

DAL SACRIFICIO ALLA RINASCITA

COME TRASFORMARE LE DIFFICOLTÀ IN UNA
NUOVA VITA

IOAN FILIP

INTRODUZIONE

QUANDO LA VITA TI METTE ALL'ANGOLO

Mi chiamo Ioan e, se c'è una cosa che la vita mi ha insegnato, è che nulla resta immobile. Il mondo cambia, le certezze crollano, e ciò che oggi sembra incrollabile può dissolversi come neve al sole. L'ho visto con i miei occhi. L'ho vissuto sulla mia pelle.

Sono nato in Romania, in un tempo in cui il lavoro era un dovere e la fatica un valore. Si cresceva con l'idea che, se avessi fatto le cose nel modo giusto — se fossi stato puntuale, onesto, diligente — la vita avrebbe seguito un percorso logico, tracciato con cura. Poi il muro è caduto, e con esso tutto quello che conoscevamo.

Ricordo il giorno in cui uscii dai cancelli della fabbrica per l'ultima volta. Quella fabbrica era stata il cuore pulsante della nostra città, il nostro futuro, il filo che

teneva uniti sogni e sicurezza. Fui costretto a a dimettermi. E quando ciò avvenne, non fu solo la fine di un lavoro: fu il crollo di un'illusione. Mi trovai a dover ricostruire tutto da zero. E non ero il solo.

Ci fu un momento — lo ricordo con chiarezza — quando mi sedetti al tavolo della cucina con mia moglie, Mirela, e guardai quel pezzo di carta che ufficializzava il licenziamento. Cosa avremmo fatto? Quando avremmo mai potuto realizzare la nostra casa? Non avevo risposte, solo domande.

La verità è che la vita non ti chiede il permesso prima di travolgerti. Non ti concede il lusso di prepararti. Ti ritrovi un giorno con il fiato corto e il vuoto davanti, senza mappe, senza istruzioni. E in quei momenti hai solo due scelte: lasciarti schiacciare o imparare a muoverti nell'incertezza.

Questo libro nasce da quella consapevolezza. Non troverai qui grandi teorie né formule magiche. Io non sono un guru, non voglio insegnare a nessuno come vivere. Posso solo condividere ciò che ho vissuto, i passi che ho fatto, le cadute e le risalite. Perché, alla fine, è tutto qui: non si tratta di non cadere, ma di trovare il modo di rialzarsi.

Se stai leggendo queste pagine, forse anche tu ti trovi a un bivio. Forse hai perso qualcosa—un lavoro, una sicurezza, un pezzo della tua identità. Forse senti quel

INTRODUZIONE

vuoto sotto i piedi, la sensazione che tutto ciò che conoscevi non esista più.

Lascia che te lo dica chiaramente: sei più forte di quanto credi.

E se in questo viaggio posso offrirti qualche parola utile, qualche riflessione che ti aiuti a vedere un passo più avanti, allora queste pagine avranno avuto uno scopo.

Ora, andiamo avanti.

CAPITOLO 1

ACCETTARE IL CAMBIAMENTO: IL PRIMO PASSO VERSO LA RINASCITA

C'è un momento, in certe notti in cui il sonno non arriva, in cui il passato si affaccia con prepotenza. Lo sguardo si perde in un punto indefinito della stanza, e le domande si rincorrono senza trovare riposo. "Come sono arrivato fin qui? Quand'è che tutto ha iniziato a crollare?"

Ho imparato che queste domande non portano risposte, ma possono immobilizzare. Il cambiamento, quando arriva, non si annuncia con cortesia. Non ti lascia il tempo di prepararti. Ti svegli un giorno e scopri che il mondo che conoscevi non c'è più.

L'ILLUSIONE DEL CONTROLLO

Per molto tempo ho creduto che il mondo avesse una logica, che esistesse una sequenza precisa di azioni e

conseguenze: se lavori sodo, se fai le cose per bene, allora tutto andrà nel modo giusto. Ma poi il sistema è crollato, e con esso il lavoro, la stabilità, la mia identità di uomo capace di provvedere alla sua famiglia.

La prima reazione è stata la rabbia. "Non è giusto," mi ripetevo. "Ho fatto tutto come si doveva." Come se la vita dovesse qualcosa a qualcuno. Ho sprecato tempo a combattere contro ciò che era già accaduto, a cercare colpevoli, a immaginare scenari alternativi. Ma la realtà non cambia perché ci ostiniamo a rifiutarla.

Resistere al cambiamento è come provare a trattenere l'acqua tra le dita. Scivola via comunque.

LASCIARE ANDARE PER ANDARE AVANTI

Il giorno in cui ho capito che non potevo vincere quella battaglia, qualcosa dentro di me è cambiato. Non dico che sia stato un momento di illuminazione. È stato più simile a una resa. Ma una resa necessaria.

Mi sono seduto e ho scritto tutto ciò che avevo perso. Ogni cosa. E poi ho scritto ciò che mi restava. Il primo elenco era lungo, pesante, soffocante. Il secondo era scarno, quasi ridicolo: la mia famiglia, le mie mani, la mia capacità di adattarmi.

Ma era da lì che dovevo ripartire.

Quel giorno ho capito che accettare il cambiamento non

significa rassegnarsi. Significa riconoscere che il passato è passato, che non possiamo riscriverlo, ma che il presente è ancora nostro. Che abbiamo ancora scelte da fare, anche quando sembra che tutto ci sia stato tolto.

ESERCIZIO PRATICO: IL BILANCIO DEL CAMBIAMENTO

Ti propongo di fare quello che ho fatto io, perché è un esercizio che apre gli occhi. Prendi un foglio e dividilo in due colonne:

1 A sinistra, scrivi tutto ciò che hai perso, tutto ciò che è cambiato nella tua vita e che ti ha lasciato con un senso di vuoto.

2 A destra, scrivi quello che ti è rimasto. Anche se ti sembra poco, scrivilo.

Guardati bene le due colonne. La prima è il passato. Non puoi cambiarlo. La seconda è il presente. È da lì che devi ripartire.

Accettare il cambiamento non è un atto passivo. È il primo passo per ricominciare. E ora che hai scritto quella seconda colonna, ti assicuro che hai più di quanto pensassi.

CAPITOLO 2

IL VALORE DEL SACRIFICIO: LAVORARE DURO NON È UNA CONDANNA

Se c'è una cosa che la vita mi ha insegnato, è che tutto ciò che vale richiede un prezzo. Questo prezzo si chiama fatica, disciplina, costanza. Qualcuno lo chiama sacrificio, ma io non l'ho mai visto come una punizione.

Sono cresciuto in un mondo in cui lavorare sodo non era solo necessario, ma era anche motivo di orgoglio. Mio padre si alzava prima dell'alba per affrontare una giornata in fabbrica e tornava a casa la sera con le mani segnate dal ferro e dall'olio, ma non l'ho mai visto lamentarsi. Per lui il lavoro era una responsabilità, ma anche una forma di dignità.

Quando ero giovane, pensavo che avrei fatto lo stesso. Che la mia fatica mi avrebbe garantito sicurezza, stabilità, rispetto. E per un po' è stato così. Poi tutto è

cambiato.

L'INGANNO DELLA GRATIFICAZIONE IMMEDIATA

Viviamo in un tempo in cui il sacrificio è visto come qualcosa di cui liberarsi al più presto. Tutto dev'essere veloce, semplice, senza sforzo. Ci dicono che il successo arriva con un trucco, con il colpo di fortuna, con l'idea giusta al momento giusto.

Ma chi ha vissuto abbastanza sa che non è così.

Ho visto persone perdere tutto perché cercavano scorciatoie. Ho visto amici inseguire guadagni facili e ritrovarsi con il nulla in mano. Io stesso, nei primi tempi dopo la chiusura della fabbrica, ho cercato un modo rapido per rimettermi in piedi. Ho provato il piccolo commercio, ho investito i pochi risparmi in affari incerti, ho creduto a promesse di soldi facili. Ma alla fine, l'unica cosa che mi ha davvero salvato è stata quella che conoscevo da sempre: il lavoro, quello vero.

IL SACRIFICIO COME INVESTIMENTO

Quando sono arrivato in Italia, mi sono trovato a fare lavori che non avevo mai immaginato. L'operaio, il muratore, il magazziniere. Ricordo le prime settimane: la schiena a pezzi, le mani indolenzite, la fatica di

capire una lingua nuova mentre cercavo di non rimanere indietro con il ritmo degli altri.

Eppure, in quella fatica c'era qualcosa di familiare. Sapevo che ogni ora spesa in quel modo mi stava costruendo un nuovo futuro. Ogni mattina in cui mi alzavo presto, ogni sera in cui tornavo esausto, era un passo avanti. Mi sentivo fortunato di poterlo fare.

Il sacrificio non è solo privazione. È un investimento.

Quando lavori duro per qualcosa, anche quando non vedi subito il risultato, stai costruendo qualcosa dentro di te. Ti stai preparando per il momento in cui il mondo ti darà un'opportunità, e sarai pronto a coglierla.

ESERCIZIO PRATICO: IL DIARIO DELLA DISCIPLINA

Ti sfido a provare questo per una settimana.

1 Ogni sera, scrivi tre cose che hai fatto durante la giornata e che richiedevano sforzo. Non importa quanto piccole: svegliarsi prima, terminare un compito difficile, resistere alla tentazione di mollare.

2 Accanto, scrivi cosa hai imparato da ciascuna di queste azioni. Anche solo la soddisfazione di aver resistito alla stanchezza è una lezione.

3 Alla fine della settimana, rileggi tutto. Ti accorgerai che non sei stato fermo, che il sacrificio ha già iniziato a darti qualcosa in cambio.

Il lavoro duro non è una condanna. È la strada. E ogni passo che fai, anche quando ti sembra pesante, è un passo verso qualcosa di più grande.

CAPITOLO 3

AFFRONTARE L'INCERTEZZA: FIDARSI DEL PROCESSO

C'è un momento, quando il terreno sotto i piedi si sgretola, in cui la paura diventa più forte di qualsiasi altra cosa. È un silenzio pesante, un vuoto che ti stringe il petto. Non sai più dove mettere il passo successivo, perché davanti a te c'è solo nebbia.

Lo so bene.

Quando cessò il mio rapporto con la fabbrica, mi sentii perso per un attimo. Avevo sempre avuto un posto in cui andare, un ruolo preciso, una routine che, per quanto dura, mi dava sicurezza. Poi, tutto è cambiato. Non avevo un piano B. Nessuno ce l'aveva.

I primi giorni li passai camminando per la città, come tanti altri. Si parlava nei bar, nei cortili delle case, nei negozi mezzi vuoti. C'era chi si arrabbiava, chi maledi-

ceva il governo, chi cercava di vendere quello che poteva. E poi c'erano quelli, pochi, che tacevano. Che osservavano.

Ho capito solo dopo che erano quelli che sarebbero sopravvissuti meglio di tutti. Perché non stavano cercando di combattere l'incertezza. La stavano studiando.

LA PAURA DELL'IGNOTO E IL RISCHIO DI RESTARE FERMI

L'ignoto spaventa. È umano. Ti fa rimandare, ti fa dubitare di ogni decisione. Ma c'è una cosa che ho imparato a mie spese: **stare fermi per paura di sbagliare è comunque una scelta. E spesso è la peggiore.**

Quando decisi di emigrare, non sapevo cosa mi aspettasse. Non conoscevo la lingua, non sapevo che tipo di lavoro avrei trovato, non avevo certezze. L'unica cosa che sapevo era che restare in Romania, in quel momento, significava lasciarmi inghiottire dalla disperazione.

Allora ho fatto l'unica cosa che potevo: **ho scelto di muovermi lo stesso, anche senza certezze.**

E ho scoperto che l'incertezza si affronta in un solo modo: **accettandola e camminandoci dentro, un passo alla volta.**

DOVE FINISCE LA PAURA E INIZIA IL PERICOLO REALE

Una delle cose che mi ha aiutato di più è stata imparare a distinguere tra **paura e pericolo reale**.

- **La paura è emotiva.** È quel senso di ansia che ti dice che qualcosa potrebbe andare storto. È il dubbio che ti tiene sveglio la notte. Ma il fatto che una cosa ti spaventi non significa che sia veramente pericolosa.
- **Il pericolo reale è oggettivo.** Se cammini su una strada buia in un quartiere malfamato, il pericolo è reale. Se ti lanci in un investimento senza avere le conoscenze necessarie, il rischio è concreto.

Il problema è che la nostra mente spesso non distingue tra le due cose. Tratta la paura come se fosse un pericolo reale e ci blocca.

Ma il mondo appartiene a chi si muove, anche quando ha paura.

ESERCIZIO PRATICO: IL METODO DELLE TRE COLONNE

Per imparare a gestire l'incertezza, ti propongo un esercizio semplice ma potente.

1. **Prendi un foglio e dividilo in tre colonne.**
2. **Nella prima colonna, scrivi tutte le cose che ti preoccupano in questo momento.** Non censurarti. Metti tutto, dalla paura di non trovare un lavoro alla paura di non essere abbastanza bravo.
3. **Nella seconda colonna, scrivi quali di queste paure sono effettivamente un pericolo concreto.** Chiediti: "Questa paura ha basi reali o è solo nella mia testa?"
4. **Nella terza colonna, scrivi un'azione che potresti fare per affrontare ogni paura.** Anche qualcosa di piccolo.

E poi inizia da lì.

Fidarsi del processo non significa non avere paura. Significa muoversi comunque. **Perché l'unico modo per trovare una strada è camminare.**

CAPITOLO 4

L'IMPORTANZA DI CREARE NUOVE OPPORTUNITÀ

C'è un detto che ho sentito spesso quando ero ragazzo: *"Se una porta si chiude, un'altra si apre"*. È un pensiero rassicurante, ma incompleto. Nessuno ti dice che, spesso, quella nuova porta non è già lì, pronta ad accoglierti. Devi costruirtela tu, pezzo dopo pezzo.

Quando ho perso il mio lavoro in fabbrica, ho passato settimane ad aspettare. Aspettavo che qualcuno trovasse una soluzione. Aspettavo che il governo prendesse una decisione. Aspettavo che le cose migliorassero da sole. Ma non è andata così.

Un giorno, parlando con un amico che si trovava nella mia stessa situazione, mi disse una frase semplice ma brutale: *"Ioan, nessuno verrà a salvarci."*

Era vero. Nessuno sarebbe arrivato con un lavoro su

misura per me. Nessuno avrebbe riportato indietro il passato. Se volevo un futuro, dovevo costruirlo da solo.

L'ERRORE DI ASPETTARE LA SOLUZIONE PERFETTA

C'è un'altra trappola in cui è facile cadere quando tutto cambia: aspettare la soluzione perfetta. Pensiamo che, prima di fare un passo, dobbiamo avere un piano chiaro, senza margini di errore. Ma la verità è che **la soluzione perfetta non esiste.**

Quando decisi di emigrare, non avevo un grande progetto. Non avevo contatti, non avevo un lavoro garantito ad aspettarmi. Avevo solo un'idea vaga: trovare qualsiasi opportunità, anche la più piccola, e sfruttarla al meglio.

La prima porta che si aprì non era quella che avrei scelto in un mondo ideale. Ma era un inizio. E un inizio è sempre meglio di niente.

A volte, non devi aspettare l'occasione giusta. Devi iniziare con ciò che hai davanti.

APRIRE LA MENTE: LE NUOVE STRADE ESISTONO, MA DEVI VEDERLE

Uno dei problemi più grandi quando affrontiamo una crisi è che ci aggrappiamo a ciò che conosciamo. Se

abbiamo sempre fatto un certo tipo di lavoro, faticiamo a immaginarci in un altro ruolo. Se siamo sempre stati in un ambiente familiare, ci sembra impossibile adattarci a qualcosa di diverso.

Ma il mondo è pieno di opportunità. Il problema è che non sempre le riconosciamo.

Ricordo che, nei primi mesi in Italia, un conoscente mi parlò di un lavoro di imbianchino. Non avevo mai dipinto una parete in vita mia. Eppure, accettai. E imparai.

Da quel momento, smisi di pensare a quello che *avevo fatto fino a quel momento* e iniziai a concentrarmi su quello che *potevo fare da quel momento in poi*.

Spesso, la soluzione non è dietro di noi, nelle esperienze passate. È davanti, in qualcosa che ancora non conosciamo.

ESERCIZIO PRATICO: LA TECNICA DELLE TRE POSSIBILITÀ

Se senti di non avere opportunità davanti a te, prova questo esercizio:

1. **Prendi un foglio e scrivi tre cose che sai fare.**

Non importa se ti sembrano banali. Può essere

qualsiasi cosa: cucinare, parlare con le persone, riparare oggetti, scrivere, organizzare spazi.

2. Ora, per ogni competenza, scrivi tre modi in cui potresti usarla per creare nuove

opportunità. Ad esempio: se sai cucinare, potresti lavorare in un ristorante, insegnare a qualcuno, avviare un piccolo servizio di pasti su ordinazione.

3. Infine, scegli una di queste idee e fai il primo passo concreto per esplorarla. Non serve

lanciarsi subito, basta iniziare: informati, chiedi a qualcuno, prova a metterla in pratica su piccola scala.

La verità è che il mondo offre sempre nuove strade. Il problema non è la loro assenza. **Il problema è che spesso siamo troppo legati al passato per vederle.**

Non restare fermo. Guardati attorno. **Le opportunità non arrivano da sole. Si creano.**

CAPITOLO 5

RESILIENZA: L'ARMA SEGRETA DI CHI NON MOLLA

Se c'è una parola che riassume tutto ciò che ho imparato nella mia vita, è **resilienza**. Non intendo la resilienza come la capacità di resistere, di stringere i denti e sopportare. No, quella è solo ostinazione. **La resilienza vera è la capacità di adattarsi senza perdere se stessi.** È accettare che il mondo cambia, che la vita mette alla prova, e trovare il modo di andare avanti comunque.

L'ho capito davvero quando ho perso il lavoro. Ero convinto che la mia identità fosse legata a ciò che facevo: operaio, tecnico, un uomo che lavorava con le mani e sapeva il fatto suo. Poi, da un giorno all'altro, tutto questo non valeva più nulla.

Mi sentivo svuotato. Non ero più la persona che ero stato per anni. E allora, chi ero?

LA DIFFERENZA TRA CHI CADE E CHI SI RIALZA

Ci sono due tipi di persone quando arrivano le difficoltà:

1. **Chi si lascia definire dalla sconfitta.** Sono quelli che dicono *“Non c’è più niente da fare”*, quelli che restano fermi a guardare le macerie senza provare a ricostruire.
2. **Chi accetta la sconfitta, ma non la lascia vincere.** Sono quelli che, anche quando tutto sembra perduto, trovano un motivo per andare avanti.

La differenza non sta nella forza. Sta nella prospettiva.

La resilienza è guardare le cose con occhi nuovi. Quando ho perso il mio lavoro, avrei potuto passare il resto della vita a lamentarmi di ciò che era successo, a rimpiangere il passato. Ma sarebbe servito a qualcosa?

No.

Quello che serviva era reinventarsi. Serviva accettare che il mio valore non era legato al lavoro che avevo perso, ma alla mia capacità di adattarmi.

**Se una strada si chiude, si trova un'altra strada.
Sempre.**

COME COSTRUIRE UNA MENTALITÀ RESILIENTE

La resilienza non è una dote innata. È un muscolo. Più lo alleni, più diventa forte.

Ecco tre principi che mi hanno aiutato a svilupparla:

1 Focalizzati su ciò che puoi controllare.

- Non puoi controllare il passato, il mercato del lavoro, le decisioni degli altri.
- Puoi controllare come reagisci, cosa impari, cosa fai oggi per migliorare il tuo domani.

2 Abituati al fallimento.

- La resilienza non è la capacità di evitare le cadute, ma quella di rialzarsi ogni volta.
- Se non fallisci mai, significa che non stai provando abbastanza.

3 Costruisci abitudini solide.

- Nei momenti difficili, ciò che ti salva non sono i

grandi gesti eroici, ma le piccole azioni quotidiane.

- Dormire bene, mangiare in modo regolare, darsi obiettivi giornalieri... Sembra banale, ma è quello che fa la differenza.

ESERCIZIO PRATICO: LA LISTA DEI SUCCESSI NASCOSTI

Uno dei problemi più grandi nei momenti di crisi è che dimentichiamo quanto siamo stati forti in passato. Ci concentriamo su quello che abbiamo perso e non vediamo ciò che abbiamo già superato.

Ecco un esercizio semplice ma potente:

1. **Prendi un foglio e scrivi tre momenti difficili che hai affrontato nella tua vita.**
2. **Per ognuno, scrivi cosa hai fatto per superarlo.**
Anche se all'epoca non ti sembrava una grande impresa, è stato comunque un passo avanti.
3. **Ora guarda il foglio e chiediti: se ho superato queste difficoltà, perché non dovrei riuscirci anche questa volta?**

La resilienza non è una teoria. È la prova che, nonostante tutto, **sei ancora qui.**

E se sei ancora qui, significa che hai già dentro di te la forza per andare avanti.

CAPITOLO 6

IL POTERE DELLE RELAZIONI GIUSTE

C'è un'immagine che non dimenticherò mai. Era una mattina fredda, uno di quei giorni in cui il sole fatica a scaldare l'aria. Stavo lavorando in un cantiere in Italia, con le mani intorpidite, quando un collega più anziano si avvicinò, mi porse un caffè caldo e mi disse: *“Qui non conta solo quanto lavori. Conta chi hai vicino.”*

Aveva ragione.

Per molto tempo ho pensato che ce l'avrei fatta da solo, che dovevo dimostrare di essere forte senza chiedere nulla a nessuno. Ma la verità è che **nessuno ricostruisce la propria vita da solo.**

Le persone che ci circondano possono essere la nostra più grande risorsa o il nostro ostacolo più grande.

Scegliere chi avere vicino fa la differenza tra chi riesce a rialzarsi e chi resta bloccato.

NON SEI SOLO: IL VALORE DI UNA RETE SOLIDA

Quando ho perso il lavoro in Romania, il primo istinto è stato chiudermi in me stesso. Mi sentivo in imbarazzo a parlare con gli altri, a dire che non avevo più certezze. Ma in quel silenzio mi stavo solo isolando.

Fu un amico a darmi la scossa. Mi chiamò e disse: *“Vieni a prendere un caffè.”* Non avevo voglia di parlare, ma ci andai lo stesso. Durante quella conversazione mi raccontò di alcune possibilità di lavoro all'estero. Se non fossi andato, se non avessi ascoltato, forse oggi sarei ancora fermo a rimpiangere il passato.

Ci sono persone che, con una parola, possono cambiare la tua vita. Ma devi essere disposto ad ascoltare.

IMPARARE A CHIEDERE AIUTO SENZA SENTIRSI DEBOLI

Chiedere aiuto non è segno di debolezza. È intelligenza.

Molti pensano che chiedere aiuto significhi ammettere di non essere abbastanza capaci. Ma i più grandi

successi non sono mai frutto di un uomo solo. Sono il risultato di connessioni, di scambi, di consigli ricevuti al momento giusto.

Quando arrivai in Italia, la prima cosa che feci fu parlare con qualcuno tra quei *pochissimi* che erano lì da più tempo. Non sapevo come muovermi, non conoscevo la lingua, non avevo un punto di riferimento. Se avessi cercato di fare tutto da solo, avrei perso mesi, forse anni. Ma ascoltando chi c'era già passato, ho evitato errori e ho trovato più velocemente la mia strada.

Non si tratta di farsi carico del peso degli altri, ma di capire che insieme possiamo alleggerire il nostro.

COME COSTRUIRE RELAZIONI CHE TI AIUTANO A CRESCERE

Non tutte le relazioni sono d'aiuto. Ci sono persone che ti tirano su e persone che ti trascinano giù.

Ho imparato a riconoscere tre tipi di persone nella mia vita:

1. **Quelli che ti spingono avanti.** Sono le persone che vedono il tuo potenziale, che ti danno consigli utili, che credono in te anche quando tu non ci credi.
2. **Quelli che ti tengono fermo.** Non ti ostacolano

apertamente, ma non ti incoraggiano nemmeno. Sono quelli che ti dicono: *“Se fossi in te non rischierei”*, o *“Ormai è troppo tardi per cambiare”*.

3. **Quelli che ti tirano giù.** Sono quelli che si lamentano sempre, che ti dicono che tanto non ce la farai, che vedono solo problemi e mai soluzioni.

Se vuoi rialzarti, devi stare vicino a chi ti spinge avanti.

ESERCIZIO PRATICO: LA MAPPA DELLE RELAZIONI

Fai questo esercizio. Ti aiuterà a capire chi nella tua vita è un sostegno e chi, invece, sta frenando il tuo cammino.

1. **Prendi un foglio e fai tre colonne.**
2. **Nella prima colonna, scrivi i nomi delle persone con cui passi più tempo.**
3. **Nella seconda colonna, segnati accanto a ciascun nome una semplice domanda: questa persona mi aiuta a crescere o mi tiene fermo?**
4. **Nella terza colonna, scrivi un'azione che puoi fare per rafforzare le relazioni positive e ridurre il tempo speso con quelle negative.**

Forse scoprirai che alcune persone ti danno più di quanto pensassi. E forse capirai che è ora di allontanarti da chi, invece, ti blocca.

La vita è fatta anche dalle persone che scegliamo di avere vicino. **Scegli bene, perché le giuste relazioni possono cambiare tutto.**

CAPITOLO 7

DALLA SOPRAVVIVENZA ALLA RINASCITA: UN PIANO PRATICO

Ci sono momenti nella vita in cui sopravvivere è l'unica cosa che conta. Ti svegli la mattina senza grandi sogni, senza un piano a lungo termine. Vuoi solo arrivare a fine giornata, mettere qualcosa in tavola, tirare avanti un altro po'.

Lo so perché ci sono passato.

Quando persi il lavoro, la mia vita non era più fatta di progetti, ma di problemi da risolvere giorno per giorno. Non pensavo al futuro, pensavo a come arrivare a fine mese. In quei momenti, si smette di guardare avanti e ci si concentra solo sull'oggi. Ma vivere così logora. Ti toglie energia, speranza, voglia di provare.

A un certo punto, mi sono reso conto che **sopravvivere**

non bastava più. Volevo tornare a vivere, a sentirmi padrone della mia esistenza.

E allora ho iniziato a ricostruire. Non tutto in una volta, non con un grande piano perfetto, ma passo dopo passo. E oggi voglio condividere con te un metodo che ho usato per passare dalla sopravvivenza alla rinascita.

IL METODO DEI CINQUE PASSI PER RICOMINCIARE DA ZERO

La mia rinascita non è stata improvvisa. È stata fatta di piccoli passi, ripetuti ogni giorno, fino a diventare un cammino solido.

Ecco i cinque passi che mi hanno aiutato:

1 Accetta dove sei, ma non rassegnarti a restarci

- Il primo passo è riconoscere la tua situazione senza mentirti. Sei in difficoltà? Bene, dillo a te stesso. Ma non usare questo come una scusa per restare fermo.
- Scrivi in una frase chiara dove sei ora e dove vorresti essere tra un anno. Anche se la distanza ti sembra enorme, avere una direzione è già un punto di partenza.

2 Trova la tua prima piccola vittoria

- Quando tutto crolla, serve una vittoria, anche piccola, per rimettersi in carreggiata. Può essere qualsiasi cosa: trovare un piccolo lavoretto, imparare una nuova abilità, fare qualcosa che rimandi da tempo.
- L'importante è iniziare a vedere che puoi ancora fare progressi. **Anche un piccolo successo è un segnale che puoi ancora cambiare le cose.**

3 Elimina ciò che ti trascina giù

- Ci sono abitudini, persone, pensieri che ci tengono bloccati. Devi individuarli ed eliminarli.
- Chiediti: *"Questa cosa mi aiuta o mi frena?"* Se è un peso inutile, lascialo andare.

4 Crea una nuova routine

- Nei momenti difficili, la cosa peggiore è la mancanza di struttura. Ti svegli e non sai cosa fare. Ti lasci trasportare dagli eventi.
- **Fai un piano, anche semplice.** Decidi a che ora svegliarti, cosa fare ogni giorno per migliorare la tua situazione. Anche piccole azioni ripetute ogni giorno portano lontano.

5 Non aspettare di essere pronto, inizia e basta

- Questo è il punto più importante. Spesso rimandiamo perché vogliamo sentirci sicuri, vogliamo sapere tutto prima di iniziare.
- Ma la verità è che **non sarai mai completamente pronto**. Se aspetti il momento perfetto, resterai fermo per sempre.

CHECKLIST FINALE: COSA PUOI INIZIARE A FARE OGGI

Ora che hai questi cinque passi, voglio lasciarti con una checklist pratica. Prendila come un primo passo verso la tua nuova vita.

- ✓ **Scrivi dove sei oggi e dove vuoi essere tra un anno**
- ✓ **Trova una piccola vittoria da conquistare questa settimana**
- ✓ **Identifica ed elimina almeno una cosa che ti sta frenando**
- ✓ **Costruisci una routine giornaliera con azioni concrete**
- ✓ **Fai il primo passo senza aspettare il momento perfetto**

Se seguirai anche solo una di queste azioni, avrai già fatto più di quanto pensavi possibile. **Perché la rinascita non è un evento improvviso. È un processo.**

E quel processo inizia oggi.

EPILOGO

IL FUTURO SI COSTRUISCE OGGI

C'era un momento della giornata che, da bambino, aspettavo più di tutti. Quando tornavo a casa da scuola e passavo davanti alla casa dei miei nonni. Loro erano sempre lì, sulla soglia, ad aspettarmi. Mio nonno mi sorrideva, mi chiamava dentro e mi offriva un pezzo di pane nero con burro e zucchero, un piccolo lusso nei giorni d'inverno.

In quel momento, il mondo sembrava stabile, sicuro. Non avevo dubbi sul fatto che, il giorno dopo, sarebbero stati ancora lì, che avrei trovato lo stesso pane, lo stesso sorriso. Crescendo, ho imparato che la vita non funziona così. Che le certezze si sgretolano, che le cose cambiano all'improvviso.

Ma ho anche capito che, proprio come mio nonno mi

aspettava sulla soglia, la vita aspetta sempre chi ha il coraggio di camminarle incontro.

SMETTI DI ASPETTARE IL MOMENTO PERFETTO

Se c'è una cosa che ho capito dopo anni di cadute e risalite, è che il momento perfetto non esiste. Non esiste il giorno giusto per iniziare, il piano perfetto, la sicurezza assoluta. Esiste solo **adesso**.

Quando ho lasciato la Romania, sapevo che avrei dovuto affrontare l'ignoto. Non sapevo cosa avrei trovato dall'altra parte, se sarei stato all'altezza, se ce l'avrei fatta. Ma ho scelto di andare comunque.

E ho imparato una lezione che voglio lasciarti: **il cambiamento non avviene nel futuro, avviene nel presente. Il futuro non si aspetta, si costruisce.**

IL VIAGGIO NON FINISCE QUI

Se hai letto queste pagine, significa che, in qualche modo, stai cercando di rimettere insieme i pezzi. Forse hai perso qualcosa, forse hai dovuto ricominciare da capo, forse ti senti bloccato in una vita che non riconosci più.

Lascia che ti dica una cosa: **sei più forte di quanto pensi.**

Io non sono speciale. Non ho avuto vantaggi, non ho avuto certezze. Ma ho scelto, ogni giorno, di fare il passo successivo. **E se l'ho fatto io, puoi farlo anche tu.**

L'ULTIMO ESERCIZIO: SCRIVI UNA LETTERA A TE STESSO

Ti lascio con un ultimo esercizio, quello che ho fatto io nei momenti più difficili.

Prendi carta e penna e scrivi una lettera al te stesso di un anno fa. Raccontagli tutto quello che hai imparato, tutto quello che hai superato. Digli che sei ancora qui, che nonostante tutto non ti sei arreso.

Poi, scrivi un'altra lettera, questa volta al te stesso del futuro, tra un anno.

Digli cosa vuoi costruire, cosa vuoi cambiare. Digli che, indipendentemente da quello che succederà, non smetterai mai di provarci.

Sigilla la lettera e rileggila tra un anno. Ti assicuro che rimarrai sorpreso.

Perché il viaggio non finisce qui. **Il futuro inizia oggi.**

