

## Il coraggio di risultare noiosi. E se smettessimo di voler piacere?

Alessandro Del Vecchio | 05/08/2025 | Orizzonte salute

---

Viviamo in una società in cui essere straordinari è diventato il minimo sindacale. Non basta più essere bravi: bisogna essere brillanti. Non basta vivere: bisogna farlo con stile, con effetto, con performance. Ogni giorno ci svegliamo con l'imperativo silenzioso di dover lasciare il segno, dire la cosa giusta, apparire interessanti, reinventarci costantemente. Ma a quale costo?

C'è una rivoluzione silenziosa, oggi, che parte da chi decide di non partecipare più a questo gioco. Da chi ha il coraggio di risultare "noioso", normale, autentico. Perché forse il vero atto di libertà, in quest'epoca che idolatra l'eccezionalità, è proprio questo: scegliere di essere semplicemente sé stessi, anche quando questo non genera applausi.

L'idea che la nostra quotidianità debba essere costantemente sorprendente è figlia di una cultura che ha scambiato il valore con la visibilità. Oggi, tutto deve colpire: il nostro profilo social, la nostra carriera, perfino le nostre emozioni. C'è una pressione costante a vivere "contenuti", non esperienze. E questa tensione verso l'originalità diventa presto una gabbia.

Fin dall'infanzia, ci viene insegnato che dobbiamo essere i migliori. Non solo competenti, ma unici, eccezionali, vincenti. Cresciamo inseguendo medaglie invisibili, premi sociali che cambiano forma ma non logica: i like, le promozioni, la reputazione. E chi non si adatta a questo ritmo spesso si sente fuori posto. Troppo semplice. Troppo normale.

Ma normalità non è sinonimo di mediocrità. Al contrario, ci vuole forza per restare fedeli a sé stessi senza ricorrere a maschere. Ci vuole coraggio per accettare che non ogni giornata sarà memorabile, che non ogni conversazione sarà brillante, che esistono fasi della vita — lunghe, silenziose, ripetitive — in cui non accade nulla di eclatante. Eppure è proprio in quelle fasi che si costruisce la vera solidità personale.

Essere brillanti a tutti i costi è faticoso. È una forma di [stress](#) emotivo che ci spinge a performare anche nelle relazioni, a rendere "instagrammabili" anche i momenti di dolore, a cercare approvazione per qualsiasi scelta. Ma l'approvazione non è stima. E senza radici profonde, l'identità rischia di crollare alla prima delusione.

Inoltre, questa ossessione per la straordinarietà ha un altro effetto collaterale: la disabitudine alla lentezza, alla noia, all'attesa. Abbiamo perso la capacità di stare in ciò che non ci dà immediatamente una gratificazione. Ma è solo nel silenzio che si ascoltano le parti più profonde di sé. Solo nella continuità che si creano relazioni vere. Solo nella ripetizione che si sviluppano le competenze più solide, i legami più duraturi, le vite più vere.

Forse la vera ribellione oggi è quella di non stupire nessuno. Di vivere senza l'ansia di dover impressionare. Di riscoprire il valore del quotidiano, della costanza, della sobrietà. Di non avere sempre qualcosa da raccontare, ma molto da essere.

Il coraggio di risultare noiosi è, in fondo, il coraggio di essere presenti anche quando il mondo ci spinge ad assentarci da noi stessi per piacere agli altri. È il coraggio di vivere vite autentiche,

relazioni profonde, giornate semplici. È scegliere di non giocare la partita dell'apparenza, per vincere quella della coerenza.

E tu, riconosci valore anche in ciò che non si vede? Sai amare la persona che sei quando non brillano i riflettori?

Sono queste, oggi, le domande più urgenti. Quelle che non generano like, ma forse generano senso.