

Brevi lezioni di
felicità

PILLOLE DI SAGGEZZA FELINA



JAMES BOWEN

Sperling & Kupfer

Brevi lezioni di
felicità

PILLOLE DI SAGGEZZA FELINA



JAMES BOWEN

Sperling & Kupfer

Sommario

Copertina

L'immagine

Il libro

L'autore

Frontespizio

Introduzione

PARTE PRIMA: Noi crediamo in Bob – Lezioni di amicizia

L'amicizia è un paio di stivali nuovi

Spiriti liberi

L'unione fa la forza

Gli amici veri

Un amico nel momento del bisogno

La stessa strada

I veri amici ti capiscono al volo

A volte bisogna perdere qualcosa per apprezzarla

Gli amici possono avere un ottimo ascendente

Gli amici sono liberi di rendersi ridicoli

Condividere la buona sorte

La fiducia negli amici ripaga sempre

I veri amici non si perdono

PARTE SECONDA: La vita secondo Bob – Cosa serve per essere felici

Farsi notare

Avere una routine

Ritagliarsi il proprio spazio

Essere indipendenti

Sentirsi protetti

Essere noi stessi

Avere qualcosa in cui credere

Marcare il territorio

Avere un tesoro da custodire

Avere anche un pizzico di insicurezza

PARTE TERZA: Essere Bob – Come ottenere il massimo dalla vita

Riflettere a lungo, agire in fretta

Crederci in se stessi

La felicità è dentro di te

Aprire gli occhi

La meraviglia è intorno a te

Prendere al volo le occasioni che ti si presentano
Non accanirsi sulle piccole cose
Essere grati
Saper cogliere l'attimo
Imparare a conoscere i propri limiti
Cogliere il buono in ogni giorno
Lascia entrare il sole
Scegliere le proprie battaglie
La curiosità non uccide il gatto
Godersi il viaggio
Fare un passo alla volta

PARTE QUARTA: Bob contro il mondo – Sopravvivere ai contraccolpi della vita

Non lasciare che il passato rovini il presente
La saggezza è figlia dell'esperienza
Non lasciare che la paura prenda il sopravvento
Non giudicare un libro dalla copertina
I pensieri inconsci possono essere pericolosi
Rivolgere il viso al sole
A volte è un bene non ottenere quello che si vuole
Ovunque si appoggi il cappello..
Non aspettarsi niente da nessuno
Farsi valere
Contano le azioni, non le parole
Non imbarcare acqua

PARTE QUINTA: Bob e lo zen – Come farsi del bene

La Bobfulness
Gatto ricco, gatto povero
Ascoltare il proprio corpo
Fare di un boccone un pasto
Con c-a-l-m-a
Conoscere se stessi
Di' come ti senti
In sintonia con la natura
Di' quello che pensi e pensa a quello che dici
No significa no
Un semplice grazie
Il silenzio è d'oro
Social network
Aprirsi all'amore
Divertirsi.. spesso
Non essere schiavi dell'orologio
Non preoccuparsi di quello che pensano gli altri
Vivere gli anni, non contarli
Non crescere
La vita negli anni
Aprirsi al cambiamento

PARTE SESTA: L'Università di Bob – Lezioni di vita alla giornata

Cadere sette volte, rialzarsi otto
Fidarsi del proprio istinto
Cambiare il mondo un passo alla volta
Trovare la serenità
Avere il coraggio di chiedere
Il nuovo non è necessariamente migliore
Dietro ogni nuvola c'è un raggio di sole
Avere sempre qualcosa da dare
Il potere della speranza
Non siamo soli
Non sprecare mai una seconda occasione
Nelle mani del Signore
Non dimenticare da dove si viene
Lasciarsi sorprendere dalla vita
I soldi non fanno la felicità

Ringraziamenti

Copyright

Il libro

James, un musicista di strada di Londra, ha fatto tante scelte sbagliate nel suo passato di dipendenza. Ma la decisione di adottare Bob, trovato indifeso e ferito fuori dalla porta di casa, è stata probabilmente la più saggia che abbia mai preso: l'amicizia con quel gatto randagio pel di carota, conosciuto oggi in tutto il mondo, ha cambiato per sempre le loro vite.

La convivenza con lui ha aiutato James a dare una svolta alla sua esistenza, facendogli aprire gli occhi in molte occasioni. E così Bob si è rivelato più di una volta una fonte d'ispirazione.

Brevi lezioni di felicità è una raccolta di pillole di saggezza felina per affrontare gli alti e bassi della vita ispirate alla loro esperienza insieme. Dal valore dell'amicizia all'importanza di rimanere calmi, dal saper apprezzare le piccole gioie quotidiane alle regole per ottenere il massimo da noi stessi: con i suoi comportamenti Bob ci insegna come sopravvivere ai contraccolpi della vita e affrontarla con coraggio.

James ha deciso di condividere con i lettori tutto quello che ha imparato osservando il suo gatto, con la speranza che Bob possa aiutare gli altri, così come ha aiutato lui.

L'autore

JAMES BOWEN è un musicista di strada e autore di *A spasso con Bob*, *Il mondo secondo Bob* e *Un dono speciale di nome Bob*, tutti bestseller internazionali. Vive a Londra con il gatto Bob, trovato nel 2007 e dal quale non si separa mai.

Twitter: [@StreetCatBob](#)

Facebook: [A Streetcat Named Bob](#)

Instagram: [@streetcatnamedbob](#)

James Bowen

BREVI LEZIONI DI FELICITÀ

Traduzione di Giulia Balducci

Sperling & Kupfer

*A Ron Richardson,
amico su cui posso contare, sempre.*

Basta poco per rendere felice una vita; è tutto dentro di te, nel tuo modo di pensare.

MARCO AURELIO

Ho studiato molti filosofi e molti gatti. La saggezza dei gatti è infinitamente superiore.

HIPPOLYTE TAINÉ





Introduzione

COME molti, ho fatto scelte sbagliate nella vita. Tante.

La decisione di adottare Bob, un gatto randagio pel di carota, di certo non è tra queste. Al contrario, è stata la scelta più saggia che abbia mai fatto. Oserei dire che ci siamo salvati a vicenda. Lo trovai ferito e malconco nella primavera del 2007 e me ne presi cura.

Di sicuro lui salvò me. Quando ci ripenso, la mia vita all'epoca era un gran casino. Per oltre dieci anni ero stato tossicodipendente e avevo vissuto per strada, dormendo all'addiaccio o nei dormitori. Avevo toccato il fondo o, se preferite, ero alla mia settima vita. Riconosco a Bob il merito di avermi aiutato a dare una svolta alla mia esistenza.

Ho pensato spesso a come aveva vissuto prima che ci conoscessimo. A giudicare dalle ferite, la sua doveva essere stata un'esistenza precaria. Doveva averne viste delle belle, ma come era riuscito a vivere alla giornata? Era sempre stato un randagio, o qualcuno si era preso cura di lui prima di me? Non ne avevo idea.

Bob è rimasto per me un mistero. Un vero enigma.

Una cosa, però, la intuì da subito: Bob è dotato di una saggezza inusuale, persino fra i suoi simili.

Non so se sia dovuto alle esperienze apprese nel corso della sua misteriosa vita precedente, ma è come se fosse un filosofo dell'antichità, che comprende tutto ciò che lo circonda, uomini e cose. È come se avesse già visto tutto. Conosce la vita da cima a fondo.

Non c'è niente che lo turbi. Affronta ogni situazione con calma.

In questi dieci anni di convivenza, ai miei occhi è persino diventato più saggio. La mia vita è cambiata drasticamente nel corso di questo lasso di tempo, grazie a una serie di libri che raccontano la nostra vita

insieme e a un film, *A spasso con Bob*. Lui si è adattato con facilità ai cambiamenti. È perfettamente a suo agio alle presentazioni dei libri e alle prime cinematografiche, così come era a suo agio quando strimpellavo la chitarra a Covent Garden o vendevo le copie di *Big Issue*, la rivista dei senzatetto, davanti alla stazione della metropolitana di Angel, nella zona nord di Londra.

So che potrà sembrare strano o persino un po' sciocco dire questo di un gatto, ma Bob è per me fonte di ispirazione. A volte, mi basta stare seduto a guardarlo, perché la mia mente si metta in moto. Sono affascinato dal modo in cui si comporta, come interagisce e reagisce alle situazioni più disparate. Persino dal modo in cui vive la sua routine quotidiana. Stare con lui mi ha aperto gli occhi e mi ha stimolato moltissimi pensieri. In questi ultimi dieci anni è stato il mio guru.

Questo libro è una raccolta di alcune delle esperienze e delle intuizioni che ho maturato nel corso della nostra convivenza. Una sorta di guida alla saggezza della strada, se volete. Spero potrà aiutarvi come ha aiutato me.

James Bowen
Londra, 2018



PARTE PRIMA
Noi crediamo in Bob
Lezioni di amicizia

Si dice spesso che non siano gli esseri umani ad adottare i gatti, ma i gatti ad adottare gli umani. Ho il forte sospetto che questa affermazione sia vera. D'altronde, i gatti sono animali estremamente intelligenti e ho la netta sensazione che siano abbastanza saggi per comprendere una cosa che noi umani troppo spesso trascuriamo: il valore fondamentale dell'amicizia. Grazie a Bob, io ho imparato ad apprezzarlo di più.

L'amicizia è un paio di stivali nuovi

QUANDO venne a vivere con me, Bob aveva un carattere piuttosto burbero.

Non gli piaceva essere rimproverato e faceva il diavolo a quattro quando gli impedivo di fare qualcosa. Prima di farlo sterilizzare mi graffiava di brutto. Portavo i segni dei suoi occasionali scatti d'ira sulle mani.

Mentirei se negassi che il suo modo di fare a volte mi esasperava, ma mi ero affezionato e volevo davvero che tra noi due funzionasse.

Ricordo che a quell'epoca, avevo appena comprato un paio di anfibi neri in un negozio di seconda mano. Quelli vecchi si erano completamente disfatti. I nuovi non calzavano a pennello, erano un po' stretti e mi avevano riempito i piedi di vesciche. La parte più bella della giornata era quando potevo toglierli.

Una sera stavo facendo riposare i piedi, quando mi accorsi che qualcosa non andava.

Bob si aggirava per casa con aria sofferente. Quel pomeriggio, quando lo avevo incitato a usare la lettiera, mi aveva soffiato indispettito.

Era normale che si sentisse a disagio, pensavo, per lui era tutto nuovo. Era normale che mi prendesse per il verso sbagliato, ma con il tempo e la pazienza avremmo dato forma alla nostra amicizia.

La nostra amicizia non era poi così diversa dal mio nuovo paio di stivali: ci sarebbe voluto del tempo. Ci saremmo irritati a vicenda e saremmo stati insofferenti, ma alla fine, avremmo trovato un equilibrio perfetto. E così fu.

Spiriti liberi

IL momento in cui compresi che eravamo destinati a diventare un duo, fu quando saltò sull'autobus per accompagnarmi a Londra: un giorno memorabile.

Rimasi sbalordito. Mi aveva seguito fino alla fermata, gli avevo intimato di tornare a casa e, quando l'autobus era partito, ero convinto che fosse rimasto sul marciapiede. All'improvviso, invece, me lo ritrovai acciambellato sul sedile accanto al mio, vicino alla chitarra, come se fosse anche lui parte del mio bagaglio.

Il conducente mi aveva sorriso, domandandomi se fosse mio.

«Credo di sì», gli avevo risposto, ma non era vero.

Bob è una forza della natura, uno spirito libero. Non mi apparteneva allora, non mi appartiene ora. Abbiamo scelto di percorrere un tratto di strada insieme, ma chi può dire che cosa accadrà in futuro? Rimarrà per sempre il mio amico, ma è libero di andarsene quando e come vuole.

Penso che questa sia la chiave di ogni vera amicizia.

L'unione fa la forza

UNA sera, poche settimane dopo il nostro incontro, stavo preparando gli spaghetti alla bolognese. Bob era acciambellato in un angolo e mi osservava.

Accesi la radio, misi a bollire una pentola d'acqua e stavo per aprire il pacchetto di spaghetti quando mi tornò alla mente un ricordo d'infanzia, una fiaba di un vecchio che insegnava ai figli un'importante lezione di vita, usando una manciata di bastoncini.

«Vedi questo, Bob», dissi spezzando uno spaghetti prima di buttarlo nell'acqua bollente.

«Questi siamo tu e io prima di diventare amici, quando andavamo ciascuno per conto proprio.»

Poi presi una robusta manciata di spaghetti, piegandoli da una parte e dall'altra, senza riuscire a spezzarli.

«E questi siamo tu e io adesso.»

Bob inclinò il muso, guardandomi come se fossi matto. Non lo ero, ovviamente: mai frase più saggia era uscita dalle mie labbra.

Bob avrebbe potuto trascorrere quella notte per strada, al freddo, solo e affamato.

Allo stesso modo, io avrei potuto essere ancora un tossico vagabondo, senza uno scopo nella vita. Invece ci eravamo trovati, e insieme ci sentivamo meglio, più al sicuro.

L'unione fa la forza.

Gli amici veri

LE persone rimangono sempre affascinate dal legame speciale che ci unisce. Come abbiamo fatto a stringere un rapporto tanto saldo? Sono arrivato alla conclusione che la risposta è semplice.

Viviamo in un mondo in cui è difficile credere in qualcosa. La politica, le istituzioni, la gente, tutti prima o poi sembrano deluderci. Io, almeno, la vedevo così. Molti dei miei problemi erano autoinflitti, ma affondavano le loro radici anche in relazioni interrotte e nella sensazione di non sentirmi amato.

Il rapporto con gli animali offre un'alternativa. Su di loro possiamo contare. Loro non mentono, non ingannano, non deludono. Il loro affetto, chiamatelo pure amore se preferite, è incondizionato.

Sapere di poter contare su un'amicizia simile non solo è di grande conforto, ma è anche fonte di immensa forza.

Un amico nel momento del bisogno

TUTTI abbiamo dei falsi amici, quelli che ci sono solo quando le cose vanno bene. Sempre disponibili a condividere successi, feste e fama, ma quando la vita ci presenta il conto, scivolano nelle retrovie o, peggio ancora, svaniscono nel nulla. Quelli non sono veri amici. Un vero amico è disponibile nei momenti del bisogno, quando non c'è nulla da guadagnare, o addirittura, da perdere.

Bob è sempre stato indipendente, felice di essere lasciato in pace. Dorme, mangia, gironzola ed esplora a piacimento.

Ma ha anche la capacità di intuire quando c'è bisogno di lui. Me ne accorsi per la prima volta quando mi buscai un brutto raffreddore, poche settimane dopo il nostro incontro. Ero a letto a vaneggiare in preda a violenti accessi di tosse e autocommiserazione, quando lo vidi acciambellato vicinissimo alla mia faccia. Faceva sommessamente le fusa. Mi diede immediato conforto.

Sentii di non essere solo. Le sue fusa mi consolarono e mi trasmisero anche un senso di cameratismo, per la prima volta sentii di condividere la vita con qualcuno.

Bob ha mantenuto questa abitudine. Si accorge sempre quando mi sento giù. Sembra sapere quando è il momento di dimostrarmi la sua vicinanza.

Mi sono reso conto che l'amicizia funziona così: non significa esserci ogni minuto della giornata, ma esserci quando serve.

La stessa strada

PER alcuni risulta molto difficile mettersi nei panni degli altri, se non hanno condiviso lo stesso percorso. Per questo le amicizie più solide sono spesso forgiate dallo stesso fuoco. Più dure sono state le esperienze condivise, più il legame è saldo.

Questo è il caso mio e di Bob.

Ne abbiamo passate tante, nel bene e nel male. Abbiamo fatto così tanta strada insieme che i nostri sentieri si scostano di rado. È probabilmente questo il motivo per il quale, da quando ci siamo incontrati, non abbiamo più imboccato strade diverse.

I veri amici ti capiscono al volo

TUTTI abbiamo delle brutte giornate. Capita di vivere momenti in cui niente sembra andare per il verso giusto. Il mondo sembra sfasato.

Spesso non riusciamo a spiegarlo, né lo vogliamo. Non desideriamo altro che chiudere la porta in faccia a tutto e tutti. Chiamatela depressione, malinconia, giornata nera, tutto si riduce al medesimo risultato.

In queste situazioni Bob cambia atteggiamento. A volte non mi accorgo nemmeno che c'è. Si infila sotto una sedia, vicino, e aspetta. Come se fosse sintonizzato sul mio umore, come se percepisse che ho bisogno di spazio, ma che devo anche essere tenuto d'occhio.

Questo è il marchio di fabbrica di un vero amico. L'istintiva comprensione che non sempre abbiamo voglia di essere subissati di domande sul perché del nostro malumore; non abbiamo voglia di dare spiegazioni. Vogliamo solo qualcuno che ci capisca. Punto.

A volte bisogna perdere qualcosa per apprezzarla

QUALCHE anno fa, trascorsi un periodo in ospedale per una trombosi venosa profonda a una gamba. Non avevo nemmeno trent'anni e rimanere inchiodato a letto per tutto quel tempo mi diede un grosso scossone. Mi resi conto che avevo dato la mia salute per scontata. Mi ritenevo invincibile, pensavo che sarei sempre stato bene, nonostante i problemi causati dagli abusi e dalla mia vita sbandata.

Con grande sorpresa, l'assenza di Bob fu un colpo altrettanto duro. Era diventato il mio compagno onnipresente, sempre pronto a tirarmi su di morale.

Sentii moltissimo la sua mancanza in ospedale.

Quando fui dimesso, quella prima notte a casa, Bob riuscì a sollevarmi lo spirito più di qualunque diagnosi o medicina. Ogni volta che siamo lontani, mi ricordo di quella prima separazione e ringrazio il cielo per la fortuna di averlo al mio fianco.

A volte, come accade con la salute, è necessario perdere l'amicizia di qualcuno per apprezzarne il valore.

Gli amici possono avere un ottimo ascendente

UNA sera Bob e io stavamo tornando a casa in metropolitana. Doveva esserci una partita di calcio, perché il vagone era pieno di tifosi su di giri con tanto di magliette e sciarpe delle loro squadre. Noi eravamo schiacciati proprio accanto a quattro ragazzi di umore decisamente vivace.

Appena il treno partì, uno di loro cominciò a gridare il nome della squadra a pochi centimetri dalle mie orecchie. Quel baccano fece trasalire Bob, che però dimostrò il contegno del più incallito dei pendolari londinesi. Inarcò il dorso, si voltò e infilò il muso nel mio cappotto, come per soffocare il fracasso tutto intorno.

Non avevo avuto una bella giornata e il comportamento di quel ragazzo mi infastidì.

«Puoi darci un taglio? Stai spaventando il mio gatto», gli dissi, nel modo più cortese possibile.

I quattro amici parvero perplessi, poi si scambiarono un'occhiata e scoppiarono a ridere. Probabilmente non riuscivano a credere di essere stati appena rimproverati da un uomo con un gatto sulle spalle. A ogni modo annuirono e mantennero un contegno finché scesero dal treno, lasciandoci finalmente soli.

Soltanto qualche anno prima avrei reagito diversamente, avrei alzato la voce perdendo le staffe. Ma quella sera, mi resi conto che quei quattro ragazzi non stavano facendo niente di male, quindi mi morsicai la lingua e lasciai perdere. Ero riuscito a chiudere un occhio, e avevo la sensazione che fosse tutto merito di Bob.

Mi aveva aiutato a vedere il mondo con occhi diversi. Mi aveva dato qualcuno di cui prendermi cura, qualcuno a cui pensare. Una responsabilità che non avevo mai veramente sperimentato prima. E,

forse senza che nemmeno me ne accorgessi, mi aveva reso meno egoista, più accomodante e persino più premuroso.

Gli amici sono liberi di rendersi ridicoli

Di tanto in tanto, Bob fa qualcosa di assolutamente imprevedibile. Può decidere, senza un motivo apparente, di allungarsi sullo schienale del divano, assumendo una posizione fisicamente impossibile, quasi a sfidare le leggi della gravità. Allo stesso modo, può mettersi a saltare come un indiatolato per tutta la stanza a caccia di prede invisibili, almeno ai miei occhi.

Se non lo conoscessi bene, mi preoccuperei, temendo per la sua sanità mentale. Ma è Bob, il mio migliore amico, quindi non batto ciglio.

Non me ne sto seduto ad analizzare che cosa gli sia preso, interrogandomi su profonde questioni psicologiche. Lo osservo e rido. (A meno che stia seriamente danneggiando i mobili di casa, ovviamente.)

Una delle più grandi benedizioni di una vera amicizia è che dà la libertà di essere se stessi pur restando insieme e di lasciarsi andare, di tanto in tanto. Ci si conosce abbastanza bene da non prendere questi episodi stravaganti sul serio perché alla fine non cambia nulla.

Condividere la buona sorte

DIRE che Bob abbia contribuito a dare una svolta al mio destino sarebbe un eufemismo. Nei dieci anni di convivenza la mia vita è cambiata in modo radicale. All'inizio del nostro sodalizio, cantavamo per strada e vendevamo copie di *Big Issue*, vivendo alla giornata. Negli ultimi anni ci siamo ritrovati a partecipare a eventi pubblici e a cantare in televisione per promuovere i libri e il film.

Mi piace pensare che non sia cambiato davvero nulla, anche se non spetta a me dirlo. L'unica cosa che so con assoluta certezza è che Bob non è cambiato di una virgola. È rimasto lo stesso gatto zen di sempre. Ha girato il mondo, ha conosciuto migliaia di persone, è apparso in innumerevoli programmi televisivi, eppure ha mantenuto il suo aplomb, da Berlino a Tokyo, da Truro a Glasgow.

Ha avuto qua e là degli sprazzi di malumore, chi non ne ha? Ma nel complesso non ha emesso un solo miagolio di protesta. Se ne sta seduto, muovendo la coda, a volte facendo placide fusa, e chi lo osserva non può fare a meno di sorridere, io per primo. Vederlo donare felicità al prossimo, mi procura una gioia indescrivibile. Sapere che farlo lo rallegra e lo soddisfa, rende tutto ancora più prezioso.

Mal comune mezzo gaudio, si dice. Be', io penso che sia vero anche il contrario: fortuna comune, fortuna raddoppiata.

La fiducia negli amici ripaga sempre

AVEVO i nodi allo stomaco, mentre accompagnavo Bob sotto i riflettori installati in un vicolo fra Bow Street e Drury Lane.

Le riprese del film *A spasso con Bob* erano iniziate da un paio di settimane e il regista, Roger Spottiswoode, non vedeva l'ora di mettere alla prova Bob in una scena di «recitazione». Io nutrivo forti dubbi, ma lui e Adam Rolston, il produttore, mi avevano persuaso a considerarla una buona opportunità.

La scena prescelta coinvolgeva Luke Treadaway, l'attore che mi impersonava, che doveva stare seduto sul marciapiede a cantare suonando la chitarra. Una scena che Bob conosceva alla perfezione, avendola vissuta per anni.

Mentre lo accompagnavo, però, ero tormentato dai dubbi. Lo avrebbe fatto volentieri? Sarebbe stato all'altezza? Non volevo deludere nessuno e non volevo far perdere tempo alla troupe.

Avevano appena dato il primo ciak, quando Bob fece una cosa meravigliosa. Mentre il fiume di comparse gli scorreva davanti, lasciando cadere monete tintinnanti nella custodia della chitarra, Bob cominciò ad annuire a ciascuno, come a dire: «Grazie».

La troupe rimase a bocca aperta. Tutti si facevano la stessa domanda: «Ho davvero visto quello che ho visto?» Ebbene sì.

Da quel momento in poi, Bob apparve in quante più scene possibile. Lavorava con una squadra di gatti pel di carota che arrivavano dal Canada, addestrati per le inquadrature d'azione più complesse, che Bob non avrebbe potuto girare. Vere e proprie controfigure feline.

Appresi moltissimo nel corso di quelle poche, surreali settimane. Ma la lezione che Bob mi impartì quella sera fu forse una delle più

importanti: avere fiducia, credere negli amici che credono in te. Se lo fai, loro ti ripagheranno, sempre.

I veri amici non si perdono

NEL corso della nostra convivenza, Bob è scappato un paio di volte. Accadde durante i nostri primi tempi insieme, in seguito a due grossi spaventi: un artista di strada e un cane particolarmente aggressivo.

Ci ritrovammo in entrambe le occasioni, ma questo non significa che le separazioni non furono dolorose. I periodi, per fortuna brevi, durante i quali restammo lontani furono una vera e propria sofferenza. Solo in seguito ne compresi il significato.

Gli unici amici che possiamo perdere sono quelli che in realtà amici non sono.

È impossibile perdere un vero amico, persino quando si è separati. L'amicizia continua a vivere dentro di noi. È parte di noi.



PARTE SECONDA
La vita secondo Bob
Cosa serve per essere felici

TUTTI desideriamo realizzarci, ma come e dove? Quali sono i presupposti, gli ingredienti essenziali per vivere un'esistenza appagante? In altre parole, che cosa ci serve per essere felici?

Me lo sono domandato spesso nell'arco dei dieci anni di convivenza con Bob. Lui è stato determinante nel guidarmi nella ricerca di alcune di queste risposte.

Farsi notare

UNA volta consolidata la nostra vita insieme, Bob cominciò a pretendere coccole e carezze a profusione. Avevo la netta sensazione che nessuno lo avesse viziato e che soffrisse di una grossa carenza affettiva.

Mi faceva piacere colmare quel vuoto, ma al contempo mi turbava. Continuavo a ripensare alla sua vita precedente, lo vedevo dormire in qualche vicolo, ignorato da tutti.

Non avevo bisogno di immaginare come si fosse sentito. Anch'io ero stato ignorato, emarginato. Mi ero annullato, trasformandomi in un uomo invisibile. Capivo che con me era felice, perché lo facevo sentire importante. Speciale.

Tutti abbiamo bisogno di essere considerati. Tutti abbiamo bisogno di sentire che siamo importanti, che qualcuno ha bisogno di noi.

Avere una routine

LA routine che riuscimmo a costruire fu fondamentale per rendere Bob un gatto più calmo e appagato. Per esempio, se mangiava alla stessa ora, era meno irrequieto: colazione appena svegli al mattino e cena verso le sei di sera. Se poi riusciva anche a schiacciare un sonnellino, ancora meglio.

Con il passare del tempo, mentre il nostro rapporto si consolidava anche dal punto di vista lavorativo, quella routine si radicava. Era giunta l'estate e io avevo l'abitudine di andare a suonare a Covent Garden nel pomeriggio. Gli spettatori del tardo pomeriggio erano più numerosi e generosi.

Mi ci volevano pressappoco tre quarti d'ora per raggiungere il centro così, per evitare l'ora di punta serale, dovevamo uscire di casa prima delle cinque. Bob si dirigeva all'ingresso alle quattro e mezzo spaccate. Finiva di mangiare e si metteva in posizione. Era come se mi dicesse: «Datti una mossa, amico, dobbiamo prendere l'autobus!»

Avrei potuto sincronizzare l'orologio su di lui. In effetti, in più di un'occasione mi fece da sveglia, ricordandomi che era ora di correre, quando avevo la mente altrove.

Mi rendo conto ora che il bisogno di certezze è universale. La routine garantisce dei ritmi cadenzati che ci infondono sicurezza.

Ritagliarsi il proprio spazio

PIÙ conoscevo Bob e i suoi modi felini, più mi accorgevo che avevamo un sacco di cose in comune. E una volta afferrato questo semplice concetto, cominciai anche a capire che cosa lo avrebbe fatto sentire a casa.

Avevo sentito dire che per i gatti il territorio è fondamentale. Usano le ghiandole odorifere che hanno sulle zampe e nelle unghie, per lasciare tracce del loro passaggio. Per questo si fregano contro i mobili e le nostre gambe. Questi rituali danno loro la serenità di aver messo «al sicuro» il loro spazio.

Fin dall'inizio avevo cercato di addestrare Bob a non farlo, allontanandolo quando attaccava le gambe della mia vecchia poltrona.

Fu quando venne a trovarmi un amico con il suo labrador nero, che finalmente capii. Quando vide il cane, Bob inarcò il dorso, soffiò e si ritirò in un angolo sicuro. Il cane abbaiò un paio di volte e poi si calmò. Bob non gli staccò mai gli occhi di dosso e, appena se ne andò, si mise in azione, battendo ogni angolo della casa con metodo, per sfregare e marcare ogni cosa.

Sta reclamando il suo territorio, pensai.

Ci piace ritagliarci il nostro spazio vitale, organizzarlo secondo i nostri gusti. Scegliamo i mobili, i colori, i quadri e le foto alle pareti e lo «marchiamo» per sottolineare che è nostro, e ci irritiamo se altri invadono quello spazio e spezzano il nostro equilibrio.

Da quel giorno, non l'ho più frenato. Si sfrega contro le mie gambe, i mobili, gli stipiti e i caloriferi. Fa tutto quello che gli serve per sentirsi padrone in casa sua.

Essere indipendenti

BOB è sempre stato autosufficiente. Sicuramente ha dovuto imparare a badare a se stesso nel suo passato di randagio.

Sembra abbia capito che, quando abbiamo bisogno di qualcosa, è meglio contare solo sulle proprie forze. Le statistiche riportano chiaramente che nessun altro lo farà per noi.

Aveva imparato subito ad aprire le antine dei mobili per andare a caccia di cibo, ad andare in bagno e, una volta, con mio sommo stupore, usò persino il water.

Nel corso degli anni, il suo ingegno si è affinato. Nella nostra nuova casa Bob riesce ad abbassare le maniglie delle porte, specialmente quella della cucina, dove ho sistemato le ciotole della pappa e dell'acqua.

Ma non si ferma qui: sa anche aprire il rubinetto di uno dei lavandini del piano di sopra. Adora guardar scorrere l'acqua e, quando ha particolarmente caldo, ci mette sotto la zampina e poi la lecca per placare la sete.

Riesce sempre a strapparmi un sorriso e guardandolo mi convinco che tutti per essere felici abbiamo bisogno di essere indipendenti e di avere il controllo della nostra vita.

Sentirsi protetti

UN giorno, agli albori della nostra amicizia, eravamo nel centro di Londra, quando udimmo una forte esplosione. Subito scoppiò il panico.

Erano tempi pericolosi. La gente non capiva che cosa fosse successo, e non sapeva se nascondersi o correre a mettersi in salvo. Fortunatamente l'emergenza rientrò in fretta.

Bob stava camminando al mio fianco, ma al fragore dello scoppio mi balzò sulle spalle. Io ero così spaventato che nemmeno me ne accorsi. Quando mi calmai, mi resi conto che Bob era ancora lì, acciambellato attorno al mio collo.

Aveva preso l'abitudine di farsi portare sulle spalle quando camminavamo in centro città, ma quella era la prima volta che mi era saltato addosso d'istinto, alla ricerca di un porto sicuro. Quel gesto mi toccò profondamente.

Confermava la sensazione che in mia compagnia si sentisse protetto. E quel senso di sicurezza era uno dei motivi per i quali Bob aveva preso la decisione di vivere con me.

Tutti abbiamo bisogno di sentirci al sicuro e di essere protetti da qualcuno o qualcosa.

Essere noi stessi

AVEVO portato Bob al parco nei pressi di Embankment, vicino alla stazione di Charing Cross, dove andavamo a suonare. Decisi di sedermi per prendermi una pausa, mentre lui sbrigava le sue faccende fra i cespugli.

Lo avevo legato a un lungo guinzaglio fatto con un laccio. Dopo un po' sentii stratonare, come fossi un pescatore che aveva appena preso un pesce. Stava cercando di addentrarsi nei cespugli. Mi alzai e gli diedi spago. Supposi fosse in cerca del posto giusto.

Un paio di minuti più tardi, emerse con un topolino nelle fauci. Era vivo e si dimenava, tentando disperatamente di divincolarsi. Stavo per intervenire, quando il topolino riuscì a liberarsi. Bob lo aveva appoggiato a terra per un secondo e questo si era dato alla fuga, schizzando via alla velocità della luce.

Non avrei dovuto sorprendermi. I gatti sono predatori. Se intendevamo vivere insieme, avrei dovuto mettere in conto episodi simili. Imparai un'importante lezione.

Nessuno di noi è un angelo. Siamo tutti creature imperfette, non possiamo farci nulla, è nella nostra natura. In troppi si ostinano a cambiare gli altri, trasformandoli in ciò che non sono. Io non lo avrei fatto.

Bob ha una personalità forte e io desideravo che fosse se stesso. Forse questo è un altro dei motivi per i quali è rimasto con me. Nessuno vuole essere prigioniero dell'idea che gli altri hanno di noi. Tutti vogliamo sentirci liberi di essere noi stessi.

Avere qualcosa in cui credere

UNA sera eravamo seduti su un marciapiede nel West End, quando un signore ben vestito uscì dalla stazione della metropolitana, si diresse a una decina di metri da noi e piantò un cartello.

Il cartello diceva: CREDETE NEL SIGNORE.

Lo lasciai al suo lavoro. La mia salvezza dipendeva dalla vendita di un'altra decina di copie di *Big Issue* prima della fine dell'ora di punta serale.

In men che non si dica il tizio si mise a predicare, leggendo passi della Bibbia, nell'indifferenza generale.

Ammiravo la sua tenacia. Credeva in qualcosa, pensai.

Lo osservai, affascinato, mentre una domanda mi sorgeva spontanea.

Io in che cosa credo?

Proprio in quel momento, Bob si animò ed emise un miagolio, quello che usa per segnalare che ha fame.

Presi lo zaino, tirai fuori i croccantini e mi chinai per darglieli. Lui mi appoggiò il muso nella mano e si strofinò, facendo le fusa.

Sorrisi. Avevo appena ottenuto la mia risposta.

«Io credo in te, Bob», dissi a voce alta.

Era vero. Bob mi aveva permesso di guardare la vita con occhi diversi, da un'altra prospettiva. E mi aveva dato uno scopo, qualcosa su cui concentrarmi. Aveva dato una nuova vita alla mia routine quotidiana.

Immagino che sia stato lo stesso per Bob, che anche lui avesse bisogno di qualcosa in cui credere. Ne abbiamo bisogno tutti.

Marcare il territorio

ERA un soleggiato pomeriggio di fine settimana, poco dopo che Bob e io ci eravamo trasferiti nella nuova casa, in una zona periferica del Surrey. Scesi al piano di sotto e mi accorsi che non c'era.

Uscii nel piccolo giardino dove, negli ultimi giorni, aveva cominciato a esplorare i dintorni, annusando l'erba e le piante e osservando gli uccelli fra i rami. Come previsto, scorsi un'inconfondibile palla di pelo rosso scomparire oltre la staccionata, dove si apriva un vasto campo.

Mi sorpresi. Bob non era un grande esploratore, preferendo rimanere nelle vicinanze. Così, nonostante fossi un po' preoccupato, decisi di non cedere al panico.

Dopo un paio d'ore, però, l'agitazione crebbe. Si stava facendo sera e non volevo che passasse la notte all'aperto. Ritornai in giardino e cominciai a chiamarlo. Di Bob nessuna traccia.

Ero sul punto di rientrare, quando udii dei rumori, che riconobbi immediatamente: un confronto fra gatti.

Trovai Bob e un grosso gatto nero che si scrutavano minacciosi a poche decine di centimetri di distanza l'uno dall'altro, sulla staccionata che correva intorno alla casa. Non appena mi vide, Bob spiccò un balzo, volandomi letteralmente in braccio, come se non ci vedessimo da anni.

Quel che era successo era evidente. Bob aveva fatto quello che facciamo tutti quando ci trasferiamo in una nuova casa: prendeva confidenza con il posto e marcava il territorio. Soddisfatto del proprio lavoro, era corso a casa. Da quel giorno, non si avventurò più oltre il giardino.

Avere un tesoro da custodire

IL rumore dell'aspirapolvere che passavo ogni settimana in soggiorno aveva fatto schizzare Bob al piano di sopra. Lo detestava.

Non pulivo sotto il divano da un po', così decisi di spostarlo. Quello che rinvenni mi lasciò di stucco.

Era come aver scoperto la grotta di Aladino, piena zeppa dei tesori di Bob.

È abituato a ricevere molti regalini, soprattutto dagli ammiratori di tutto il mondo, e gioca con molti di loro. Chissà come, era riuscito a trascinare lì sotto un'intera collezione di animaletti di gomma, palline e ninnoli vari. Ma non era tutto. Aveva sviluppato l'abitudine di giocare con i tappi delle bottiglie che trovava in cucina. Era riuscito ad accumularne un quantitativo enorme.

Gettai i tappi nella spazzatura e rimisi i giocattoli nella grossa cesta all'ingresso.

Ero curioso. Perché li aveva ammassati sotto il divano?

Ci eravamo trasferiti da poco. Forse era preoccupato che quel nuovo spazio fosse abitato da altri gatti che avrebbero potuto rubare i suoi giocattoli? O era il suo modo di metterli al sicuro da me? Mi aveva visto portare in casa dei mobili nuovi e gettare alcune cose vecchie. Temeva forse che buttassi via anche i suoi giochi?

Qualunque fosse la spiegazione, una cosa era certa: quei ninnoli erano importanti per lui e saperli lì sotto, lo faceva sentire tranquillo. Riflettendoci compresi, ancora una volta, che io non ero diverso.

Anch'io avevo sviluppato un istinto protettivo nei confronti di alcuni oggetti: fotografie, regali dei nostri ammiratori, libri, ricordi di viaggio, e mi ero premurato di conservarli in luoghi sicuri, in soggiorno e nello studio, non perché avessero un valore obiettivo, ma

perché avevano un immenso valore personale.

Sapere che tutte le cose preziose che ci fanno sentire la casa come nostra sono ben custodite e al sicuro diventa una necessità.

Avere anche un pizzico di insicurezza

Mi ero appena trasferito nella nuova casa e mi ero messo lentamente a montare i mobili nuovi. Il corridoio era pieno di scatoloni vuoti, carta da imballaggio e pezzetti di polistirolo.

Bob, ovviamente, ne rimase affascinato. Ai suoi occhi quel caotico mucchio di spazzatura era un avventuroso campo di gioco, che doveva esplorare a ogni costo.

Avevo appena finito di montare il tavolino da caffè in soggiorno, quando lo vidi.

Era in balia del pluriball e del polistirolo, affascinato dal loro rumore. Anche gli scatoloni, però, erano irresistibili. Uno dopo l'altro, ispezionò quelli più piccoli, come per stabilire quale sarebbe stata la miglior cuccia per schiacciare un pisolino. Non ebbi il cuore di dirgli che sarebbe tutto finito nel cassonetto, appena finito di montare.

I cartoni più alti dei pensili erano appoggiati gli uni contro gli altri, a mo' di scultura astratta. Bob decise di scolarli. La costruzione era molto instabile e lui troppo pesante, ma non mi immischiavi.

Certo è che, appena raggiunse la vetta della piccola montagna di cartone, *badabam*, l'intero edificio collassò. Da creatura agile e svelta qual era, Bob spiccò un salto con l'aria seccata di chi vede il proprio divertimento finire troppo in fretta.

Non riuscii a trattenere una risata.

Mi resi conto che tutti abbiamo bisogno di sicurezza, ma a volte anche un pizzico di insicurezza non guasta, un elemento a sorpresa che ci ponga una sfida e ci offra la possibilità di imparare qualcosa. Ci aiuta a crescere e ad apprendere. E se possiamo unire l'utile al dilettevole, tanto meglio.



PARTE TERZA

Essere Bob

Come ottenere il massimo dalla vita

I GATTI sono esperti nell'ottenere il massimo dalla vita e sanno portare a termine i loro progetti con precisione chirurgica. Bob è maestro nello spremere ogni sua giornata fino all'ultima goccia. Possiede strategie per raggiungere il successo che farebbero impallidire il più scaltro uomo d'affari.

Al contempo, però, sembra sapere come godersi la vita, come individuare l'aspetto positivo in ogni situazione, come divertirsi. Vivere con lui mi ha svelato alcuni segreti del suo successo e questo mi ha portato a domandarmi se, ogni tanto, non farebbe bene anche a noi essere un pochino come Bob.

Riflettere a lungo, agire in fretta

È AFFASCINANTE osservare il modo in cui Bob prende una decisione. Prima di farlo, se ne rimane seduto come un piccolo Budda, passando lentamente in rassegna lo spettro di possibilità che l'occasione gli offre. Si possono quasi sentire scattare i meccanismi del suo cervello. *Tic. Tic. Tic.*

Non importa quale sia l'obiettivo. Una stiracchiata, un sonnellino, la pappa. Agirà solo quando si sentirà pronto. Non un secondo prima, non uno dopo.

Quando, però, fa la sua mossa è determinato. *Bam.* Nessuna esitazione. Sa quello che vuole e come ottenerlo. E, in linea di massima, lo ottiene. Agisce con rapidità e va dritto al risultato.

In un mondo in cui troppi di noi sono indecisi o prendono decisioni affrettate di cui poi finiscono col pentirsi, faremmo bene a seguire l'esempio di Bob.

Riflettere a lungo, ma agire in fretta.

Crede in se stessi

I GATTI non sono appesantiti dalla mancanza di fiducia in se stessi. Non covano il benché minimo dubbio sulle loro potenzialità. O almeno così pare.

Sembrano sapere sempre che cosa vogliono e come ottenerlo.

Ho la netta sensazione che questa sia una delle chiavi del benessere generale di Bob. Lui trasuda sicurezza. È completamente a suo agio con se stesso. Noi tutti potremmo imparare dal suo esempio. Gli esseri umani sono oppressi da dubbi e insicurezze.

So che non è facile, ma ciascuno di noi possiede forza e qualità sufficienti per aumentare la propria autostima e la fiducia in se stessi. Se credessimo maggiormente in noi stessi, il mondo sarebbe un posto migliore.

La felicità è dentro di te

BOB può trascorrere ore senza annoiarsi. Riesce a occupare mezza giornata sdraiato sul davanzale della finestra a osservare il mondo fuori. Nel nostro vecchio alloggio, nella zona nord di Londra, se ne stava ore a osservare le nuvole sfilare in cielo, la pioggia picchiare sui vetri, le persone e le automobili passare in strada: chiunque e qualunque cosa aveva in sé il potenziale di intrattenerlo. Accade lo stesso nella casa nuova. Rimane spesso incantato a osservare il giardino, silenziosamente ammaliato del mondo esterno.

Quando lo osservo, mi rendo conto che Bob incarna un concetto estremamente semplice eppure molto profondo, qualcosa che molti faticano a comprendere. C'è un famoso detto cinese che recita: «La felicità è l'assenza della ricerca della felicità».

Credo che significhi che la nostra felicità non deve dipendere dagli altri. Non è qualcosa che dobbiamo inseguire. In realtà dimora dentro di noi.

E Bob pare saperlo.

Aprire gli occhi

DURANTE le nostre giornate per strada, non c'era niente che Bob adorasse di più che starsene acciambellato al mio fianco a osservare il mondo passarci frenetico davanti, in un bel pomeriggio di sole. Assorbiva tutto con la sua solita pacatezza. A volte pareva avere gli occhi chiusi, ma non gli sfuggiva nulla: un uccellino in cerca di cibo sul bordo di un cestino della spazzatura, un artista di strada che preparava il proprio spettacolo o un passante dal look appariscente. Allora alzava piano la testa e registrava ogni dettaglio. Osservava o ascoltava affascinato, incamerando tutto quello che lo circondava, come se sapesse che c'è sempre da guadagnare dall'esperienza: qualcosa di nuovo, illuminante o semplicemente divertente da fare proprio.

Noi umani, invece, andiamo in giro sì con gli occhi aperti, ma è come se non vedessimo nulla. Siamo troppo occupati, troppo immersi nella nostra quotidianità, per accorgerci di quello che abbiamo davanti.

E così facendo, perdiamo moltissimo.

La meraviglia è intorno a te

BOB ha un effetto incredibile sulle persone. Accoccolato sul marciapiede, suscita commozione in uomini e donne. È come se la gente scoprisse un tesoro nascosto o ritrovasse un parente perso da tempo. Allora si accovaccia e lo accarezza. E il più delle volte chi si ferma a coccolarlo non è nemmeno un amante dei gatti.

Questo mi ha fatto riflettere sul modo in cui le persone vedono il mondo. Quando cerchiamo ispirazione, tendiamo sempre a guardare verso l'alto, al cielo, alla volta celeste. È naturale. Ci hanno sempre raccontato che è lì che risiede la vera meraviglia. Si dice «punta in alto», mai «punta in basso».

Eppure, a me sembra che, cercando l'ispirazione in luoghi inaspettati, la nostra immaginazione, la nostra mente e, meglio ancora, il nostro cuore possano aprirsi ancora di più. Anche lì ci sono bellezza e meraviglia, se solo ci prendessimo il disturbo di andarle a cercare.

Prendere al volo le occasioni che ti si presentano

COME qualunque altro gatto del mondo, Bob è opportunista: cerca di trarre il massimo vantaggio da qualunque occasione gli si presenti.

Può trattarsi dell'offerta di uno spuntino, l'invito a farsi grattare la pancia o l'idea di andare a fare una passeggiata esplorativa fra i cespugli del parco. Di qualunque cosa si tratti, qualunque sia il suo atteggiamento, io lo accetto.

Bob non perde tempo a rimuginare all'infinito, non soppesa lungamente i pro e i contro. Quando vede una porta, la attraversa. Ci sono volte nella vita, in cui faremmo bene a usare lo stesso approccio.

Se ci si presenta un'occasione, dobbiamo coglierla al volo.

Non accanirsi sulle piccole cose

Il messaggio contenuto nel libro *Non perderti in un bicchier d'acqua* è semplice: non fissarsi sulle seccature e sui contrattempi della vita. L'invito è a lasciarceli scivolare addosso, a metterli nella giusta prospettiva senza ingigantirli, impedendogli di stressarci e renderci infelici.

Bob sembra agire in piena sintonia con quella filosofia.

È raro che entri in conflitto con un suo simile o con un cane, ma anche quando accade, non lascia che la cosa lo tocchi nel profondo. Una volta che il confronto si è concluso, se ne va tranquillo per la sua strada, indipendentemente dal risultato.

Noi umani non riusciamo a farlo con altrettanta facilità. Siamo portati a ricercare la vendetta o il castigo. Ci infuriamo per i particolari più insignificanti, li prendiamo sul personale. Non ho idea di che cosa passi per la mente di Bob, ma si comporta così, in modo spontaneo, come se sapesse che essere arrabbiati o covare sentimenti di vendetta sia una grande perdita di tempo. Nutro il forte sospetto che questa sia una delle ragioni per cui conduce una vita in apparenza molto appagata.

Essere grati

COME tutti i gatti, Bob sembra vivere nel presente. Chissà se pensa mai al passato o al futuro? Di certo, nella sua quotidianità, Bob si confronta con l'ora e adesso.

Se vuole schiacciare un pisolino, non ha importanza che sia un freddo pavimento o un comodo divano, per lui non fa alcuna differenza: si acciambella e si addormenta, incurante di tutto quel che gli accade intorno.

La stessa cosa vale per la pappa. Non importa se la ciotola contenga qualche croccantino o un trancio di tonno da gourmet, Bob ingoierà tutto allo stesso modo, pensando: Questo è il mio pasto, mangerò qualunque cosa mi venga proposta!

L'ho osservato spesso chiedendomi se non ci sia qualcosa da imparare. Il fatto è che nessuno di noi otterrà mai tutto quello che desidera dalla vita. Nessuno. Possiamo impegnarci e sforzarci per migliorare le cose, ma non avremo mai tutto quello che sogniamo. È impossibile.

Questo significa che, nella vita, abbiamo la facoltà di scegliere.

Possiamo fissarci su quello che ci manca e che non avremo mai, o cominciare ad apprezzare quello che abbiamo.

Saper cogliere l'attimo

OGNI tanto, la mattina, osservo Bob con un pizzico di invidia. Si sveglia, va a fare colazione e si tuffa nel nuovo giorno immemore degli accadimenti del giorno precedente o di quello prima ancora.

Per lui, ogni mattina segna l'inizio non solo di un nuovo giorno ma di una nuova opportunità di essere felice e soddisfatto. La possibilità di godere di quanto la vita ha da offrire.

Trovo che non sia una cattiva filosofia da adottare, specialmente quando la vita ci appare avversa. Se potessimo dimenticare ciò che è accaduto ieri e considerare l'oggi come un nuovo inizio, saremmo già a metà strada verso la sicurezza che oggi sarà un giorno migliore.

Imparare a conoscere i propri limiti

NONOSTANTE la sua fiducia in se stesso, è raro che Bob faccia il passo più lungo della zampa. È come se fosse sempre consapevole dei propri limiti. Sa di non essere eccessivamente ambizioso.

Vive secondo il vecchio detto cinese: «Un uccello può posarsi solo su un ramo, e un topo può dissetarsi al fiume solo fino a placare la sete».

Me lo ripeto spesso.

Dovremmo tutti conoscere e accettare i nostri limiti.

Cogliere il buono in ogni giorno

LA vita di strada può essere miserabile. Io sono stato ignorato, maltrattato, a volte mi hanno persino sputato addosso.

Ma Bob è sempre rimasto al mio fianco per sostenermi. Bastava un suo gesto buffo, o il semplice fatto di vederlo acciambellato accanto a me sull'autobus, per tirarmi su di morale e ricordarmi un principio universale.

Mentre ogni giorno può non essere un buon giorno, c'è sempre del buono in ogni giorno.

Lascia entrare il sole

BOB e io trascorremmo gran parte della nostra prima estate insieme seduti su un marciapiede nei pressi di Covent Garden, suonando e cantando nell'ora di punta. Non fu un'estate meravigliosa, meteorologicamente parlando. Il cielo era spesso plumbeo e il sole si faceva vedere di rado.

Quando faceva capolino, però, aveva un effetto istantaneo sul mio compagno. Bob trascorrevva gran parte delle giornate raggomitolato a osservare placidamente il flusso di turisti e avventori che ci scorreva davanti.

Nell'istante stesso in cui il sole illuminava il cielo sopra le nostre teste, Bob aveva una missione da compiere. Cominciava ad agitarsi, entrando e uscendo dalle ombre, in cerca dello sprazzo di sole. Allora si stiracchiava, allungandosi all'inverosimile, per trarre da quel movimento il massimo beneficio.

Quando il sole scompariva dietro l'ennesima nuvola di passaggio, non si scoraggiava, determinato a godere il più possibile da ogni raggio di sole.

Mi faceva sorridere. Ammiravo la sua filosofia. La vita è breve, bisogna spremere ogni goccia di gioia e piacere possibile. Non sempre splende il sole. Quando c'è, bisogna lasciarlo entrare.

Scegliere le proprie battaglie

ERA un luminoso giorno d'estate e Bob si trovava di fronte a un dilemma: da un lato, era molto felice di starsene sdraiato sul davanzale della finestra aperta, mentre il sole inondava il soggiorno; dall'altro era irritato dalle api che ronzavano sui fiori di un'aiuola in giardino, proprio lì davanti. Voleva che la smettessero.

Per qualche istante lo osservai valutare le sue opzioni. Era chiaro che si domandasse: «Posso acciuffarle?»

Fosse stato dentro casa, sarebbe stata tutta un'altra storia, ma era chiaro che sarebbe stato necessario un colpo da maestro per balzare oltre la finestra e chiudere la questione. Era quasi impossibile, una possibilità su un milione, eppure continuava a pensare alle api. E anche a qualcos'altro.

L'altra cosa che lo irritava era una scatola di fazzoletti di carta sul davanzale. Bob si era messo proprio addosso alla scatola, ed era evidente che gli desse molto fastidio. Il sole brillava al massimo proprio in quel punto.

Gli ci volle un minuto circa per portare a termine i suoi calcoli. Guardò avanti e indietro, dalle api alla scatola, dalla scatola alle api. *Che cosa fare?*

Poi fece una mossa risolutiva. Con un movimento fluido, diede un colpetto di zampa alla scatola, facendola cadere sul pavimento, in modo da conquistarsi il posto al sole. Quindi si allungò sul davanzale per godersi il calore dei raggi. E dimenticò le api.

Fu una lezione di concretezza. Se ci troviamo di fronte a un problema che possiamo risolvere, allora è giusto agire; ma se non possiamo farci niente, tanto vale lasciar perdere.

Concentriamoci su ciò che possiamo cambiare e dimentichiamoci

quello su cui non abbiamo alcun potere. In questo modo la vita sarà più semplice e molto più piacevole.

La curiosità *non* uccide il gatto

SE c'è un un proverbio che mi lascia davvero perplesso è proprio questo: «La curiosità uccise il gatto».

Davvero non la capisco. La curiosità, secondo me, è parte intrinseca dell'essenza di un gatto. In realtà è il loro salvavita, un valore aggiunto alla loro esistenza quotidiana.

Bob ama esplorare. Ovunque andiamo, parte in perlustrazione e non si sente soddisfatto finché non ha scandagliato ogni centimetro di quel luogo. Passa ore ad annusare e infilare il muso in ogni pertugio e cantuccio, rovistando tutt'intorno finché, appagato, non ritiene di aver visto tutto quello che c'è da vedere.

In parte è un tratto istintivo dei gatti che hanno bisogno di sentirsi al sicuro e marcano il loro territorio. In parte, però, è dato dalla sua curiosità e, a giudicare dal modo in cui muove la coda e se ne va in giro con noncuranza, esplorare il mondo lo rende felice.

Troppi di noi conducono esistenze prive di interesse. Troppi hanno paura di sperimentare le novità. Troppi rimangono sul sentiero battuto, piuttosto che seguire quello non ancora tracciato, dove rischierebbero di perdere la strada. Qualche volta, però, dovremmo abbracciare l'ignoto.

La curiosità non ha mai ucciso niente e nessuno.

Al contrario, è la fonte di alcune delle scoperte migliori della vita.

Godersi il viaggio

STAVAMO camminando in un parco vicino a casa, un ventoso giorno d'autunno, quando Bob scorse un mucchietto di foglie secche. Il vento le aveva sollevate per poi lasciarle cadere formando una piccola piramide. Bob la calpestò, poi ci si tuffò dentro, tanto che le zampe sparirono. Poi cominciò a sparpagiarle in giro come un forsennato.

Era esilarante. Per un istante si perse in un turbinio di marrone, oro e argento.

Mi era impossibile capire che cosa gli passasse per la testa. Forse pensava che tra le foglie si nascondesse qualcosa, o aveva sentito l'odore di un topo o di cibo?

In breve la piramide fu rasa al suolo, ridotta a un tappeto. Ora sì che qualcosa faceva capolino fra le foglie nel prato, luccicando al sole pomeridiano. Sfortunatamente, niente di interessante: solo una vecchia lattina schiacciata di Coca-Cola.

La toccò con il muso per accertarsi che fosse poco promettente proprio come sembrava. Poi si allontanò, desideroso di darsi all'esplorazione di un mucchietto di foglie più piccolo, la delusione del primo già dimenticata.

Seduto su una panchina lì vicino a osservare la scena, non potei fare a meno di sorridere. Mi ricordai di un vecchio detto: «Quello che conta non è il viaggio ma la meta».

Dovremmo seguire l'esempio di Bob e goderci il viaggio, senza preoccuparci di dove ci condurrà.

Fare un passo alla volta

UNA mattina stavo lavorando in soggiorno, quando sentii un rumore provenire dalla cucina.

Trovai Bob davanti al frigorifero, il muso all'insù, gli occhi puntati in alto. Una delle buste dei suoi croccantini preferiti dondolava in modo precario sopra il frigo. Dovevo averla dimenticata.

Non mancava molto all'ora della merenda, e non volevo anticipare l'orario, così lo ignorai e mi rimisi al lavoro. Stavo rispondendo a una mail che mi aveva leggermente seccato e volevo sfogare la mia frustrazione.

Con la coda dell'occhio, lo vidi aggirarsi irrequieto per la cucina. Poi saltò sul mobile accanto al frigo, a circa un metro e mezzo dal suo obiettivo.

Stava affrontando un dilemma: se fosse saltato tentando di prenderlo, avrebbe rischiato di farlo cadere dietro il frigorifero, dove non sarebbe più riuscito a raggiungerlo. Quindi se ne stava seduto e studiava la situazione, valutando le alternative.

Smisi di osservarlo e tornai alla mia mail.

Un istante più tardi, guardai nuovamente. Bob aveva dato un colpo a un pacchetto di biscotti, ci era saltato sopra in modo da allungarsi verso la busta di croccantini. Poi, con un delicatissimo movimento della zampa, spostò la confezione nella giusta posizione. Scese, si rimise in posizione e lo fece di nuovo. Lo fece altre tre volte e alla quarta il pacchetto cadde dal frigo... dritto sul pavimento.

Missione compiuta.

Avevo scritto una mail piuttosto dura, ma non l'avevo ancora spedita. Mentre aprivo la busta di croccantini per Bob, decisi di non inviarla. Lo feci più tardi, usando un linguaggio più moderato. E, così

facendo, ottenni il risultato sperato.

A volte, per raggiungere i nostri scopi, sono necessarie cautela, intelligenza e pazienza.

Bisogna procedere un passo alla volta.



PARTE QUARTA
Bob contro il mondo
Sopravvivere ai contraccolpi della vita

Si dice spesso che la conoscenza derivi dall'apprendimento, la saggezza dall'esperienza. Ho sempre ritenuto che queste affermazioni racchiudessero una profonda verità. Così tanta della nostra cosiddetta conoscenza ci arriva di seconda mano, da libri, film o televisione. Pochi di noi conoscono il mondo attraverso esperienze vissute in prima persona.

Me ne accorgo di frequente osservando Bob. La sua conoscenza della vita non è di seconda mano, la saggezza l'ha acquisita sulla propria pelle quando, da randagio, si è trovato a dover fare i conti con persone e situazioni di ogni genere.

Per questo ho sempre trovato interessante provare a comprendere quella saggezza. Ed è per questo che quella saggezza ha così tanto valore per me: mi ha insegnato ad affrontare i contraccolpi della vita, e a farne tesoro.

Non lasciare che il passato rovini il presente

LA capacità di Bob di scrollarsi di dosso le brutte esperienze può essere sintetizzata in un aneddoto che ci capitò una sera nel centro di Londra. Stavamo rientrando a casa dopo una giornata intensa, trascorsa tra interviste e promozione del film.

Stavo per fermare un taxi, quando una donna cominciò a gridarmi contro. Era un'elegante signora di mezza età. Era piuttosto accalorata e agitava il bastone verso di me.

«È crudeltà contro gli animali», gridò. «Non dovrebbe portarlo al guinzaglio! La denuncerò all'Ente nazionale protezione animali!»

Mi fermai e provai a parlarle, ma lei non volle sentir ragioni.

Bob percepì il suo astio e mi saltò sulle spalle, sulla difensiva. Io sapevo per esperienza che se quella donna avesse fatto una mossa, Bob l'avrebbe attaccata, e davvero non lo volevo. Non era certo il genere di pubblicità che cercavamo! Fortunatamente, apparve un taxi libero. Lo fermai e balzai a bordo.

Sulla strada del ritorno la rabbia montò. Avevo avuto una dura giornata di lavoro. Avevo parlato con giornalisti e presentatori televisivi per ore, promuovendo con tutto me stesso il positivo messaggio di speranza della nostra storia. Il diverbio con quella signora per strada era durato meno di un minuto, ma era riuscito a rovinarmi la giornata.

Poi, però, guardai Bob, acciambellato sul sedile di pelle del taxi, intento a leccarsi facendo le fusa. Aveva l'aria soddisfatta. Il confronto con la donna aveva turbato anche lui, ma se lo era scrollato di dosso. Lo aveva già dimenticato.

«Hai ragione», commentai. «Dice il saggio: 'Non lasciare che il passato rovini il presente'.»

La saggezza è figlia dell'esperienza

SIN dai primissimi giorni insieme, Bob ha sempre dimostrato un altissimo livello di attenzione nelle situazioni di pericolo. Gli occhi sfrecciano in ogni direzione, le orecchie ritte, la coda puntata verso il cielo. È come se fosse pronto a tutto e preparato al peggio.

Si tratta, ovviamente, del naturale istinto animale ma mi sono sempre chiesto se non abbia anche a che fare con il suo passato, con le avversità sofferte nella sua vita da randagio. È mai stato attaccato da un cane? Per questo diffida delle razze più aggressive?

Passato a parte, il punto focale è che quell'esperienza gli ha impartito una grande lezione, e la saggezza, in questo caso, è proprio figlia dell'esperienza. I più saggi fra noi sono coloro che, come Bob, traggono le lezioni più importanti dalle avversità della vita.

Non lasciare che la paura prenda il sopravvento

COME tutti noi, Bob ha le sue avversioni e i suoi ghiribizzi. Ci sono cose che lo indispettiscono e lo rendono irrequieto: il rumore delle frenate dei camion, le persone o i cani aggressivi e, specialmente ora che ha una certa età, la musica a tutto volume.

In linea di massima, però, sono poche le cose che lo turbano o lo spaventano. Lui fa affidamento sulla propria esperienza. Si limita a tenere occhi, orecchie e vibrisse bene all'erta e, se non è sicuro di qualcosa o di qualcuno, reagisce immediatamente: combatte, si paralizza o si dà alla fuga. Affronterà comunque la situazione in modo risolutivo.

Noi viviamo in un mondo pieno di paure. Le persone sono paralizzate da timori, alcuni genuini, altri irrazionali. Potremmo tutti imparare una lezione da Bob. È cauto e tiene gli occhi aperti, ma non permette alla paura di governare il suo mondo.

Non giudicare un libro dalla copertina

NEL corso della sua vita da randagio, Bob ha conosciuto la natura umana al suo meglio e al suo peggio. La maggior parte delle persone che ha incontrato è stata generosa con lui, altri no. Questo gli ha fatto sviluppare un fortissimo istinto riguardo agli esseri umani.

Ora se percepisce la presenza di una persona buona e cordiale, si lascia avvicinare e accarezzare. Ma è in grado di individuare chi ha cattive intenzioni nei suoi confronti a un chilometro di distanza e, se si sente minacciato, non tarda a manifestarlo e soffia in modo poderoso. Il suo soffio mi ha protetto da più di una potenziale minaccia in più di un'occasione.

La cosa importante è che il suo giudizio non ha niente a che fare con le apparenze. L'aspetto, il modo di vestirsi o il colore della pelle non contano nulla: importano solo la bontà o la malvagità di una persona.

Bob non giudica mai un libro dalla copertina.

I pensieri inconsci possono essere pericolosi

Ho sempre cercato di seguire l'esempio di Bob. Faccio del mio meglio per giudicare le persone non per il loro aspetto, ma per quello che hanno dentro.

Non sempre funziona.

Una mattina, nel corso delle riprese del film a Covent Garden, scorsi un tizio che gironzolava poco distante dal posto in cui io e Bob stavamo aspettando di essere chiamati sul set.

Era alto, magro, indossava una giacca di jeans sgualcita, un paio di jeans e delle sneaker. Sembrava nervoso. Mi insospettii immediatamente, c'era un sacco di materiale costoso sulla scena. Chi poteva sapere quali fossero le sue intenzioni? Voleva rubare qualcosa? O peggio, fare del male a Bob?

Lo raggiunsi.

«Qualunque cosa tu abbia in mente, amico, scordatela», gli dissi.

Lui mi guardò confuso.

«No, James. Non sono qui per creare problemi. Sono Simon.»

Ora era il mio turno di essere confuso.

«Simon? Simon chi? E come fai a sapere come mi chiamo?» Il tizio sorrise.

«Simon del *Centre Point*. Cinque anni fa. Abbiamo condiviso la stanza. Ricordi?»

Rimasi di sasso.

«Oh, mio Dio.»

Ci abbracciamo come due amici che non si vedono da tempo, quello che in realtà eravamo.

Anni prima, quando vivevamo per strada, avevamo condiviso lo stesso rifugio. Poi ci eravamo persi di vista. Ora Simon viveva a

Glasgow, ma aveva sentito di me e Bob ed era venuto a trovarci. Si era tenuto a rispettosa distanza, aspettando la fine delle riprese, prima di farsi avanti.

Quell'episodio mi fece riflettere. Quando vivevo per strada, la gente correva sempre alle conclusioni sbagliate sul mio conto. Solo perché suonavo sul marciapiede, non significava che fossi una persona malvagia. Ora, cadevo nello stesso tranello. Non ero riuscito a seguire l'esempio di Bob, e avevo giudicato quel libro dalla copertina.

C'è un altro proverbio che recita: «Nemmeno il tuo peggior nemico può farti male quanto i tuoi pensieri non controllati». Quell'incontro mi insegnò a prestare più attenzione.

Rivolgere il viso al sole

I MALTRATTAMENTI che ho subito suonando per strada sono stati una costante della mia vita. Non passava giorno senza che qualcuno mi insultasse. Non ti ci abitui mai, ma impari a conviverci.

A volte abboccavo e mi mettevo a discutere con la persona che mi stava maltrattando. La mia reazione, però, era inutile: non aveva senso interagire con persone che, in tutta onestà, non meritavano alcuna interazione, e io ci guadagnavo solo delle brutte arrabbiate.

La presenza di Bob mi ha aiutato enormemente.

Mi ha costretto a modificare il mio approccio quasi fisicamente: mi salta sulle spalle, il muso puntato in avanti, mai indietro. Me ne resi conto una luminosa sera d'estate, mentre camminavamo per Covent Garden in direzione di Leicester Square, dove avevo appuntamento con un amico. Un idiota mi aveva appena insultato, ma io lo avevo ignorato. Mi affrettai con Bob sulle spalle, camminando verso il sole che stava tramontando.

«Come dice il proverbio, Bob?» gli chiesi sereno. «Rivolgi sempre il viso verso il sole, e le ombre cadranno dietro di te.»

A volte è un bene non ottenere quello che si vuole

UN vecchio detto buddista recita: «A volte non ottenere quel che si vuole è un meraviglioso colpo di fortuna». Compresi appieno il significato di queste parole solo quando Bob entrò nella mia vita, dandole una svolta sconvolgente.

Bob e io cercavamo di sbarcare il lunario suonando a Covent Garden. Avevo continuamente problemi con le autorità e un rapporto particolarmente spiacevole con il personale della stazione metropolitana di Covent Garden, che non ci voleva lì. La situazione precipitò quando fui ingiustamente accusato di aver insultato un controllore. Mi arrestarono e passai la notte al fresco.

Alla fine fui scagionato, ma quell'episodio fu per me un grosso campanello d'allarme. Mi ero illuso di poter sfruttare il mio lavoro di artista di strada come trampolino di lancio per una carriera musicale. Ma una notte trascorsa in gattabuia mi aveva aperto gli occhi: non sarei riuscito a realizzarlo, quanto meno nel breve periodo. Dovevo occuparmi di Bob e di me stesso. Avevo bisogno di un cambiamento.

A posteriori, quella fu la cosa migliore che potesse accadermi. Cominciai a vendere copie di *Big Issue*, prima nel West End, poi nel quartiere di Angel, a Islington. Fu lì che la mia vita si trasformò. Fui notato da un agente letterario che mi chiese di scrivere un libro sulla mia vita con Bob.

Ripenso spesso a quel punto di svolta. Sono stato davvero fortunato: sono riuscito a scagionarmi da un'ingiusta accusa e, cosa più importante, sono stato costretto a cambiare.

Certo, non avrei mai potuto prevedere la direzione che avrebbe preso da quel momento in poi la mia vita, ma non c'è dubbio che non ottenendo quello che desideravo, ho potuto davvero godere della più

miracolosa delle fortune.

Ovunque si appoggi il cappello...

NEL corso delle riprese del film, Bob e io trascorremmo moltissimo tempo agli Twickenham Film Studios.

Era un ambiente davvero alieno. Sono convinto che le luci, il rumore e i volti sconosciuti avrebbero messo a disagio il novantanove per cento dei gatti. Nonostante un po' di nervosismo iniziale, Bob si adattò in fretta.

Mangiava, dormiva ed esplorava i dintorni.

Lavorava sodo. Gli scenografi avevano ricreato una copia del mio alloggio popolare a nord della città, dove Bob e Luke Treadaway passavano le loro giornate, recitando davanti alle macchine da presa. Fu un lavoro molto lungo e faticoso, ma lui non si tirò indietro.

L'istante in cui sentiva il tintinnio della campana e vedeva la luce di registrazione passare da rossa a verde, segnalando che le riprese erano terminate, seguiva i fili elettrici fuori dalla porta fino al suo camerino, dove pretendeva il suo pasto. I volontari non mancavano mai. Metà della troupe aveva preso l'abitudine di portare biscottini e croccantini, per esaudire ogni suo capriccio.

Verso la fine delle riprese, qualcuno mi chiese come Bob fosse riuscito ad ambientarsi a quella vita con tanta facilità. Era una bella domanda. La mia presenza, ovviamente, era importante; si sentiva sicuro sapendo che il suo «protettore» era al suo fianco. Ma c'era di più: Bob amava la routine e l'ordinata prevedibilità quotidiana del set lo faceva sentire a suo agio.

Penso, tuttavia, che avesse imparato che ogni tanto nella vita è giusto fermarsi ovunque ci sia un letto caldo. Nella vita bisogna sapersi adattare, saper cogliere il meglio da ogni situazione e a volte questo significa riuscire a sentirsi a proprio agio, ovunque

appoggiamo il cappello.

Non aspettarsi niente da nessuno

UNA sera, mentre Bob e io stavamo suonando a Covent Garden, fummo avvicinati da una splendida donna molto elegante. A giudicare dal modo in cui vestiva, un abito nero e luccicante e una sfolgorante collana che aveva l'aria di costare una piccola fortuna, penso si stesse recando a teatro o all'opera nel vicino West End.

Ci vide e si fermò un istante.

«Oh, quanto è dolce. Che gatto stupendo», disse sorridendo e scattando una foto con il suo costoso cellulare.

Non era stata una serata particolarmente proficua così, come faccio spesso, le suggerii molto educatamente di far cadere un paio di sterline nella custodia della mia chitarra per la fotografia.

«Al suo buon cuore. La sua offerta si trasformerà in un caffè per me o in una scatoletta per il nostro Bob», le dissi.

Sarebbe stato lo stesso che strapparle la collana dal collo, vista la reazione che ebbe. Il suo viso si trasformò, il sorriso scomparve, sostituito da uno sguardo arcigno.

«Che impertinenza», sbottò allontanandosi sdegnata.

Incontri simili non erano rari. Confermavano semplicemente una cosa che ero giunto a comprendere anche prima di incontrare Bob, una verità che sfortunatamente si applica non solo alle strade di Londra, ma al mondo intero.

Spesso nella vita è meglio non aspettarsi niente, perché in questo modo non si rimarrà mai delusi.

Farsi valere

LE strade di Londra non sono lastricate d'oro, anzi. Possono essere piuttosto minacciose e inquietanti. E Bob aveva avuto la sua bella dose di paure.

Nel periodo in cui vivevamo suonando per strada e vendendo copie di *Big Issue*, diffidava particolarmente dei cani, non perché ne avesse paura, ma perché sapeva che sono creature da gestire con cautela.

Il suo istinto era così sviluppato da permettergli di capire subito se un cane rappresentava una minaccia, o fosse tutto fumo e niente arrosto. Un bullo.

Succedeva di rado ma, in quelle occasioni soffiava, ringhiava e tirava persino fuori le unghie. Funzionava sempre. I cani si paralizzavano o si davano alla fuga. Vidi Bob trasformare cani dall'aspetto minaccioso in agnellini impauriti.

E quando accadeva, ricordavo che il miglior modo di affrontare un prepotente è smascherare il suo bluff.

Contano le azioni, non le parole

Si dice che il miglior modo di giudicare il carattere di una persona sia attraverso le sue azioni, non le sue parole.

Con i gatti non c'è scelta: è possibile giudicarli *solo* attraverso le azioni.

Anche Bob ha i suoi momenti di luna storta, come tutti, e a volte può essere faticoso, ma per più di un decennio, attraverso le sue azioni quotidiane, ha sempre mostrato lo stesso carattere. È stato il compagno affettuoso, divertente, leale e amorevole che chiunque vorrebbe avere. Nessuno potrebbe mai convincermi del contrario.

Di tutte le cose che Bob mi ha insegnato, una ritengo sia la lezione più preziosa.

Cerco sempre di giudicare gli altri secondo una medesima scala di valori: dalle loro azioni e non dalle parole.

Non imbarcare acqua

LA capacità di Bob di isolarsi completamente dal mondo non finisce mai di stupirmi. Sembra essere in grado di affrontare qualunque situazione.

Forse l'esempio più incredibile di questa sua attitudine avvenne nel novembre 2016, quando partecipammo alla prima londinese di *A spasso con Bob*.

Fu una delle sere più surreali della mia vita, qualcosa che, ancora oggi, stento a credere mi sia accaduta. Bob e io dovevamo sfilare sul tappeto rosso, rilasciando interviste e posando per i fotografi. C'erano decine, forse centinaia di persone, dai fan giunti lì per l'evento, alle truppe televisive e i fotografi che ci inondavano di flash.

Una vera bolgia. A volte le grida degli ammiratori erano così forti da non permettermi di sentire i giornalisti e i fotografi che cercavano di puntarmi in faccia microfoni e macchine fotografiche. Eppure Bob, sdraiato sulle mie spalle, attraversò quella tempesta senza battere ciglio.

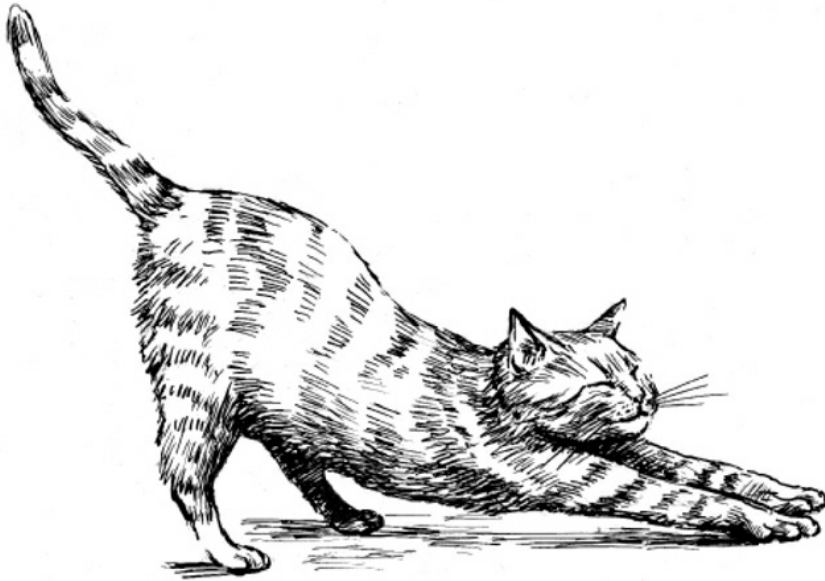
Credo passammo una buona mezz'ora sul red carpet e, per tutto quel tempo, Bob fu la personificazione della calma e della compostezza. A essere onesti, penso che si sia divertito un sacco.

Quella notte, mi rivolsero tutti la stessa domanda: «Come diavolo fa?»

Non ne sono certo, ma credo che Bob riesca a isolarsi da tutto quello che gli sta attorno. Penso che affronti la vita con la convinzione che se una cosa non ci tocca personalmente, allora non abbiamo nulla da temere.

Le imbarcazioni non affondano per via dell'acqua che hanno attorno, ma a causa dell'acqua che imbarcano.

Bob sembra avere il dono di non permettere a ciò che gli accade attorno di toccarlo intimamente. E così naviga sereno.



PARTE QUINTA
Bob e lo zen
Come farsi del bene

I GATTI sanno istintivamente badare a se stessi. Non hanno bisogno di diete, personal trainer o massaggiatori per tenersi in forma. Non hanno bisogno di psicologi o counselor che insegnino loro a vivere la vita nel modo giusto.

Lo fanno e basta. Con grande serenità.

È sicuramente il caso di Bob. Qualcuno una volta ha detto che Bob possiede una grande pace interiore, una calma zen che lo accompagna in ogni situazione. Osservandolo nel corso degli anni, ho notato che noi tutti potremmo prendere esempio da lui e beneficiare di quello che potremmo definire lo Zen secondo Bob.

La *Bobfulness*

BOB può passare ore fissando un albero pieno di uccelli. È come se fosse in trance.

Se ne sta acciambellato, immobile come una statua, mentre gli occhi sfuggono in ogni direzione, cogliendo ogni cinguettio, ogni battito d'ali.

Spesso mi chiedo che cosa lo affascini tanto.

È una questione genetica, un istinto predatorio?

Vorrebbe forse arrampicarsi lassù per mangiarseli tutti?

È affascinato dal loro canto? O li sta solo contando?

Un giorno stavo guardando un programma in TV sulla mindfulness e su come possa aiutare il cervello a mantenere fissa la concentrazione per qualche minuto: pensare, esaminare nel dettaglio, perdersi in quella piccola cosa, escludere tutto ciò che accade attorno a noi.

Questo innescò un pensiero: ecco che cosa fa Bob quando osserva quegli uccelli, sorrisi soddisfatto fra me e me.

Sta praticando la *Bobfulness*.

Gatto ricco, gatto povero

IN un certo senso, la calma zen di Bob è il riflesso della semplicità della sua vita. Non ha bollette da pagare, non ha mutui da estinguere, non ha responsabilità.

Bob non ha proprietà, e da questo punto di vista potrebbe essere considerato fortunato.

A volte mi viene da pensare che più si possiede, più si ha paura di perdere.

Ascoltare il proprio corpo

BOB dedica molto tempo a stiracchiarsi. È come se praticasse yoga o pilates, o una qualche altra forma di esercizio. Sembra sapere istintivamente quale arto o quale muscolo esercitare, come se il suo corpo gli comunicasse di che cosa ha bisogno.

Non smette mai di stupirmi. E mi fa capire che anche il nostro corpo ci parla, continuamente. Il problema è che, spesso e volentieri, noi non lo ascoltiamo.

Fare di un boccone un pasto

OGNI tanto mi ritrovo a osservare Bob quando mangia. È davvero affascinante. Ci sono volte che si butta sulla ciotola con avidità, divorando la pappa in un sol boccone, in altre ispeziona la ciotola con attenzione, annusando e osservando, come a controllarne la qualità.

Quando mangia un pezzetto, se lo gusta al massimo. A volte lo mastica per minuti interi, assaporandolo, specialmente se si tratta del cibo di cui è più ghiotto. È come se in quel preciso momento nient'altro avesse importanza, come se quella fosse la cosa più importante del mondo. Una lezione per noi.

Medici, dietologi ed esperti di benessere sostengono che dovremmo mangiare lentamente, poiché trarremmo enormi benefici dal goderci ogni boccone e ogni sorso. Fare attenzione ai sapori, agli odori e alla consistenza di quello che mangiamo, concentrarci sull'atto stesso del mangiare ci fa sentire vivi. Il cibo può placare il nostro corpo, sciogliere l'ansia e lo stress.

Forse Bob questo lo sa già, ed è proprio per questo che dà tanta importanza ai suoi pasti.

Con c-a-l-m-a

BOB vive la vita alla sua velocità, che spesso si traduce in un'andatura da crociera. A volte gli capita di spingere sull'acceleratore, ma in linea di massima, ama prendere le cose con c-a-l-m-a.

Noi umani immaginiamo di avere sempre troppo da fare e troppo poco tempo per farlo. Non ci concediamo mai un'ora per fare una cosa che possiamo comprimere in dieci o venti minuti; siamo convinti che altrimenti sprecheremmo il nostro tempo.

È vero l'esatto opposto. La sola cosa che va sprecata è l'esperienza. Specialmente se non ci si concede più tempo per viverla. In realtà, ci stiamo punendo.

A quale scopo? Perché non prendere anche noi le cose con c-a-l-m-a?

Conoscere se stessi

IL modo in cui Bob si prende cura di sé non smette mai di stupirmi.
Pare conoscersi alla perfezione.

 Mi ricorda uno dei capisaldi della filosofia zen: «Conoscere gli altri è intelligenza; conoscere se stessi è saggezza».

Di' come ti senti

Quando Bob sta male, non ci gira intorno, non finge: si rifiuta di muoversi o rimane acciambellato sul mio letto, immobile ed emette flebili miagolii. Tutto calcolato per far passare il messaggio: Non sto bene.

Negare il dolore è un istinto umano. Negare che siamo stati feriti o siamo a disagio. Facciamo finta di niente, finché diventa insostenibile.

È un errore, ovviamente. Ignorare una malattia ci farà quasi certamente stare male il doppio. Agire con prontezza, significa invece regalarci le migliori probabilità di guarigione.

In sintonia con la natura

I GATTI sono in sintonia con la natura in un modo che noi probabilmente non comprendiamo fino in fondo. Sono in grado di cogliere i cambiamenti climatici e le loro abitudini alimentari e di sonno variano con il mutare delle stagioni.

Quando giunge l'inverno, per esempio, Bob dorme per ore e ore. Quando scende la notte e cala l'oscurità, si acciambella e chiude fuori il mondo. Sa che è la stagione del letargo, il momento di ricaricare le batterie, per prepararsi alla primavera.

Quando arriva la primavera, dorme meno ed è più attivo. Persino il suo corpo si adatta al cambiamento, come pure il suo pelo, che muta e ricresce in accordo con le stagioni.

Trarremmo anche noi grandi benefici se facessimo attenzione al ciclo naturale delle cose.

Di' quello che pensi e pensa a quello che dici

BOB comunica usando un miscuglio di suoni: fa fusa delicate, ringhia, soffia, emette rochi gorgoglii. Ma è anche in grado di trasmettere il messaggio usando il linguaggio del corpo, muovendo per esempio la coda, o inarcando la groppa. Ciò che colpisce di più, è la semplicità con cui si esprime. Se ha qualcosa da dire, lo fa subito e in modo diretto. Non lascia spazio ai dubbi.

Per prima cosa la mattina, salta sul letto e mi avvisa che è ora di fare colazione. Per comunicarmelo, usa metodi diversi: può fare fusa delicate oppure decidere di balzarmi con forza sul petto, o avvicinarsi il muso all'orecchio per emettere un miagolio che spacca i timpani.

Qualunque sia il modo, il messaggio è inequivocabilmente lo stesso: «Datti una mossa, amico, ho fame!»

Non mi fa sempre piacere, specialmente se viene a svegliarmi all'alba di una fredda mattina invernale. Ma in un mondo in cui abusiamo delle parole, non posso che ammirare la sua franchezza.

Bob non si perde in chiacchiere. Tutto quel che dice è importante. Dice quello che pensa e pensa a quello che dice.

No significa no

PER Bob no significa precisamente questo: no.

Se non vuole fare qualcosa, allora non ce n'è per nessuno, non la farà. Non ci sono croccantini, lusinghe o coccole che tengano. Non si muoverà di un passo. Ha preso la sua decisione. Fine della storia. Meglio mettersi il cuore in pace.

A dire il vero questo rende la nostra vita più facile. È tutto o bianco o nero, senza sfumature di grigio. Accetti la sua decisione e vai avanti, trovi una strada alternativa, o un modo diverso di fare le cose, per quanto possa essere fastidioso o irritante.

A volte, in quanto adulti, avremmo tutti bisogno di imparare a dire no: è un nostro diritto. Un no chiaro, semplice e univoco. Scontenteremo qualcuno, è ovvio, ma almeno tutti sapranno come la pensiamo.

Un semplice grazie

LA coda di Bob è un vero e proprio sistema di comunicazione.

Se la batte bruscamente da una parte all'altra, significa che è agitato o infastidito; ma se la muove di lato gentilmente, quasi fosse un tergicristallo azionato con il movimento lento, allora è segno di contentezza e appagamento: nel suo mondo tutto va a gonfie vele.

Mi sono spesso domandato perché senta il bisogno di comunicare così. Sono certo che non sia a mio beneficio; comunque apprezzo molto quel lento scodinzolio rivelatore, è come se mi scrivesse un messaggio di ringraziamento, o mi mandasse dei fiori o una scatola di cioccolatini.

Se anche gli esseri umani facessero lo stesso... anche solo inconsciamente.

Il silenzio è d'oro

BOB ha un linguaggio tutto suo, un sistema efficacissimo per comunicare esattamente ciò che intende. Osservarlo è estremamente affascinante. Mi ha insegnato molti aspetti dell'arte della comunicazione.

Ci sono giorni, per esempio, in cui mi rimane seduto accanto senza quasi emettere un suono dall'alba al tramonto. Io non mi preoccupo: significa che tutto va bene; in caso contrario, non tarderebbe a farmelo sapere.

Così annuisco e gli sorrido malinconicamente. Se solo questo valesse anche nel mondo degli esseri umani, penso fra me e me. Così tanti parlano senza avere niente da dire, senza comprendere che, a volte, il silenzio è d'oro.

Social network

QUANDO Bob e io partecipammo alle prime presentazioni del libro, ebbi molte sorprese. Tanto per cominciare, rimasi stupito, e sinceramente commosso, dal numero di persone che vennero a trovarci. Per quanto mi riguardava era una specie di miracolo. Pensavo che il libro non avrebbe suscitato interesse.

Ma l'altra cosa sorprendente fu che Bob rispose a tutte quelle attenzioni, era al settimo cielo. Si lasciava accarezzare da tutti, entro limiti ragionevoli, ovviamente. Sembrava avere tutto sotto controllo. Se aveva voglia di schiacciare un pisolino, lo faceva. E se riteneva che fosse giunta l'ora di tornare a casa, me lo faceva capire forte e chiaro. Ma in generale era contento di interagire con le persone, soprattutto con quelle che gli portavano qualche prelibatezza.

Questo mi fece pensare. Ci sono molti studi scientifici che sostengono che la salute e il benessere degli esseri umani traggono enormi benefici da una regolare interazione sociale. In breve, l'isolamento ci fa male mentre incontrarsi con gli altri, anche solo per quattro chiacchiere al parco o in un negozio, ci fa star bene.

Sospetto, ancora una volta, che i gatti lo sappiano già. È una delle ragioni per le quali gravitano attorno agli esseri umani.

Aprirsi all'amore

SONO certo che chiunque abbia avuto o conosciuto un gatto concorderà su questa universale verità: i gatti non rifiutano mai l'affetto. Bob di sicuro non fa eccezione. Accarezzatelo sotto il mento o dietro al collo e lui appoggerà il muso sulla vostra mano e non si muoverà più, in estasi. Come a dire: «Sì, merito tutte queste attenzioni, per favore non smettere!»

A volte, se ne sente il bisogno, si stiracchia e si gira sulla schiena, invitando a direzionare le carezze sulla pancia: le adora e sembra non averne mai abbastanza. Le mie coccole sono piuttosto brevi ma so che se rimanessi lì per un'ora intera, lui non avrebbe nulla da ridire.

Tutti potremmo imparare dal suo atteggiamento. Troppi di noi rifiutano affetti sani e genuini, che vengano da un amico, da un parente o da qualcuno che amiamo, io per primo. Lo facciamo per svariate ragioni: paura, imbarazzo, insicurezza.

Se ci pensiamo, però, non ha senso. Viviamo in un mondo povero d'amore, così quando ci viene offerto, dovremmo accoglierlo a braccia aperte. Dovremmo seguire l'esempio di Bob.

Dovremmo tutti aprirci all'amore.

Divertirsi... spesso

BOB non è diverso dai suoi simili quando si tratta di giocare. Non c'è niente che ami di più che dare la caccia a uno dei suoi giocattoli o saltare come un forsennato nel tentativo di afferrare i raggi di sole che danzano sulle pareti. A Natale, passa ore e ore con la carta regalo.

È come se fosse perso nel suo mondo e agisse per un motivo misterioso. Sta cercando di catturare il topolino, o trova follemente divertente farlo volare in giro per tutta la casa? Vuole ridurre in mille pezzi la carta regalo, o ama il suono e la consistenza della carta stropicciata? Chissà. E, in fondo, a chi importa?

È chiaro che queste attività lo divertono e rappresentano un'interruzione della sua routine quotidiana. Quando lo fa, il resto del mondo non esiste più. Avremmo tutti bisogno di divertirci ogni tanto, non credete?

Non essere schiavi dell'orologio

COME tutti i gatti, anche Bob ubbidisce al suo orologio biologico. Sa quando la giornata ha inizio e quando finisce, quando è ora di dormire e di mangiare. Specialmente di mangiare. Ma, a parte questo, il tempo, come noi lo intendiamo, ha per lui poca importanza. Non c'è un orologio che gli imponga come passare le ore della giornata.

Noi, ovviamente, siamo diversi. Siamo schiavi dell'orologio, ci arrovelliamo per il passare del tempo, ci struggiamo per la velocità con cui i giorni fuggono via; non facciamo che contare le ore, i giorni, i mesi e gli anni.

Potremmo imparare moltissimo dalla mentalità di Bob. Potremmo vivere vite più piene e piacevoli. Magari anche più lunghe?

Non preoccuparsi di quello che pensano gli altri

I GATTI non sono oppressi dalla preoccupazione di quello che gli altri gatti pensano di loro. Be', per lo meno, per quanto ne sappiamo noi.

Io sono più che convinto che Bob non sia per nulla ossessionato dalla sua reputazione. Non si preoccupa di quante persone gli diano un *like* sui social media (sebbene siano molte migliaia). Non si cura minimamente di quello che la gente dice di lui in pubblico. Non ci fa caso. Lui si limita a essere solo se stesso, vive la sua vita giorno per giorno e, così facendo, mostra il suo vero carattere. Se piace alla gente, benissimo, altrimenti non importa. Lui è quel che è, punto e basta.

Se solo anche noi potessimo adottare questa filosofia.

In troppi siamo consumati dalla preoccupazione delle opinioni altrui. Saremmo molto più felici se ci concentrassimo sul nostro vero carattere piuttosto che sulla «buona reputazione», che può crollare come un castello di carte. Essere noi stessi, dire ciò che veramente sentiamo.

Questa, dopotutto, è la verità. E questo, in fin dei conti, è ciò che conta davvero.

Vivere gli anni, non contarli

MENTRE scrivo, Bob ha circa undici anni, forse più. Come gatto domestico è probabile che arriverà a quindici, magari venti. Lui, ovviamente, non ne è consapevole. È un gatto di mezza età, ma non subirà la famosa crisi di cui soffrono gli esseri umani.

Non farà un gesto eclatante come comprarsi di punto in bianco un'auto sportiva o fuggire in un tempio buddista in Nepal. Non si reinventerà completamente, perché d'un tratto ha assunto consapevolezza della sua mortalità.

Non posso averne la certezza, ma credo che per lui invecchiare sia semplicemente una sensazione: non conta gli anni, semplicemente li vive. Non trarremmo anche noi grandi benefici se cominciassimo a pensarla come lui? Nessuno di noi deve essere definito dalla propria età cronologica.

L'età, in fin dei conti, è soltanto un numero.

Non crescere

BOB è invecchiato, ma è ancora in contatto con il gattino che ha dentro di sé. La sua parte più giovane e giocherellona è sempre lì.

Ama ancora dare la caccia ai suoi giocattoli o al riflesso di un vetro sul muro. Trova sempre scatoloni di cartone o pezzettini di carta con cui giocare.

Questo prova quello che ho sentito una volta: invecchiare è più facile se non si è cresciuti del tutto. Dovremmo tutti vedere il mondo con quegli occhi.

La vita negli anni

PUR invecchiando, Bob vive la sua vita appieno, facendo esattamente quello che vuole, quando vuole.

Se desidera trascorrere la giornata acciambellato a osservare il mondo che gli sfilava sotto il naso, lo fa. Se vuole giocare o dare la caccia agli oggetti più disparati, lo fa. Vive alle sue condizioni, ignaro del passare del tempo.

A volte lo osservo e penso che sia la personificazione di un altro detto: «Non sono gli anni della tua vita che contano, ma la vita vissuta in quei tuoi anni».

Aprirsi al cambiamento

INVECCHIANDO, Bob ha lievemente modificato le sue abitudini.

Si concede più tempo per riposare e recuperare le energie. Se ha avuto una giornata intensa, dorme un'ora in più, o si sveglia un'ora più tardi la mattina seguente e non si lascia prendere dalla fretta. Anche le sue abitudini alimentari sono lievemente cambiate. Ora preferisce mangiare cibi morbidi, e gli piace cenare alle sette e mezzo in punto.

Tutto è accaduto con grande naturalezza, senza strappi. È come se il suo corpo gli stesse dicendo che ha bisogno di mutare, adattarsi. Ecco un'altra importante lezione: abbiamo tutti bisogno di essere aperti al cambiamento.



PARTE SESTA
L'Università di Bob
Lezioni di vita alla giornata

CONDIVIDERE la mia vita con Bob è una continua forma di educazione. Ogni giorno c'è qualcosa di nuovo da imparare. A volte succede semplicemente osservandolo interagire con il mondo attorno a lui, in altre occasioni sono le situazioni in cui ci troviamo, a casa o durante i nostri viaggi insieme.

È come se mi fossi iscritto a vita all'Università di Bob.

Cadere sette volte, rialzarsi otto

UNA sera d'estate avevo appuntamento con un vecchio amico per bere qualcosa insieme.

Faceva molto caldo, così decidemmo di goderci una birra nel giardino del pub. Avevo appeso lo zaino a un gancio a un metro e mezzo da terra. Bob era seduto sulla panchina accanto a me e si godeva gli ultimi raggi di sole.

Lo lasciai con Steve e feci un salto nel locale. Quando tornai, trovai Steve con un largo sorriso stampato in faccia.

«Che c'è di tanto divertente?» gli chiesi.

«Bob mi sta intrattenendo», mi rispose.

«Che cosa ha combinato?»

«Sta cercando di prendere qualcosa dal tuo zaino. Non sapevo se aveva il permesso oppure no», mi disse, indicando lo zaino dalla cui tasca faceva capolino un pacchetto rosso.

«Ah, i suoi croccantini preferiti. Allora, che cosa ha fatto?»

«È stato buffissimo. Prima, ha cercato di afferrarlo con un salto diretto, ma non ha funzionato. Così ha tentato di mettersi in equilibrio su quella sedia, ma non ha retto il peso.»

Ora ridevo anch'io.

«Una volta ci è mancato un soffio», continuò Steve. «È saltato dal tavolo ed è riuscito ad agganciarsi allo zaino. È rimasto aggrappato con le unghie, ma non è riuscito a mantenere la presa ed è caduto come un personaggio dei cartoni animati.»

Grattai Bob sulla testa. «Non ti arrendi mai, vero?»

Poi presi i croccantini dallo zaino e gliene diedi una manciata.

Steve non riusciva a smettere di sorridere. Era una specie di filosofo o, perlomeno, gli piaceva pensare di esserlo.

«Si dice che questo sia il segreto della vita», disse.

«Cioè?»

«Cadere sette volte e rialzarsi otto.»

Aveva ragione. Non dovremmo mai arrenderci. La perseveranza ripaga sempre.

Fidarsi del proprio istinto

BOB e io stavamo camminando nel West End, di ritorno a casa dopo una riunione. Avevo deciso di dirigermi verso il nostro vecchio «luogo di lavoro» in Neal Street, dove la mia cara amica Sam coordinava le vendite di *Big Issue* con il piccolo esercito di venditori della zona. Non la vedevo da un po' e volevo salutarla.

Camminavamo da poco, quando Bob cominciò ad agitarsi, muovendosi irrequieto sulle spalle e miagolando forte.

Lo misi sul marciapiede, gli diedi un paio di croccantini e mi rimisi in marcia, ma Bob non era ancora contento. Avevo percorso appena duecento metri, quando vidi della confusione all'angolo della strada.

Del fumo nero si levava nell'aria e sentii il suono delle sirene dei vigili del fuoco che si avvicinavano. Degli uomini con indosso delle cerate gialle stavano bloccando l'area e i passanti venivano fatti allontanare rapidamente.

Era evidente che doveva trattarsi di un grave incidente, un incendio o, forse peggio, un attentato terroristico. Così rimisi Bob sulle spalle, feci il giro largo e mi diressi verso la metropolitana, per tornare a casa, nel Surrey.

Grazie al cielo, appresi in seguito da Sam che si era trattato di un piccolo incendio domestico: qualcuno aveva lasciato acceso i fornelli. Nessun ferito. Ma sarebbe potuta accadere una disgrazia. Quell'incidente mi rimase impresso per la reazione di Bob.

I gatti dispongono di sensi estremamente sviluppati che consentono loro di percepire cose che gli umani non sono in grado di cogliere, come terremoti e tempeste. Riescono anche ad avvertire le nostre malattie, l'epilessia in modo particolare. L'intuito di Bob gli aveva permesso di accorgersi di quello che stava accadendo nel West End.

Per fortuna, il mio istinto mi aveva suggerito di ascoltarlo.

Quell'episodio rafforzò un'idea alla quale credevo già da tempo: dovremmo fidarci di più del nostro istinto, delle nostre sensazioni, perché non tradiscono mai.

Cambiare il mondo un passo alla volta

BOB e io eravamo seduti davanti a un portone, per ripararci dalla pioggia. Pioveva a dirotto e le gocce rimbalzavano sul marciapiede. Avevamo poche speranze di vendere le nostre riviste.

Poi, però, fummo avvicinati da una bellissima giovane donna, apparsa apparentemente dal nulla. Aveva i capelli neri e indossava un impermeabile giallo.

A giudicare dall'accento, doveva essere russa, o slava. Si chinò e diede a Bob una carezza sulla testa. Notai che portava un braccialetto con una scritta in una lingua straniera. Le chiesi che cosa significasse.

Lei sorrise. «È estone. È da lì che vengo. Vuol dire: 'Chi non sa ringraziare per le piccole cose, non saprà ringraziare per le cose grandi'.»

«Parole sante», concordai, rispondendo al suo sorriso.

Rimase con noi qualche minuto, chiacchierando del più e del meno. Mi diede un paio di sterline per una copia della rivista, poi accarezzò Bob un'ultima volta e si allontanò.

«Grazie», disse.

L'abbracciai.

«No, grazie a te», risposi io.

Talvolta l'impatto più grosso arriva dai gesti più piccoli. Ciò che quella ragazza fece quella sera fu davvero piccolo; le ci vollero solo pochi momenti, ma per me significò molto. Non serve cambiare il mondo intero per aiutare qualcuno, a volte è sufficiente cambiare il mondo di quella persona per alcuni istanti.

Trovare la serenità

QUANDO Bob e io ci esibivamo per strada intrattenendo i passanti, suonando la chitarra, mi stupivo sempre di quanto fosse rilassato, seduto tra la folla di Covent Garden e Piccadilly.

Nelle rare occasioni in cui si agitava, c'era sempre qualcosa in grado di calmarlo: la musica. Non appena cominciavo a suonare la chitarra, il suo linguaggio corporeo cambiava. Sembrava sciogliersi, i movimenti della coda scivolavano nel caratteristico modo a tergitristallo, che indicava uno stato di felicità. Aveva trovato la sua forma di beatitudine.

Di recente, se sto registrando un pezzo nel piccolo studio che ho creato in casa, lui si siede proprio dietro di me quando la musica rimbomba. Non importa quanto sia forte, e a volte è davvero forte: lui non se ne va.

La musica è stata, in svariate occasioni, la mia personale salvezza. L'impatto che ha su Bob mi fa capire che tutti abbiamo qualcosa che ha il potere di rasserenarci, alleviare e risollevare il nostro spirito, quando ne abbiamo bisogno.

Talvolta abbiamo tutti bisogno di trovare la nostra serenità.

Avere il coraggio di chiedere

ERO seduto a un tavolino all'aperto di un bar a Islington con Bob. Era un locale molto hippy; le pareti erano ricoperte di massime filosofiche, aforismi e mantra. Piccole perle di saggezza.

Mentre ordinavo un caffè, una frase in particolare mi balzò agli occhi.

Sii abbastanza forte per stare da solo, abbastanza intelligente per sapere quando hai bisogno di aiuto e abbastanza coraggioso per chiederlo.

Quelle parole mi fecero immediatamente pensare a Bob.

Quando si era ferito, era stato capace di togliersi dalla situazione di pericolo e rifugiarsi nel palazzo dove abitavo. A modo suo aveva compreso che lì avrebbe avuto migliori possibilità di essere aiutato. E così fu, il suo istinto lo condusse da me.

Certo, la sua esperienza ricalcava la mia. Quando ero un senzatetto, mi ero esposto a grandi pericoli, ma avevo trovato la forza per tirarmene fuori, per riconoscere che avevo bisogno di sconfiggere la mia dipendenza dalla droga e cercare le cure di cui avevo bisogno.

Oggi, quando faccio volontariato, mi viene chiesto spesso di offrire consiglio a tossicodipendenti e senzatetto, che si sentono persi e incapaci di sfuggire al proprio destino. Io faccio spesso riferimento a quel detto.

Quando tocchiamo il fondo, abbiamo tutti bisogno di trovare la forza per stare da soli, l'intelligenza per capire che abbiamo bisogno di aiuto e, cosa più importante, il coraggio di chiederlo.

Il nuovo non è necessariamente migliore

PER molti anni, il giocattolo preferito di Bob è stato il suo topolino di pezza. Un animaletto di stoffa vecchio e malandato con due bottoncini per occhi e un codino di corda. Adorava dargli la caccia, fargli agguati, morderlo e farlo volare in ogni direzione, per poterlo inseguire. Dopo un po', il topolino si ridusse a uno straccio consumato, l'ombra di se stesso, ma a Bob non importava. Lui lo adorava, poteva giocarci per ore.

In un paio di occasioni provai a sostituirlo con topini nuovi, ma Bob non li degnava di uno sguardo, anzi, setacciava casa in cerca del suo vecchio amico. Una volta lo buttai nel cestino, ma lo scovò persino lì.

Ero sinceramente preoccupato, perché temevo che quel cencio potesse essere un veicolo di malattie. Ero convinto che meritasse un giocattolo nuovo di zecca, ma non avevo assolutamente colto il nocciolo della questione.

Guardavo le cose dalla mia prospettiva. Per me quel topolino era brutto e triste, doveva essere gettato nella spazzatura. Ma Bob lo vedeva con occhi completamente diversi: era il *suo* giocattolo, lo rendeva felice, era uno stimolo, uno svago e una valvola di sfogo. Non aveva bisogno di nient'altro. Rimase con lui per molti anni ancora.

Oggi siamo tutti ossessionati dal possedere i nuovi modelli di qualunque cosa: l'ultima versione del cellulare, del portatile, del videogioco, di un accessorio di moda. Ma perché? Se gli oggetti che possediamo svolgono ancora egregiamente il loro lavoro, dobbiamo davvero cambiarli? Il nuovo è necessariamente migliore? Se ci fermassimo a riflettere, probabilmente ci accorgeremmo che potremmo essere altrettanto felici di ciò che abbiamo già.

Dietro ogni nuvola c'è un raggio di sole

LAVORARE con Bob al film che racconta la nostra storia fu molto impegnativo, e non solo perché dovevamo alzarci alle cinque del mattino per arrivare in orario sul set.

A differenza dei gatti «professionisti», Bob non era addestrato a recitare di fronte alle macchine da presa e sovente faceva cose imprevedibili. Spesso abbassava la testa o si voltava, quando il cameraman voleva che guardasse dritto nell'obiettivo.

Dovetti allora sviluppare un vero e proprio repertorio di trucchi ed espedienti per mantenere il suo sguardo dove doveva essere. Feci di tutto, dal mettermi dietro la macchina da presa allo schiacciare le dita, a puntare una penna laser contro le pareti, perché si guardasse attorno nella stanza.

Ovviamente non sempre riusciva ad attenersi al copione. Ma il regista, Roger Spottiswoode, sapeva sfruttare i suoi occasionali momenti di improvvisazione.

Un giorno, invece di stare seduto di fronte alla macchina da presa come richiesto, Bob cominciò a inseguire la penna laser per tutta la stanza. Roger continuò a girare e usò la sequenza in un'altra scena, in cui lo si vede dare la caccia a un topo.

Questo mi ricordò che la vita di rado segue il corso previsto, ma noi possiamo sempre trasformare le difficoltà in vantaggi. Come si dice, dietro ogni nuvola c'è un raggio di sole. E noi dovremmo sempre cercarlo.

Avere sempre qualcosa da dare

MANCAVA una settimana a Natale e io e Bob ci arrabattavamo per sbarcare il lunario in quei giorni di gelo. Una sera, stavamo suonando dalle parti di Shaftesbury Avenue, quando la banda dell'Esercito della Salvezza ci passò davanti intonando *Nel gelido inverno*, un canto natalizio. Fui colpito da quelle parole, soprattutto dal verso finale:

Cosa posso dargli
povera come sono?
Se fossi un pastore
gli porterei un agnello.
Se fossi un mago
farei la mia parte.
Ma ecco ciò che posso donargli:
il mio cuore.

Erano tempi duri e all'improvviso fui travolto da un'ondata di autocommiserazione.

Ah, pensai. Che cos'ho da dare, io? Niente.

Quanto mi sbagliavo.

Proprio in quell'istante passò una signora sulla cinquantina, molto elegante ma dall'aria affranta.

«Potrei passare qualche momento con lui?» mi chiese, vedendo Bob. «Certo», risposi.

La donna si sedette e, mentre accarezzava Bob, cominciammo a chiacchierare. Scoprii che era l'anniversario della morte del figlio. Non era più sposata con il padre del ragazzo e stava rincasando, in un appartamento vuoto. Aveva avuto un gatto, ma anche lui era morto,

sei mesi prima.

«Tremo all'idea di stasera», mormorò, ricacciando le lacrime. «Sarò sola con i miei ricordi. Lei è così fortunato ad avere Bob.»

Rimasi senza parole e mi sentii un vero idiota.

Abbiamo tutti qualcosa da dare. Non importa quanto possa apparirci piccolo e insignificante, per qualcun altro potrebbe essere la cosa più importante del mondo. Non importa quanto ci sentiamo infelici, non dovremmo dimenticarlo mai.

Il potere della speranza

BOB pare essere in grado di ispirare e sollevare lo spirito di chiunque incontri. Ha fatto spuntare un sorriso sui visi di giovani e vecchi. Ha commosso molti fino alle lacrime. A essere onesti, da principio faticavo a comprenderne la ragione. Come poteva la storia di un gatto che aveva aiutato un ragazzo in difficoltà a trasformare la propria vita aver commosso così tante persone in tutto il mondo?

Una visita a Oslo mi aiutò a fare chiarezza.

I nostri editori locali avevano organizzato un incontro fra Bob e una signora di nome Anne. Era cieca, ma aveva letto le versioni in braille dei nostri libri ed era diventata una delle nostre maggiori fan in Norvegia.

Era al settimo cielo all'idea di conoscere Bob anche se, ovviamente, non avrebbe potuto vederlo.

Bob non reagisce sempre alle carezze, soprattutto in situazioni affollate, ma quando la donna cominciò a toccarlo, lui rispose sfregando la testa contro la sua mano. Era come se percepisse quanto quel momento fosse importante per lei.

Attraverso un interprete, qualcuno le chiese che cosa l'avesse toccata così nel profondo. La sua risposta si ridusse a una sola parola: speranza.

La speranza che aveva percepito nella nostra storia aveva acceso una luce nella sua oscurità, ci spiegò. Era tornata a sperare in cose in cui non credeva quasi più. Era una risposta semplice, ma molto profonda. Mi fece comprendere che abbiamo tutti bisogno di nutrire la speranza nei nostri cuori. Poco importa dove riusciamo a scorgerla.

Non siamo soli

NEL 2017 Bob e io fummo tanto fortunati da poter visitare Tokyo per assistere alla prima del nostro film.

Mondanità a parte, il momento più emozionante fu quando fummo presentati a due venditori di *Big Issue*, Akira e Shinzo. Anche Shinzo aveva un gatto, un randagio di nome Mi. Aveva vissuto una vita dura, fatta di avanzi di cibo e di notti passate in strada. Aveva provato a vendere la rivista, ma lo aveva trovato un lavoro molto difficile. Non riusciva ad attirare l'attenzione della gente. Il suo gatto cambiò il suo destino in un istante.

«La gente si è subito dimostrata più aperta nei miei confronti», mi confidò. «Ora si fermano e mi parlano.»

Akira condivideva una storia simile. Aveva trovato un gatto abbandonato in un parco e badò a lui per due settimane, prima che questi ritrovasse il suo padrone. In quel breve periodo prese l'abitudine di portarlo con sé quando vendeva la rivista nel suo solito posto, davanti alla stazione ferroviaria.

«Smisi di essere invisibile. Puoi immaginare che cosa si prova?» mi chiese.

«Lo so bene», annuii. Gli dissi che la gente aveva cominciato ad «accorgersi» di me solo quando Bob era entrato nella mia vita.

Fu come guardarmi allo specchio. Pensiamo tutti di essere unici, siamo convinti che nessuno possa aver sofferto come noi. Non è così.

Non importa quanto tragica possa essere la nostra situazione; per quanto possiamo sentirci soli e isolati, in verità non lo siamo affatto. C'è sempre qualcuno che ha vissuto le nostre stesse esperienze. Ho avuto bisogno che Bob mi portasse dall'altra parte del mondo per comprenderlo.

Non sprecare mai una seconda occasione

ERAVAMO lontani da casa, alla presentazione di un libro, a Berlino.

Firmavamo copie e salutavamo i fan già da un'ora, quando alzai lo sguardo sulla lunga fila e fui attratto da un viso nella folla. Da principio credetti di essermi sbagliato. Non poteva essere lei. Che cosa ci faceva in Germania? Ma a mano a mano che si avvicinava, mi accorsi che non mi ingannavo. Non voglio dire di chi si trattasse, quindi la chiamerò Hannah.

Otto o nove anni prima, la vita di Hannah era stata un disastro, proprio come la mia. Si faceva di eroina ed era una senzatetto. Ci eravamo trovati spesso a passare la notte negli stessi dormitori a Londra, poi ci eravamo persi di vista.

Ora, con mio sommo stupore, la ritrovavo in coda in una libreria di Berlino. Dopo la presentazione ci fermammo a scambiare quattro chiacchiere. Mi disse che aveva lasciato Londra e il suo passato per cominciare una nuova vita. Mi raccontò che si era disintossicata e aveva un compagno. Il suo viso sprizzava felicità e buona salute. Ci promettemmo che ci saremmo rivisti. (E così fu. Ritornai a Berlino dopo il nostro incontro, per passare del tempo con lei.)

Fu solo nei giorni che seguirono, che colsi il significato di quei momenti. Come Hannah, anch'io so bene che la lotta contro la dipendenza è una battaglia quotidiana. Non se ne va. Non se ne andrà mai. Ma abbiamo entrambi trovato la speranza, e siamo di nuovo in grado di vedere il cammino davanti a noi. Molti di quelli che hanno condiviso con noi quei giorni per strada così bui e lontani, non sono stati altrettanto fortunati. La nostra fortuna è stata di uscirne vivi.

La vita ci offre sempre una seconda chance, ma sono inutili se non impariamo dagli errori che abbiamo commesso.

Nelle mani del Signore

STAVAMO camminando nel West End una sera d'inverno, quando Bob cominciò ad agitarsi. Da principio pensai fosse per via del freddo, ma poi mi resi conto che qualcuno ci stava seguendo.

Come Bob, anch'io nel corso degli anni ho sviluppato una sorta di radar. Mi voltai e scorsi un tizio tra la folla. Era un giovane di corporatura esile, i capelli sporchi e uno zaino in spalla.

Per giungere alla stazione, dovevamo tagliare per un vicolo. Non appena lo imboccammo, Bob soffiò sonoramente. Il ragazzo ci aggredì, afferrandomi lo zaino.

Io sono decisamente in grado di badare a me stesso, proprio come Bob. Riuscimmo a respingerlo, lui si diede alla fuga, ma dopo pochi metri inciampò e cadde. Si mise faticosamente in ginocchio e scoppiò in lacrime.

Invece di scacciarlo, mi sedetti accanto a lui qualche minuto e gli parlai. Coglievo la sua disperazione. Era fuggito da una casa in cui subiva abusi nel Nord dell'Inghilterra, senza un soldo in tasca. Non dormiva in modo decente da una settimana, e non aveva quasi mangiato nulla. Gli spiegai quali fossero i rifugi migliori dove andare e gli scrissi un paio di numeri di telefono di associazioni caritatevoli che avrebbero potuto aiutarlo. Gli diedi anche qualche spicciolo. Era il minimo che potessi fare.

Se c'era una lezione che avevo imparato nel corso della mia esistenza da vagabondo, era che la vita di strada disumanizza. La disperazione, la solitudine e la mancanza di contatti umani dignitosi trascinano nel baratro. E mentre precipiti, perdi la percezione di te stesso, di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. A me era successo.

In effetti in quel ragazzo vedevo me stesso da giovane.

Abbiamo tutti una gran fretta di giudicare il prossimo ma dimentichiamo che, se la fortuna ci abbandona, tutti corriamo il rischio di finire per strada.

Siamo tutti nelle mani del Signore.

Non dimenticare da dove si viene

BOB e io stavamo per concludere la faticosa presentazione di un libro a Londra. Avevamo incontrato e salutato persone per tre ore e c'era ancora una coda infinita che serpeggiava nel negozio.

I gestori della libreria avevano deciso di chiudere gli ingressi. Con riluttanza, accettai.

Come di consueto avevo un paio di amici fidati a darmi manforte. Uno di loro entrò con aria preoccupata. «Ci sono una madre e una figlia che hanno preso il treno questa mattina da Glasgow. Il treno ha ritardato e sono arrivate solo ora. Hanno detto loro che non possono entrare. Ci sono rimaste davvero malissimo.»

«Di' loro di aspettarci», gli bisbigliai all'orecchio.

Alla fine dell'evento, il mio amico le fece entrare. Si accomodarono e scambiammo quattro chiacchiere, facendo qualche coccola a Bob. Pensavo che Bob fosse esausto al termine di quella maratona, invece fu un vero angelo.

«Vi siamo immensamente grate», ci disse la figlia, quando ci alzammo per congedarci. «Oggi è il compleanno della mamma.»

Sorrisi.

«Ti sbagli», risposi, abbracciando la madre. «Sono io a esservi riconoscente. Senza persone come voi, non sarei mai riuscito a lasciarmi la strada alle spalle.»

Prima o poi capita a tutti di dimenticare le proprie origini, ma non dovremmo mai scordare la strada che ci ha portati a essere dove siamo, e dovremmo essere grati a coloro che ci hanno aiutato nel cammino.

Laschiarsi sorprendere dalla vita

DIRE che la recente trasformazione della mia vita è stata una sorpresa sarebbe l'eufemismo del secolo. Non mi sarebbe mai passato per l'anticamera del cervello che avrei ricevuto la proposta di scrivere un libro sulla mia amicizia con Bob. E men che meno che quel libro sarebbe diventato un best seller mondiale.

Se avessi detto in giro che quello stesso libro sarebbe diventato un film che sarebbe uscito nelle sale del West End e che Bob e io saremmo andati alla première dove avremmo conosciuto la futura regina d'Inghilterra, allora mi avrebbero preso per matto, e avrebbero avuto ragione. Eppure è successo.

Si dice che la saggezza consiste nella capacità di imparare dal cambiamento. Be', se non ho acquisito un po' di saggezza, un pizzico di prospettiva, dagli enormi cambiamenti che si sono succeduti nella mia vita in questi ultimi anni, allora ho ben poche speranze. Una delle cose più semplici che ho imparato è che a volte bisogna lasciare che il destino segua il suo corso.

A volte le cose migliori accadono in modo inaspettato, apparentemente senza motivo. Non possiamo farci nulla, quindi la cosa migliore è lasciare semplicemente che accadano.

Laschiamoci andare, lasciamoci sorprendere.

I soldi non fanno la felicità

ERAVAMO seduti nella stanza di un elegantissimo hotel di Tokyo. Era stata una giornata molto impegnativa, così avevo pensato di viziarmi con una cenetta in camera: una succulenta bistecca per me e una scatoletta gourmet al pollo per Bob. Un vero lusso a cinque stelle.

Seduto a godermi la cena, non potei fare a meno di pensare a tutti gli anni vissuti assieme e alle tante cene molto meno appetitose che avevamo consumato. Ricordai la prima sera in cui andammo a suonare a Covent Garden e a come, grazie al carisma di Bob, ero riuscito a triplicare i miei consueti incassi. Ci premiammo con un curry e una scatoletta di tonno. All'epoca ero abituato a mangiare scatolette, o a vivere di soli cereali per la colazione.

Quindi che cosa c'era di diverso quella sera? A dire la verità, niente. Certo, il cibo era servito in piatti di fine porcellana e il vino era di un'ottima annata, ma di sicuro a Bob tutto questo non importava.

Per Bob non aveva importanza se ci trovavamo in un albergo a cinque stelle o nell'appartamento di un palazzo a cinque piani. Non gli importava se in tasca avessi cinquanta centesimi o cinquanta sterline.

Il denaro e il benessere sono transitori, vanno e vengono. Tutti attraversiamo periodi di vacche grasse e vacche magre, momenti in cui ci sentiamo, almeno finanziariamente, ricchi o poveri. Ma questo è solo un dettaglio.

Il denaro non può darci la cosa più importante della vita: non può comprarci l'amore.

Mentre mangiavamo come dei re in una suite di Tokyo, diedi a Bob una carezza. Anche se il mio destino mi avrebbe riportato sulla strada, sarei comunque rimasto un uomo ricco.

Fintantoché Bob fosse rimasto con me.



Ringraziamenti

NON posso permettere che un libro del genere finisca senza un'altra perla di saggezza che ho raccolto negli anni vissuti con Bob: l'importanza di dire grazie. Sono trascorsi sei anni dai miei primi esitanti passi nel mondo dell'editoria. Nel 2012, quando uscì *A spasso con Bob*, ero piuttosto intimorito. Ma ora, ogni nuovo progetto mi sembra una riunione fra vecchi amici fidati. È di certo il caso di Rowena Webb, la mia editor presso la Hodder and Stoughton, che per prima mi ha preso a bordo tanti anni fa e la cui idea ha ora acceso la scintilla per questo libro. A lei, dunque, il mio primo ringraziamento. Voglio anche ringraziare Kerry Hood, Rosie Stephen, Ian Wong e il resto della brillante squadra della Hodder, come pure Dan Williams per le superbe illustrazioni. Un grazie anche alla mia agente Lesley Thorne e a tutti quelli della Aitken Alexander per il loro prezioso lavoro. Lo apprezzo profondamente. Ultimo, ma di certo non per importanza, ancora un grazie a Garry Jenkins, che è con me dal principio, da quando io e Bob lo abbiamo incontrato davanti alla stazione metropolitana di Angel a Islington, nel dicembre 2010. Non so come, riesce sempre a trovare le parole giuste, anche se sospetto che probabilmente nemmeno lui ne avrebbe a sufficienza per saldare il debito di gratitudine che ho nei suoi confronti. Quindi finirò dove ho cominciato, dicendo un semplice grazie.

Segui le ultime novità, conosci le nuove storie e divertiti con le immagini e le fotografie di Bob e James, visitando il loro sito www.streetcatbob.world, oppure seguili sul profilo Twitter di Bob all'indirizzo www.twitter.com/streetcatbob o sulla pagina Facebook

[www.facebook.com/streetcatbob.](http://www.facebook.com/streetcatbob)

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.sperling.it

www.facebook.com/sperling.kupfer

Brevi lezioni di felicità

di James Bowen

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Titolo originale *The Little Book of Bob*

Copyright © James and Bob Ltd and Connected Content Ltd 2018

Illustrations © Dan Williams

Pubblicato per Sperling & Kupfer da Mondadori Libri S.p.A.

Ebook ISBN 9788893429078

COPERTINA || FOTO © CLINT IMAGES; DECORAZIONI © ALEKSANDERVELASEVIC/GETTY IMAGES | ART DIRECTOR:
FRANCESCO MARANGON | GRAPHIC DESIGNER: LAURA DE MEZZA