La strana sensazione di conoscere chi non abbiamo mai incontrato

Alessandro Del Vecchio | 08/09/2026 | Orizzonte salute

Ci sono persone che incontriamo per la prima volta e che, inspiegabilmente, non ci sembrano affatto nuove.

Non sappiamo chi siano. Non abbiamo mai parlato con loro. Non condividiamo ricordi, luoghi o esperienze. Eppure, dopo pochi minuti, abbiamo la strana sensazione di conoscerle già.

Succede durante una conversazione, a una cena, sul posto di lavoro o persino incrociando qualcuno per pochi istanti. C'è qualcosa nel modo in cui quella persona sorride, muove le mani, inclina la testa o pronuncia una parola che accende una sensazione precisa: *mi sembra familiare*.

La domanda è inevitabile.

Ma familiare a chi?

Spesso non riusciamo a rispondere ed è proprio questo il dettaglio più curioso.

Non sempre il cervello ci restituisce un ricordo completo. A volte riconosce soltanto dei frammenti. Una voce che assomiglia a quella di qualcuno ascoltata per anni. Un'espressione del viso che ricorda una persona conosciuta molto tempo prima. Una risata, una postura, un modo particolare di guardare gli altri.

Noi percepiamo la familiarità, ma abbiamo perso l'indirizzo da cui proviene.

È un po' come ascoltare una canzone di cui non ricordiamo il titolo. Bastano poche note per sapere di averla già sentita, anche se non riusciamo a dire quando, dove o con chi.

Con le persone può accadere qualcosa di simile.

Il nostro cervello è abituato a cercare continuamente somiglianze. Non osserva ogni volto come se fosse completamente nuovo. Confronta, collega, riconosce dettagli. Lo fa così rapidamente che, molte volte, la sensazione arriva prima della spiegazione.

Prima sentiamo che qualcosa ci è familiare e solo dopo, forse, capiamo perché.

Magari quella persona ha lo stesso modo di sorridere di un vecchio compagno di scuola. Usa espressioni che appartenevano a un familiare. Ha una voce simile a quella di qualcuno che non vediamo da anni.

Oppure non somiglia davvero a nessuno in modo evidente.

È soltanto la combinazione di piccoli dettagli a produrre quella sensazione.

Ed è qui che la familiarità diventa ancora più interessante, perché non riguarda soltanto il volto.

A volte incontriamo una persona e ci sentiamo immediatamente a nostro agio. La conversazione scorre senza quella fase iniziale in cui si cerca di capire chi abbiamo davanti. Non dobbiamo scegliere con attenzione ogni parola. Non sentiamo il bisogno di riempire ogni silenzio.

È come se, per qualche motivo, avessimo saltato le presentazioni.

Naturalmente, questo non significa che conosciamo davvero quella persona. La familiarità non è una prova di affinità, e una prima impressione non racconta necessariamente chi abbiamo davanti.

Ma può raccontare qualcosa del modo in cui il nostro cervello costruisce le relazioni.

Non partiamo mai completamente da zero.

Ogni incontro porta con sé una piccola parte degli incontri precedenti. Le persone che abbiamo conosciuto, le conversazioni che abbiamo avuto, i volti che abbiamo osservato per anni continuano, in qualche modo, a influenzare il modo in cui guardiamo chi arriva dopo.

Forse per questo alcune persone ci sembrano immediatamente vicine, mentre altre, pur essendo perfettamente gentili, ci appaiono più difficili da decifrare.

Non dipende soltanto da loro, dipende anche dall'archivio invisibile che portiamo con noi.

Un archivio fatto di voci, gesti, espressioni e ricordi che non sempre sappiamo di conservare.

E qualche volta basta una persona nuova per riaprire uno di quei cassetti.

La cosa più affascinante è che questo processo avviene spesso senza che ce ne accorgiamo. Pensiamo di stare semplicemente conoscendo qualcuno, mentre il nostro cervello sta già facendo confronti silenziosi.

Quella voce mi ricorda qualcosa, quel modo di ridere l'ho già incontrato, quell'espressione mi è stranamente familiare.

Ma non ci comunica tutto il ragionamento. Ci consegna soltanto il risultato.

Ed è così che nasce quella sensazione difficile da spiegare: *mi sembra di conoscerti da sempre*.

Forse, in realtà, non conosciamo quella persona da sempre.

Conosciamo qualcosa che abbiamo ritrovato in lei.

Un dettaglio. Un gesto. Un ritmo. Una somiglianza troppo sottile per essere individuata, ma abbastanza forte da essere percepita.

Ed è forse questo che rende alcuni incontri così particolari, pensiamo di conoscere una persona nuova, ma in quel preciso momento, stiamo anche incontrando qualcosa che appartiene al nostro passato.

Forse è per questo che certe persone riescono a sembrarci familiari prima ancora di raccontarci chi sono.

Perché, qualche volta, non è necessario sapere tutto di qualcuno per avere la sensazione di averlo già incontrato.

Basta che, senza rendersene conto, abbia riacceso qualcosa che avevamo già dentro di noi.

E allora quella strana sensazione acquista un significato diverso.

Forse non ci chiediamo davvero: “Dove ti ho già visto?”

La domanda più interessante potrebbe essere un'altra: “Che cosa, in te, mi sta ricordando qualcuno che avevo quasi dimenticato?”