

Il bisogno di una nuova direzione

Alessandro Del Vecchio | 29/09/2026 | Orizzonte salute

Ci sono strade che conosciamo così bene da poterle percorrere senza pensarci.

Sappiamo dove girare, dove rallentare, quale semaforo incontreremo dopo la curva. Potremmo arrivare a destinazione quasi senza accorgerci del tragitto.

Eppure, qualche volta, sentiamo il bisogno di cambiare.

Non perché quella strada sia sbagliata, non perché ci abbia portato nel posto sbagliato, semplicemente perché è sempre la stessa.

Così prendiamo una via diversa, attraversiamo un quartiere che non conosciamo bene, allunghiamo di qualche minuto il percorso. E improvvisamente qualcosa cambia.

Vediamo un edificio che non avevamo mai notato, na piazza, un negozio, un albero cresciuto dietro un muro che avevamo superato decine di volte senza guardarlo davvero.

La strada non è cambiata è cambiato il nostro modo di attraversarla.

E forse è proprio questo il motivo per cui, ogni tanto, abbiamo bisogno di cambiare strada.

Non soltanto quella che percorriamo con i piedi o con l'auto.

Anche quelle che percorriamo con la mente.

Perché la nostra vita è piena di percorsi che, dopo un po', diventano automatici.

Facciamo le cose nello stesso ordine. Frequentiamo le stesse persone. Affrontiamo i problemi con gli stessi schemi. Prendiamo decisioni utilizzando criteri che conosciamo già.

Funziona, ed è proprio questo il punto: quando qualcosa funziona, raramente sentiamo il bisogno di modificarla.

La routine ha una qualità rassicurante: riduce l'incertezza. Ci permette di sapere, almeno in parte, cosa aspettarci. Il cervello può prevedere ciò che arriverà e quindi dedicare meno attenzione a ciò che considera già conosciuto.

È efficiente, ma l'efficienza non è sempre sinonimo di attenzione.

Una strada percorsa mille volte può diventare quasi invisibile. E qualcosa di simile può accadere anche alle nostre abitudini, alle nostre opinioni, alle nostre relazioni e perfino al modo in cui raccontiamo noi stessi.

Possiamo continuare a percorrere una direzione semplicemente perché l'abbiamo già percorsa, non perché sia ancora quella giusta.

E questa è una differenza importante.

Cambiare strada non significa necessariamente abbandonare ciò che abbiamo costruito, a volte significa soltanto smettere, per un momento, di considerarlo l'unico percorso possibile.

È sufficiente una piccola deviazione per costringerci a osservare nuovamente ciò che ci circonda.

Quando non sappiamo già cosa arriverà dopo, prestiamo più attenzione.

La novità interrompe l'automatismo e l'interruzione dell'automatismo può fare qualcosa di curioso: ci restituisce la percezione del presente.

È quello che accade quando entriamo per la prima volta in un luogo nuovo. Guardiamo le finestre, le persone, i rumori, la disposizione degli oggetti. Tutto sembra avere un significato.

Poi torniamo dieci volte nello stesso posto. La decima volta vediamo molto meno, non perché il luogo sia diventato meno interessante ma perché il nostro cervello ha imparato a prevederlo.

La stessa cosa può succedere con un lavoro, con una relazione, con una città, con una consuetudine che abbiamo costruito nel tempo.

Conosciamo talmente bene il percorso da smettere di guardare il paesaggio.

E allora arriva quella strana sensazione: *avrei voglia di cambiare qualcosa*.

Non sappiamo esattamente cosa, non necessariamente vogliamo andarcene, non necessariamente vogliamo ricominciare, forse vogliamo soltanto vedere cosa c'è dall'altra parte della curva.

Viviamo spesso il cambiamento come risposta a un problema. Se qualcosa non funziona, cambiamo. Se siamo insoddisfatti, cerchiamo un'altra direzione. Se una situazione ci fa stare male, proviamo ad allontanarci.

Ma esiste anche un cambiamento che nasce dalla curiosità.

Non dice: *questa strada è sbagliata*.

Dice: *chissà dove porta quella*.

Ed è probabilmente il tipo di cambiamento più interessante perché non nasce necessariamente dal rifiuto di ciò che abbiamo ma nasce dalla possibilità di scoprire ciò che ancora non conosciamo.

Può essere una nuova attività, una persona con cui normalmente non parleremmo, un libro lontano dalle nostre abitudini, un modo diverso di organizzare una giornata. Può essere anche una scelta più importante: riconsiderare un progetto, cambiare prospettiva sul proprio lavoro, mettere in discussione un'idea che abbiamo sempre dato per scontata.

Non serve distruggere il percorso precedente, a volte basta affiancargliene un altro.

Questo vale anche per il modo in cui affrontiamo noi stessi.

Ci sono persone che per anni si descrivono attraverso le stesse frasi: *io sono fatto così, non sono capace di questo, non mi piace quello, ho sempre funzionato in questo modo*.

Sono strade mentali e come tutte le strade, più le percorriamo più diventano familiari.

Ma una strada familiare non è necessariamente una strada obbligatoria.

Forse il problema non è avere delle abitudini, è non accorgersi più che sono abitudini.

La routine ci permette di vivere senza dover decidere continuamente tutto. Ma proprio per questo può diventare difficile capire quando una scelta è ancora una scelta e quando è diventata semplicemente una ripetizione.

Ecco perché, qualche volta, cambiare strada può essere utile anche quando la strada precedente funzionava perfettamente.

Per vedere se abbiamo ancora voglia di percorrerla.

Per scoprire se esiste qualcosa che non avevamo considerato.

Per ricordarci che una direzione può essere corretta senza essere necessariamente l'unica.

Forse è anche questo che rende alcune deviazioni così preziose, non ci portano necessariamente da qualche parte, ci fanno guardare diversamente mentre andiamo.

E alla fine potrebbe essere questo il significato più profondo della parola "percorso".

Non soltanto una linea che collega un punto di partenza a una destinazione, ma qualcosa che cambia mentre lo attraversiamo.

A volte abbiamo bisogno di arrivare, a volte abbiamo bisogno di rallentare, e qualche volta abbiamo semplicemente bisogno di prendere un'altra strada. Non perché quella che stavamo percorrendo non funzionasse.

Ma perché avevamo dimenticato che esistevano anche le altre.