

FARE PACE CON IL CAMBIAMENTO

ACCETTARE. LASCIARE ANDARE,
RICOMINCIARE

IOAN FILIP

[HTTPS://FILIPIOAN.COM](https://filipioan.com)

INDICE

Introduzione	v
Prima parte	vii
1. L'ILLUSIONE DEL CONTROLLO	1
<i>La fatica inutile di trattenere il passato</i>	
2. GUARDARE IN FACCIA LA PERDITA	4
<i>Dare un nome a ciò che è andato via</i>	
3. ACCETTARE SENZA RASSEGNAIRSI	7
<i>Distinguere la resa dalla riconciliazione</i>	
Esercizio pratico	9
Come procedere	9
Una riflessione finale	10
Seconda parte	11
4. I PESI CHE NON SERVONO PIÙ	12
<i>Quando il bagaglio diventa prigione</i>	
5. IL CORAGGIO DI PERDONARE	14
<i>Lasciare andare il rancore e l'autocolpa</i>	
6. CHIUDERE I CICLI INCOMPIUTI	17
<i>Salutare ciò che non tornerà</i>	
Esercizio pratico	19
Come procedere	19
Una riflessione finale	20
Terza parte	21
7. I PICCOLI INIZI CHE CAMBIANO TUTTO	22
<i>Seminare nel terreno incerto</i>	
8. LA SPERANZA CHE NON ILLUDE	25
<i>Coltivare un futuro reale, passo dopo passo</i>	
9. SCEGLIERE CHI VOGLIAMO DIVENTARE	28
<i>Essere il proprio prossimo inizio</i>	
Esercizio pratico	30
Come procedere	30
Una riflessione finale	32

Camminare senza sapere sempre dove	33
Appendice pratica	35

INTRODUZIONE

C'è un momento, nella vita di ciascuno, in cui ci si trova a camminare lungo una strada che conoscevamo bene, e d'improvviso il paesaggio intorno si dissolve. Non ci sono più le case amiche, non i volti, non i punti di riferimento. Solo una distesa sconosciuta che si allunga all'infinito.

È allora che ci rendiamo conto che non basta più mettere un piede davanti all'altro. Bisogna prima capire *chi siamo diventati*, e se il viaggio che vogliamo compiere è ancora quello di un tempo.

Ho visto molte volte questo momento. L'ho visto negli occhi di chi, come me, ha attraversato confini non solo geografici, ma interiori. Di chi ha lasciato una terra con l'illusione che altrove il dolore potesse essere meno tagliente. Di **chi si è aggrappato a un mestiere**, a un'abitudine, a una certezza, e poi ha sentito quelle certezze franare sotto i piedi come sabbia.

Non c'è vergogna nell'essere *stanchi*, nell'essersi seduti un momento a lato della strada senza sapere da che parte riprendere. La vergogna — se esiste — sarebbe piuttosto nel rifiutare di vedere che la strada stessa è cambiata, e che nessun rimpianto, nessuna nostalgia, può riportarla com'era.

INTRODUZIONE

Questo libro nasce da quel punto preciso: il bivio in cui il passato non basta più e il futuro ancora non si mostra.

Fare pace con il cambiamento non significa arrendersi. Non significa accettare tutto con rassegnata apatia, né farsi piacere ogni tempesta. Significa **riconoscere che la vita è un fiume che muta il suo corso**, che a volte porta via le rive che avevamo costruito con cura, ma che ci invita, sempre, a costruirne di nuove.

Accettare, lasciare andare, ricominciare: tre movimenti, come i gesti semplici e solenni di una cerimonia privata. Tre fasi che scandiscono il ritmo di ogni vera trasformazione.

Questo manuale è un compagno di strada. Non pretende di sapere più di te, non impone lezioni né proclama vittorie. È una voce che, forse, può accompagnarti mentre scegli di non restare fermo nel punto in cui il passato ti ha lasciato.

Perché cambiare — cambiare davvero — non è un atto violento, non è un salto cieco. È piuttosto una *lenta riconciliazione* con l'idea che la nostra vita non è una fortezza da difendere, ma un viaggio da proseguire.

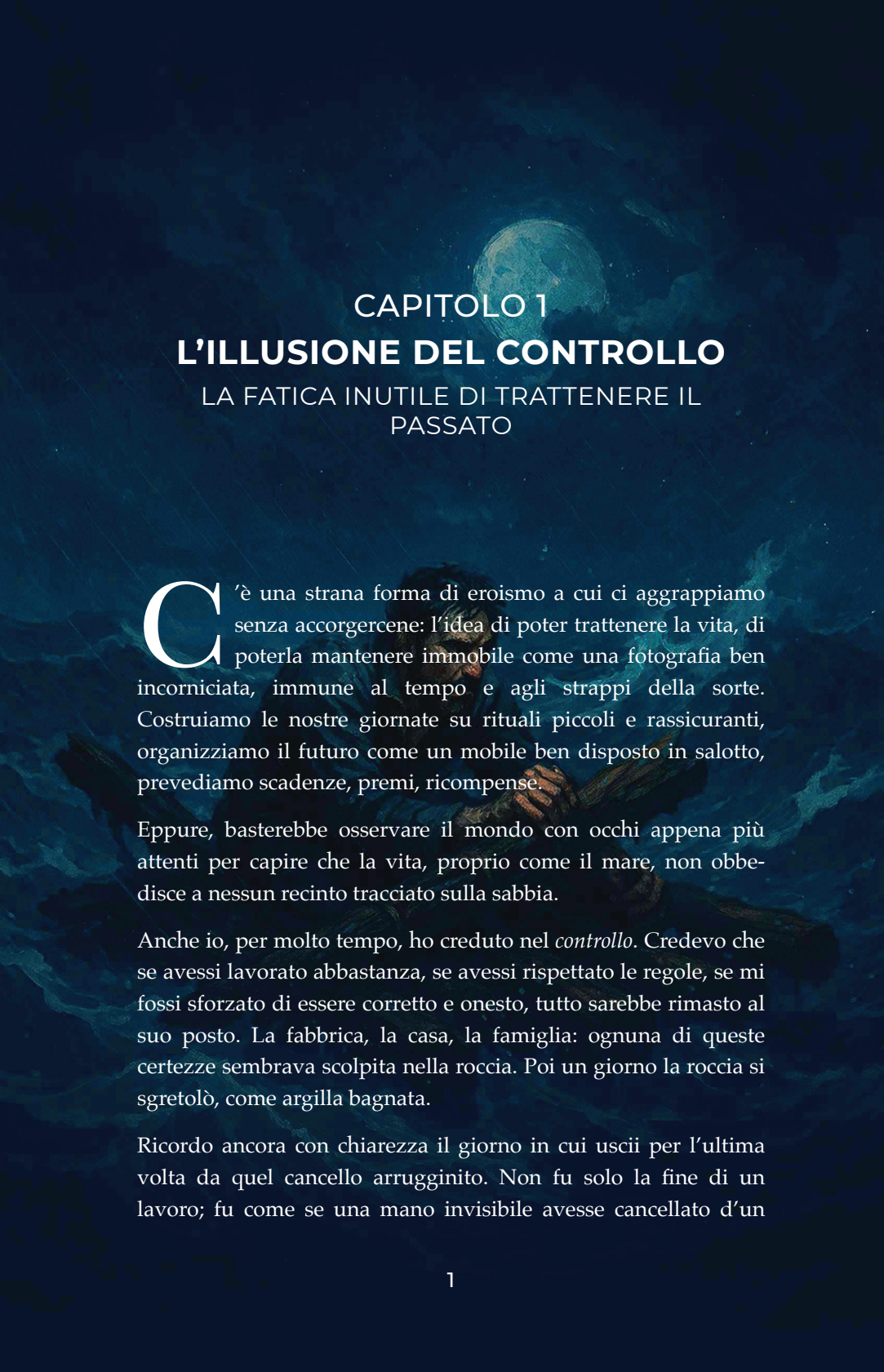
E se ogni viaggio, come scriveva un vecchio poeta, è un ritorno al punto da cui si è partiti, ma con occhi nuovi, allora forse il nostro compito non è quello di ritrovare ciò che è andato perduto, ma di **imparare a vedere con gratitudine tutto ciò che ancora ci attende**.

Questo cammino non ha bisogno di eroi. Ha bisogno solo di te, così come sei, adesso.

Iniziamo.

PRIMA PARTE

ACCETTARE



CAPITOLO 1

L'ILLUSIONE DEL CONTROLLO

LA FATICA INUTILE DI TRATTENERE IL PASSATO

C'è una strana forma di eroismo a cui ci aggrappiamo senza accorgercene: l'idea di poter trattenere la vita, di poterla mantenere immobile come una fotografia ben incorniciata, immune al tempo e agli strappi della sorte. Costruiamo le nostre giornate su rituali piccoli e rassicuranti, organizziamo il futuro come un mobile ben disposto in salotto, prevediamo scadenze, premi, ricompense.

Eppure, basterebbe osservare il mondo con occhi appena più attenti per capire che la vita, proprio come il mare, non obbedisce a nessun recinto tracciato sulla sabbia.

Anche io, per molto tempo, ho creduto nel *controllo*. Credevo che se avessi lavorato abbastanza, se avessi rispettato le regole, se mi fossi sforzato di essere corretto e onesto, tutto sarebbe rimasto al suo posto. La fabbrica, la casa, la famiglia: ognuna di queste certezze sembrava scolpita nella roccia. Poi un giorno la roccia si sgretolò, come argilla bagnata.

Ricordo ancora con chiarezza il giorno in cui uscii per l'ultima volta da quel cancello arrugginito. Non fu solo la fine di un lavoro; fu come se una mano invisibile avesse cancellato d'un

colpo la mappa su cui avevo sempre contato. Ero ancora io, certo: lo stesso corpo, lo stesso nome. Ma la direzione, la strada, il senso — tutto sembrava perduto.

In quel momento, capii che la fatica di trattenere ciò che era già fuggito era come cercare di afferrare il vento con le mani nude. Non importa quanto le dita siano forti o disperate: il vento scivola via comunque.

Il controllo è un'illusione gentile, come la mano di un vecchio amico che ci accompagna fino alla soglia ma poi non entra con noi nella notte. Ci illude di poter proteggere ciò che amiamo, ci inganna facendoci credere che basta essere prudenti, attenti, fedeli a un ordine per sfuggire al caos.

Ma il cambiamento non chiede il permesso. Non manda segnali d'avvertimento. Arriva, spesso, quando meno lo aspettiamo: nella telefonata che non avremmo voluto ricevere, nella lettera che interrompe una carriera, nella parola che spezza una relazione.

E allora, la domanda non è più:

“ *Come posso impedire che cambi?*

La vera domanda diventa:

“ *Come posso attraversare questo cambiamento senza perdermi?*

Per anni ho cercato colpevoli a cui addossare il crollo della mia vita come l'avevo conosciuta: il sistema, i politici, le circostanze. Ma accusare il mondo non ripara il vaso rotto. Ti lascia solo con i cocci fra le mani.

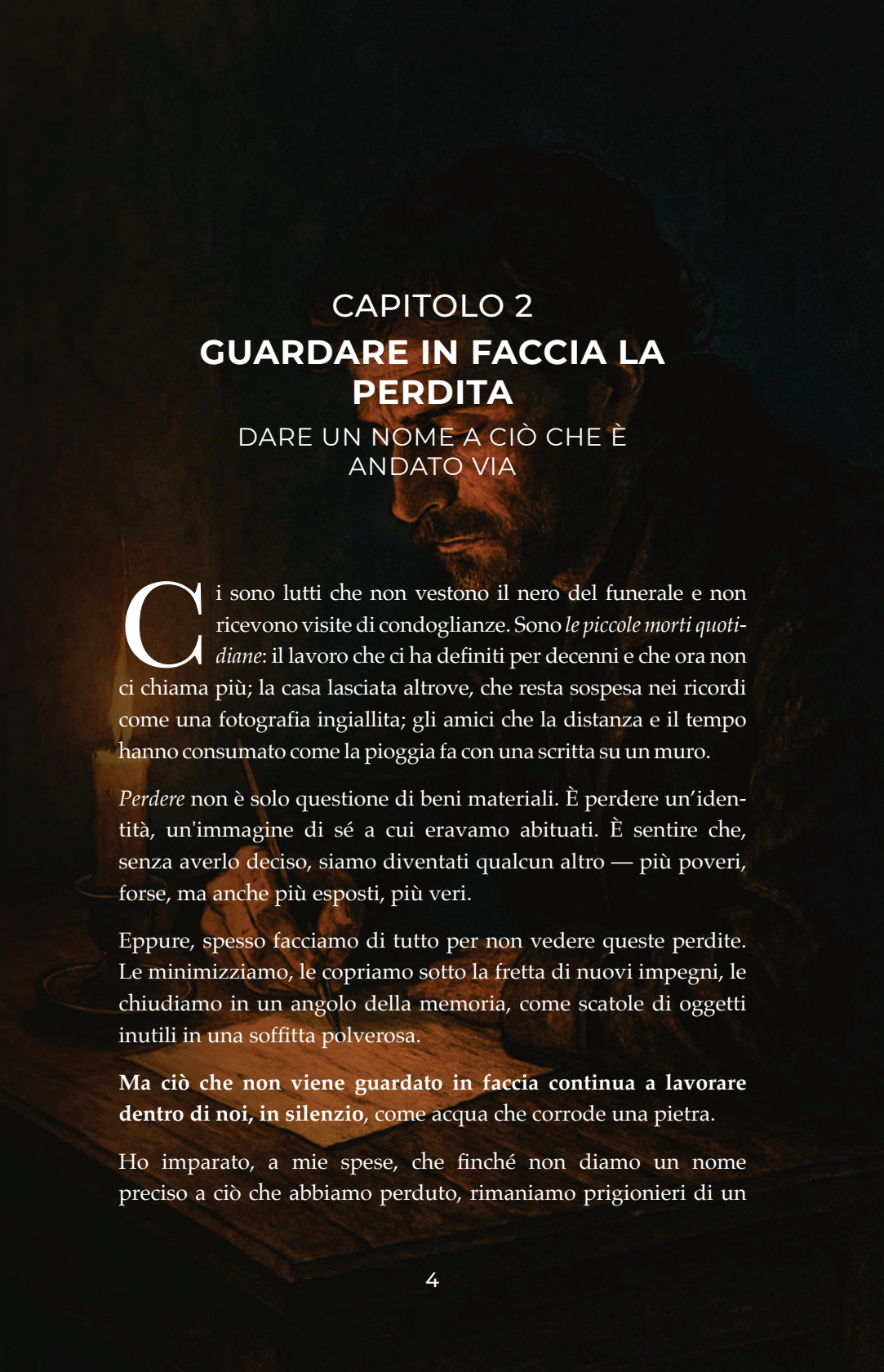
Non è la *ribellione cieca* a salvarci, né la disperazione. È l'umile, difficile arte di riconoscere che **nulla ci è dovuto**, che ogni cosa

FARE PACE CON IL CAMBIAMENTO

che possediamo — un lavoro, una casa, persino un'identità — è solo in prestito. E che il vero coraggio non è proteggere ciò che non si può trattenere, ma **imparare a perdere senza smettere di vivere.**

Trattenere il passato è come ancorarsi a una zattera bucata. La salvezza non è aggrapparsi con più forza; è lasciarsi andare e nuotare verso riva, anche se le correnti sono fredde, anche se la riva è ancora invisibile.

Il primo passo per fare pace con il cambiamento è accettare questa verità dolorosa e, insieme, liberatrice: **la vita scorre. E noi, per restare vivi, dobbiamo imparare a scorrere con essa.**



CAPITOLO 2

GUARDARE IN FACCIA LA PERDITA

DARE UN NOME A CIÒ CHE È
ANDATO VIA

Ci sono lutti che non vestono il nero del funerale e non ricevono visite di condoglianze. Sono *le piccole morti quotidiane*: il lavoro che ci ha definiti per decenni e che ora non ci chiama più; la casa lasciata altrove, che resta sospesa nei ricordi come una fotografia ingiallita; gli amici che la distanza e il tempo hanno consumato come la pioggia fa con una scritta su un muro.

Perdere non è solo questione di beni materiali. È perdere un'identità, un'immagine di sé a cui eravamo abituati. È sentire che, senza averlo deciso, siamo diventati qualcun altro — più poveri, forse, ma anche più esposti, più veri.

Eppure, spesso facciamo di tutto per non vedere queste perdite. Le minimizziamo, le copriamo sotto la fretta di nuovi impegni, le chiudiamo in un angolo della memoria, come scatole di oggetti inutili in una soffitta polverosa.

Ma ciò che non viene guardato in faccia continua a lavorare dentro di noi, in silenzio, come acqua che corrode una pietra.

Ho imparato, a mie spese, che finché non diamo un nome preciso a ciò che abbiamo perduto, rimaniamo prigionieri di un

dolore senza volto. È come combattere un nemico invisibile: ci si stanca, si cade, ma non si sa neppure contro chi o cosa si sta lottando.

Il giorno in cui presi in mano un foglio bianco e scrissi — una dopo l'altra — le cose che avevo perso, fu **un giorno senza eroismi e senza gloria**. Nessuno intorno a me vide la battaglia che stavo combattendo seduto su una sedia qualunque.

Scrissi: il lavoro. La dignità che credevo di trovare in quel lavoro. La casa che sognavamo di costruire. I rapporti che non hanno resistito alla distanza. La sicurezza nei miei passi. E mentre scrivevo, ogni parola pesava come un sasso. Ma più il foglio si riempiva, più mi rendevo conto che il dolore, quando viene nominato, cambia natura. Non sparisce, no. Ma smette di essere una nebbia che soffoca tutto. Diventa qualcosa di delimitato, di *riconoscibile*. E ciò che è riconoscibile può, prima o poi, essere attraversato.

Dare un nome alla perdita è un atto di coraggio e di chiarezza. È riconoscere che sì, abbiamo amato, abbiamo sognato, abbiamo costruito — e che qualcosa di tutto questo è finito. Non per dimenticare, non per cancellare, ma per sapere, con onestà, da dove stiamo ripartendo. Come chi, dopo una piena, conta le case salvate e quelle crollate, non per disperarsi, ma per ricostruire con consapevolezza.

Ci hanno insegnato che "guardare avanti" significa ignorare il passato. Ma guardare avanti, invece, richiede prima di tutto **guardare indietro senza paura**, riconoscere le rovine e scegliere comunque di costruire. Non possiamo pretendere di cominciare qualcosa di nuovo se prima non abbiamo salutato, davvero, ciò che è finito.

E allora, ti invito a farlo ora, senza fretta, senza censura. A prendere quel foglio bianco e scrivere, senza giudizio, tutto ciò che

hai perduto. Non per riaprire ferite, ma per dare dignità a ciò che è stato e che ha fatto parte di te. Perché ogni cosa che abbiamo amato merita almeno il gesto solenne di un addio. E perché, solo dopo aver detto *addio*, possiamo iniziare a dire un nuovo sì alla vita che ci attende.

Cosa ho perso

Cosa mi è rimasto

CAPITOLO 3

ACCETTARE SENZA RASSEGNARSI

DISTINGUERE LA RESA DALLA
RICONCILIAZIONE

Accettare. Una parola che sa di resa, di mani alzate, di bandiere bianche. Una parola che, per chi ha lottato, per chi ha stretto i denti contro il vento e la tempesta, può sembrare una sconfitta. E invece, nulla è più distante dalla rassegnazione che l'accettazione vera.

Rassegnarsi è spegnersi lentamente, come una brace che, non avendo più legna, si riduce a cenere. È chiudere gli occhi davanti alla vita, smettere di chiedere, di cercare, di sperare. È dire: "Non c'è più nulla da fare" e sedersi ai bordi della strada a contare i passi degli altri.

Accettare, invece, è un gesto tutt'altro che passivo. È un atto di lucidità. È guardare la realtà senza filtri, senza infiocchettarla di scuse o illusioni, e dirsi: "Questo è il punto da cui riparto". È riconoscere che il passato non tornerà, ma che il futuro non è ancora scritto. È restare vivi anche nella sconfitta, anche nell'assenza.

C'è un'immagine che mi torna spesso alla mente quando penso alla differenza tra accettazione e rassegnazione: quella dei vecchi alberi nei campi spazzati dalla bora. Gli alberi spezzati sono quelli che hanno resistito troppo a lungo, irrigiditi nella loro

forma. Gli alberi che sopravvivono sono quelli che, pur piegandosi fino a sfiorare il suolo, non si spezzano. Non rinunciano a essere alberi. Ma si adattano al vento, lo attraversano.

Accettare significa piegarsi, sì, ma senza perdere la propria radice.

Quando persi tutto ciò che conoscevo — il lavoro, la sicurezza, i progetti che sembravano già incisi nella pietra — passai mesi a lottare contro la realtà. Rifiutavo di credere che fosse successo. Continuavo a immaginare piani di ritorno, ripensavo a ogni dettaglio chiedendomi se, con una sola scelta diversa, avrei potuto evitarlo. Era una lotta inutile, logorante, come cercare di svuotare il mare con le mani.

Un giorno, senza eroismi e senza gloria, capii che non si trattava di vincere quella battaglia. Si trattava di **smettere di combattere contro ciò che era già stato deciso**. Non per abbandonare il campo, ma per cambiare strada. Perché se il muro davanti a te non può essere abbattuto, non serve spaccarti la testa: serve cercare un sentiero che lo aggiri.

Accettare è una forma di riconciliazione con la vita, con la sua natura mutevole, con la consapevolezza che non tutto dipende dalla nostra volontà — e che va bene così. È il primo atto creativo di ogni rinascita: mettere fine al *lamento sterile* e tornare a tessere il filo dei propri giorni, con mani nuove, con occhi nuovi.

Non devi amare quello che è accaduto. Non devi approvarlo o celebrarlo. Ma devi, se vuoi ripartire, smettere di combattere contro la sua realtà.

La rassegnazione chiude il futuro. L'accettazione, invece, lo apre. Come chi, dopo una lunga notte di pioggia, esce nel giardino allagato non per maledire la tempesta, ma per piantare — proprio lì, proprio oggi — il primo seme.

ESERCIZIO PRATICO

Il bilancio del cambiamento

(Scrivere per ritrovare il presente)

Quando il terreno sotto i nostri piedi cambia, quando ciò che conoscevamo si dissolve o si allontana, è naturale sentirsi smarriti. Come viandanti che hanno perso la mappa, vaghiamo tra ricordi e paure, senza sapere da dove ripartire.

Scrivere può diventare allora un gesto semplice e potente: un modo per fermare il vortice dei pensieri, per riconoscere con onestà dove siamo e cosa abbiamo ancora nelle mani.

Questo esercizio ti invita a **guardare il tuo presente** con chiarezza e senza paura, per scoprire che — anche tra le macerie — esiste ancora un terreno solido su cui costruire.

COME PROCEDERE

1. Prendi un foglio bianco.

Meglio ancora un quaderno che possa diventare, giorno dopo giorno, il luogo del tuo viaggio interiore.

2. Traccia una linea verticale al centro, dividendo il foglio in due colonne.

3. Nella colonna di sinistra, scrivi: "Cosa ho perso".

Scrivi, senza censura e senza fretta, tutto ciò che senti di aver lasciato andare, di aver visto svanire. Non giudicare se le perdite ti sembrano "grandi" o "piccole": ogni perdita ha il suo peso. Può essere un lavoro, una casa, una persona, un sogno, una certezza.

4. Nella colonna di destra, scrivi: "Cosa mi è rimasto".

Anche se all'inizio ti sembrerà poco, non fermarti. Scrivi tutto ciò che hai ancora: capacità, relazioni, esperienze, qualità interiori.

Scrivi che hai ancora il coraggio di tentare, la capacità di sorridere, la forza di resistere.

5. Guarda il foglio. Guardalo davvero.

Non per rimpiangere la colonna di sinistra, ma per riconoscere, con uno sguardo adulto e amorevole, che **il passato ti ha forgiato, ma non ti definisce**. Che il presente, per quanto diverso da come lo immaginavi, è ancora tuo.

UNA RIFLESSIONE FINALE

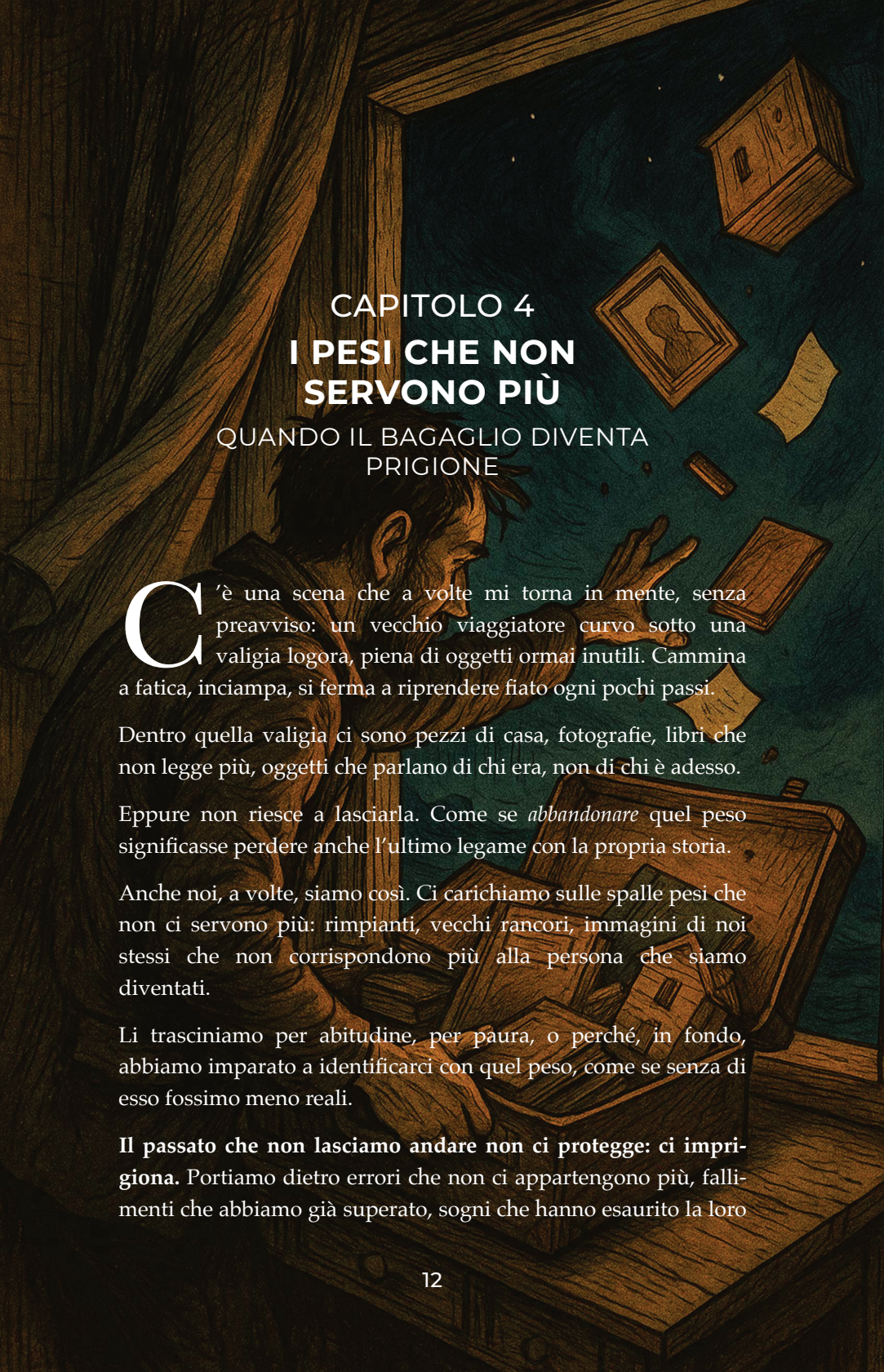
Quando avrai riempito le due colonne, scegli tre voci dalla colonna di destra. Tre cose che ti sono rimaste, tre semi ancora vivi. E scrivi accanto a ciascuna un piccolo gesto che potresti fare già da domani per nutrirle, farle crescere, trasformarle in forza. Perché ogni rinascita comincia da quello che abbiamo, non da quello che abbiamo perduto. E tu hai più di quanto credi.



Nota: se vuoi, puoi ripetere questo esercizio ogni mese, per vedere come cambia il tuo bilancio. Non per giudicarti, ma per vedere come, giorno dopo giorno, stai seminando il tuo nuovo terreno.

SECONDA PARTE

LASCIARE ANDARE

An illustration in a dark, textured style. A man with a beard and long hair, wearing a dark coat, is shown from the side, looking into an open wooden suitcase. The suitcase is filled with various items, including books and papers. Several objects are floating in the air around the suitcase: a small wooden box, a framed portrait of a person, a piece of paper, and a small rectangular object. The background is dark and textured, suggesting a room or a night scene.

CAPITOLO 4

I PESI CHE NON SERVONO PIÙ

QUANDO IL BAGAGLIO DIVENTA PRIGIONE

C'è una scena che a volte mi torna in mente, senza preavviso: un vecchio viaggiatore curvo sotto una valigia logora, piena di oggetti ormai inutili. Cammina a fatica, inciampa, si ferma a riprendere fiato ogni pochi passi.

Dentro quella valigia ci sono pezzi di casa, fotografie, libri che non legge più, oggetti che parlano di chi era, non di chi è adesso.

Eppure non riesce a lasciarla. Come se *abbandonare* quel peso significasse perdere anche l'ultimo legame con la propria storia.

Anche noi, a volte, siamo così. Ci carichiamo sulle spalle pesi che non ci servono più: rimpianti, vecchi rancori, immagini di noi stessi che non corrispondono più alla persona che siamo diventati.

Li trasciniamo per abitudine, per paura, o perché, in fondo, abbiamo imparato a identificarci con quel peso, come se senza di esso fossimo meno reali.

Il passato che non lasciamo andare non ci protegge: ci imprigiona. Portiamo dietro errori che non ci appartengono più, fallimenti che abbiamo già superato, sogni che hanno esaurito la loro

linfa. Portiamo giudizi — nostri e altrui — che inchiodano l'anima a un tempo che non esiste più. E più il carico cresce, più il cammino si fa faticoso. Finché un giorno ci accorgiamo che la fatica di portare quel bagaglio è diventata più grande della paura di lasciarlo cadere.

Non si tratta di rinnegare ciò che siamo stati. Non si tratta di vergognarsi dei passi falsi, delle scelte sbagliate, degli amori finiti o dei lavori perduti. Si tratta di riconoscere che ogni cosa ha il suo tempo, e che trattenere ciò che ha compiuto il suo ciclo significa impedire al nuovo di entrare.

Ho visto uomini e donne restare aggrappati a lavori che odiavano, a relazioni svuotate di senso, a ruoli che non sentivano più propri, solo perché avevano paura di cosa sarebbe successo *lasciando andare*. E li ho visti invecchiare così, curvi sotto il peso della loro stessa storia, senza più spazio per la leggerezza, per la sorpresa, per la possibilità.

Anche io ho portato valigie zeppe di cose che credevo indispensabili: il bisogno di dimostrare, la paura di deludere, l'orgoglio di chi non chiede mai aiuto. Eppure, nel momento in cui ho avuto il coraggio — *un coraggio silenzioso*, senza testimoni — di posare a terra quel carico, ho sentito qualcosa che non provavo da tempo: un piccolo, timido *senso di libertà*.

Lasciare andare non significa perdere. Significa, piuttosto, scegliere cosa vale la pena portare con sé nel prossimo tratto di strada. Non tutto ciò che ci ha accompagnato fin qui deve seguirci oltre. E non tutto ciò che lasciamo è una sconfitta: spesso è un atto di amore verso noi stessi.

Forse è arrivato il momento di aprire quella vecchia valigia che ci pesa sulle spalle. Guardare dentro, scegliere con cura, e lasciare cadere, uno a uno, i pesi che non servono più. Perché solo chi viaggia leggero può davvero camminare lontano.



CAPITOLO 5

IL CORAGGIO DI PERDONARE

LASCIARE ANDARE IL RANCORE E L'AUTOCOLPA

Il rancore è una catena che indossiamo credendo che protegga il nostro dolore. Lo stringiamo a noi come se ci desse forza, come se mantenere vivo il ricordo dell'ingiustizia subita potesse in qualche modo riparare ciò che abbiamo perduto. Ma il rancore, a lungo andare, non punisce chi ce lo ha provocato.

Punisce noi.

È un veleno che si deposita lentamente dentro di noi, giorno dopo giorno, spegnendo la gioia, inaridendo la speranza, corrodendo la fiducia.

Perdonare non è dimenticare. Non è fingere che il male non sia accaduto, né giustificare chi ci ha feriti. Perdonare è, piuttosto, scegliere di non portare più sulle spalle il peso di quel dolore.

Non lo si fa per l'altro — chiunque esso sia — ma per se stessi. Per potersi liberare, finalmente, dallo sguardo fisso su ciò che è stato e aprirsi alla possibilità di un domani non contaminato dall'amarezza.

Mi ci sono voluti anni per capirlo. Anni in cui ho stretto i pugni pensando a chi, con leggerezza o con cattiveria, aveva contribuito alla mia caduta. Anni in cui ho ripassato mentalmente le ingiustizie subite, le parole sbagliate, le promesse tradite.

Come se, ripetendole a memoria, potessi riscrivere la storia. Ma ogni volta, era solo la mia ferita a sanguinare di nuovo.

Un giorno, quasi senza volerlo, ho capito che nessuno avrebbe restituito quello che era andato perduto. Né il lavoro, né i sogni, né il tempo. E che tenere acceso il fuoco della rabbia non mi avrebbe scaldato. Mi avrebbe soltanto bruciato.

Perdonare è spegnere quel fuoco per salvare la propria casa. E non si tratta solo di perdonare gli altri. Spesso il perdono più difficile è quello verso noi stessi. Perché nella solitudine della notte tornano le domande taglienti:

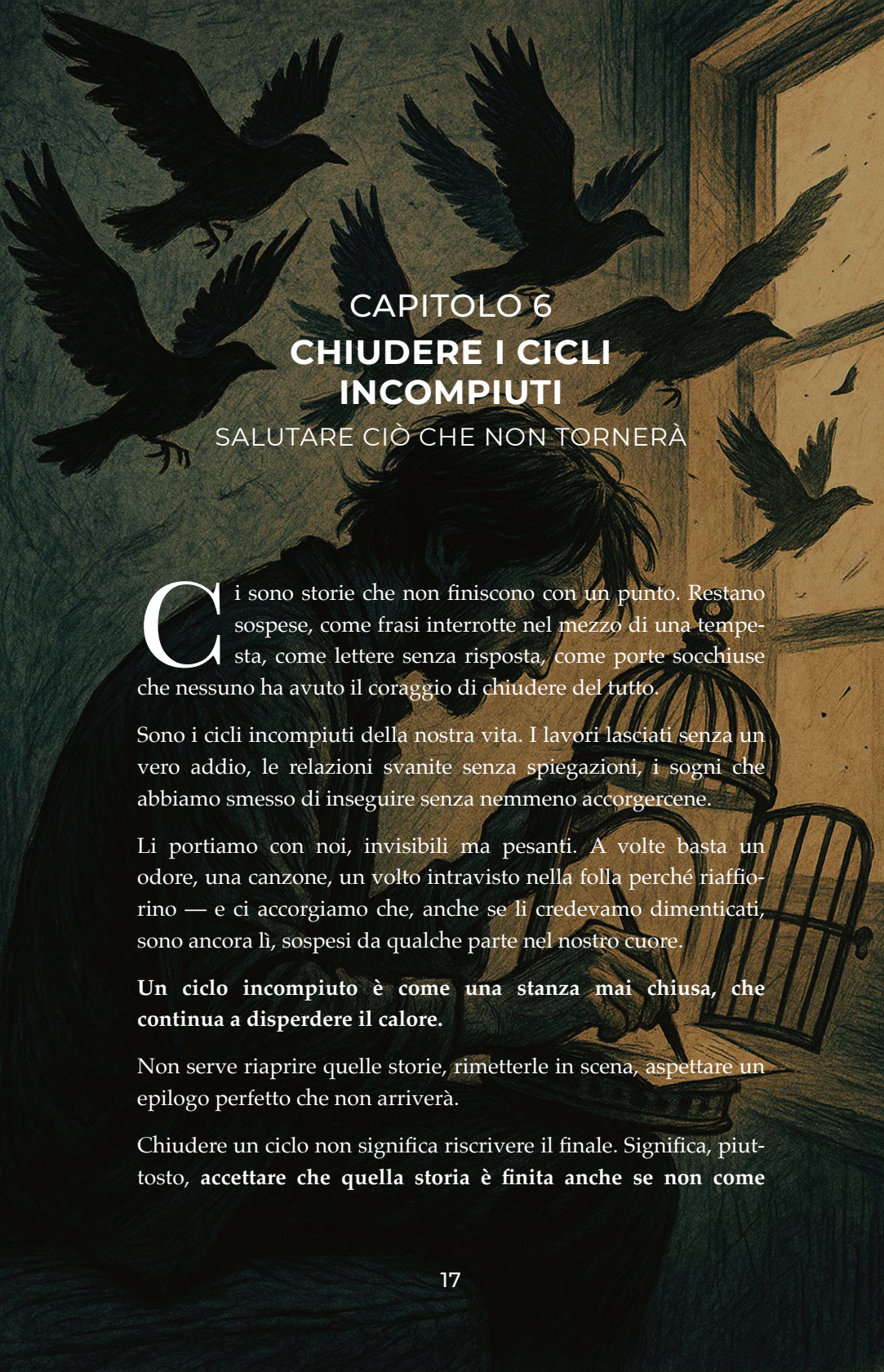
“ *Perché non ho visto? Perché non ho fatto diversamente?
Perché ho creduto, amato, sperato?*

Ci condanniamo per errori fatti con innocenza, per scelte fatte con le migliori intenzioni. Ci inchiodiamo al passato come se una sentenza di colpa potesse cambiare l'esito dei nostri giorni. Ma la verità è che **siamo sempre stati più fragili che colpevoli**. E che ogni errore, ogni caduta, è stato il prezzo naturale del vivere, del tentare, del credere.

Il perdono, allora, non è una grazia che ci concediamo con leggerezza. È il riconoscimento, faticoso e liberante, che **abbiamo fatto il meglio che potevamo con gli strumenti che avevamo**. È decidere che, sebbene il passato non possa essere cambiato, il nostro rapporto con esso sì.

Chi perdona — gli altri e se stesso — non cancella la memoria. Ma smette di abitarla come fosse l'unica casa possibile. Sceglie di

costruirne una nuova, con muri più leggeri e finestre aperte al sole. E, forse, scopre che in quella casa nuova il futuro ha già lasciato il suo primo sorriso sulla soglia.

A dark, atmospheric illustration serves as the background. It depicts a person from behind, seated at a desk and writing with a quill pen on a piece of paper. The person's hair is dark and messy. Above them, several black birds, possibly crows or ravens, are in flight, their wings spread. To the right, a window with a wooden frame is visible, showing a glimpse of a lighter exterior. The overall color palette is muted, with dark blues, greys, and browns, creating a somber and contemplative mood.

CAPITOLO 6

CHIUDERE I CICLI INCOMPIUTI

SALUTARE CIÒ CHE NON TORNERÀ

Ci sono storie che non finiscono con un punto. Restano sospese, come frasi interrotte nel mezzo di una tempesta, come lettere senza risposta, come porte socchiuse che nessuno ha avuto il coraggio di chiudere del tutto.

Sono i cicli incompiuti della nostra vita. I lavori lasciati senza un vero addio, le relazioni svanite senza spiegazioni, i sogni che abbiamo smesso di inseguire senza nemmeno accorgercene.

Li portiamo con noi, invisibili ma pesanti. A volte basta un odore, una canzone, un volto intravisto nella folla perché riaffiorino — e ci accorgiamo che, anche se li credevamo dimenticati, sono ancora lì, sospesi da qualche parte nel nostro cuore.

Un ciclo incompiuto è come una stanza mai chiusa, che continua a disperdere il calore.

Non serve riaprire quelle storie, rimetterle in scena, aspettare un epilogo perfetto che non arriverà.

Chiudere un ciclo non significa riscrivere il finale. Significa, piuttosto, **accettare che quella storia è finita anche se non come**

avremmo voluto. Significa salutare — con dignità e tenerezza — ciò che non tornerà.

Ricordo ancora la sensazione amara dei primi mesi dopo aver perso il lavoro che avevo amato e costruito per anni. Per molto tempo mi sono illuso che sarebbe bastato aspettare: che qualcosa sarebbe cambiato, che mi avrebbero richiamato, che avrebbero capito di aver commesso un errore. Ogni giorno restavo lì, in quella attesa muta, senza avere il coraggio di voltare pagina. Come se ammettere che *era finita* significasse tradire tutto ciò che avevo dato.

Poi, un giorno qualunque, capii che **non chiudere quel capitolo mi stava impedendo di scriverne uno nuovo.** E che la fedeltà più grande alla mia storia non era restare fermo nella nostalgia, ma andare avanti.

Chiudere un ciclo non cancella la bellezza che c'è stata. Non toglie valore agli anni vissuti, alle emozioni provate, alle fatiche spese. Anzi: **è proprio nel chiudere consapevolmente che si restituisce dignità a ciò che si è amato.**

Ciò che abbiamo vissuto rimane nostro, anche se non possiamo più abitarlo. Non si tratta di cancellare. Si tratta di salutare. Come si saluta una casa che ha ospitato anni importanti, una casa che ora non può più proteggerci, ma che resta impressa nei muri della memoria. Con gratitudine, con malinconia, con rispetto.

Chiudere un ciclo è dire:

“ *Ti ho vissuto, ti ho amato, ti lascio andare.* ”

E poi voltarsi, senza voltarsi più.

Solo chi chiude davvero una porta può aprirne un'altra. Solo chi saluta ciò che è finito può stringere la mano a ciò che sta arrivando.

E la vita, credimi, ha ancora molte mani tese che aspettano il nostro passo avanti.

ESERCIZIO PRATICO

La cerimonia del lasciare andare

(Un gesto semplice per liberarsi)

Quando la vita cambia, qualcosa di noi vorrebbe trattenere tutto com'era, come si trattengono gli ultimi raggi di sole in un pomeriggio che sfuma nella sera.

Eppure, ogni vero nuovo inizio chiede prima un gesto di chiusura. Un atto consapevole, anche piccolo, che dica: "Ti lascio andare. E riparto da qui".

Questo esercizio è una **cerimonia privata**, un momento in cui — senza clamore, senza testimoni — **saluterai ciò che è finito**. Non serve che sia perfetto. Basta che sia autentico.

COME PROCEDERE

1. Scegli un momento e un luogo tranquillo.

Può essere un angolo della casa, un giardino, una panchina solitaria. Un luogo dove ti senti in pace, anche solo per pochi minuti.

2. Prendi carta e penna.

Scrivi una lista — libera, sincera — delle cose, persone, sogni o abitudini che senti di dover lasciare andare. Non censurarti. Scrivi anche ciò che ti fa male ammettere.

3. Leggi ad alta voce, lentamente.

Non per giudicare. Non per analizzare. Semplicemente per dare voce a ciò che, troppo spesso, resta chiuso nel silenzio.

4. Scegli un gesto simbolico.

Dopo aver letto, compi un gesto che per te rappresenti il lasciare andare.

- Puoi bruciare il foglio in modo sicuro, lasciando che il fumo porti via le parole.
- Oppure strapparlo in tanti piccoli pezzi e buttarli al vento.
- O ancora, se preferisci, piegare il foglio e seppellirlo sotto terra, come si fa con i semi.

5. Concludi con una frase.

Quando avrai compiuto il gesto, resta in silenzio per un momento e poi pronuncia, anche solo dentro di te, una frase di chiusura. Può essere semplice, come:

“ *Ti ringrazio per ciò che sei stato. Ora ti lascio andare.*

“ *Porto con me ciò che mi ha reso più forte. Il resto lo lascio indietro.*

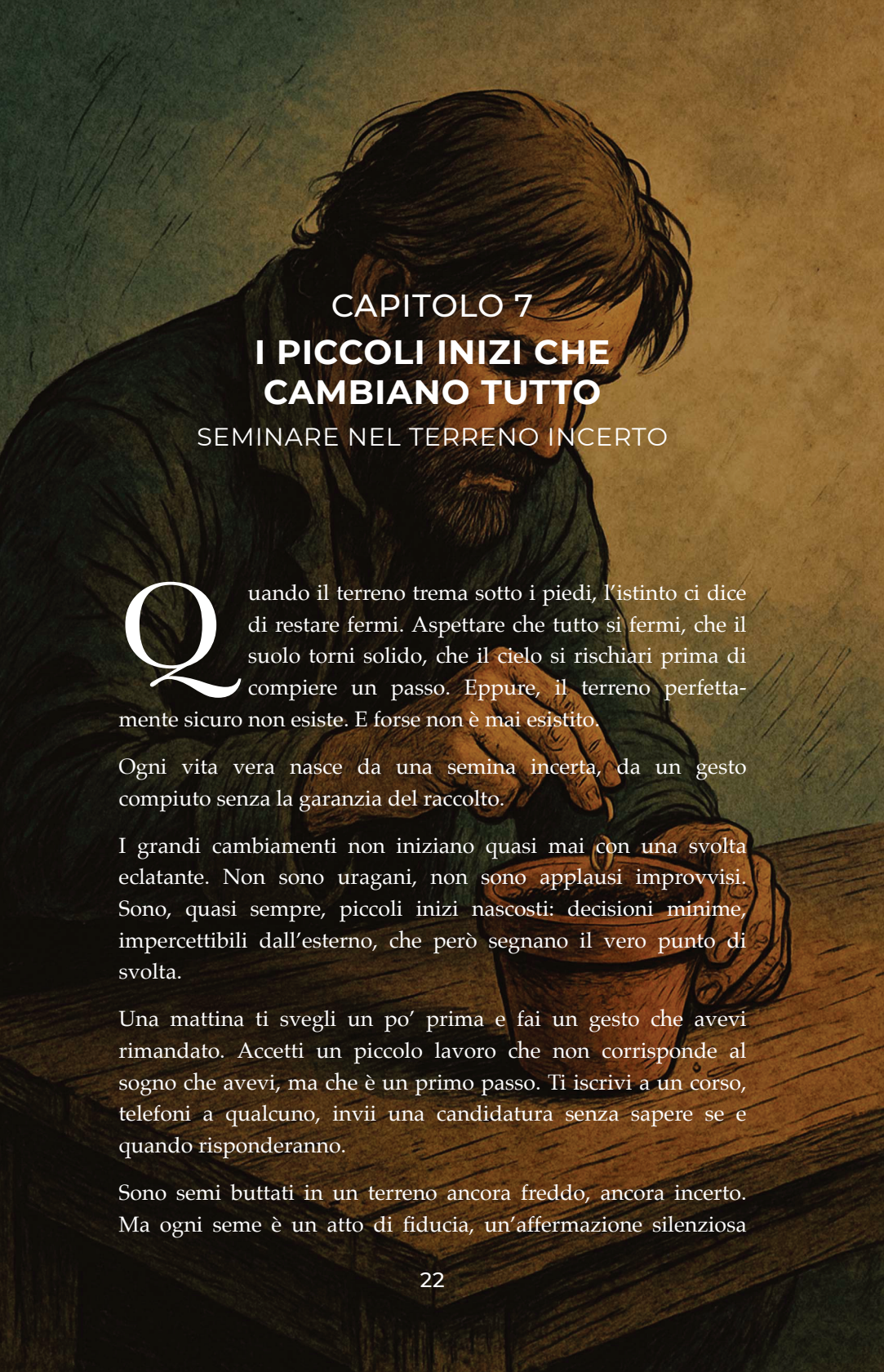
UNA RIFLESSIONE FINALE

Non aspettarti una liberazione improvvisa. Non è una bacchetta magica. È un seme piantato nel tuo cammino. Ogni volta che ti sorprenderai a rimpiangere, a trattenere, potrai ricordare questo gesto: quel momento in cui hai scelto di alleggerirti per continuare il viaggio.

Lasciare andare non è dimenticare. È camminare senza catene. E il sentiero, davanti a te, è più vasto di quanto ora tu riesca a immaginare.

TERZA PARTE

RICOMINCIARE



CAPITOLO 7

I PICCOLI INIZI CHE CAMBIANO TUTTO

SEMINARE NEL TERRENO INCERTO

Quando il terreno trema sotto i piedi, l'istinto ci dice di restare fermi. Aspettare che tutto si fermi, che il suolo torni solido, che il cielo si rischiarì prima di compiere un passo. Eppure, il terreno perfettamente sicuro non esiste. E forse non è mai esistito.

Ogni vita vera nasce da una semina incerta, da un gesto compiuto senza la garanzia del raccolto.

I grandi cambiamenti non iniziano quasi mai con una svolta eclatante. Non sono uragani, non sono applausi improvvisi. Sono, quasi sempre, piccoli inizi nascosti: decisioni minime, impercettibili dall'esterno, che però segnano il vero punto di svolta.

Una mattina ti svegli un po' prima e fai un gesto che avevi rimandato. Accetti un piccolo lavoro che non corrisponde al sogno che avevi, ma che è un primo passo. Ti iscrivi a un corso, telefoni a qualcuno, invii una candidatura senza sapere se e quando risponderanno.

Sono semi buttati in un terreno ancora freddo, ancora incerto. Ma ogni seme è un atto di fiducia, un'affermazione silenziosa

che la vita non è finita, che il futuro, anche se invisibile, sta già germogliando da qualche parte.

Non sottovalutare i piccoli inizi. Non misurare il loro valore dalla loro dimensione. Una parola gentile detta a se stessi dopo anni di autocritica spietata può valere più di cento discorsi. Un pomeriggio dedicato a imparare qualcosa di nuovo può, un giorno, diventare la radice di una nuova professione, di una nuova vita.

Quando arrivai in Italia, anni fa, non avevo nulla che potesse promettermi sicurezza. Solo mani disposte a lavorare, una mente disposta a imparare, e il bisogno urgente di non arrendermi. Accettai lavori che mai avrei pensato di fare, spesso senza nemmeno capire tutte le parole che mi venivano dette. Ogni mattina era un salto nel buio. Ogni sera era un piccolo pezzo di terreno in più conquistato.

Non è stato un grande inizio. È stato un inizio umile, silenzioso, faticoso. Ed è stato sufficiente.

Non aspettare il momento in cui ti sentirai sicuro. Non aspettare l'occasione perfetta, il progetto ideale, il consenso unanime. Non verranno. **La vita vera inizia nel mentre.** Nel mentre hai paura, nel mentre sei stanco, nel mentre dubiti di te.

Il primo passo è più importante della distanza percorsa. Il primo seme, buttato in un campo ancora incerto, vale più della promessa di mille raccolti mai iniziati.

Allora oggi, adesso, chiediti:

“ Qual è il mio piccolo inizio?

“ Quale gesto posso compiere, anche imperfetto, anche fragile, per seminare il mio nuovo terreno?

IOAN FILIP

Fallo. E poi fallo di nuovo. Con la stessa umiltà, la stessa testarda speranza di chi sa che il futuro non si aspetta: si semina.



CAPITOLO 8

LA SPERANZA CHE NON ILLUDE

COLTIVARE UN FUTURO REALE, PASSO DOPO PASSO

La speranza, per molti, è una parola sospetta. Troppo spesso viene confusa con l'illusione, con il miraggio, con quella forma di sogno inconsistente che ci tiene fermi mentre aspettiamo che qualcosa — o qualcuno — cambi il nostro destino. **Ma la vera speranza non è mai passività.** La speranza autentica è un'azione lenta e quotidiana. È la capacità di credere che ogni piccolo gesto di oggi, anche se fragile e imperfetto, può essere la pietra angolare di un futuro diverso.

Chi spera davvero non si siede ad aspettare. Chi spera davvero semina, anche quando il cielo è grigio. Chi spera davvero si sporca le mani nella terra della vita reale, sapendo che il raccolto non dipende solo dalla sua volontà, ma sapendo anche che senza seminare non c'è raccolto possibile.

Coltivare un futuro reale significa accettare l'imperfezione. Significa sapere che il cammino sarà irregolare, pieno di inciampi e deviazioni. Significa accogliere anche il fallimento come parte naturale della strada.

C'è una speranza che promette miracoli immediati e che inevitabilmente porta delusione. E c'è una speranza più umile, più

silenziosa, che si nutre di passi piccoli, di ostinazione tranquilla, di scelte ripetute giorno dopo giorno.

Quella è la speranza che salva.

Quando ricostruisci la tua vita dopo una perdita, una crisi, un cambiamento improvviso, il rischio più grande è voler vedere tutto subito. Vogliamo sapere, controllare, prevedere. Ma la verità è che **il futuro si costruisce nell'opacità del presente.**

Nessuno ha una mappa chiara. Tutti navighiamo a vista, con il coraggio di chi accetta di non sapere e cammina comunque.

Anche io, nei miei momenti più difficili, ho imparato a coltivare questa speranza concreta. Non speravo più in un colpo di fortuna o in un ritorno improvviso alla stabilità di un tempo. Speravo di essere, ogni giorno, un po' più forte. Speravo di imparare, anche dagli errori. Speravo di costruire, mattone dopo mattone, un'esistenza degna anche nella fatica.

La speranza che non illude nasce dal rispetto profondo per la realtà. Dal rispetto per il proprio limite. Dal rispetto per il tempo che ogni cosa richiede per maturare.

Non si tratta di "pensare positivo" a ogni costo. Non si tratta di convincersi che tutto andrà bene sempre. Si tratta di avere abbastanza fiducia da continuare a lavorare su se stessi anche quando tutto sembra incerto.

Perché il futuro non ci viene incontro con fanfare e luci accese. Il futuro si costruisce nel silenzio dei passi quotidiani, nel coraggio di rimanere fedeli a ciò che desideriamo anche quando il mondo sembra non accorgersene.

Passo dopo passo. Giorno dopo giorno. Errore dopo errore. Questo è il modo in cui si coltiva una speranza che non inganna. Una speranza che è, in fondo, la forma più alta di fedeltà a se stessi.

FARE PACE CON IL CAMBIAMENTO

E quando, senza nemmeno accorgercene, il primo germoglio nuovo spunterà dal terreno che abbiamo pazientemente curato, capiremo che non è mai stata una perdita di tempo.

Era già il futuro che iniziava a crescere dentro di noi.

A man with a beard and long hair is shown in profile, looking into a mirror. The mirror reflects his face, which has a somber expression. The scene is dimly lit, with the light source coming from the left, casting shadows on the wall and the man's face. The mirror is framed in a simple wooden frame. The overall mood is contemplative and introspective.

CAPITOLO 9

SCEGLIERE CHI VOGLIAMO DIVENTARE

ESSERE IL PROPRIO PROSSIMO INIZIO

Ci sono momenti in cui la vita ci spoglia di ciò che credevamo di essere. Un lavoro perso, un paese lasciato, un amore finito, un'età che cambia. Tutto ciò che ci sembrava definire la nostra identità si allenta, si rompe, svanisce.

È allora che ci troviamo nudi davanti a una domanda che non possiamo evitare:

“ *Chi voglio diventare adesso?* ”

Non "chi ero". Non "chi gli altri si aspettano che io sia". Ma **chi, con tutta la fatica, la consapevolezza e la libertà conquistate, scelgo di essere oggi.**

Per troppo tempo, forse, abbiamo pensato a noi stessi come a un risultato fisso: il lavoro che facevamo, il ruolo che ricoprivamo, l'immagine che davamo di noi. Eppure, la vita è più simile a un viaggio che a una fotografia. È un movimento continuo, un fluire che ci chiede, ad ogni svolta, di rinnovare la nostra presenza nel mondo.

Scegliere chi vogliamo diventare non è un gesto di arroganza. È un atto di responsabilità e di speranza. Significa smettere di definirci soltanto in base alle ferite ricevute o ai titoli persi. Significa capire che, anche nella caduta, abbiamo accumulato risorse invisibili: resilienza, lucidità, capacità di sopportare e di ricominciare.

Quando persi il lavoro, non persi soltanto uno stipendio o un'identità sociale. Persi, per un po', la direzione dei miei giorni. Ma lentamente, quasi senza accorgermene, iniziai a costruirne una nuova. Accettando lavori umili, imparando una lingua straniera, lasciandomi sorprendere da capacità che non sapevo di avere.

Non ero più l'uomo che ero stato. Eppure, non ero meno degno di camminare nel mondo. Ero semplicemente altro. Un altro me, nato dalla fine del precedente.

Essere il proprio prossimo inizio significa accettare di non essere mai una versione definitiva di noi stessi. Significa darsi il permesso di imparare, di fallire, di cambiare.

Non importa se il nuovo cammino che scegliamo non assomiglia a quello sognato un tempo. Non importa se sembra più modesto, più faticoso, più solitario. Ciò che conta è che sia autentico. Che nasca da una scelta e non da una fuga. Che ci somigli, oggi, così come siamo ora.

Ogni rinascita vera passa attraverso una dichiarazione silenziosa:

“ *Io non sono solo ciò che ho perso. Io sono ciò che sto scegliendo di diventare.* ”

E allora, in questo momento del tuo cammino, fermati un istante e ascoltati. Non ciò che ti viene imposto dagli altri. Non ciò che ti detta la paura. Ma ciò che, nella parte più silenziosa di te, ti chiama.

Chi vuoi diventare? Quale nuova storia vuoi cominciare a scrivere, a partire da oggi?

Non servono risposte perfette. Non servono piani grandiosi. Serve solo una direzione. Un primo passo. Perché essere il proprio prossimo inizio non significa aver già tracciato tutto il percorso. Significa avere il coraggio di partire. E tu, oggi, sei già molto più avanti di quanto credi.

ESERCIZIO PRATICO

Il manifesto della nuova vita

(Scrivere il patto con se stessi)

Quando tutto cambia, quando ciò che ci definiva svanisce, il rischio è sentirsi sospesi, senza nome, senza radici. In questi momenti, **scrivere un manifesto personale** può diventare un gesto di straordinaria forza.

Non si tratta di costruire un piano rigido. Non si tratta di promettere a se stessi imprese eroiche. Si tratta, più semplicemente, di **dichiarare a se stessi chi si sceglie di essere d'ora in avanti.**

Un patto intimo, silenzioso, ma profondissimo. Un manifesto non racconta cosa si possiede. Racconta **cosa si decide di coltivare.** Racconta la direzione, il respiro, l'intenzione.

COME PROCEDERE

1. Trova un momento di silenzio.

Concediti un'ora solo per te, lontano da distrazioni. Siediti in un luogo che ti dia una sensazione di spazio: una finestra aperta, un giardino, anche solo una stanza in cui il respiro si allarghi.

2. Prendi carta e penna.

Scrivere a mano aiuta a imprimere meglio le decisioni nella memoria del cuore.

3. Inizia con questa frase:

“ *Da oggi io scelgo di...*

E lascia che le parole fluiscano. Non scrivere ciò che pensi di dover essere. Non scrivere per compiacere aspettative esterne. Scrivi ciò che, nel profondo, senti di voler coltivare.

Puoi parlare di valori (coraggio, pazienza, autenticità), di atteggiamenti (imparare a fidarti di nuovo, accettare l'imperfezione), di sogni (costruire qualcosa di tuo, imparare un nuovo mestiere, ritrovare la serenità).

4. Aggiungi tre impegni concreti.

Tre azioni che puoi iniziare a compiere per onorare il tuo manifesto. Semplici, realizzabili, quotidiane.

Ad esempio:

- *Dedicherò dieci minuti al giorno a qualcosa che amo.*
- *Non lascerò che la paura mi impedisca di provare.*
- *Chiederò aiuto quando sentirò il peso troppo grande.*

5. Concludi con una frase di chiusura.

Una promessa a te stesso, breve, potente. Può essere qualcosa come:

“ *Non mi abbandonerò più.*

“ *Sarò il custode del mio futuro.*

“ *Oggi mi scelgo.*

UNA RIFLESSIONE FINALE

Non serve che il tuo manifesto sia perfetto. Non serve che racchiuda tutta la tua vita in poche righe. Deve essere **vivo, autentico**, capace di parlarti ogni volta che ne avrai bisogno.

Conserva il tuo manifesto in un luogo speciale. Rileggilo ogni tanto, soprattutto nei giorni in cui il cammino ti sembrerà più difficile.

Ricorda: **non sei ciò che hai perso. Sei ciò che scegli di diventare.**

E con questo gesto silenzioso, con questo patto scritto solo per te, il tuo prossimo inizio è già cominciato.



CAMMINARE SENZA SAPERE SEMPRE DOVE

FARE PACE NON UNA VOLTA SOLA, MA
OGNI GIORNO

Ci hanno abituati a pensare che la vita sia una linea retta: una sequenza ordinata di traguardi da raggiungere, di tappe previste, di certezze da collezionare. Come se tutto dovesse obbedire a un disegno chiaro, tracciato una volta per sempre. Ma la verità, più profonda e più autentica, è che **siamo viandanti in un paesaggio mutevole**. E il cammino, quasi sempre, si apre davanti a noi solo un passo alla volta.

Non sapremo sempre dove stiamo andando. Non avremo sempre mappe affidabili. Ci saranno giornate di nebbia, sentieri interrotti, deviazioni obbligate. E ci saranno anche, a sorpresa, radure di luce, incontri gentili, strade che non avremmo mai immaginato.

Camminare senza sapere sempre dove non è un fallimento. È il modo stesso in cui si costruisce una vita piena.

Chi pretende di conoscere in anticipo ogni svolta si condanna all'immobilità. Chi accetta di avanzare nell'incertezza, di affidarsi al passo successivo più che alla meta lontana, scopre che il vero viaggio è dentro di sé, prima ancora che nel mondo.

E allora sì, **fare pace con il cambiamento** non è un gesto unico, un atto concluso. Non è una vittoria da mettere in bacheca. **È un esercizio quotidiano.** Un atto di umiltà e di coraggio che si ripete ogni mattina, ogni volta che la vita ci sorprende, ci spaventa, ci interroga.

Fare pace ogni giorno con ciò che abbiamo perduto e con ciò che ancora non possediamo. Fare pace con i nostri limiti, con i nostri errori, con le nostre paure. Fare pace, soprattutto, con l'idea che non esiste una versione perfetta di noi stessi, ma solo una storia viva, imperfetta e bellissima che continuiamo a scrivere.

Ogni giorno può essere un nuovo inizio. Non perché dimentichiamo ciò che è stato, ma perché scegliamo di non restarne prigionieri.

Non sapremo sempre quale sarà il passo giusto. Non eviteremo sempre di cadere. Ma potremo sempre, sempre, rialzarci. Con mani sporche di terra, con ginocchia sbucciate, con il cuore ancora incerto — ma con la forza silenziosa di chi ha scelto di vivere.

E questa, alla fine, è la sola fedeltà che dobbiamo a noi stessi: **camminare, anche senza sapere dove, e scegliere ogni giorno di essere il nostro prossimo inizio.**

APPENDICE PRATICA

SCHEDE DEGLI ESERCIZI — CHECKLIST QUOTIDIANA

Questo libro non è nato solo per essere letto. È nato per essere vissuto. Gli esercizi che hai incontrato lungo il cammino sono piccoli semi: il loro frutto dipende dalla cura con cui deciderai di coltivarli.

Qui li trovi raccolti in modo semplice, così che tu possa tornare a essi ogni volta che ne sentirai il bisogno.

SCHEDE DEGLI ESERCIZI

1. Il bilancio del cambiamento

(Scrivere per ritrovare il presente)

- Dividi un foglio in due colonne.
- A sinistra: scrivi tutto ciò che hai perso.
- A destra: scrivi tutto ciò che ti è rimasto.
- Rileggi. Riconosci che il presente è ancora tuo.

2. La cerimonia del lasciare andare

(Un gesto semplice per liberarsi)

APPENDICE PRATICA

- Scrivi una lista di ciò che senti di dover lasciare andare.
- Leggila ad alta voce, con calma.
- Compi un gesto simbolico: bruciare, strappare, seppellire il foglio.
- Concludi con una frase di liberazione:

"Ti ringrazio per ciò che sei stato. Ora ti lascio andare."

3. Il manifesto della nuova vita

(Scrivere il patto con se stessi)

- Inizia con: *"Da oggi io scelgo di..."*
- Scrivi i valori e gli atteggiamenti che vuoi coltivare.
- Definisci tre impegni concreti.
- Chiudi con una promessa a te stesso: *"Oggi mi scelgo"*.
- Conserva il manifesto in un luogo speciale.

CHECKLIST QUOTIDIANA

Oggi faccio pace con il cambiamento

Un piccolo promemoria, da leggere ogni mattina o ogni sera. Un modo semplice per ricordarti che il cambiamento non si affronta a grandi passi eroici, ma con piccoli gesti quotidiani di presenza e fiducia.

Checklist

- ☐ Oggi ho riconosciuto almeno una cosa buona che mi è rimasta.
- ☐ Oggi ho lasciato andare un pensiero che non mi serve più.
- ☐ Oggi ho fatto un piccolo passo verso ciò che voglio diventare.
- ☐ Oggi mi sono perdonato per un errore o una fragilità.
- ☐ Oggi ho accettato che non tutto è sotto il mio controllo.

APPENDICE PRATICA

□ Oggi ho scelto di camminare, anche senza sapere esattamente dove.

Anche se non spunterai ogni casella, non importa. Ogni giorno è un tentativo. Ogni tentativo è un modo per restare fedeli al proprio viaggio.

Il cambiamento non chiede perfezione. Chiede solo che tu resti presente, aperto, vivo. E tu, semplicemente leggendo queste righe e compiendo anche il più piccolo gesto, stai già facendo la tua parte.

