

In/Out

Introduzione. Questa non è una storia comune. Ti calerai nei panni di Mamoru e vedrai come affronta i suoi due mondi. Invece di leggere le pagine del libro scorrendole dall'inizio alla fine dovrai seguire le indicazioni alla fine di ogni Capitolo, iniziando dal Prologo e saltando avanti e indietro, in base alle scelte che prenderai. Sono necessari una matita, un foglio e un dado a sei facce. Questa storia interattiva contiene descrizioni di ansia e depressione, potrebbe non essere sicura per te. Valuta bene se sia il caso di leggerla prima di proseguire.

Prologo. L'ultimo anno è venuto e passato senza che tu te ne accorgessi. L'isolamento, che per gli altri ha significato salvezza, per te è stata la rovina. Intrappolato nella tua casa, IN, senza avere più il coraggio di uscire. Intrappolato in un ciclo di Notifiche che ti rendono triste, Vocali di quelle poche persone che riescono ancora a farti sorridere e Notizie dall'OUT che riescono solo a farti arrabbiare. Hai perso l'abitudine al mondo esterno che tanto stavi faticando per guadagnarti. Apri a fatica gli occhi e rotoli sotto le coperte, stanco come quando sei crollato. Oggi è il grande giorno. Il giorno in cui in cui abbandonerai IN e proverai a uscire di casa. Cerchi a tentoni le cuffie che avevi addosso ieri notte e le scambi con il paio che era in carica. Anche nel silenzio ormai non puoi stare senza, ti senti esposto e sblocchi il telefono. Strizzi gli occhi causa la luce improvvisa e studi lo schermo. Apri una [Notizia \(19\)](#), una [Notifica \(7\)](#) o un [Vocale \(22\)](#).

Scheda.

DI CHE UMORE SEI ?

CUPO ☐

IRRITATO ☐

CALMO ☐

xN.B.

CALMO BATTE CUPO E PERDE DA IRRITATO

CUPO BATTE IRRITATO E PERDE DA CALMO

IRRITATO BATTE CALMO E PERDE DA CUPO

VOUOI CAMBIARE UMORE ?

xN.B.

CAMBIA UMORE SOLO QUANDO

TI VIENE CHIESTO NEL TESTO

- SE HAI UNA NOTIFICA DA APRIRE CANCELLA LA SPUNTA
PER DIVENTARE #CUPO

IN SOSTESO ☐☐☐☐☐

- SE HAI UNA NOTIZIA DA LEGGERE CANCELLA LA SPUNTA
PER DIVENTARE #IRRITATO

IN SOSTESO ☐☐☐☐☐

- SE HAI UN VOCALE DA ASCOLTARE CANCELLA LA SPUNTA
PER DIVENTARE #CALMO

IN SOSTESO ☐☐☐☐☐

LISTA DELLA SPESA

LATTE (NEVIT) ☐

PIZZA SURGELATA (RET) ☐

DETERSIVO (CIDI) ☐

GELATO (QUORATT) ☐

Ti senti meglio oggi?

Come va l'autostima?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MI RACCOMANDO PRENDI LE MARCHE
GIUSTE STAVOLTA

1. Finalmente la fila scorre e trovi riparo all'interno del negozio. Guanti, persone ovunque, carrelli. Inizi a vagare tra gli scaffali col cuore in gola. Affferri la prima cosa utile che ti passa sottomano, meglio non perdere troppo tempo a vagare per gli scaffali. Cosa scegli? Latte o Detersivo?

Spunta sulla Lista della Spesa cosa hai scelto e [vai a 29](#).

2. Qui è meglio fare in fretta. Vai verso la cassa, a testa bassa e col fiato corto. Devi riuscire ad arrivare in fondo a questa cosa, altrimenti continuerai a trovarti bloccato IN a fissare il soffitto, negandoti qualsiasi cosa positiva di OUT. Passando accanto ai surgelati affferri una cosa al volo. Pizza o Gelato?

Spunta sulla Lista della Spesa cosa hai scelto e [vai a 29](#).

3. Arrivi alla cassa. Appoggi il tuo magro bottino sul nastro, sotto gli occhi della cassiera perplessa e ti frughi in tasca in cerca dei soldi. Le persone in fila dietro di te sono inquiete. Senza fare troppo caso né al totale né al resto, lasci una banconota, affferri i tuoi acquisti e ti fai strada verso l'esterno.

Prendi le marche dei due prodotti che hai scelto (tra parentesi sulla Lista della Spesa) e anagrammale insieme. Otterrai un numero che indica il Capitolo verso cui devi saltare e continuare a leggere.

4. Ti si para davanti un ex-collega, un conoscente, dallo sguardo torvo e i modi bruschi. Si mette a sfogare su di te la sua frustrazione: non può lavorare, non ha soldi e in casa si sente in trappola. **Di che umore sei?** (Puoi cambiarlo sulla scheda) Calmo (27), Cupo (8) o Irritato (12)?

5. Annuisci per qualche minuto, tenendo lo sguardo basso, e poi ti allontani senza neanche una parola. Vederla così felice e realizzata in mezzo a tutto questo caos e delirio ti ricorda che non tutti sono come te e quanto tu ti senta inadatto ad affrontare OUT. *Spunta un Vocale sulla scheda, poi [vai a 30](#).*

6. Ricevi la sua disperazione come un muro di gomma e te la lasci rimbalzare addosso, assicurandolo. Lo esorti a trovare un modo per salvare il salvabile o reinventarsi. Nulla è perduto. La sua espressione cambia, il volto si distende ed compare uno sguardo risoluto. Ti ringrazia, allontanandosi con aria assorta. *Spunta due Autostime e un Vocale sulla scheda, [poi vai a 30](#).*

7. Apri la Notifica. Faccialibro ti ricorda, con una foto, di quando facevi cose interessanti in giro per OUT, con persone che non vedi e con cui non parli da mesi: **diventa Cupo**.

Nonostante il tuo umore devi cercare di uscire da questa gabbia dorata e spingerti oltre il piccolo mondo di IN. *Spunta sulla scheda la casella corrispondente, una Notizia e un Vocale in sospenso e [vai al 16](#).*

8. La sua rabbia è per te benzina sul fuoco. Gli descrivi la tetra prospettiva che lo attende adesso che è a casa senza lavoro e senza speranze. Gli fai capire quanto è vicino a chiudersi in una gabbia fatta di disperazione e tempo sprecato. Non sai se i tuoi avvertimenti sortiscono l'effetto sperato, ma si allontana sguardo a terra, spingendo mestamente il carrello. *Spunta due Autostime e una Notifica sulla scheda, [poi vai a 30](#).*

9. Ti si para davanti un amico di amici, un parente acquisito di cui non ricordi neanche il nome. Ti racconta di come il suo progetto, su cui aveva concentrato sforzi e risorse, sia andato in malora e di come adesso sia disperato e senza obiettivi.

Di che umore sei? (Puoi cambiarlo sulla scheda) Calmo (6), Cupo (25) o Irritato (28)?

10. Senti il sangue che ti va al cervello e non riesci a trattenere un'esplosione di commenti caustici. Distruggere la facciata di cartapesta della sua realtà perfetta a suon di domanda a cui non può risponderti e quasi catartico. Si allontana stizzita, con la faccia affondata nello smartphone nel tentativo di nascondere l'espressione atterrita. *Spunta due Autostime e una Notizia sulla scheda, [poi vai a 30](#).*

11. Sepolto sotto le coperte, apri una playlist e ti sistemi le cuffiette, pronto a ritornare del bozzolo di nulla. Domani ce la farai, basta fare anche solo il primo passo tra IN e OUT. Passi un'altra notte insonne a fissare il soffitto ed è di nuovo mattina. *Apri una Notizia (19), una Notifica (7) o un Vocale (22)?*

12. Ti unisci al suo canto di disperazione e condividi la tua frustrazione per lo stato delle cose. Stupito della tua comprensione si allontana in cerca di qualche altro bersaglio. Vederlo così arrabbiato e impotente in mezzo a tutto questo caos e delirio ti ricorda che non sei l'unico a soffrire. *Spunta un'Autostima sulla scheda e diventa Calmo, poi [vai a 30](#).*

13. Tornando a casa non puoi fare a meno di sentirti sollevato. In più ora potrai finalmente lavare i vestiti in modo da avere una scusa in meno per uscire di casa e stasera potrai fare un pasto decente, una bella pizza surgelata. Comunque anni luce dal tornare a cucinarti manicaretti come un tempo ma almeno hai fatto il primo passo. Adesso si tratta soltanto di fare lo stesso anche nei giorni successivi, fino ad arrivare ad aver spuntato tutte le Autostime sulla Scheda. *Cancella tutte le spunte sulla Scheda, escluse le Autostime, e inizia un nuovo giorno. Apri una Notizia (19), una Notifica (7) o un Vocale (22)*

14. Tornando a casa non puoi fare a meno di sentirti sollevato. In più ora potrai finalmente lavare i vestiti in modo da avere una scusa in meno per uscire di casa e stasera potrai concederti come premio un bel gelato. Ci sono un sacco di cose più importanti che adori che continui a negarti ma almeno hai fatto il primo passo. Adesso si tratta soltanto di fare lo stesso anche nei giorni successivi, fino ad arrivare ad aver spuntato tutte le Autostime sulla Scheda. *Cancella tutte le spunte sulla Scheda, escluse le Autostime, e inizia un nuovo giorno. Apri una Notizia (19), una Notifica (7) o un Vocale (22)*

15. Ribatti con finti complimenti e congratulazioni di circostanza. Ricevuta la tua ammirazione torna alla storia che stava per postare, dimenticandosi di nuovo della tua esistenza. Vederla così felice e realizzata in mezzo a tutto questo caos e delirio ti riempie di invidia e ti senti addosso il peso di tutti i tuoi fallimenti. *Spunta un'Autostima sulla scheda e diventa Cupo, [poi vai a 30.](#)*

16. Decidi che vedrai il resto in seguito, non è il momento di farsi distrarre dalla tecnologia. Probabilmente non c'è manco nulla per fare colazione e tutti i vestiti decenti sono da lavare, tanto vale aspettare domani. *Per alzarti comunque dal letto e iniziare a prepararti puoi cancellare un'Autostima dalla scheda e [andare al 21](#). Altrimenti tira un dado: con 3 o meno [vai all'11](#), con 4 o più [vai al 21](#).*

17. Non è stata una buona idea, non del tutto quantomeno. Torni a casa , ignorando qualsiasi creatura di OUT intorno a te. Ti fermi a riprendere fiato solo quando sei di nuovo IN, con la porta ben chiusa alle spalle. Intrappolato in questo loop temporale chiamato vita, il resto della giornata ti scorre addosso come se non ti riguardasse. Un'altra notte insonne a fissare il soffitto e poi di nuovo mattina, coperte, cuffie e cellulare in mano. Strizzi gli occhi e studi lo schermo. *Cancella tutte le spunte sulla Scheda tranne le Autostime. Apri una [Notizia \(19\)](#), una [Notifica \(7\)](#) o un [Vocale \(22\)](#).*

18. Continuano a venirti in mente tutti buoni motivi per rimandare la missione a domani. Magari piove e rischi di bagnarti al ritorno. Magari consegnano un pacco mentre non ci sei. Magari è meglio rifare la lista della spesa per bene prima. *Per superare la soglia tra IN e OUT, puoi cancellare un'Autostima dalla scheda e [andare a 20](#). Altrimenti tira un dado: con 3 o meno [vai all'11](#), con 4 o più [vai a 20](#).*

19. Leggi la Notizia. L'ANSIA ti conferma che anche oggi il mondo sta proseguendo nella follia generale che ora chiamano normalità: **diventa Irritato**. Nonostante il tuo umore devi cercare di uscire da questa gabbia dorata e spingerti oltre il piccolo mondo di IN. *Spunta sulla scheda la casella corrispondente, una Notifica e un Vocale in sospenso e [vai al 16](#).*

20. Spunta un'Autostima sulla scheda. Un tremito ti percorre e i piedi iniziano a muoversi da soli. Nonostante tutto sembri non aver dimenticato come si fa. Cancelli, asfalto, strisce pedonali. La fila fuori dal supermercato non sembra troppo lunga, per fortuna hai le cuffie e la musica a tenerti compagnia. *[Vai al 29](#).*

21. Il frigo è vuoto come pensavi, poco male. Questa volta invece di fartela consegnare, andrai a fare la spesa di persona. La mente corre in avanti, pianificando ogni passo della strada da casa al supermercato, ogni variazione, ogni possibilità. E poi che senso ha andare a fare la spesa per sprecare tempo a cucinare per te stesso? *Per metterti la mascherina ed andare verso la porta puoi cancellare un'Autostima dalla scheda e [andare al 18](#). Altrimenti tira un dado: con 3 o meno [vai all'11](#), con 4 o più [vai al 18](#).*

22. Ascolti il Vocale. La tua migliore amica si lamenta con voce assonnata dei suoi incubi ricorrenti e del non aver voglia di disegnare: **diventa Calmo**. Nonostante il tuo umore devi cercare di uscire da questa gabbia dorata e spingerti oltre il piccolo mondo di IN. *Spunta sulla scheda la casella corrispondente, una Notifica e una Notizia in sospenso [vai al 16](#).*

23. Tornando a casa ti senti sollevato. Domattina potrai fare colazione in modo da avere una scusa in meno per non alzarti dal letto e stasera potrai fare un pasto decente, una bella pizza surgelata. Nulla in confronto ai manicaretti di un tempo ma almeno hai fatto il primo passo. Adesso si tratta soltanto di fare lo stesso anche nei giorni successivi, fino ad arrivare ad aver spuntato tutte le Autostime sulla Scheda. *Cancella tutte le spunte sulla Scheda, escluse le Autostime, e inizia un nuovo giorno. Apri una Notizia (19), una Notifica (7) o un Vocale (22)*

24. Tornando a casa ti senti sollevato. Domattina potrai fare colazione in modo da avere una scusa in meno per non alzarti dal letto e stasera potrai concederti come premio un bel gelato. Ci sono un sacco di cose più importanti che adori e che continui a negarti, ma almeno hai fatto il primo passo. Adesso si tratta soltanto di fare lo stesso anche nei giorni successivi, fino ad arrivare ad aver spuntato tutte le Autostime sulla Scheda. *Cancella tutte le spunte sulla Scheda, escluse le Autostime, e inizia un nuovo giorno. Apri una Notizia (19), una Notifica (7) o un Vocale (22).*

25. Fai da cassa di risonanza per il suo malessere, in poco tempo si rende conto di quanto anche tu stia soffrendo. Se non fosse per le norme di sicurezza ad entrambi farebbe bene un abbraccio. Concluso lo scontro di miserie torna a vagare tra gli scaffali, bloccato tra il fare di fretta e il non voler tornare a casa. Vederlo così triste e sconfitto in mezzo a tutto questo caos e delirio ti ricorda quanto sia ingiusta la vita in OUT. *Spunta un'Autostima sulla scheda e diventa Irritato, poi [vai a 30](#).*

26. Ti si para davanti una tua ex-compagna di liceo, o di corso. Inizia a farti la lista infinita dei suoi traguardi degli ultimi anni e di come le cose le stiano andando divinamente, soprattutto nell'ultimo periodo. ***Di che umore sei?*** (*Puoi cambiarlo sulla scheda*) Calmo (15), Cupo (5) o Irritato (10)?

27. Assorbi la bile che ti butta addosso, incapace di ribattere, per poi allontanarti abbozzando un saluto. Vederlo così arrabbiato e impotente in mezzo a tutto questo caos e delirio ti ricorda le giornate che hai buttato, immobile preda di IN. *Spunta una Notizia sulla scheda*, [poi vai a 30](#).

28. Ascolti nervosamente la descrizione straziante, mormorando parole d'incoraggiamento per poi allontanarti appena distoglie lo sguardo. Vederlo così triste e sconfitto in mezzo a tutto questo caos e delirio è come guardarsi allo specchio. Riesci solo a provare pena, più per te stesso che per lui. *Spunta una Notifica sulla scheda*, [poi vai a 30](#).

29. Ti senti chiamare per nome, abbastanza forte da superare la musica in cuffia. Qualcuno legato alla tua vecchia vita su OUT. *Se rinunci all'idea della spesa e torni a casa*, vai a 17.
Se resisti all'impulso e affronti la situazione, *tira un dado*.
Se il risultato è 1-2 vai a 4, *con 3-4* vai a 26, *con 5-6* vai a 9.

30. *Se eri in fila per entrare nel supermercato* vai a 1, *se eri tra gli scaffali* vai a 2, *se stavi andando alla cassa* vai a 3.