

Il dubbio è il motore

Dopo una partenza come quella che ti ho appena raccontato, magari ti aspetti una storia di successo. Il ragazzo che arriva in Germania con la macchina piena di scatoloni, si rimbocca le maniche e piano piano ce la fa. Magari con qualche ostacolo lungo la strada, per rendere il racconto più interessante, ma con la traiettoria giusta. Vorrei che fosse così.

La storia che sto per raccontarti è un'altra. Pochi mesi dopo quella partenza, avevo in mano un contratto da insegnante di inglese in Cina. Settecento euro al mese, vitto e alloggio inclusi, massimo diciotto ore a settimana. Ed ero a una firma dal mollare tutto quello che stavo costruendo da dieci anni.

Facciamo un passo indietro, così te lo racconto dall'inizio.

Era il 2015 e vivevo a Heidelberg, dove ero arrivato per il dottorato. Se ci sei stato, sai di cosa parlo: il castello, il fiume, le comitive di turisti che si fotografano sul Ponte Vecchio. La chiamano la città più romantica della Germania, e da turista lo è davvero. Il problema è che io non ero un turista. La mia Heidelberg era il tragitto tra una stanza in affitto e un laboratorio gelido, dove passavo le giornate a lavorare su materiali che avevano smesso di interessarmi da un pezzo.

Odiavo il mio lavoro. E alla fine del dottorato mancava ancora più di un anno.

I segnali c'erano tutti, anche se allora non li sapevo leggere. La mattina facevo una fatica enorme ad alzarmi, e non parlo della pigrizia di chi vuole dormire dieci minuti in più: parlo di restare a occhi aperti a fissare

il soffitto, chiedendomi che senso avesse tutto quanto. Alle feste dell'università mi sentivo invisibile. La sera tornavo in stanza e non avevo nessuno con me a cui raccontare la giornata, anche perché la giornata non meritava di essere raccontata.

La soluzione più ovvia sarebbe stata tornare in Italia. Te lo dico subito: non l'ho mai presa in considerazione. Tornare significava presentarmi da mia madre, da mio nonno e dagli amici del paese con la coda tra le gambe, e ammettere che il ragazzo partito carico come una molla non ce l'aveva fatta. A quella conversazione preferivo qualsiasi cosa.

E infatti la qualsiasi cosa l'ho trovata: scappare ancora più lontano.

Ammetto che detta così suona assurda, e in effetti lo era. Un dottorando in chimica dei materiali che manda curriculum alle scuole di inglese di mezza Asia per diventare insegnante. Ho fatto colloqui su Skype con persone dall'altra parte del mondo, io che l'inglese l'avevo imparato con le serie TV. Alla fine, sono arrivate due offerte: una dalla Thailandia, pochi soldi e nessun alloggio, e una dalla Cina, i settecento euro di cui sopra. Quella cinese è arrivata a gennaio 2015, firmata da una recruiter che si faceva chiamare Molly. In quale provincia avrei insegnato non si sapeva ancora: l'avrei scoperto solo dopo l'atterraggio a Pechino. Io stavo per firmare comunque. Per scrivere questa parte nel libro sono andato a rileggere le email scambiate con Molly e ci ho trovato una riga che all'epoca non sembrava nulla di che: le avevo chiesto se, secondo lei, quel lavoro «mi avrebbe aperto delle porte in futuro». Chiedevo a una sconosciuta dall'altra parte del mondo di dirmi quali porte aprire.

Settecento euro al mese, per uno che stava facendo un dottorato in una multinazionale. Sulla carta era una follia. Ma quando stai male, non guardi la carta ma guardi l'uscita di emergenza più vicina. Gli occhi sono fissi su quella porta.

Stavo per firmare, ma poi, una sera, mi sono detto una frase. Non so nemmeno da dove sia arrivata, e ci ho messo anni a capire quanto fosse importante.

«Se posso andare adesso, posso andare anche tra un anno, quando il dottorato sarà finito. Se la Cina la voglio davvero, sarà lì anche dopo.»

In Cina non ci sono mai andato.

E ti racconto com'è finita quella primavera, perché è la parte che ancora oggi mi sorprende. Pasqua 2015, pochi mesi dopo la notte del contratto: sono su un bus verso l'aeroporto, si torna in Italia per le feste. Nella mia testa il piano era chiaro da sempre: finire il dottorato, tornare a Bari, cercare lavoro, magari all'università, da ricercatore. Diciotto mesi e a casa. Era il piano. E invece, guardando fuori dal finestrino, mi accorgo di una cosa che non mi aspettavo: mi dispiace partire. Nel frattempo, era cominciato Decathlon, erano arrivati i primi amici ed avevo finalmente trovato una palestra di Jiu Jitsu brasiliano. Questi elementi torneranno tutti e tre, più avanti, e non per caso. Il posto da cui volevo scappare stava diventando casa, e io non me n'ero nemmeno accorto. La vocina non mi aveva mai chiesto la Cina. Mi aveva chiesto di cambiare qualcosa: cambiato quello, sì era rimessa buona, a fare il suo mestiere in silenzio.

* * *

Per molto tempo ho raccontato questa storia come un aneddoto divertente: la volta che ho quasi lasciato la chimica per andare a insegnare inglese in Cina. Mi ci sono voluti anni, e parecchi altri bivi, per capire che quella sera era successa una cosa precisa: per la prima volta nella mia vita, invece di reagire, avevo deciso.

La differenza tra le due cose sembra sottile, ma ci costruirò sopra mezzo libro, quindi tanto vale chiarirla subito. Reagire è muoversi per smettere di sentire un dolore: prenoti il volo, mandi il messaggio, sbatti la porta, e per qualche ora stai meglio. Decidere è fermarsi, guardare le opzioni e scegliere, anche quando la scelta il dolore non te lo toglie subito.

Quella sera io non avevo deciso della Cina. Avevo deciso di non decidere alle due di notte. Ed era già moltissimo.

Ora però fermiamoci, perché fin qui ho parlato di me, e questo libro non parla solo di me.

Anche tu hai una Cina, anche se probabilmente non è un paese. È quel posto o quella persona o quel lavoro, vero o immaginario, dove la tua testa scappa quando la giornata si fa pesante. Per qualcuno è mollare tutto e aprire un posto al mare. Per qualcun altro è la lettera di dimissioni scritta nelle note del telefono e mai inviata, o l'annuncio immobiliare di un'altra città guardato di nascosto, o il numero di una persona che sarebbe meglio non chiamare. La tua via di fuga un indirizzo ce l'ha. E scommetto che lo conosci a memoria.

Voglio essere chiaro: non c'è niente di sbagliato in quella fantasia. Anzi, è preziosa, perché è un sintomo, e i sintomi sono informazioni: ti stanno dicendo che da qualche parte qualcosa fa male. L'errore, semmai, è quello che stavo per fare io. Scambiare il sintomo per la cura, e prenotare il volo invece di chiedermi perché lo stavo guardando.

* * *

E qui devo presentarti la co-protagonista ufficiale di questo libro: la vocina.

La conosci già, ci hai a che fare da una vita. È quella che si fa sentire di notte, quando la casa è silenziosa e tu fissi il soffitto. Sei sicuro? E se sbagli? E se questa strada non è la tua?

Per la maggior parte della mia vita ho creduto che quella voce fosse un difetto di fabbrica. D'altronde è quello che ci insegnano: pensa positivo, non farti troppe domande, i vincenti vanno dritti senza voltarsi. Il dubbio, in questa narrazione, è roba da deboli. E io del mio mi vergognavo tantissimo. Non volevo deludere nessuno.

Poi ho scoperto che la scienza la pensa al contrario.

Wim De Neys è uno psicologo belga che ha passato la carriera a studiare come ragioniamo. Nei suoi esperimenti dava alle persone problemi con la trappola: domande costruite apposta perché la risposta istintiva e quella ragionata non coincidano. Il risultato interessante non è che molti caschino nella trappola, perché quello era prevedibile. Il risultato interessante è che moltissimi, compresi quelli che sbagliano, sentono che qualcosa non torna. Non sanno dire cosa, non sanno dire perché, ma esitano. Il loro cervello ha registrato un conflitto e glielo sta segnalando con un disagio sottile, che i ricercatori riescono perfino a misurare.

Gli scienziati lo chiamano rilevamento del conflitto. Io lo chiamo con il nome che gli diamo tutti: dubbio.

Il dubbio funziona così. Due parti di te rispondono in modo diverso alla stessa domanda, e il cervello ti avvisa che la contesa è aperta. È come la spia che si accende sul cruscotto della macchina: la spia non è il guasto, e nessun meccanico sano di mente la copre con un pezzo di nastro per dire che è tutto a posto. Ti sta solo dicendo di aprire il cofano.

Ti è già capitato di sentire questa sensazione, ne sono sicuro. L'ultima volta che hai risposto «sì, certo, va benissimo» mentre lo stomaco ti si

stringeva: ecco, quello era un rilevamento di conflitto in piena regola.

C'è poi una cosa che la ricerca sulle decisioni dice chiaramente, e a me ha tolto un peso enorme, e spero faccia lo stesso effetto a te: più le opzioni si equivalgono, più il dubbio cresce. Pensaci un attimo. Se una scelta fosse ovvia, non ti tormenterebbe. Ti tormenta proprio perché su entrambi i piatti della bilancia c'è qualcosa di importante.

C'è una filosofa, Ruth Chang, che alle scelte così ha dedicato la carriera, e per loro ha un nome preciso: scelte alla pari. Una strada è migliore per certi versi, l'altra per altri, e nessuna delle due è migliore in assoluto.

Che sollievo, vero? Non è colpa tua e probabilmente non è una mancanza di informazioni. I due piatti, a guardarli bene, non stanno nemmeno sulla stessa bilancia, perché le vite non si pesano come le valigie.

PIÙ IL BIVIO È GRANDE, PIÙ IL DUBBIO FA RUMORE.

Quindi il tuo tormento non dice che c'è qualcosa di sbagliato in te, ma ti sta dicendo che ti trovi di fronte a qualcosa di davvero importante per te.

E già che ci siamo, togliamoci dal tavolo l'illusione più costosa di tutte: la decisione giusta. Decidere è difficile, lo è per tutti. Nessuno ha una sfera di cristallo. La decisione giusta, quella garantita, non esiste. Esiste la decisione consapevole: sai perché stai scegliendo, sai cosa rischi, sai cosa farai se le cose si mettono male. E una decisione consapevole ha una proprietà preziosa: è tua. Puoi difenderla se qualcuno ha qualcosa da dire, correggerla se serve, raccontarla senza vergogna. Se una decisione viene presa in base alla paura, l'inerzia o seguendo il consiglio di qualcun altro, quella decisione potrai solo subirla.

Ripensandoci con questi occhi, quella sera del 2015 la mia vocina non mi stava dicendo di scappare in Cina. Mi stava segnalando che qualcosa, nella mia vita di allora, doveva cambiare. La Cina era soltanto la prima porta disponibile che avevo trovato per smettere di sentirla. Per fortuna non l'ho aperta, perché di lì a qualche anno avrei scoperto a mie spese che gli allarmi ignorati non spariscono: maturano interessi. Del resto se ignori la spia del motore abbastanza a lungo, prima o poi la macchina si fermerà, anche se nel frattempo saranno passati 10 anni.

Una cosa che vorrei che tenessi a mente è che tutto sommato, questa situazione che vivi, potrebbe trattarsi solo di stanchezza, una giornata storta o del nervoso accumulato. Non tutto quello che senti alle due di notte è un segnale, e il dubbio non deve diventare la scusa per rivoltare la vita ogni martedì. Distinguere il segnale dal rumore si può, e te lo mostro da due angolazioni. La prima è la stanchezza: te la racconto nel prossimo capitolo, dove ti porto con me in un supermercato tedesco, davanti a uno scaffale con quarantasette tipi di pane. La seconda è il tempo, ed è qui sotto.

C'è una cosa che accomuna le persone che decidono bene, e ha poco a che fare con l'intelligenza: è lo spazio che riescono a mettere tra quello che sentono e quello che fanno. Tra lo stimolo e la risposta. Chi reagisce, quello spazio non ce l'ha: il dubbio morde alle due di notte e alle due e dieci il volo è prenotato. Chi decide, invece, prima di muoversi apre uno spazio dentro di sé e ci guarda dentro. Tienila stretta, questa immagine, perché ogni strumento di questo libro fa in fondo una cosa sola: allarga lo spazio tra lo stimolo e la risposta.

* * *

LO STRUMENTO: il test delle 72 ore

La prossima volta che un dubbio importante ti inizia a tormentare, vorrei che facessi una cosa sola: niente.

Niente voli prenotati, niente dimissioni, niente messaggi che domani vorresti non aver mandato. Scrivi una riga, sul telefono o su un foglietto qualsiasi: cosa senti e che giorno è. Poi vai a dormire.

Per le 72 ore successive vivi la tua vita normalmente. Non rimuginare apposta e non cercare risposte: lascia semplicemente passare tre notti.

Attenzione, per far funzionare questa strategia devi davvero scrivere questo dubbio da qualche parte e metterti una sveglia!

Allo scadere, rileggi quella riga e fatti una domanda sola: ho ancora dubbi?

Se il tutto nel frattempo si è sgonfiato, era una reazione. Una giornata pesante travestita da crisi esistenziale: capita a tutti, e non significa nulla. Se invece è ancora lì, uguale o più forte di prima, se in quei tre giorni è tornato a cercarti da solo senza che lo invitassi, allora era un segnale. Attenzione, non sai ancora cosa fare, e va bene così: per quello c'è il resto del libro. Ma una cosa è già cambiata. Hai smesso di reagire ed iniziato a decidere.

Il test ha anche un effetto collaterale che da solo vale il capitolo: ti impedisce di decidere alle due di notte. Alle due di notte si reagisce soltanto.

Una piccola cosa, se hai un dubbio proprio adesso, scrivilo e tienilo vicino quando leggerai il prossimo capitolo. Ora ti lascio con una frase da ricordare.

NON SI DECIDE ALLE 2 DI NOTTE.

LA REGOLA. Il dubbio che va via dopo qualche giorno era una giornata storta. Il dubbio che resta è un segnale.

Questo era il primo capitolo. Il libro ne ha quindici.

Ogni capitolo porta uno strumento, una regola da ricordare e una storia vera.

Alla fine c'è il Metodo 5D per intero, e il percorso in dieci mosse da fare sul tuo bivio.

donatodetullio.com/libro