
METODO E.D.S. | PIETRO SANGIORGIO

ESTRATTO GRATUITO



Vi Odio TUTTI!

Un romanzo psicologico sulla libertà, sui condizionamenti inconsci e sul confine tra amore e controllo.

Pietro Sangiorgio

CAPITOLO 2

IL SEGNALE

29 giugno 2021. Era il suo compleanno. Per Lui, quel giorno non aveva mai avuto un significato particolare: niente feste, niente brindisi esagerati. Lo considerava poco più di un segnalibro nel calendario, un promemoria che il tempo passava. Ma quella mattina c'era qualcosa di diverso, un dettaglio imprevisto che avrebbe spezzato la monotonia. E anche se ancora non ne capiva la portata, la sensazione era chiara: quella giornata non sarebbe stata come le altre.

Come ogni mattina, la sveglia dell'iPhone lo strappò dal sonno alle 7:30 in punto. Quel suono, secco e ripetitivo, gli attraversò il cranio come un colpo di scalpello. Allungò la mano verso il comodino, spegnendo la suoneria con un gesto rapido e deciso, senza degnare di uno sguardo le notifiche che lampeggiavano sullo schermo. Prima di ogni altra cosa, doveva ingerire almeno due caffè: fino ad allora, il mondo poteva aspettare.

Si mosse nel nuovo appartamento con il passo lento di chi non ha ancora preso confidenza con lo spazio. Le pareti avevano un odore ancora fresco di pittura, mescolato alla polvere fine del trasloco. Entrò in bagno, dove l'acqua calda della doccia gli avvolse la pelle, facendo scivolare via l'ultimo torpore. Il vapore appannò lo specchio, restituendogli l'immagine di un volto ancora contratto dal sonno, i capelli scuri che ricadevano disordinati sulla fronte.

Indossò l'accappatoio di spugna blu e andò in cucina. Lì, il clic metallico della macchina del caffè ruppe il silenzio. In pochi secondi, l'aroma intenso riempì la stanza. Preparò il suo solito: caffè forte, mezzo cucchiaino di zucchero di barbabietola, niente di più. Mentre il calore della tazzina gli scaldava le dita, il primo sorso amaro gli rimise in moto i pensieri.

Fu allora che sentì il suono secco di un messaggio WhatsApp provenire dal cellulare in camera. Guardò l'orologio a parete: 8:15. Strano. L'iPhone era impostato per ignorare qualsiasi notifica dalle 20:00 alle 9:00. O qualcuno aveva trovato il modo di aggirare quella protezione, o il telefono aveva deciso di fare di testa propria.

Sorseggiò un altro po' di caffè e lasciò correre. Ma dopo tre minuti il suono si ripeté, identico. Un rumore breve, fastidioso, che rompeva il fragile equilibrio della sua routine. Sentì crescere un'irritazione calma, di quelle che ti costringono a stringere la mascella. Decise di ignorarlo ancora, ma quando il suono arrivò una terza volta, posò la tazzina nel lavandino con un rumore secco e si diresse verso la camera. Non lo faceva per leggere i messaggi, ma per capire perché la modalità "non disturbare" non stava funzionando.

L'ANOMALIA

Raggiunse il comodino e afferrò il telefono. Lo schermo si illuminò, proiettando una luce fredda sulle dita e sulle rughe sottili del viso ancora gonfio di sonno. Scorrendo il menu, controllò la modalità “non disturbare”: tutto era impostato correttamente. Nessuna eccezione, nessun contatto privilegiato. Non aveva senso. L'iPhone non avrebbe dovuto suonare.

Poi, lo sguardo gli cadde sui messaggi. Tra i tanti auguri di compleanno, ognuno accompagnato dalla foto del mittente o da un nome ben noto, ne spiccava uno diverso. In alto, la scritta: *mittente sconosciuto*. Un'anomalia. WhatsApp non permetteva di inviare messaggi con numero nascosto, eppure era lì, nitido.

Sfiorò lo schermo. Il testo era breve ma denso, scandito come una comunicazione urgente:

Buongiorno dottore, ho urgente bisogno di una sua consulenza. Non posso spiegarle ora, tramite questo strumento, di cosa si tratta. So bene che è occupato a sistemarsi nel suo nuovo appartamento, ma si tratta di una cosa abbastanza urgente e importante. Sono venuto a Varese appositamente per lei. Vediamoci oggi alle ore 15:00, nel posto dove lei va solitamente a scrivere. Non risponda a questo messaggio, non può. Venga e basta.

Rimase immobile per qualche secondo, con il pollice fermo a mezz'aria e lo sguardo fisso sullo schermo. Le sopracciglia si contrassero in un'espressione che mescolava sospetto e irritazione. Era il primo “vaffanculo” della giornata, anche se non lo pronunciò ad alta voce.

Aveva già programmato il compleanno a modo suo: qualche ora con suo figlio Andrea, e la sera con quella che, ai suoi occhi, era una principessa - anche se, per chiunque altro, la definizione poteva

sembrare eccessiva. Quel messaggio era un'intrusione. Eppure, un'intrusione che stuzzicava la sua curiosità.

Inspirò profondamente, quasi a pesare mentalmente la decisione. Concluse che sarebbe andato. Non per interesse immediato, ma per chiudere la faccenda in fretta. Al massimo, un'ora di tempo concessa a quello sconosciuto, poi via da Andrea. Con lui il tempo aveva un peso diverso, soprattutto da quando non vivevano più sotto lo stesso tetto.

Richiuse il telefono e, con un gesto lento ma deciso, lo lasciò cadere sul letto. Si avvicinò agli scatoloni ancora sigillati del trasloco, iniziando a sistemare qualche oggetto, giusto per far scorrere le ore fino a pranzo.

Più tardi, prese in mano di nuovo il cellulare e scrisse ad Andrea: gli spiegò che avrebbe avuto un appuntamento con un potenziale cliente e che lo avrebbe avvisato appena finito, così da vedersi per un caffè. In realtà, gli mancavano molto le loro chiacchierate notturne, quelle conversazioni che iniziavano senza un vero motivo e finivano per toccare qualsiasi argomento. La loro complicità era fatta di parole e silenzi, e l'assenza pesava.

IL GIARDINO

Si infilò in macchina e si avviò verso il centro. Il sole, alto ma non ancora implacabile, batteva sui vetri e faceva vibrare l'aria sopra l'asfalto. Cercare parcheggio a Varese era quasi come giocare alla lotteria: di solito si perdeva, e male. Stavolta, però, una striscia di vernice blu a pochi metri dalla destinazione sembrò aprirsi come un invito personale. Ci infilò l'auto con un gesto lento e preciso, il genere di movimento che si fa per godersi la piccola vittoria.

Il posto a cui alludeva lo strano tizio del messaggio si trovava all'interno dei Giardini Estensi, cuore verde della città. Spense il motore, aprì la portiera e l'aria cambiò subito sapore: dall'odore secco della strada al respiro più fresco e vegetale che arrivava oltre il cancello.

Attraversò l'ingresso come se passasse un confine invisibile. I rumori del traffico si abbassarono di colpo, sostituiti dal fruscio delle foglie e dal canto sparso degli uccelli. Sul vialetto, la ghiaia scricchiolava sotto le suole in un ritmo ipnotico. L'odore dolce del gelsomino gli entrava nei polmoni, mescolandosi a quello resinoso dei cedri e al verde umido dell'erba tagliata da poco. Era la solita sensazione: come se stesse attraversando una barriera immaginaria che lo trasportava in un mondo parallelo, senza traffico, senza urgenze.

I cedri, i pini silvestri, gli abeti rossi e quelli del Caucaso si alternavano come sentinelle lungo il percorso, e a ogni passo Lui percepiva lo stato d'animo alleggerirsi, come se le radici stesse di quegli alberi assorbissero i pensieri di troppo.

Lì dentro c'era Villa Mirabello, e in un'ala della villa un pezzo della sua vita sociale: il bar di Raffaele, per tutti "Skizzo" - e ancora non sapeva perché lo chiamassero così. Raffaele lo gestiva con quella calma da padrone di casa che conosce tutti, e dietro al bancone c'era Marco, il

barista sempre pronto alla battuta giusta. Posto tranquillo, quasi domestico. Un luogo che usava anche per ricevere clienti: la bellezza dell'ambiente e l'accoglienza facevano metà del lavoro, sciogliendo in pochi minuti rigidità e diffidenze.

Mentre camminava, il pensiero tornò al messaggio: come diavolo faceva quel tizio a sapere che lui veniva a scrivere qui? E, peggio ancora, come sapeva del trasloco? Mistero. Non aveva idea di chi fosse, né dell'aspetto, né del nome. Ma non era la prima volta che accettava appuntamenti anomali. Regola fissa: un caffè e una sigaretta. Se entro quindici minuti non si presentava nessuno, se ne andava. Perché, se uno non prende sul serio le proprie cose, non c'era motivo che lo facesse lui.

Fece gli ultimi passi verso l'ingresso del bar. Salutò Marco con un cenno rapido del capo, iniziò a salire i gradini di pietra che portavano ai tavolini e sentì una fitta secca al ginocchio sinistro. Vecchia ferita, probabilmente risvegliata dagli sforzi del trasloco. Passerà, si disse, come le altre volte.

Si avvicinò al bancone. «Il solito?» chiese Marco, già con un mezzo sorriso. «Portami un caffè, e stavolta fallo buono.»

«Per te lo faccio apposta a farlo schifo» ribatté Marco, con il tono di chi recita un copione collaudato.

Si diresse al suo solito tavolino sotto un piccolo gazebo, la sedia leggermente ruotata per avere la vista migliore sul prato e sul cedro. Gli occhiali? Come sempre, a casa. Non che senza vedesse gran che, ma quella lieve sfocatura lo aiutava a concentrarsi sui movimenti e sulle micro-espressioni, più che sui lineamenti. Marco arrivò con il caffè, tazzina calda, crema compatta. Uno scambio di battute veloce, poi il barista fu chiamato da altri clienti.

Lui accese una sigaretta. Il fumo si alzò lento, mentre nel cielo qualche

Vi Odio TUTTI!

nuvola minacciava di coprire il sole. Sarebbe stato un peccato.

E fu allora che lo vide...

IL CEDRO

E fu allora che lo vide. A pochi metri, sul grande tronco ai piedi del cedro libanese – lo stesso gigante secolare che poco prima aveva osservato da lontano – un uomo sedeva con il busto rilassato ma dritto, come se fosse radicato nell'albero stesso. Avrà avuto una sessantina d'anni. Gli fece un cenno con la mano: non ampio, non teatrale, ma preciso, come un comando gentile.

Lui intuì che forse quell'uomo voleva un po' di privacy. Spense la sigaretta nel posacenere, ascoltando il lieve sfrigolio della brace, e si alzò. I passi sul prato producevano un suono ovattato, mentre l'odore resinoso del cedro diventava sempre più netto. L'erba alta gli sfiorava i pantaloni, e la luce filtrata dai rami creava chiazze mobili di sole e ombra.

Man mano che si avvicinava, i dettagli del volto prendevano forma. Barba bianca, curata senza rigidità. Capelli lunghi, legati in una coda morbida, un ciuffo abbondante a coprire quasi l'occhio sinistro. Il contrasto tra il bianco dei capelli e il colore caldo della pelle dava al volto un aspetto insieme nobile e vissuto.

La deformazione professionale scattò automatica: postura aperta ma non invadente, sguardo che accoglie ma filtra, mani ferme. *Ego Femmina*, concluse mentalmente, e quella tipologia spiegava molte cose.

Si fermò a un passo da lui e sorrise. Tese la mano: la stretta entrò dritta come una lama, verticale e sicura, poi si ammorbidì in un avvolgimento delicato. Due note suonate insieme: tristezza negli occhi, potenza nella mano. Un brivido gli corse dalla nuca alle scapole. Come può una persona con occhi così tristi avere una stretta tanto penetrante?

«Piacere di conoscerti, il mio nome è Theos, ma puoi chiamarmi Teo» disse l'uomo, guardandolo dritto negli occhi. Non era la presentazione

di un estraneo, era un atto di possesso.

Lui stava per rispondere, quando il cellulare in tasca vibrò. Uno squillo secco, il nome *Andrea* lampeggiante sul display. Esitò: rispondere significava spezzare quell'incantesimo, ignorarlo significava cedere terreno. Scelse la seconda opzione. Tornò lo sguardo su Teo, ma l'uomo non aveva mosso un muscolo: sorrideva, come se avesse previsto l'interruzione.

«Ti prego, concentrati» disse con tono tagliente. «Ho bisogno di te. Devi tornare ad avere fiducia nel genere umano.»

Un lampo di memoria lo colpì: suo padre. Per un attimo quell'uomo glielo ricordò, pur non somigliandogli affatto. Poi la mente gli proiettò l'immagine di sua madre che lo abbraccia, calda e protettiva. Si rese conto solo in quel momento che la mano destra di Teo era appoggiata sulla sua spalla sinistra, un gesto naturale, quasi paterno.

«Sì, è vero, è di origine greca. Vieni, siediti con me» disse Teo, indicando il grande tronco ai piedi del cedro.

«Le posso offrire qualcosa al bar?» replicò Lui, ignorando l'invito diretto. Teo sorrise, un sorriso contagioso che partiva dagli occhi. «Ti prego, diamoci del tu. E sei molto gentile, ma preferisco restare qui, all'ombra di questa nobile pianta centenaria.

Quest'albero ha visto due guerre mondiali, centinaia di primi baci. Ha ascoltato i discorsi e i progetti dei giovani, ha custodito i rimpianti e i rimorsi di anziani venuti a cercare riparo dal sole su queste panchine. Merita rispetto. Più di tante persone su questo pianeta.»

Rimase in silenzio per qualche secondo, la mente stranamente vuota, senza quel brusio costante di pensieri che di solito lo accompagnava. «D'accordo, restiamo qui» disse, con un sorriso appena accennato. Non sapeva ancora cosa volesse da lui quell'uomo affascinante ed

eccentrico, ma si sedette sul tronco e attese.

Non ebbe il tempo di finire il pensiero. «Veniamo al motivo per cui ti ho chiamato» disse Teo con un tono quasi inquisitorio. Gli venne in mente suo padre quando lo rimproverava, o il classico “Dobbiamo parlare...” pronunciato da una donna con quell’aria che ti fa sapere che non sarà piacevole.

Seduto alla sua destra, si rese conto che aveva girato il busto verso di lui, inconsciamente. E lì lo capì: lo stava penalizzando⁴.

L’atteggiamento era forte, diretto, eppure calibrato. *Accidenti, è della mia stessa tipologia: Ego Femmina Asta.*⁵

Teo gli tranciò di nuovo i pensieri: «Ti prego, concentrati, devi ascoltarmi. È molto importante. Ho bisogno di te, devi tornare ad avere fiducia nel genere umano.»

Lo guardò con una delle sue espressioni confuse, quelle che Valentina, la sua amica precisina, detestava perché danno l’idea che non stia seguendo. Ma in realtà stava seguendo eccome. Solo che la testa correva più veloce delle parole.

⁴ Penalizzare (nel contesto della psicologia analogica): non significa “punire” in senso logico, ma creare una tensione emotiva che stimola desiderio e coinvolgimento profondo nell’interlocutore. È il contrario del gratificare, serve ad accendere l’interesse inconscio.

⁵ Nel modello di psicologia analogica “ego femmina” non riguarda il sesso biologico. Indica una qualità dell’ego centrata su sensibilità relazionale e percezione emotiva. Un uomo o una donna possono avere un ego femmina, così come un ego maschio: è una distinzione di struttura psichica, non di genere.

IL VETTORE

Seduto sul tronco, alla destra di quell'uomo misterioso, Lui si accorse che il proprio corpo si era istintivamente inclinato verso di lui, come se fosse attratto da una forza invisibile. All'improvviso comprese cosa stava succedendo: quell'uomo lo stava penalizzando.

L'atteggiamento era inconfondibile, diretto e penetrante. Una tensione sottile, che però era capace di agganciarlo senza possibilità di fuga. Non era un'impressione: era la dinamica tipica della sua stessa tipologia analogica, un Ego Femmina stimolata Asta⁶. Questo lo destabilizzava più di quanto volesse ammettere.

Teo lo interruppe di nuovo, con un tono che non ammetteva distrazioni: «Ti prego, concentrati, devi ascoltarmi, è molto importante. Ho bisogno di te, devi tornare ad avere fiducia nel genere umano.»

Lui lo fissò per qualche istante, confuso. Gli parve che il sopracciglio sinistro si sollevasse da solo e che la testa gli si inclinasse leggermente di lato. Sapeva di avere quell'espressione: Valentina, la ragazza che correggeva i suoi testi, glielo aveva fatto notare più di una volta. E sapeva anche che quell'espressione, più che ironia o sfida, in lui significava pura confusione. Non capiva e voleva solo più informazioni.

Si ricordò delle volte in cui spiegava ai suoi allievi che non bastava la fisiognomica o il linguaggio del corpo per capire davvero una persona. Certo, esistono studi che pretendono di dedurre i caratteri dal volto o dai gesti, ma la realtà era molto più intima e sottile. Ognuno si porta dentro espressioni assimilate dall'infanzia: piccoli automatismi che

⁶ Ego Femmina stimolata Asta: struttura dell'ego (indipendente dal sesso) che reagisce con maggiore coinvolgimento quando interagisce con la tipologia "Asta", cioè una persona percepita come decisa e diretta. L'espressione descrive una dinamica emotiva, non un orientamento di genere.

nascono da un imprinting emozionale.

Gli tornarono in mente gli anni con suo padre. Ogni volta che provava a spiegargli qualcosa, suo padre lo fissava con la stessa espressione che ora sentiva sul proprio volto: sopracciglio alzato e capo inclinato. Un segno che in lui evocava tensione e paura. In verità, per suo padre quel gesto significava tutt'altro, più vicino a un «Adesso ti sistemo io», ma il risultato era lo stesso: quell'immagine era rimasta impressa nel suo inconscio.

Ed era per questo che, ora, ogni volta che non capiva, il suo volto si piegava in quella stessa smorfia. Un retaggio che non riusciva a controllare.

Dopo qualche secondo, con voce esitante, disse: «Scusa Teo, non capisco, cosa vuoi dire?»

Teo lo trafisse con uno sguardo diretto, come se avesse letto quel pensiero su suo padre: «Continui a pensare a tuo padre, a quanto io abbia dell'ascendente su di te. Ora non è importante, devi ascoltarmi, poi, se lo vorrai, parleremo anche di questo.»

Il tono era fermo, quasi paterno. Lui abbassò appena lo sguardo, come chi cede per un attimo la propria resistenza, e rispose: «Va bene... sì, certo, scusami, ti ascolto.»

E in quell'istante si rese conto di essere completamente rapito da quello strano personaggio. C'era in lui qualcosa di magnetico, come se gli stesse leggendo la mente. La sensazione era un misto di fascino e timore, ma soprattutto curiosità. Un bisogno di andare a fondo, anche se sapeva che avrebbe potuto costargli caro.

LA BRECCIA

Teo lo guardava con un mezzo sorriso, inclinando leggermente la testa, come chi sa già la risposta ma vuole sentirla uscire dalla bocca dell'altro.

«Tu praticamente hai due lauree, giusto?» Lui annuì, trattenendo un piccolo sospiro, come se quella domanda, pur semplice, fosse già una breccia in qualcosa di privato. «Sì... è corretto. Perché?»

Teo non abbassò mai lo sguardo, rimase in avanti con il busto, le mani rilassate sulle ginocchia, palmi appena visibili. Il suo modo di esporsi era una continua oscillazione tra fermezza e accoglienza, tipica di chi sapeva come agganciare senza sembrare invadente.

«Una in ingegneria informatica e una in psicologia sociale. La mia domanda è: perché non ti sei mai iscritto a un albo professionale? Con tutto quello che hai studiato, anche da autodidatta, potresti fare un sacco di soldi. Perché ti limiti a fare "l'Operatore Olistico"?»

La frase lo colpì come un pugno allo stomaco. Non era la prima volta che qualcuno glielo faceva notare, ma sentirlo dire da quell'uomo che sosteneva di conoscerlo da sempre gli diede i brividi. Si riscosse, si passò la mano sul ginocchio dolorante - un gesto istintivo, quasi per ritrovare un contatto con la realtà.

«Ti prego, perdonami, non capisco. Perché vuoi saperlo? È una lunga storia e non credo che sia il momento adatto per raccontarla. Se mi hai chiamato, probabilmente pensi che l'Operatore Olistico possa aiutarti in qualche modo. Concentriamoci su questo, poi vediamo se è il caso che io ti parli di me.»

Teo sorrise apertamente, e quel sorriso aveva qualcosa di contagioso. Gli occhi tristi si illuminarono per un attimo, come se si fosse dimenticato di portarsi dentro quel velo di malinconia.

CAPITOLO 8

CAFFÈ E CENERE

Ma buongiorno! È mattino, e il mattino, dicono, ha l'oro in bocca. Un detto che suona come una presa in giro, perché quello che si ha davvero in bocca al risveglio è l'amaro della notte, la lingua impastata e il bisogno disperato di caffeina. È il due di luglio, fuori il sole picchia già con quella luce bianca e crudele che ti sbatte in faccia ogni dettaglio del mondo senza pietà. Lui stringe fra le dita la seconda tazzina di caffè, il fondo scuro che odora di tostatura bruciata e zucchero caramellato. L'aroma gli graffia la gola, il calore si diffonde nello stomaco e per un attimo il mondo sembra meno idiota. Nonostante i pensieri neri di ieri sera, oggi si sente stranamente vivo.

Scende al tabacchino sotto casa, lo stesso rituale di sempre. Le scarpe che battono sull'asfalto rovente, il ronzio monotono delle cicale che si confonde col traffico in lontananza, l'aria già carica di odore di benzina e pane appena sfornato dal forno all'angolo. Lì, tra il bar e la trattoria, c'è quel maledetto luogo che lo tiene prigioniero: il tabacchino. Una gabbia lucida, piena di pacchetti colorati che promettono morte lenta.

La dipendenza dal fumo è un cappio elegante, pensa. È identica a quella che si prova verso una persona con disturbo narcisistico di personalità: sai che ti divora giorno dopo giorno, sai che ti succhia via la vita, eppure non molli. Una catena fatta di cenere e illusioni. Gli torna in mente l'ultima relazione tossica, tredici anni di veleno e sorriso forzato. Ironia della sorte, in quel periodo aveva smesso di fumare. Appena lei - Rossella, la croce travestita da compagna - è uscita dal suo orizzonte mentale, la sigaretta è rientrata come un'amante fedele. Il corpo che si ribella alla libertà. Siamo davvero patetici nella nostra fragilità, conclude. Ma Rossella non merita nemmeno un pensiero più

lungo di un tiro di fumo.

Arriva davanti al tabacchino. Dentro, odore di caffè stantio, fritto della trattoria che si mescola con il dolciastro del vino già versato a qualche cliente mattiniero. Dietro al bancone ci sono i tre fratelli che lo gestiscono: stessi lineamenti scavati, stesso modo brusco di muoversi, come se fossero nati arrabbiati.

«Buongiorno» dice Lui con voce ferma, chiedendo due pacchetti delle solite sigarette. Aggiunge anche un «per favore», per non lasciare scuse all'altro.

Il più alto dei tre lo guarda appena. Le mani grandi e secche si muovono svelte, afferrano i pacchetti come se fossero pietre da scagliare e li fanno cadere sul bancone, quasi lanciati. Non una parola, solo un gesto secco, privo di grazia.

Lui porge i dieci euro e, prima di prenderli, si concede il lusso di fissarlo negli occhi. Solo quelli si vedono, sopra la mascherina. Occhi tesi, rigidi, come fessure scure da cui trapela una rabbia antica e indistinta. Sembrano occhi che odiano a prescindere, che ti giudicano colpevole solo per il fatto di esistere.

«Grazie» dice Lui, scandendo bene la parola, come a voler ricordare al commesso che un minimo di civiltà è ancora possibile.

Ovviamente, quell'uomo non ce l'ha con Lui. Non lo conosce affatto. Lo avrà visto cinque o sei volte al massimo, troppo poco per odiarlo sul serio. Il punto è un altro: molta gente sembra vivere in uno stato di incazzatura cronica, come se l'odio fosse l'aria che respirano. Un'abitudine, uno stile di vita.

PATHOS COMPRESSO

Quelli come il tipo del tabacchino sono veri e propri camion dell'immondizia: procedono dritti, carichi di rancore e scorie interiori che non fanno nemmeno di trasportare, pronti però a rovesciarle addosso al primo che capita. Uno sguardo storto, un «grazie» pronunciato troppo deciso, e zac: ti riversano addosso un'intera discarica emotiva. È un fenomeno più comune di quanto sembri, e nessuno ne è davvero immune. A volte capita anche a Lui di ritrovarsi intrappolato per giorni in un vortice di rabbia silenziosa, senza neppure rendersi conto di esserne posseduto, come se fosse un gas invisibile che ti entra nei polmoni e ti avvelena piano piano.

Uno dei motivi che ci rende così è il Pathos compresso. Quella parte irrazionale dell'animo, quella forza cieca che ti incendia dentro e che, se non trova sfogo, ti divora dall'interno. È la passione, il desiderio che scava. In parole povere: ti piace una donna, diciamo Giovanna, al punto che quando la incontri il cuore inizia a batterti come un tamburo africano, senti il sangue che accelera nelle vene, le mani che sudano, e il pensiero di lei non ti lascia tregua né di giorno né di notte. Ma lei non ti si concede. Non ti dà ciò che desideri, e allora quel fuoco resta intrappolato dentro, senza canale di sfogo.

Il Pathos è la forza emotiva, il Logos la forza razionale. Due eserciti contrapposti che giocano la partita dentro di noi. All'inizio dell'attrazione il Logos si diverte a fantasticare: proietta immagini, costruisce scenari, inventa storie in cui possiedi Giovanna, la desideri e finalmente la ottieni. Sono proiezioni che servono a scaricare un po' di tensione, a illuderti di avere già conquistato ciò che in realtà non hai. Ma quando la realtà non conferma la fantasia, il sogno diventa veleno.

E allora le immagini mentali, i pensieri ossessivi, le proiezioni... invece di liberarti, ti schiacciano. Ti avvicinano sempre più al famoso indice di tolleranza, quella soglia invisibile oltre la quale non sei più tu a

governare le emozioni, ma sono loro a governare te. È come un serbatoio che si riempie goccia dopo goccia dell'energia del Pathos: più si colma, più aumenta la pressione, e quella pressione si chiama reattività.

La reattività non è altro che la rabbia che fermenta, un vino amaro prodotto dalla frustrazione. In teoria, basterebbe svuotare il serbatoio per tornare in equilibrio: possedere davvero l'oggetto del desiderio, avere Giovanna tra le mani, far sì che il corpo e la mente smettano di immaginare e comincino a vivere. Ma Giovanna non te la dà. E allora la pressione continua a crescere.

La rabbia è esattamente questo: la voce del Pathos imbottigliato che bussa furioso alle pareti dell'anima. E quando si libera, esplode. Non a caso esiste quel detto popolare che in fondo racchiude una grande verità: «Fattela 'na scopata ogni tanto!». È volgare, certo, ma tremendamente reale. Non sempre è la soluzione definitiva - perché se il Pathos nasce da radici più profonde, una semplice scopata non basterà a sradicarle - ma nel breve periodo può funzionare come una valvola di sfogo.

Anzi, se associata a una negoziazione ben fatta e proposta come "servizio all'inconscio", può diventare una vera e propria terapia. Un modo per disinnescare turbamenti, spegnere disagi, addirittura alleggerire fobie. Dopotutto, l'orgasmo resta il servizio principe dell'inconscio: l'unico pagamento che la mente inconscia riconosce e accetta volentieri. Ma questa, lo sappiamo, è un'altra storia.

RABBIA PRIMARIA

Tornando alla rabbia. È curioso notare come, il più delle volte, le persone non la scarichino verso estranei o sconosciuti, ma proprio contro chi amano di più: il partner, i figli, i genitori. È un paradosso crudele, ma ha radici profonde. Quelle esplosioni arrivano da ferite antiche, da un magma che ribolle fin dall'infanzia: relazioni conflittuali con uno o entrambi i genitori, rivalità coi fratelli, umiliazioni vissute a scuola, in chiesa o in qualunque contesto educativo. È la rabbia primaria, l'eco di vecchie battaglie mai risolte che continua a farsi sentire negli anni.

In certi casi, scatti di rabbia possono perfino avere un effetto catartico. Una piccola eruzione che svuota la pressione e permette di andare avanti, a patto che non devasti il terreno intorno. Il problema nasce quando la rabbia non è più un temporale estivo, breve e liberatorio, ma si trasforma in un clima perenne, una stagione senza tregua. È la rabbia cronica, e chi la sperimenta finisce col vivere in una nuvola nera costante, un malumore che dura settimane, mesi, a volte anni.

Tutti conosciamo almeno una persona così: il collega che brontola di continuo, la zia che trova sempre un difetto in tutto, l'amico che non ride mai davvero. Quelli che hanno fatto della rabbia la loro lente di lettura del mondo. Li riconosci subito: gli dà fastidio qualunque cosa, anche le stupidaggini più banali. Un piatto servito tiepido, una parola detta con un tono sbagliato, persino il modo in cui respiri accanto a loro. Perdono il controllo in un lampo, diventano intrattabili, vivono in uno stato permanente di noia e fastidio.

La loro non è rabbia verso qualcuno in particolare, ma verso tutto e tutti. Una rabbia diffusa, indistinta, diretta al mondo intero. Un veleno che li corrode da dentro e che si riversa sugli altri sotto forma di critica continua, denigrazione gratuita, intolleranza totale.

Le cause? Tante. Alcune, se amplificate dall'ambiente sociale, diventano vere e proprie armi di manipolazione. I social, la televisione, i giornali: tutti perfetti acceleratori di frustrazione. Basta un titolo acchiappa-click, un post velenoso, un commento anonimo, e quella rabbia latente prende fuoco.

C'è il non accettarsi. Ognuno ha un'immagine ideale di sé, il famoso super-lo che ti fissa da dentro con aria di rimprovero. Ma quando la distanza tra ciò che sei e ciò che pensi dovresti essere diventa troppo grande, il giudice interiore non perdona. Allora ti tormenti, ti senti inadeguato, e anche se sembri arrabbiato con il mondo, in realtà ce l'hai con te stesso.

C'è il rimorso, il rimpianto. Errori commessi, azioni mancate. Ogni volta che pensi "avrei dovuto" o "non avrei dovuto", la ferita si riapre. Se non fai pace con il passato, trascini la rabbia come un macigno.

C'è l'insoddisfazione per la realtà. Molti pretendono troppo dal mondo, come se dovesse piegarsi alle loro aspettative. Quando questo non avviene, invece di abbassare l'asticella, si ribellano, e la frustrazione cresce fino a trasformarsi in astio perenne.

C'è l'insicurezza. Per alcuni la rabbia non è nemmeno l'emozione primaria, ma una maschera. Serve a coprire paure, sensi di colpa, tristezze. Mostrare dolore è pericoloso, mostrare rabbia sembra più sicuro. Così la rabbia diventa una corazza che nasconde la vulnerabilità.

E infine c'è l'auto-sabotaggio. A volte la rabbia è un messaggio dell'inconscio, un segnale che qualcosa non funziona. È il corpo che ti dice: "non puoi continuare così". Allora resti arrabbiato per settimane, distruggi rapporti, rovini la tua stessa vita emotiva, come per attirare attenzione sulla necessità di un cambiamento. Succede quando vivi una vita che non ti soddisfa, quando ti costringi a recitare un copione

Vi Odio TUTTI!

che non ti appartiene.

La rabbia cronica, in fondo, è sempre questo: un urlo represso che chiede di essere ascoltato.

INNESCHI E MANIPOLAZIONI

La rabbia è un fuoco interiore. Non ha bisogno di benzina, brucia da sola e divora tutto ciò che incontra lungo il suo cammino. È un incendio silenzioso che non si spegne, e quando il mondo intorno si incarica di alimentarlo, diventa devastante. Quello che oggi sta succedendo ovunque, nelle piazze, nei media, nelle nostre case, non fa altro che soffiare sulle braci: stimola e amplifica esattamente quei disagi che prima ho elencato. Quando una frustrazione viene gonfiata oltre misura, quando il disagio viene pizzicato e tenuto in tensione, la mente diventa fragile, vulnerabile, manipolabile. E a quel punto basta poco, basta un simbolo, un'autorità, un divieto o una promessa per farci tremare.

Il paradosso è che siamo vulnerabili in entrambi i casi. Se scegliamo la trasgressione, e quindi violiamo le regole, rimaniamo comunque prigionieri della paura della sanzione: la spinta ad agire si scontra con il timore della punizione, e intanto la frustrazione monta. Se scegliamo invece l'istituzionalità, e ci pieghiamo al rispetto delle regole, restiamo nella speranza di una ricompensa che spesso non arriva. E anche qui, la frustrazione cresce. Da una parte o dall'altra, il risultato è lo stesso: rabbia che si accumula.

Sono processi inconsci, invisibili, che si scontrano con le nostre convinzioni logiche. Nessuno ne è immune. Né nel sociale, né in famiglia, né nelle relazioni intime. E se non c'è consapevolezza, se non c'è la forza di guardarsi dentro e farsi aiutare, restiamo ostaggi. La maggior parte delle persone non riconosce di avere un problema di rabbia cronica. E quando qualcuno glielo fa notare, giustificano quella rabbia con la scusa del momento: «È colpa di questa situazione», «è solo un periodo difficile». Ma la verità è che quella situazione ha solo risvegliato un turbamento antico, sepolto sotto strati di silenzio dall'infanzia. Lo stesso turbamento che in passato li ha spinti a fare

scelte sbagliate, a legarsi a persone tossiche, a vivere vite che non desideravano davvero.

Tutti abbiamo turbamenti. Che ci piaccia o no, fanno parte di noi. Il problema non è eliminarli, ma imparare a gestirli. Sono loro a guidare le nostre decisioni: dal tipo di colazione che scegliamo, al partner che invitiamo a condividere il nostro corpo, fino alla macchina che guidiamo, al lavoro che accettiamo, al partito a cui affidiamo il nostro voto. Persino l'atto vile di accettare governi farlocchi guidati da psicopatici senza scrupoli è figlio dei nostri turbamenti. Lo diceva Stefano Benemeglio: «Non cade foglia che l'inconscio non voglia».

E a proposito di inconscio... anche oggi la procrastinazione vince. Scrivo domani. Che palle. Il tempo corre e il libro non finirà mai, neppure per Natale a questo ritmo. Così Lui accende il computer, si prepara un caffè forte dal profumo amaro, si siede alla scrivania. Ma invece di aprire la cartella con i file del libro, la scimmia della gratificazione istantanea lo trascina altrove. Click: Facebook. Perché scrivere, quando puoi farti del male da solo leggendo i post apocalittici di Facebook?

Scorre la bacheca. Un collega di Padova condivide un post interessante. Lui, che non resiste al masochismo intellettuale, va a leggere i commenti. E puntuale arriva lui: l'ottuso di turno. Argomenta a sproposito, con fatti che non c'entrano nulla. E il dettaglio grottesco? L'ottuso è laureato. Ha studiato persino all'U.P.D.A., l'università delle Discipline Analogiche. Dovrebbe avere la mente aperta, qualche sinapsi in più, un minimo di acume. E invece no. Nulla. Zero.

L'ottusità è un male subdolo. È chiusura mentale, rigidità, pedanteria. È l'incapacità totale di cambiare prospettiva, di girare l'angolo e guardare da un altro lato. Gli ottusi sono fedeli solo a sé stessi e alle proprie convinzioni, come soldati che difendono un muro marcio fino alla morte. E in effetti, moriranno così: prigionieri della loro stessa

cretinaggine.

Lui osserva lo schermo, sente il nervo che pulsa nella tempia, il calore che gli sale al volto. Non è solo irritazione: è la conferma che l'Italia è al primo posto per l'analfabetismo funzionale. E allora lo scrive anche a voce alta, quasi sputandolo tra i denti, con quella rabbia che è insieme condanna e liberazione:

Vi Odio TUTTI!

RESET RESPIRATORIO

Era iniziata bene, quella mattina. Lui si era svegliato con energia, quasi felice. Poi, in pochi minuti, aveva consegnato a un cretino su Facebook il telecomando del proprio umore, lasciandogli il potere di trascinarlo giù. Non gli andava affatto di sentirsi in balia della stupidità altrui.

Decise allora di mettere uno dei suoi brani con onde binaurali. Le cuffie gli avvolsero le orecchie e il suono cominciò a vibrare dentro il cranio come un massaggio invisibile. Le frequenze si intrecciavano, una nel canale destro, l'altra nel sinistro, creando un'onda che sembrava scavare in profondità, al centro della testa. Si sistemò sulla poltrona, affondò la schiena, regolò la postura finché il corpo non smise di protestare. Poi iniziò a respirare.

Inspirò lentamente con il naso, riempiendo i polmoni fino in fondo, sentendo il petto sollevarsi e la pancia gonfiarsi. Espirò spingendo fuori l'aria fino all'ultimo respiro, come se stesse liberando il corpo da una scoria tossica. Riprese il ciclo: inspirò contando mentalmente fino a quattro – mille e uno, mille e due, mille e tre, mille e quattro. Trattenne, sette battiti lenti che parvero eterni. Infine espirò, contando fino a otto, lasciando che il respiro si trasformasse in un flusso morbido, come un vento che spazzava via la cenere.

Tre cicli. Solo tre, ma già sentiva il cuore rallentare, i muscoli del collo sciogliersi, le spalle abbassarsi di un centimetro. Le tempie smisero di pulsare. Chiuse gli occhi e si chiese: «Come voglio sentirmi?». Non «come mi sento» – quello lo sapeva già – ma «come voglio sentirmi». E cominciò a costruire la risposta dentro la mente: lucido, leggero, centrato.

Dieci minuti dopo aprì gli occhi. Era come se il mondo fosse cambiato. L'aria sembrava più chiara, i colori più vivi, persino i rumori della strada avevano una cadenza meno fastidiosa. Stava bene. Finalmente bene.

Con quella scarica di energia si concesse un'ora di scrittura: le parole finalmente scorrevano sulla pagina invece di incagliarsi. Poi pranzò, un pasto semplice ma che sapeva di tregua, e infine si preparò a uscire.

Quel pomeriggio avrebbe rivisto Teo. Camminò verso il centro con una curiosità che pungeva dentro: chissà cosa avrebbe tirato fuori stavolta. Un solo incontro gli era bastato per capire che ogni volta con lui poteva sembrare un viaggio, e si sentiva pronto a lasciarsi trascinare.

Vuoi continuare?

Vi Odio TUTTI!

Un romanzo psicologico sulla libertà, sui condizionamenti inconsci e sul confine tra amore e controllo.

Hai letto 25 pagine selezionate dal volume originale. L'estratto serve a farti valutare direttamente stile, metodo e profondità del testo. Il percorso completo continua nel libro.

Scopri il libro completo su pietrosangiorgio.it

Acquista il cartaceo su Amazon