





ANDREA BARISELLI

# Unspecial

*Smettere di essere straordinari  
per tornare a vivere*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-20299-2

Prima edizione: settembre 2026

Realizzazione editoriale: Chiara Giusti  
Redazione e impaginazione: Studio Leksis - Milano

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato,  
inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità  
di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.  
L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore  
e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche.

# Unspecial

*Alla mia famiglia,  
il posto dove il rumore si ferma.*



Nessuno si rende conto che certe  
persone impiegano una forza erculea  
soltanto per essere normali.

ALBERT CAMUS, *Taccuini*



*PREMESSA*  
NESSUNO TI ASPETTA SUL PODIO

La scorsa primavera mi trovavo a Barcellona per lavoro. Un mattino sono uscito a farmi una corsa sul mare, lungo la spiaggia di Barceloneta. Il sole era appena sorto e una brezza leggera increspava le onde che parevano fatte d'oro. Davanti a me un ragazzo, forse della mia età. Abbiamo corso assieme per qualche centinaio di metri. Poi, a un tratto, l'ho visto fermarsi. Si è tolto le cuffie e ha guardato fisso un punto all'orizzonte, come se avesse avvistato qualcosa. D'istinto mi sono girato anche io, ma nel mare non c'era nulla di diverso. Quando sono tornato a guardarlo aveva gli occhi chiusi e il viso offerto al vento, e respirava piano. Non ha scattato una foto, non ha guardato il telefono, non ha fatto niente. Sembrava, semplicemente, arrivato dove stava andando.

Mi ha spiazzato, perché io in quel momento ero altrove, perso in pensieri che ora non saprei più ricostruire. Lui era arrivato. Io stavo ancora correndo.

Questo libro nasce così. Da un ragazzo che non saprà mai di avermi insegnato qualcosa. Da una sensazione, prima ancora che da una tesi: ci stiamo dimenticando come si fa a stare fermi. È un rumore di fondo, costante. Lo senti nelle cucine, negli uffici, nelle palestre, nelle scuole, nelle chat che non

tacciono mai. Non ha un nome preciso, non ha un volto. Ma, se ci fai caso, è ovunque: l'impressione costante che dovresti essere altrove. Più avanti. Mai dove sei.

Io ci sono cresciuto dentro. Come psicologo, ho passato molto tempo ad ascoltare persone che portavano quel rumore in studio senza riuscire a identificarlo. Ma anche come persona, perché ho speso giorni a confondere il fare bene con il mostrarsi nel fare bene. È una differenza sottile, ma pesa. Negli anni in cui lavoravo a San Francisco, in California, quel rumore era così persistente che non lo sentivo più, come il ronzio di un frigorifero che noti solo quando si spegne.

Si è fermato una sera di febbraio, dietro casa. C'erano il freddo, il silenzio, l'odore della terra umida. E per un momento ho smesso di chiedermi se stavo facendo abbastanza. Ho sentito dove ero. Sono stato a posto così.

Quel momento è il cuore di questo libro. Un libro che non offre soluzioni in cinque passi. È piuttosto un tentativo di guardare da vicino il meccanismo che ci convince di dover essere speciali a tutti i costi: capire come si è costruito, quali conseguenze ha sul corpo e sulla mente, e che cosa succede quando smettiamo di crederci.

Ho scritto queste pagine per chi è stanco di una stanchezza che non sa spiegare.

Le pagine che seguono offrono compagnia. Quella di chi ha smesso di cercare l'eccezionale e ha iniziato a guardare ciò che c'è.