

Dai creatori di  
**INTIMO  
DISTACCO**

LUCA LAUDITO E MARCO ROCCO

**ESERCIZI** *di*  
**LEGGEREZZA**



Rizzoli

Luca Laudito  
Marco Rocco

# Esercizi di leggerezza

Rizzoli

Publicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2022 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN: 978-88-17-16189-3

Prima edizione: aprile 2022

Illustrazioni di Luca Laudito

Impaginazione:  
Corpo4 Team

## Esercizi di leggerezza

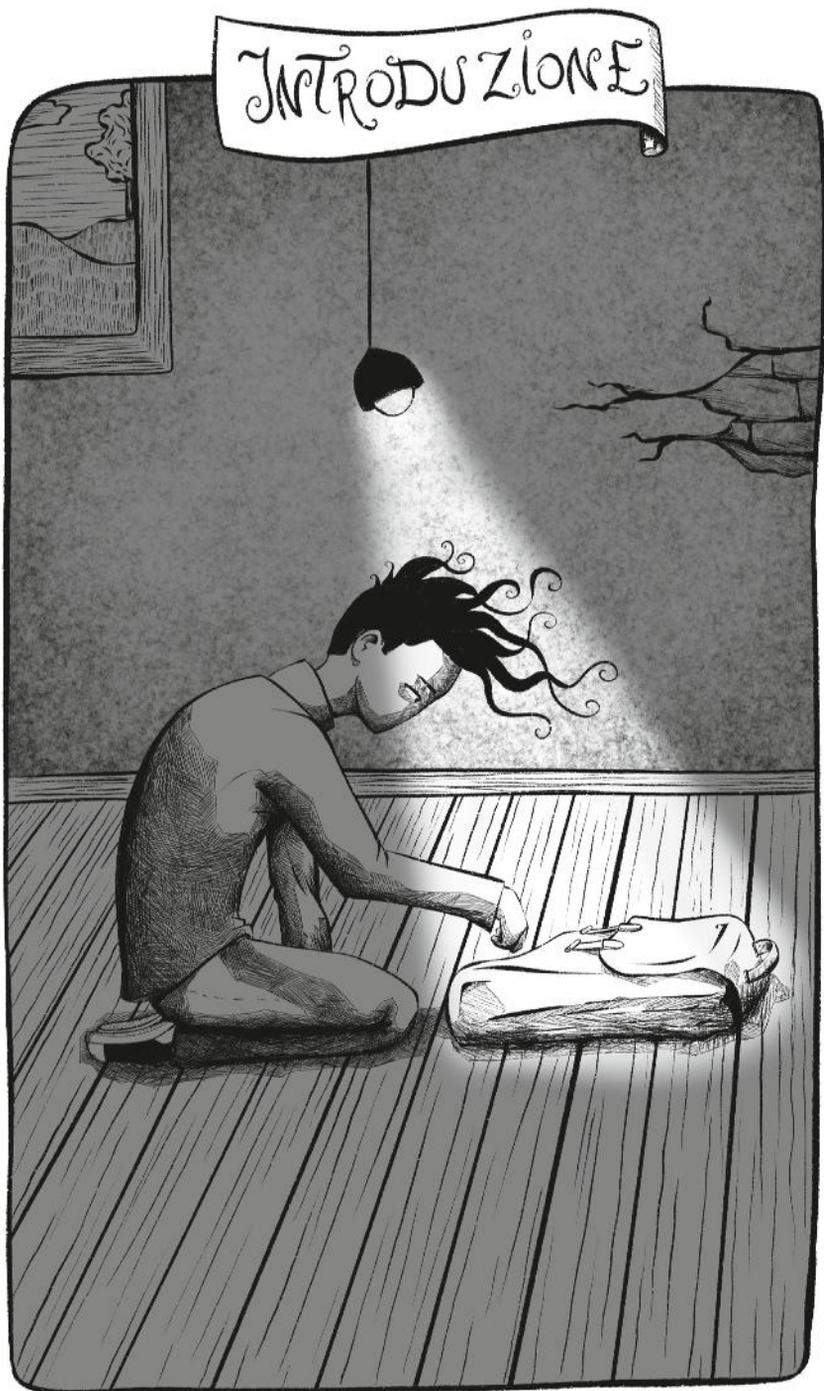


*Questo libro è dedicato a chi ha dentro l'intimo distacco ma non sa come trovarlo. È dedicato a chi cerca anche se non trova. A chi si sente parte di un gruppo di persone che attraverso post, stories, podcast e altri contenuti vive un viaggio introspettivo alla ricerca del proprio vero io. Grazie.*

Luca e Marco



# INTRODUZIONE





Mi sento da un po' di tempo nel mezzo di qualcosa.

Persone, richieste, impegni, scadenze: avete presente la sensazione di quando si parte con una barca, neanche tanto solida, e a un certo punto non si vede più la costa che si è lasciata, ma neppure nulla davanti? Ecco: essere tra le onde, schiacciato, oppresso, soffocato. Ma soprattutto perso.

Basta. Mi manca l'aria.

Devo assolutamente fare qualcosa: scappare senza guardarmi indietro, cercare una via di scampo prima che sia troppo tardi, prima che io mi smarrisca del tutto in questo mare agitato senza contorni.

Afferro il mio zaino, prendo i risparmi, chiudo la porta di casa dietro di me. Non ho ripensamenti e non ho programmi. Adesso sono in strada, è estate e fa caldo, ma io sento solo il peso dello zaino sulle spalle. Sarebbe bello partire e basta, senza portarsi dietro niente, ma...