La parola deriva da *krisis* che in greco significa “separazione” e “scelta”. Descrive quindi l'istante

che prelude a una decisione importante, a un grande cambiamento nella nostra vita. Una svolta inevitabile, perché la condizione attuale non è più sostenibile e cambiare non è solo necessario, ma vitale.

Non è però una partita di piacere. È come trovarsi su un aereo che attraversa una zona di turbolenza: inizia a ballare tutto e ci troviamo scossi, disorientati e spaventati. Questo succede perché stiamo entrando in una regione di instabilità, dove i punti di riferimento della nostra vecchia vita non sono più in grado di sorreggerci e guidarci. Eppure è proprio da questa regione che emerge un nuovo equilibrio. Anzi, è *solo* attraversando questa regione che può emergere un nuovo equilibrio.

È ciò che ci insegna la *teoria del caos*, un ramo della matematica e della fisica che si occupa di capire i sistemi complessi. Ebbene, quando un sistema complesso si allontana troppo dal proprio equilibrio finisce per raggiungere un punto critico di instabilità, e da questo punto critico il sistema compie una transizione improvvisa verso un nuovo ordine completamente diverso.¹ Prova a immaginare un palloncino che viene gonfiato e gonfiato, e tu sai benissimo che tra poco esploderà perché sta raggiungendo il suo punto critico. Solo che arrivati al dunque, invece di esplodere in mille pezzi, *puuf!* il palloncino si trasforma in una farfalla.

Ecco, è così che funzionano i sistemi complessi ed è così che funzionano i momenti di crisi nella nostra vita. La tua crisi non è un fallimento, ma un'instabilità del tuo sistema di vita che sta cercando un nuovo ordine. Per questo i segnali dell'universo si sono addensati fino a essere impossibili da ignorare. È come se tutto avesse cospirato per portarti esattamente qui, a questo momento-soglia.

¹ Per un approfondimento, rimando a Fritjof Capra e Pier Luigi Luisi, *Vita e Natura. Una visione sistemica*, Aboca, Sansepolcro 2014.

Non c'è nulla di sbagliato in te. Al contrario, dentro di te sta maturando una nuova consapevolezza che ti permette di accorgerti delle trame e degli schemi ricorrenti nella tua vita. Ora riesci a vedere la trappola che ti imprigiona. Ora riesci a notare i segnali. Ora sei pronto ad abbracciare il nuovo ordine che sta germogliando. Questa fase complicata e dolorosa della tua esistenza serve ad accumulare abbastanza energia per spingerti oltre il margine del caos e attraversare il portale verso la tua nuova vita. È stato così per me, sarà così anche per te, puoi credermi.

La trasformazione che ti aspetta in realtà non è altro che un viaggio alla scoperta di te stesso, della tua vera natura, delle tue innate capacità, fino al cuore della tua essenza profonda. Da questo viaggio fioriranno meravigliosi adattamenti di cui potrai vedere gli effetti tangibili sul mondo intorno a te. Si tratta “solo” di trovare il coraggio di saltare. Non è scontato, molte, troppe persone si fermano sulla soglia e richiudono la porta, spaventate. Non è debolezza ciò che le trattiene, è non sapere cosa le aspetta dall'altro lato e insieme una mancanza di fiducia in se stessi e nell'universo. Una condizione assolutamente naturale quando ci si trova in crisi ma anche, paradossalmente, una condizione che può essere superata solo saltando. Come fare, dunque?

Lascia che ti mostri cosa troverai oltre la soglia e che disegni per te la mappa di questo viaggio. Il nostro cammino si compone di tre tappe: il Porto, la Baia, il Mare Aperto.

Il Porto è il punto di partenza, è dove ti trovi adesso. È la vita automatica, segnata da ruoli, schemi, obblighi sociali. Sul molo la vita è una lotta senza tregua per sopravvivere e per dimostrarsi all'altezza. Bisogna essere desiderabili ma anche intelligenti, o perlomeno furbi, soprattutto forti. Sempre in competizione, tutti contro tutti, spesso anche in famiglia, anche tra amici. Non è concesso neanche un passo falso. Ci

tocca sgomitare continuamente solo per guadagnarci il diritto di vivere, per stare a galla. Così viviamo in perenne rincorsa, in apnea. È sfiancante e alienante, e siccome qui ogni ferita è debolezza, nascondiamo la nostra sofferenza sotto il tappeto. La soffochiamo come possiamo, stordendoci di social e intrattenimento, di shopping e videogiochi, di alcol e di lavoro, la lista è lunga. Ma così non facciamo altro che accumulare rabbia e dolore e disperazione. La vita si fa insopportabile. Il molo brucia e tu non sai cosa fare. Ti accorgi di non avere il controllo della tua esistenza, non hai una nave e comunque non sapresti dove condurla, né come. Però una cosa la sai, là fuori c'è il mare. E in qualche modo, anche se non lo hai mai fatto, sai che puoi imparare a navigare.

È quello che faremo insieme. Nella prima parte del libro ti mostrerò come trovare una barca e liberarti dalle catene del Porto, dopodiché ci inoltreremo nella Baia, la seconda tappa del nostro viaggio. Qui imparerai a controllare i tuoi pensieri, eliminare la confusione e tracciare la tua rotta personale (non quella che altri hanno deciso per te). Le tue relazioni non saranno più inquinate dal giudizio e dai conflitti, la tua carriera, che sia accademica o professionale, non sarà più fonte di ansia. Inizierai a progettare, a lavorare su di te, a costruire un'intenzionalità e a raggiungere i tuoi obiettivi sfruttando l'energia dei venti e il chiarore delle stelle. Acquisirai sicurezza, sconfiggerai la paura e diventerai, finalmente, il capitano della tua vita. Questa però non è la fine del viaggio, è solo l'inizio, ed è fondamentale esserne consapevoli sin dall'inizio.

Quando avrai acquisito sicurezza e quando avrai dato prova (a te stesso, non ad altri) di saper utilizzare la legge dell'attrazione per ottenere ciò che desideri, allora la Baia ti apparirà per quello che è: piccola e limitante. Dentro di te sentirai echeggiare la chiamata dell'oceano. Vorrai mettere a frutto le tue conoscenze e le tue competenze. Mettere alla

prova il tuo potere. Nella Baia puoi raggiungere il successo, ma solo in Mare Aperto puoi raggiungere la realizzazione, la pienezza e la libertà a cui il tuo cuore aspira.

Attraverseremo quindi la seconda soglia, quella della trasformazione esistenziale. Porteremo la barca in Mare Aperto, dove scoprirai un nuovo modo di vivere. Farai esperienza della fiducia radicale. La tua azione non sarà più solo intenzionale ma ispirata. A guidarti non sarà più la tua mente, ma una luce che nasce da dentro e si spande intorno a te. Così, ogni ostacolo sarà rimosso, ogni direzione sarà possibile, ogni meta raggiungibile. Le tue relazioni fioriranno, una gioia autentica scorrerà libera dentro te. E respirerai la vita a pieni polmoni.

Parte prima

IL PORTO

Non bisogna agire e parlare come dormienti.

Eraclito

3. La scintilla e il sonnambulo

La prima cosa che voglio proporti, in questo viaggio che stiamo iniziando, è un piccolo esperimento. Prova a tornare con la mente al periodo che corrisponde grossomodo alla materna o alla prima parte delle elementari.

Chiudi gli occhi e prova a trasferirti in quel ricordo.

Lo senti? Quel modo di guardare le cose, con stupore, con gli occhi spalancati. Ogni giorno era una scoperta. Ogni oggetto poteva trasformarsi in un universo. Pura meraviglia. Ridevi forte senza sapere perché, abbracciavi senza pensarci, ti avvicinavi agli altri senza filtri, con il cuore aperto. Vivevi con una fiducia totale nel mondo. Eri animato da un'autentica, spontanea gioia di vivere. E quando giocavi? Draghi, eroi ed eroine non erano solo personaggi di fantasia: ci credevi davvero, e li portavi in vita. Non era ingenuità, è che per un bambino la realtà non è ancora stata chiusa in una gabbia.

Quella versione di te aveva dentro una scintilla. Era la tua energia creativa, la tua curiosità naturale, la tua libertà. Era la parte di te che sapeva di avere un posto nel mondo, anche senza doverlo dimostrare.

Poi, naturalmente, sei cresciuto. E crescendo hai cominciato a dare retta alle parole degli adulti. Parole che non erano le tue, ma sembravano vere. Del resto venivano dai grandi, quelli che, ai tuoi occhi di bambino, sembravano sapere tutto.

“Bello sognare, ma devi darti una svegliata.” “Nella vita vera non funziona così.” “Hai troppa fantasia.” “Sei troppo sensibile.” “Se non ti dai una regolata, non farai mai strada.” “Ma chi ti credi di essere?” “Così non andrai mai da nessuna parte.” “Meglio se tieni i piedi per terra.” “Cresci un po’.” Quante volte ti sei sentito ripetere queste frasi? Quante volte le hai udite rivolgere ad altri intorno a te?

Ricordi il momento esatto in cui hai iniziato a crederci? Il momento in cui il mondo è diventato un po’ più grigio e i colori che brillavano nei tuoi occhi si sono un poco spenti. Il giorno in cui hai cominciato ad avere timore di sognare.

Forse è successo gradualmente, un po’ per volta. Forse non lo ricordi con precisione, ma a un certo punto hai preso una vanga, sei uscito in giardino, hai scavato una grande buca e ci hai seppellito dentro la tua scintilla.

Quello è il giorno in cui tutto è diventato più rigido, più pesante, più ruvido. Il giorno in cui un velo si è posato sui tuoi occhi ed è cambiata la luce sul mondo intero.

Ti avevano detto di crescere ed erano sempre più impazienti. Così, pur di entrare nel mondo dei grandi, pur di non deluderli, pur di sentirti grande a tua volta, hai indossato una maschera. Avevi appena soffocato la tua natura viva, curiosa, aperta. E senza più la scintilla a guidarti, non sapevi più chi eri davvero. Così hai lasciato che fosse il loro sguardo a scolpire la tua maschera.

Sembrava funzionare, raccoglievi sguardi di approvazione e questo ti confortava. Continuavano a dirti: “Bravo, che bella maschera, davvero graziosa,” e tu hai cominciato ad affezionartici. Ci hai messo su dei colori, ci hai disegnato un bel sorriso. L’hai curata con attenzione sempre più gelosa. Ti sei rimirato allo specchio cercando il modo di ottenere altri complimenti, di trattenere quell’approvazione, finché non hai cominciato a identificarti con quella maschera, a credere che quel volto di legno fossi tu, dimenticando il viso di quel bambino e la

scintilla che gli batteva in cuore. Gli adulti intanto annuivano e sorridevano. Anche i tuoi occhi sorridevano, ma non erano più i tuoi. Erano gli occhi della maschera, occhi dipinti. E sotto, intanto, eri scivolato in un sonno profondo e senza sogni, il tipo di sonno da cui non sai nemmeno di doverti svegliare.

Quello in cui sei caduto non è tuttavia un sonno fisico. Non ti impedisce di muoverti, di parlare o di rispondere alle mail. E anche la tua mente non sembra affatto spenta. Al contrario, rimbomba di parole. È un viavai di pensieri, un brusio continuo, non hai certo l'impressione di dormire!

Il fatto è che il tuo è un altro tipo di sonno, un sonno dell'anima, un sonno dell'*essere*. Insieme alla scintilla hai perduto la tua voce interiore, la tua bussola. E la tua mente, lasciata senza guida, si trova ora in balia di voci sconosciute. È per questo che ti senti perso e disorientato. Ne rimane una vita che porti avanti, ma non riesci a sentire propriamente tua. Imbottita di attività ma vuota di significato, priva di un vero slancio vitale, priva di autentico entusiasmo (*entusiasmo* è una parola importante, ci torneremo più avanti).

È una vita ridotta a un meccanico procedere, a un cieco funzionare. Una vita da sonnambulo. Se ti guardi intorno ne vedrai molti. Persone che non *vivono* davvero, ma si limitano a *funzionare*. Eraclito,² duemilacinquecento anni fa, li chiamava “dormienti”. Il Porto ne è pieno. È il regno dei sonnambuli, la terra dell'Hypnos,³ il grande sonno.

² Eraclito di Efeso (ca. 535-475 a.C.) è stato uno dei maggiori filosofi presocratici. La sua opera *Sulla natura* è andata perduta. I pochi frammenti rimasti, pervenutici tramite testimonianza, hanno meravigliato i più grandi pensatori di ogni tempo e luogo. La filosofia di Eraclito invita all'ascolto e all'osservazione dell'intima natura delle cose e si sofferma di frequente sul velo che separa il sonno dalla veglia.

³ *Hypnos* (Ἵπνος) in greco antico significa sonno e indicava anche il dio del sonno, fratello gemello di Thanatos, dio della morte.

Se vogliamo lasciare il Porto il nostro primo obiettivo deve essere quello di strapparci a questo sonno. A questa ipnosi. Dobbiamo rompere l'incantesimo.

4. Parole, parole, parole

Le parole, diceva Sigmund Freud, erano in origine degli incantesimi e conservano tutt'oggi molta di questa loro "antica forza magica".⁴ Non bisogna, dunque, fare l'errore di prenderle alla leggera.

Oggi siamo abituati a trattare le parole alla stregua di utensili da cucina. Banali vocaboli, strumenti utili per trasmettere informazioni o poco più. Gli antichi, invece, soprattutto i Greci, sapevano bene che ogni parola porta con sé qualcosa di molto più profondo. Per loro, *logos* non significava solo "parola" ma indicava anche e soprattutto il pensiero che dalla parola naturalmente sgorga. Logos era il discorso, il ragionamento: la facoltà stessa di pensare. Ne riconoscevano il potere, poiché *logos* assumeva anche il significato di *comando*, di ordine d'imperio. Le parole dunque ci "comandano", nel senso in cui determinano le strutture di pensiero e dunque dirigono i modi di pensare. Il *Logos* è creatore di mondi. Modella la maniera in cui vediamo la realtà e noi stessi.

Per il filosofo del linguaggio Ludwig Wittgenstein le parole che usiamo determinano "i limiti del mio mondo",⁵

⁴ Sigmund Freud, *Introduzione allo studio della psicoanalisi. Volume I (Lapsus-Sogno)*, traduzione di Leonardo Weiss, Idelson, Napoli 1922, p. 5.

⁵ Ludwig Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, traduzione di Pasquale Frascolla e Luigi Perissinotto, Feltrinelli, Milano 2022, p. 195.

piantano, cioè, steccati all'interno della mente, confinando il pensiero. Diventano gabbie invisibili che ci portiamo dentro senza accorgercene.

Le parole che ronzano nella tua testa non sono quindi neutre, sono *Logos*, creano dentro di te universi di senso, danno una precisa forma al tuo pensare e al tuo vedere. Influenzano le tue idee e le tue decisioni. E di conseguenza anche le tue azioni.

Il Logos, infatti, porta sempre con sé un'energia, ovvero una capacità di *mettere all'opera*, di produrre lavoro, di indurre iniziative. Quante persone, nella storia umana, sono state disposte a farsi la guerra per un'idea o una parola?

Il Logos quindi non si limita a generare mondi nella tua mente, ma li proietta davanti a te e ti ci fa camminare dentro.

Le parole hanno dunque un grande potere. Portano in sé quello che potremmo chiamare un "potenziale magico" e producono intorno a sé un "campo di forza". Possono incantarci e incatenarci, oppure liberarci.

Esistono però diversi livelli di incantamento. Magie forti e magie più deboli, per così dire. Come in musica, la loro forza dipende in larga misura dal contesto, dagli accostamenti e dall'ampiezza dei concetti e delle emozioni che riescono a evocare.

Le parole più forti (e per parole intendo qui sempre *Logos*) sono quelle che hanno forza di verità. Quelle che, da sole, sono capaci di sprigionare un'energia luminosa e calda. Sono parole che donano, che aprono e che appagano. Parole che cantano, che espandono i confini e connettono i puntini. Parole che rivelano e che riescono a farlo in un istante, quasi con uno schiocco di dita, illuminando d'un tratto l'intero mondo: *eureka!* Queste parole sono però anche quelle più difficili da maneggiare, perché richiedo-

no un'approfondita conoscenza della propria voce interiore e una non meno profonda connessione con l'energia universale.

Gli incantesimi deboli sono invece, naturalmente, i più diffusi. Sono parole a bassa energia che per funzionare hanno bisogno di essere continuamente ribadite. La loro efficacia non viene dalla verità, ma dalla frequenza. Dall'insistenza. Il loro potere non è rivelatorio, ma ipnotico. Questo tipo di incantesimo si esprime quindi per ripetizione e per saturazione, come un mantra. Non come un canto, ma piuttosto come una cantilena. E quando la cantilena si interrompe, la "magia" evapora. È esattamente ciò che ti succede quando "perdi la motivazione", come quella volta che eri proprio deciso ad andare in palestra ma la tua volontà è sfumata dopo poche settimane. Non a caso si dice che la motivazione va "mantenuta".

È con questo secondo tipo di incantesimo che il Porto è stato costruito. Una grande bolla mantenuta da una ninnananna che ci mantiene in uno stato di sonno. Una nenia incessante, diffusa a basso volume da megafoni e altoparlanti installati in ogni angolo del Porto, che finisce per penetrare nella nostra mente.

Se hai mai provato a meditare lo sai bene: la mente è un mulino che non sa stare senz'acqua. Ha orrore del vuoto, e appena cala il silenzio si affanna a colmarlo con un pensiero qualsiasi. Il giorno in cui, insieme alla tua scintilla, la tua voce autentica si è assopita, il tuo spazio interiore è rimasto incustodito. Quel vuoto non poteva rimanere tale, e non riuscendo a riempirsi da dentro ha attinto all'esterno. È così che la voce del Porto, con il suo cicaliccio, si è infilata nella tua mente e ha preso dimora nella tua testa.

Di chi è esattamente, questa voce? Di tutti e di nessuno. Uno dei più grandi filosofi del Novecento, Martin Heidegger,

la chiama la voce del Si.⁶ Una voce senza volto, asettica e impersonale: “*si* fa così”, “*si* dice così”, “non *si* può”, “non *si* deve”. È la voce della norma sociale. Stabilisce le regole e i ruoli che disciplinano la vita nel Porto. Le aspettative, le convenzioni, gli obblighi sociali. Come ci *si* comporta, cosa *si* deve e non *si* deve fare, dire, pensare, *essere*.

Il suo è un discorso fatto di limiti, di sanzioni e di subdole dissuasioni, simile a un codice stradale. È un Logos della paura: bisogna sempre temere un’infrazione, una multa, il ritiro della patente. Tutte faccende molto pericolose e complicate, e perciò siamo ben contenti di lasciare il volante ad altri, mentre noi continuiamo a dormire sul sedile del passeggero.

La voce del Si comincia a insinuarsi molto presto. La scuola è la prima portavoce del suo discorso. È qui che ha inizio la cantilena e che, goccia dopo goccia, ripetizione dopo ripetizione, le *parole d’ordine* iniziano a penetrare nella nostra mente ed esercitare la loro forza magica, allungando il loro campo di forza fino a modellare le nostre strutture di pensiero.

Non è un caso se una delle prime domande che ci vengono poste è “cosa vuoi fare da grande?”, intendendo quale mestiere. Questa domanda chiarisce subito che per vivere nel Porto è necessario avere un ruolo, ossia portare una maschera. Ci assicurano che potremo scegliere la maschera che più ci piace, ma che è meglio sbrigarsi, *ché* le maschere *migliori* sono poche e vanno a ruba. E poi non è mica detto che sul palco ci sia posto per tutti, sai.

Intanto, ci viene assegnato d’ufficio il ruolo di scolari. È un ruolo molto importante, attenzione, e per questo lo assegnano a tutti. Il nostro compito è infatti quello di sedere

⁶ Martin Heidegger, *Essere e tempo*, traduzione di Pietro Chiodi, Longanesi, Milano 1995, pp. 162-167 e 332-339.

muti e composti per sei ore al giorno, mentre il tempo viene scandito dalle campanelle e ci vengono assegnati dei voti da 1 a 10, sulla base di insindacabili griglie di valutazione. Questi voti servono a determinare quanto siamo abili a ripetere le nozioni che ci vengono impartite. In questo modo, attraverso la nostra maschera, diventiamo noi stessi megafoni di quella voce e di quelle parole.

Ben presto scopriamo che possiamo risultare *insufficienti* e che possiamo anche rischiare di *rimanere indietro*. Come non bastasse, ci viene contestualmente chiarito che verremo giudicati attraverso il paragone con gli altri. Viene stilata una classifica che stabilisce chi sono i *migliori* (meritevoli di lode), chi sono i *peggiori* (meritevoli di biasimo), e chi non è capace di distinguersi né in bene né in male (e perciò non merita alcuna attenzione). Questi giudizi diventano molto in fretta etichette che si appiccicano sulla nostra maschera e sul nostro ancora fragile senso di identità. Scopriamo anche che esiste una *media della classe* e che non bisogna per nessun motivo *finirci sotto*. E non importa se, essendo una media, la matematica impone che un buon numero di scolari, sotto, ci debba finire per forza, a noi viene detto che farsi trovare *sotto la media* è una *colpa grave*. Un indicatore del nostro *fallimento*. Tu, quindi, non devi mai scivolare sotto la media, meglio che tocchi a un altro. Anzi, se vuoi salvarti non ti basta fare un buon compito, ti tocca anche sperare che qualcuno dei compagni vada peggio di te.

Come vedi, la parola ha generato un pensiero, e il pensiero uno schema di comportamento *interiorizzato*. La voce si è fatta norma. E no, decisamente la legge del Porto non è affatto tenera. Ne porto ancora i segni sulla mia pelle.

In seconda superiore le cose si stavano mettendo male per me. A casa i miei si stavano separando e io, per proteggermi, avevo reagito indossando un atteggiamento falsamente disincantato e indifferente che si rifletteva sulla mia

pagella. Davanti allo spettro della bocciatura però provai a risalire la china. Quando verso fine gennaio tornai a vedere una sufficienza in italiano esultai. La mia gioia non piacque alla professoressa che, davanti a tutta la classe, mi gelò. Con un ghigno perfido disse che non dovevo illudermi, ero l'ultima della classe, e la mia ridicola allegria per una mesta sufficienza non faceva che confermarlo. A ben vedere, disse, quel voto non l'avevo neanche meritato, se mi aveva dato sei era per puro spirito di carità, e comunque il corpo docente aveva già deciso le mie sorti: ero una ragazzina pigra, sciocca e insolente e dunque sarei stata bocciata. Ero finita sotto la scure dell'antico motto "colpirne uno per educarne cento". Sul momento i miei compagni mi espressero solidarietà, ma avvertivo i loro sguardi su di me quando i professori consegnavano le verifiche. Percepivo il loro sollievo nel sapere che avevo preso un altro brutto voto. Il mio fallimento era rassicurante e, abbassando la media, li aiutava a issarsi sopra la linea rossa. E poi stabiliva una scala gerarchica in cui loro potevano considerarsi migliori di me. Più di una volta ho sorpreso i miei compagni a scambiarsi opinioni maligne. Commenti lasciati cadere con noncuranza, risa soffocate, paragoni crudeli. "Se perfino lei ha preso più di te..." Alla fine fui contenta di essere bocciata.

Per molto tempo ho covato rancore ma oggi so che questi comportamenti discendono direttamente dalle parole d'ordine del Porto, che imponendosi nella nostra mente ci mettono automaticamente gli uni contro gli altri. È un discorso che anno dopo anno, banco dopo banco, voto dopo voto, mette radici dentro di noi e irreggimenta la nostra mente. Impariamo a vederci sempre in competizione, sempre sulla graticola, sempre all'erta. Sottomessi a un sistema nel quale per guadagnarti il premio, ma anche solo il pane, devi sopravanzare l'altro, sperare che faccia peggio di te, e pregare di non essere tu a finire in zona retrocessione. *Mors tua vita*

mea, in una costante, sfiancante, disperata lotta per la sopravvivenza. Riconoscimenti, sicurezza, potere, ch  se li hai tu non posso averli io, e se li ho io non puoi averli tu. Per uno che trionfa l'altro deve soccombere. Vincitori e vinti. *Vincenti e falliti*.

Cos  la legge del Si instilla in noi la paura di soccombere. Una paura che perseguita in egual misura gregari e favoriti, anche se talvolta si nasconde sotto un apparente desiderio di prevalere.

Mia cugina Cecilia   di due anni pi  piccola di me. Delle due   sempre stata lei quella brava. Sia a scuola, sempre prima della classe, che nello sport, dove sin da piccola collezionava trofei. Tra noi per  non c'era rivalit , Ceci non era per nulla altezzosa e io per nulla invidiosa. Siamo cresciute insieme, praticamente mano nella mano, e siamo sempre state molto unite. Dopo la mia bocciatura ci separava un solo anno di scuola, cosic  ci siamo avvicinate alla maturit  quasi in contemporanea. Lei conosceva i miei trascorsi con i professori e la mia voglia di rivalsa, mi aveva consolata spesso ai tempi, e anche incoraggiata. Cos , quando sono uscita con un sorprendente 96 all'esame di maturit  sono corsa subito a telefonarle per condividere il mio orgoglio e la mia gioia. La sua reazione per  non fu quella che mi aspettavo. Dapprima accolse la notizia con freddezza, poi si arrabbi . Disse che avevo esagerato. Che l'avevo messa in difficolt . Che avevo alzato troppo l'asticella e che ora anche lei avrebbe dovuto fare un esame perfetto per dimostrare di non essere da meno. Mi offesi, litigammo e non ci parlammo per un anno intero. Ma la sua non era cattiveria, e nemmeno gelosia. Quello che accadde me lo raccont  poi, quando ci riconciliammo. Il mio voto l'aveva gettata nel panico. Era stata sopraffatta dalla pressione, divorata dall'ansia di dover essere all'altezza, di mantenere il suo status. Sentiva l'obbligo di confermarsi,

di rimanere lassù, per non precipitare, per non perdere valore, per non vedere la delusione nello sguardo di suo padre. E non aveva retto. Alla fine era uscita con un voto dignitoso ma largamente inferiore alle aspettative che anni di successi le avevano cucito addosso. Per lei fu un colpo durissimo, la sua identità andò in pezzi. L'ho vista perdersi e soffrire e cercare disperatamente un nuovo ruolo a cui aderire. Allora ho capito che in fin dei conti eravamo entrambe intrappolate nella stessa gabbia, io che dovevo sudare per dimostrare il mio valore, lei che doveva sudare per conservarlo.

All'epoca pensavo che fuori dalla scuola sarebbe stato tutto diverso, che saremmo state finalmente libere, ma mi sbagliavo. Con gli anni il panorama si modifica, ma solo leggermente. I banchi di scuola si mutano in postazioni di ufficio, gli intervalli diventano pause caffè, la rivalità coi compagni si sposta sui colleghi, all'autorità delle maestre subentra quella dei superiori, le prestazioni scolastiche diventano prestazioni lavorative, i voti si trasformano in valutazioni sulla produttività, i test d'ammissione in colloqui di lavoro, e così via. Per non parlare del confronto costante con le vite degli altri, le vacanze degli altri, le famiglie degli altri.

Restiamo sempre dentro gli stessi schemi, e quel che è peggio è che non c'è più bisogno che qualcuno ce lo imponga. Col tempo, il discorso del Porto diventa così pervasivo da entrarci sotto pelle. Così costante da riprodursi in automatico nella nostra testa, come un nastro registrato. Non ci facciamo neanche più caso.

A forza di ripeterlo, finisci per convincerti che quelli sono i tuoi pensieri, che quella voce è la tua voce, che tu sei la tua maschera. È talmente abituale da sembrarti *normale*, addirittura ovvio. Il mondo funziona così, le risorse sono limitate, non c'è abbastanza per tutti, la vita è una fatica, una lotta, vanno avanti i più forti e gli altri rimangono indietro, ad accontentarsi delle briciole, e bisogna stare all'erta perché

siamo sempre minacciati da qualcosa o qualcuno e da un momento all'altro potremmo perdere tutto, scivolare sotto la media, finire tra i peggiori, tra gli esclusi.

Ormai è questa *la realtà in cui credi*.

Ma ti inganni, questa non è affatto la realtà, sono solo parole. Un incantesimo da quattro soldi, magia debole.

È "reale" solo finché seguiti a ripeterne le parole, finché partecipi alla cantilena. Ma basta poco, davvero poco, per spezzare l'incantesimo. Basta interrompere la registrazione per pochi attimi e l'ologramma vacilla. Si apre uno spiraglio, un *momento-soglia*. Uno spiffero di luce. E se invece di richiuderlo lo tieni aperto a sufficienza, allora a quella luce basta un soffio per spegnere l'ipnosi come una candela.

Da qualche parte dentro di te c'è una voce che lo sa e sta tentando ostinatamente di farsi sentire. Consapevole che basta una parola autentica, una sola, per rompere l'ipnosi.

5. Via la maschera

La vita nel Porto non è piacevole, ma questo in fondo potresti anche sopportarlo. Il fatto è che hai intuito che è anche falsa, ed è questo il vero motivo per cui sei deciso ad andartene.

Anche se a volte te lo sei ripetuto (ma erano parole tue?), non sei “un debole” che cerca di fuggire dalla realtà per scampare alla fatica. Ne hai fatta parecchia in questi anni e sei più che disposto a farne ancora, solo non per tenere in piedi questa recita.

Tu vuoi una vita autentica e farai di tutto per ottenerla, perché non è solo una volontà, è un'esigenza profonda, essenziale. È il fondamento del tuo sentire.

Quello che stai iniziando a capire è che se passi la vita con una maschera indosso, a recitare un copione a memoria, a interpretare un ruolo, allora non sarai mai vivo, sarai solo un personaggio della commedia. Perennemente sul palco, perennemente rivolto al pubblico e mai rivolto verso te stesso. Interprete di un ruolo scritto da altri che ti allontana dalla tua vera essenza e quindi da un'autentica felicità.

Quando sei in scena la libertà è solo apparente. Le parole del copione fissano i confini del palcoscenico e il ventaglio dei possibili eventi. Come in un videogioco *open*