



Una passeggiata nel bosco

Un breve itinerario di riflessione tra le ansie verso la speranza

Caronno Pertusella · Giovedì 23 aprile 2026

Giulio Grecchi

Introduzione

"Oggi non faremo una lezione. Non ci sarà nessuno che spiega e nessuno che deve imparare. Quello che vi propongo è qualcosa di più semplice – e forse più raro. Vi propongo una passeggiata."

Non una passeggiata qualsiasi: una passeggiata in un **bosco luminoso**, da tradizione russa. Uno di quei boschi dove la luce filtra tra gli alberi, dove ogni tanto il sentiero si apre in una radura, e per un momento si vede più lontano. Ci si ferma. Si respira. E qualcosa, dentro, si chiarisce da solo.



Il compagno di cammino

Io sarò il vostro compagno di cammino. Conosco qualche sentiero, so dove il bosco tende ad aprirsi. Ma cammino **accanto a voi, non davanti**. E se troviamo insieme una radura luminosa – ci fermiamo, senza fretta.

Questa passeggiata non ha un percorso obbligato. Ci sono dei punti panoramici che vi proporrò – qualche domanda, qualche storia, qualche pensiero di persone che hanno camminato prima di noi. Ma potrete seguirli o lasciarli stare.

 Ognuno cammina con il proprio ritmo.

Come funziona questa passeggiata

Punti panoramici:
domande, storie,
pensieri

Spazio per fermarsi
e respirare

Nessun percorso
obbligato

Libertà di seguire o
lasciare stare

La voce di Tiziano Terzani

"Siamo sempre di corsa, sempre di corsa, non ci fermiamo. Chi si prende più degli spazi vuoti, del tempo per il silenzio? Sarebbe così semplice dire: fermi tutti. Stasera si va a vedere le lucciole."

Le lucciole. Quante volte abbiamo smesso di andare a vedere le lucciole? È una domanda semplice, quasi infantile — eppure porta con sé tutto il peso di una vita vissuta senza soste, senza sguardo, senza meraviglia.



Questa passeggiata è per voi

Per chi corre ancora

Impegni, famiglia, mille cose. Questa è un'occasione di **rallentare adesso**, prima di essere costretti a farlo.

Per chi ha tempo

Un'occasione di **investirlo bene** – non in quello che capita, ma in quello che conta davvero.

In entrambi i casi – questa passeggiata è per voi. Non vi chiedo di essere d'accordo con tutto quello che diremo. Vi chiedo solo una cosa: di camminare con **curiosità**. Come si fa nei boschi belli – guardandosi intorno, senza sapere già cosa troveremo dietro la prossima curva.

Le zone in ombra

"Ogni bosco ha le sue zone in ombra. Non sono necessariamente pericolose – fanno parte del bosco. Fanno parte di ogni bosco vero."

Sono quei tratti dove gli alberi si infittiscono, la luce arriva a fatica, e ogni tanto si incontra un rovo – uno di quei rovi intricati in cui sembra di impigliarsi, di far fatica a passare. Ci si ferma. Si esita. A volte si torna indietro.

Oggi proviamo a guardare insieme queste zone. A entrarci con calma, senza fretta. Perché spesso quello che ci spaventa di più è ciò che non riusciamo a **nominare**. E dare un nome a un rovo – già questo aiuta a passarci attraverso.

Un piccolo test

Prima di addentrarci nel bosco, una domanda aperta – semplice, onesta.

"Di cosa vi preoccupate di più, in questo periodo della vita? Quali sono i vostri rovi?"

I rovi che incontriamo

Ogni persona porta con sé i propri intrecci. Alcune preoccupazioni le condividiamo, altre le teniamo per noi. Ma riconoscerle – anche solo dentro di sé – è il primo passo per non lasciarsene travolgere.

Questo spazio è sicuro. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Solo il coraggio di fermarsi e guardare.

La parola che raccoglie tutto camminare

Ogni lettera è un rovo. Ogni rovo ha il suo sentiero per attraversarlo.

C

Corpo

A

Abbandono

M

Memoria

I

Inutilità

N

Nipoti e cari

A

Autonomia

R

Risorse

E

Esistenza



PRIMA RADURA

Il corpo che cambia

La prima radura che incontriamo parla del **corpo**. Di questo corpo che negli anni cambia, che porta i segni del tempo – le rughe, i capelli bianchi, le articolazioni che protestano la mattina. Spesso lo viviamo come un tradimento. Come se il corpo ci stesse abbandonando.

Tiziano Terzani – giornalista, viaggiatore, uomo che ha attraversato il mondo e poi ha attraversato la malattia – ci suggerisce un'altra prospettiva. Diceva che ogni segno del tempo è un racconto. Che la vecchiaia non è la fine della storia – è la storia che *diventa visibile*.


Domanda al gruppo

"Se le vostre rughe potessero parlare – se ogni segno del tempo sul vostro viso raccontasse qualcosa – cosa direbbero di voi?"

Micro-meditazione (2–3 minuti)

Chiudete gli occhi, se ve la sentite. Portate l'attenzione al vostro viso. Alle vostre mani.

Pensate a un segno del tempo che conoscete bene – una ruga, una cicatrice, un capello bianco. Ora cercate il ricordo che si nasconde lì dietro: una fatica, una gioia, un figlio, un momento in cui avete amato.

 Quel segno non è una perdita – è una prova che eravate lì. Che avete vissuto quello.



SECONDA RADURA

La solitudine e l'abbandono

Questo tratto è un po' più silenzioso. È il tratto della **solitudine**. La solitudine nella terza età ha molte facce: c'è chi ha perso il partner, chi ha visto gli amici andarsene uno per uno, chi sente che i figli hanno la loro vita e non vuole essere un peso.

Alain de Botton – un filosofo contemporaneo che ha il dono di spiegare le cose difficili con parole semplici – dice che molta della nostra sofferenza nasce dall'idea che la vita dovrebbe andare diversamente da come va. Ma la vita è inevitabilmente imperfetta. E paradossalmente, accettare questa imperfezione è il primo passo per stare meglio *dentro* di essa.

Domanda al gruppo

"C'è una differenza, secondo voi, tra essere soli e sentirsi soli? L'avete vissuta?"

Micro-esercizio

Pensate a una persona – anche lontana, anche che non c'è più – con cui vi sentite ancora **in compagnia**.

Non serve che sia fisicamente presente. Basta che la sua voce, il suo modo di fare, il suo affetto siano ancora vivi dentro di voi.

Chi è quella persona per voi? Chi vuole, può dirlo.

Chi preferisce, lo tiene per sé.



TERZA RADURA

Il senso e l'inutilità

"A cosa servo ancora?"

È una domanda che fa male. Ed è anche una domanda onesta – ma nasconde un inganno. Perché quella domanda presuppone che il nostro valore dipenda da quello che **facciamo**. Che esistere abbia senso solo se si è utili a qualcosa o a qualcuno.

Ma voi non siete strumenti. Nessuno lo è.

Mezzo vs. fine

C'è una differenza fondamentale – semplice ma enorme – tra essere un **mezzo** ed essere un **fine**.

Un martello vale per quello che fa. Una persona vale per quello che *è*.

E quello che siete – la vostra storia, il vostro sguardo sul mondo, il modo in cui avete amato e sofferto e resistito – non dipende da quante cose riuscite ancora a fare oggi.

La voce di Raffaele Mantegazza

"Raccontare la morte e raccontare la vita. Questo una società adulta dovrebbe fare, aiutando ciascuno a dare valore alla propria storia."

Non dice che dobbiamo essere produttivi. Dice che dobbiamo poter riconoscere il valore della nostra storia – e **consegnarla**.

 La domanda giusta non è "a cosa servo ancora?" – ma "chi sono io, e cosa ho da consegnare?"

Domanda al gruppo


"Se doveste descrivervi non per quello che fate, ma per quello che siete – come vi descrivereste?"

Micro-esercizio: la parola da consegnare

Pensate a una persona cara – un figlio, un nipote, un amico. Immaginate di volerle consegnare una sola cosa – non un oggetto, **una parola**.

Una frase che inizia così:

- Grazie per...
- Mi dispiace per...
- Voglio che tu sappia che...

 Chi vuole, condivide solo la parola iniziale. Basta quella parola. È già una consegna.

QUARTA RADURA

L'eterno che siamo

Emanuele Severino ha dedicato tutta la sua vita a una domanda apparentemente semplice: *"Le cose scompaiono davvero?"*

Noi siamo abituati a pensare così: prima non c'ero, poi sono nato, poi morirò. Come una candela che si accende e si spegne. Ma Severino dice: aspettate. Questa idea è la grande illusione dell'umanità. Perché il nulla non esiste. E se non esiste – nulla può davvero tornare nel nulla.

Tutto ciò che è stato – è per sempre.



Ciò che rimane

Non nel senso che il nostro corpo resta qui in eterno. Ma nel senso che ciò che è accaduto non può essere cancellato. Non può diventare "come se non fosse mai stato".

Il primo giorno di
scuola

È eterno.

Il figlio in braccio
per la prima volta

È eterno.

Il "ti amo" detto a
qualcuno

È eterno.

Non perché lo ricordiamo. Ma perché **è stato**. E ciò che è stato non può non essere stato. La morte è il momento in cui usciamo dal campo visivo degli altri. Ma quello che siamo stati rimane. **Per sempre. Al sicuro.**

Domanda al gruppo

"C'è un momento della vostra vita che sentite che non volete venga dimenticato? Un momento che vorreste dire: 'questo è stato, e nessuno può toglierlo'?"

Micro-meditazione (3 minuti)

Chiudete gli occhi. Tornate indietro nel tempo. Cercate un momento che ricordate con precisione.

Un'immagine. Un profumo. Una voce. Un luogo.

Tenetelo davanti a voi. Ora dite dentro di voi, in silenzio:



"Questo è stato. Nessuno può toglierlo.
È al sicuro."

QUINTA RADURA

L'inferno e la luce

Italo Calvino fa dire a Marco Polo queste parole – tra le più belle che abbia mai scritto:

"L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà; se ce n'è uno, è quello che è già qui, l'inferno che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio."



Cosa ci dice Calvino

L'inferno non è qualcosa che arriverà – è già qui. Nelle ansie di ogni giorno, nelle preoccupazioni, nelle fatiche che abbiamo nominato insieme.

Ma dentro quell'inferno, c'è sempre qualcosa che **non è inferno**. Non dobbiamo eliminare le ansie. Dobbiamo imparare a riconoscere quello che, in mezzo a esse, non lo è. E dargli spazio. Farlo durare.

Domanda al gruppo


"In questo periodo della vostra vita – anche in mezzo alle preoccupazioni – c'è qualcosa, anche piccolo, che non è inferno?"

Un momento, una persona, un'abitudine che vi dà sollievo o gioia.

Micro-meditazione: ciò che non è inferno (2–3 minuti)

Chiudete gli occhi. Pensate all'ultima settimana. Non ai momenti difficili.

Cercate un momento in cui eravate, anche solo per qualche minuto, **in pace**. O curiosi. O contenti. Anche un momento piccolo, quasi insignificante.

 Questo è quello che Calvino chiama "ciò che non è inferno".

Il vostro compito – non oggi, ma nei **prossimi giorni** – è riconoscerlo quando arriva. E dargli un po' più di spazio.

LA VOCE DI GASTON BACHELARD

IL RITORNO A CASA – QUELLO CHE RESTA

Gaston Bachelard era un filosofo francese nato nel 1884 da una famiglia umilissima. Figlio di un calzolaio, cominciò a lavorare come impiegato delle poste. Studiò da solo, con ostinazione, fino a diventare professore alla Sorbona di Parigi – una delle università più prestigiose del mondo.

È un filosofo doppio, quasi paradossale: da un lato studioso rigoroso della scienza e del metodo; dall'altro poeta del pensiero, innamorato dell'immaginazione e dei sensi.





L'immaginazione materiale

La sua idea più originale e più bella si chiama **immaginazione materiale**.

Bachelard distingue due tipi di immaginazione:

- quella **formale** – che produce immagini visive, figure, forme
- quella **materiale** – che affonda nelle sensazioni fisiche: il calore, la morbidezza, il peso, l'odore, la texture

E dice una cosa che sembra semplice ma è profondissima: i ricordi più radicati non sono visivi – sono materiali.

Non ricordiamo un volto con precisione geometrica. Ricordiamo il calore di una mano. L'odore di una cucina. Il suono di una voce che chiamava per nome. La texture di una coperta.

La poetica dello spazio

Il suo libro più accessibile e più bello si chiama **La poetica dello spazio** – ed è una meditazione sulla casa come primo universo sensibile. Non un luogo geometrico, ma un cosmo fatto di odori, di temperature, di voci, di materiali che si depositano nel corpo e nella memoria.

"La casa è il nostro primo universo, un vero cosmo."

E nella **Psicanalisi del fuoco**: *"Chi sogna davanti al fuoco non è più nel mondo della società. È nel mondo della sua infanzia."*



Perché Bachelard chiude questa passeggiata

Perché risponde alla domanda più profonda che gli anziani portano dentro – anche senza dirla:

"Quando non ci sarò più – cosa resterà di me?"

La risposta

La risposta di Bachelard non è intellettuale. Non è religiosa. Non è astratta.

È concreta, sensoriale, immediata:

Resterà una sensazione.



Il tuo calore. Il tuo odore. Il suono della tua voce. Il modo in cui aprivi la porta. Il gesto con cui preparavi il caffè.

Queste cose si depositano nel corpo degli altri – nei figli, nei nipoti – e restano attive per sempre. Emergono improvvisamente, anni dopo, davanti a un profumo simile, davanti a un fuoco, davanti a una cucina che ricorda la tua.

In quel momento – tu sei ancora lì.

Non come ricordo intellettuale. Come presenza viva, nel corpo di chi ami.

“Stiamo per uscire dal bosco.

E sapete dove porta il sentiero, adesso?

A casa.

Non una casa qualsiasi – la vostra casa. Quella che avete costruito, abitata, riempita di odori e di voci.

E questo mi porta all'ultimo pensiero che voglio condividere con voi.

C'era un filosofo francese – si chiamava Gaston Bachelard – che aveva cominciato a lavorare come impiegato delle poste. Un uomo semplice, di origini umilissime, diventato uno dei pensatori più originali del Novecento.

La sua idea più bella è anche la più semplice:

I ricordi più profondi non sono visivi – sono sensoriali.





Non ricordiamo un volto con precisione.

Ricordiamo il calore di una mano.

L'odore di una cucina.

Il suono di una voce che chiamava per nome.

La texture di una coperta.

Bachelard scrive che la casa – la prima casa, quella dell'infanzia – non è un luogo geometrico.

È un cosmo sensibile.

"La casa è il nostro primo universo, un vero cosmo."

Non la ricordiamo con gli occhi.

La ricordiamo con il corpo.

E scrive ancora:

"Chi sogna davanti al fuoco non è più nel mondo della società. È nel mondo della sua infanzia."

Il fuoco, l'odore, il calore – queste cose riportano all'origine.

Non alla memoria intellettuale.

Alla memoria del corpo.

Ora vi chiedo di ascoltare quello che sto per dire.

Perché è forse la cosa più importante di tutta la nostra passeggiata.

*Quello che lasceremo agli altri – ai nostri figli, ai nostri nipoti, alle
persone che abbiamo amato – non sono le nostre idee.*

Non sono i nostri consigli.

Non sono nemmeno i ricordi più grandi.

Sono le sensazioni che abbiamo creato intorno a noi.

Il calore del nostro abbraccio.

L'odore della nostra cucina.

Il modo in cui preparavamo il caffè la mattina.

Il gesto con cui aprivamo la porta.

Il suono della nostra voce.





*Queste cose si depositano nel corpo degli altri – lentamente,
silenziosamente.*

E restano.

Restano molto dopo che siamo andati.

*Emergono improvvisamente, anni dopo, davanti a un profumo simile,
davanti a un fuoco, davanti a una cucina che ricorda la nostra.*

E in quel momento – in quel preciso momento – noi siamo ancora lì.

Non come ricordo intellettuale.

Come presenza viva, nel corpo di chi amiamo.

Questa è la forma più concreta di eternità che esista.

Non un'idea astratta.

Un calore. Un odore. Una voce.

Qualcosa che nessuno può togliere."

Domanda al gruppo

"Qual è la sensazione che vorreste che i vostri cari ricordassero di voi?"

Non un'impresa. Non un consiglio.

Una sensazione. Un calore. Un odore. Un suono.

Quale?"

Le risposte più piccole sono le più vere.

MEDITAZIONE FINALE

MEDITAZIONE FINALE – IL RITORNO A CASA

“Chiudete gli occhi.

Sentite il calore del vostro corpo.

I piedi che poggiano sul pavimento.

Il respiro che entra – e che esce.

(pausa)

Immaginate di tornare a casa.

Non la casa di adesso, necessariamente.

Una casa che sentite vostra. Quella dell'infanzia, o quella in cui avete vissuto di più, o quella che avete costruito con le vostre mani.





Non cercate un'immagine perfetta.

Cercate una sensazione.

Un odore. Una temperatura. Un suono lontano.

Il calore di una stufa. Il profumo di qualcosa che cuoce. Una voce in un'altra stanza.

(pausa)

Restate lì un momento.

Siete a casa.

(pausa lunga)



Ora chiedetevi – con calma, senza fretta:

Quale sensazione ho lasciato in questa casa?

Quale calore, quale odore, quale voce – ho depositato nel corpo di chi amo?

(pausa)

Immaginate che quella sensazione – quel calore, quella pace, quella presenza – continui a vivere.

Come il calore di un fuoco che si irradia anche dopo che la fiamma si è spenta.

Come un odore che resta nelle stanze.

Come una voce che continua a risuonare.

(pausa lunga)

Quello che avete amato – è al sicuro.

Quello che avete dato – resta.

Quello che siete stati – nessuno può toglierlo.

(pausa)

Quando siete pronti – riaprite gli occhi.

Piano.

Siete ancora qui.

E c'è ancora tempo."



A vertical image on the left side of the page shows a dirt path winding through a forest. The scene is misty and backlit by sunlight, creating a soft, ethereal atmosphere. The path is flanked by green grass and ferns, and the trees in the background are tall and thin, their trunks partially obscured by the fog.

MESSAGGIO FINALE

Abbiamo camminato insieme.

Abbiamo attraversato zone d'ombra e radure luminose.

Abbiamo nominato i rovi – e la parola più difficile di tutte.

E siamo tornati a casa.

Portatevi via una cosa sola, se volete.

Non un concetto. Non una citazione.

Una sensazione che volete lasciare.

Quella è la vostra eredità più vera.

Quella – nessuno può toglierla.

Grazie per aver camminato con me.

