

Il qui e ora di
ILARIA CAPUA

CHI NON SI TRASFORMA NON VOLA

Ognuno di noi (per fortuna) si trova nella vita a dover ricominciare o decidere se ricominciare o lasciare le cose come stanno, cioè fermarsi, farsi bastare quello che si ha. La spinta per ricominciare è forte quando la misura è colma o l'aria mefitica; si ricomincia quando stai per esplodere. Si ricomincia per iniziativa propria o perché gli eventi ti forzano. Un lutto, un amore che diventa insopportabile, una nuova consapevolezza personale o professionale. Una molla che ti parte dentro e che fa saltare tutti gli equilibri. Non esistono mezze misure, o si tira il freno a mano della vita o si ricomincia. Non si ricomincia a metà. Ricominciare è bello, è luce. È riorganizzarsi la scrivania, è comprare le lenzuola nuove, è anche scoprire il traffico di una nuova città ed attrezzarsi con gli audiolibri. È far spuntare le foglioline alle piante, potare i rami secchi, rinvasare. Rinascere e far rinascere. Ma perché allora si dice «Uffa devo ricominciare da capo» e non «Che gioia ricomincio»? Perché ricominciare è faticoso, è rimettersi in discussione, stravolgere meccanismi consolidati. È anche muoversi verso l'ignoto. Intanto, chi si pone il problema di ricominciare è fortunato - perché potrebbe anche non essere nella condizione di farlo. Ovvero essere morto, dentro. Io ho le mie frasi magiche per far pesare meno la fatica. Primo: non aggrapparsi alla vita precedente nelle piccole e grandi abitudini. Si lascia sempre indietro qualcosa di buono - dove andrò dal parrucchiere? Vedrò le mie amiche? Mi abituerò al nuovo lavoro? Ricominciare implica mollare il passato (compresi gli aspetti positivi) per far spazio a una nuova dimensione. Se ci si arrocca sul-



Chi è l'editorialista di questa settimana

Iliaria Capua, nata a Roma nel 1966, è una virologa nota in tutto il mondo per gli studi sull'aviaria. Nel 2006 mette a disposizione della comunità scientifica le sue ricerche sul genoma di un ceppo del virus per aumentare la possibilità di trovare strategie contro le pandemie. È stata deputata per Scelta Civica (2013-2016). *Scientific American* l'ha nominata tra i 50 scienziati top. Oggi è professore all'Università della Florida.

le consuetudini non si crea spazio per il nuovo. Secondo. Focalizzarsi sulle cose importanti: sul progetto. Che sia cambiare città o lavoro - lasciar andare le cose meno importanti e mettere a fuoco e seguire in maniera energica le "aree critiche": scuola dei figli, rapporti di lavoro, logistica. Il resto lo faremo. Palestra, la troveremo, tintoria che lavora da Dio, pure. Ristorante fusion che ci fa impazzire: posso mangiare altro. Anzi mi metto a dieta. E poi l'ultima frase magica: non avere paura. Ci saranno difficoltà, momenti di smarrimento, di "oddio cosa ho fatto!". Si ricomincia per far entrare cose nuove nella vita di tutti i giorni, per vedere colori e cieli diversi, per mettersi alla prova, per trasformarsi. La paura impedisce di volare, toglie la vista sul futuro. Lao Tse diceva "Ciò che il bruco considera la fine del mondo, il resto del mondo la chiama farfalla". La farfalla sarebbe sgraziata se il suo corpo fosse a forma di bruco. E non potrebbe volare. La differenza fra bruco e farfalla non è l'apparenza fisica, ma cosa si riesce a fare, con quella forma fisica. Volare.