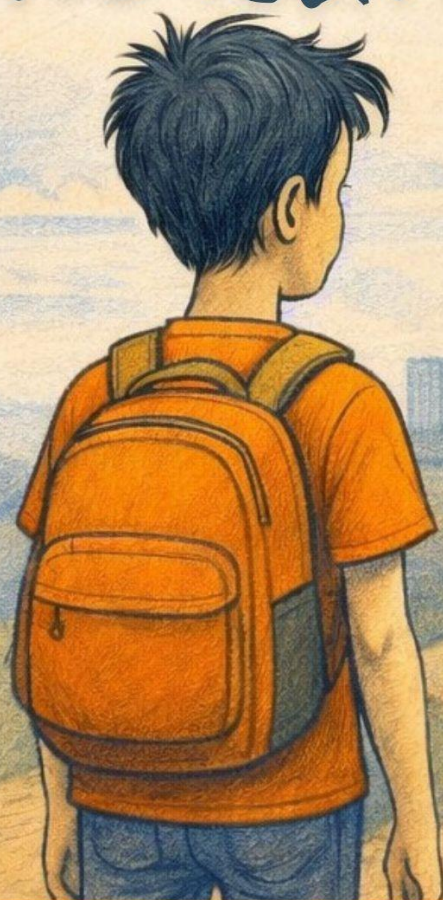


Un viaggio per scoprire chi sei
e scegliere chi vuoi diventare

L'uomo che sarò



ESTRATTO del libro cartaceo
le prime 50 pagine

Francesco Bonomelli

L'uomo che sarò

**Un viaggio per scoprire chi sei
e scegliere chi vuoi diventare**

L'Uomo che sarò
Un viaggio per scoprire chi sei e scegliere chi vuoi diventare
LE PRIME 50 PAGINE

Francesco Bonomelli

© 2025, Occupati di Te
www.occupatidite.it

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, in qualsiasi forma, memorizzazione e trasmissione senza autorizzazione degli Autori.

Questo libro appartiene a:

Dedicato a te, che stai iniziando un viaggio importante...

Firma di chi ti ha regalato il libro

Prefazione

Ho scritto questo libro per mio figlio ma per farlo, ho dovuto tornare indietro.

L'ho scritto pensando al ragazzo che sono stato, alle sue domande, ai suoi silenzi, alle sue insicurezze e al bisogno profondo che aveva, anche se non lo sapeva dire, di sentirsi accompagnato.

Ogni capitolo di questo racconto è frutto di riflessioni sincere. Niente è stato lasciato al caso.

Ogni tappa, ogni incontro, ogni personaggio nasce da un confronto, da un'esperienza, da un dialogo con altri genitori, con educatori, con professionisti che hanno a cuore la crescita interiore dei ragazzi.

Anche il nome Leo non è stato scelto per caso. Leo è il diminutivo di Leone perché oggi è ancora un cucciolo ma dentro di lui, come in ogni ragazzo, c'è una forza che aspetta di sbocciare.

Il viaggio che compie in queste pagine è proprio questo: un percorso di crescita, di scoperta, di coraggio.

Il mio augurio è che ogni giovane lettore, leggendo questa storia, senta che anche lui può diventare forte, non perfetto ma autentico, non invincibile ma capace di cadere e rialzarsi con coraggio e che possa crescere un giorno come un vero Uomo: solido, consapevole, leale.

Forte come un leone. Dentro e fuori.

Con affetto e fiducia,
Francesco

Introduzione

Un libro da vivere, non solo da leggere

Questo libro è speciale.

Non nasce per essere semplicemente letto ma per essere vissuto.

È un diario, un manuale, un compagno di viaggio.

È uno spazio sicuro, dove fermarsi a respirare, a riflettere, a scrivere, a colorare.

Sì, hai capito bene: a colorare.

Ogni pagina è stata pensata per accogliere la tua versione di ciò che leggerai.

Troverai storie, sì ma anche disegni da completare, sezioni per prendere appunti, spazi vuoti da riempire con i pensieri che ti piacciono, magari confusi, ma tuoi.

E alla fine di ogni capitolo, troverai una domanda, un invito, una scintilla, perché ogni lettura deve lasciare un segno, non solo nel cuore ma anche sulla carta.

Colorare le pagine non è un semplice passatempo. È un modo per lasciare tracce, per rilassarsi, per rallentare, per tornare bambini, sì ma anche per diventare più grandi, più consapevoli, più veri.

Quando colori, non stai solo riempiendo uno spazio: stai rendendo tuo questo libro e quando scrivi, stai mettendo nero su bianco ciò che spesso lasciamo dentro troppo a lungo: pensieri, emozioni, domande, piccoli segreti.

Ogni parola scritta qui dentro ha un valore: ti restituisce a te stesso.

Questo libro ti è sicuramente stato donato da qualcuno che tiene a te.

Non è arrivato per caso. Qualcuno ha pensato che potesse esserti utile.

Qualcuno che, in silenzio o con un sorriso, vuole dirti:

“Ti vedo, tifo per te, credo in quello che puoi diventare.”

Ecco perché questo libro diventerà davvero speciale solo quando ci metterai dentro te stesso.

Quando sottolineerai le frasi che ti piacciono.

Quando userai i margini per fare domande.

Quando colorerai quei disegni mentre pensi o ascolti musica.

Quando scriverai la tua verità accanto a quella dei personaggi che incontrerai.

In fondo, questo non è un libro che spiega la crescita.

È un libro che cresce con te.

Pagina dopo pagina.

Domanda dopo domanda.

Silenzio dopo silenzio.

Tienilo vicino.

Portalo nello zaino.

Usalo quando ne hai voglia.

Scrivici sopra come se fosse solo tuo. Perché lo è.

Parte 1

**Tutto ha inizio quando ti fermi
e cominci a porti le giuste domande**

La scintilla



La crisi del mattino

(Io sono Leo)

Mi chiamo Leo, ho quattordici anni e **oggi, per la prima volta in vita mia, ho pensato che forse sto sbagliando tutto.**

Non ho fatto niente di grave, eh. Non ho rubato, non ho preso un'insufficienza clamorosa, non ho litigato con nessuno, eppure stamattina mi sono svegliato con quella sensazione... come se qualcosa dentro di me fosse storto. **Come se stessi vivendo una vita che non ho scelto io.**

Ho aperto gli occhi e ho guardato il soffitto della mia stanza, che co-



nosco a memoria. La crepa sopra la finestra, i poster storti, il rumore del motorino del panettiere che arriva sempre alle 7:12. Tutto uguale, tutto normale.

Eppure io, oggi, non mi sentivo normale.

A scuola c'è questa ansia che gira nell'aria da settimane. Tipo una nebbia invisibile. Tutti parlano della scelta delle superiori, degli open day, delle scuole "con più sbocchi", delle "passioni da seguire".

Ma nessuno ti dice davvero come si sceglie qualcosa

se non sai nemmeno chi sei.

Io non so se voglio fare il liceo, un tecnico, o mollare tutto e aprire una libreria in Islanda.

Ma il problema non è solo la scuola, è che io non so chi voglio diventare, e, peggio ancora, non so come si diventa qualcosa.

A colazione non ho detto niente.

Ho mangiato i biscotti in silenzio, mentre mio padre leggeva il giornale e mia madre parlava con mia sorella del suo primo giorno di stage.

Li guardavo e mi chiedevo: ma quando è successo che sono diventati adulti? C'è stato un momento in cui hanno capito tutto? O sono ancora in modalità *vado avanti e vediamo come va?*

Io non voglio arrivarci così, per caso. Voglio diventare un uomo vero, uno con dei valori, che non scappa, che sa affrontare la vita a testa alta. Uno che se deve scegliere, lo fa con il cuore e con la testa, non uno che si butta solo perché "è il momento di decidere".

E così, mentre mi infilavo la felpa per andare a scuola, ho deciso. Non sarò uno di quelli che aspetta che la vita gli insegni tutto con schiaffi e rimpianti.

No.

Io voglio imparare prima.

Voglio capire come si vive davvero. Voglio sapere come diventare la persona che voglio essere e, se nessuno me lo insegna, allora andrò io a cercarli, i maestri.

Li troverò, li ascolterò, li metterò alla prova e poi proverò io, sulla mia pelle.

Mi chiamo Leo, ho quattordici anni e oggi inizia il mio viaggio. Non sarà su un treno, né su un aereo. Sarà un viaggio più strano: dentro me stesso ma anche nel mondo. Un viaggio per diventare libero, forte, vero.

Sarà per diventare un uomo, nel modo in cui io scelgo di esserlo.

Lo specchio

Non so perché sono entrato lì. Forse perché ero stanco di stare in classe o forse perché era l'unico posto dove nessuno poteva disturbarmi.

Il bagno della scuola.

Non c'era nessuno. Solo io e il ronzio della lampada al neon sopra lo specchio. Quel rumore sottile che sembra una zanzara che ti entra in testa.

Mi sono guardato, non solo per sistemarmi i capelli ma per guardarmi davvero e lì, davanti a quello specchio, è successo qualcosa.

Mi sono chiesto:

Chi sono io?

Non come nome, cognome, indirizzo. Quello lo so.

Ma chi sono veramente, sotto la felpa, sotto le scarpe, dietro agli occhi.



Sono quello che fa ridere gli altri anche se a volte non ha voglia?

Quello che dice "sì, tutto ok" anche quando ha un casino dentro?

Sono quello che a volte prende otto e a volte prende cinque e fa finta che non gli importi?

Quello che si fa domande che gli altri non sembrano nemmeno notare?

Chi diavolo sono io?

A un certo punto ho sentito una voce.

Non forte e nemmeno sussurrata come in un film horror. Una voce calma, profonda, mia ma anche no.

– *Per scoprire chi sei, devi smettere di dire chi non sei.*

Mi sono girato di scatto. Niente. Solo lo specchio. Solo me.

La voce però era ancora lì, dentro.

– *Finché ti paragoni agli altri, ti stai descrivendo con lo stampino. Tu non sei una copia, Leo. Sei un originale.*

Mi sono sentito strano ma allo stesso tempo bene.

Come se qualcuno stesse dicendo a voce alta quello che io pensavo da mesi solo che non avevo mai avuto il coraggio di dirmelo veramente.

– ***Ogni persona ha dentro un seme non un'etichetta. Quel seme ha bisogno di essere ascoltato, non giudicato. Coltivato, non nascosto.***

Sono rimasto a fissarmi e per la prima volta, ho iniziato a vedere me stesso senza dovermi giudicare. Non come "quello che non è bravo in italiano", o "quello che non è popolare", o "quello che non sa cosa fare da grande".

Ho visto un ragazzo curioso. Uno che ha fame di senso. Uno che prova a tenere la testa alta anche se ha paura.

E poi, quasi senza accorgermene, ho sorriso. Non di quei sorrisi da selfie. Un sorriso piccolo, vero. Solo per me.

***IL PRIMO PASSO PER DIVENTARE UOMO
È ACCETTARE DI ESSERE UN RAGAZZO,
CON TUTTE LE SUE DOMANDE.***

La voce era svanita.

Ma io avevo capito: quello era stato il mio primo mentore.

Non una persona. Non un professore. Era stato lo specchio o, forse, la parte più profonda di me che stava finalmente rispondendo.

Sono uscito dal bagno con uno strano coraggio nuovo. Non avevo tutte le risposte però avevo trovato la domanda giusta.

Chi sono io?

E forse, finalmente, avevo cominciato a cercare la risposta... davvero.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- Non sei i tuoi voti, i tuoi vestiti o le opinioni degli altri.
- Per capire chi sei, devi prima smettere di paragonarti agli altri.
- La tua identità non è fissa: è qualcosa che scopri, giorno per giorno.

3 domande per te:

1. In quali momenti ti senti davvero te stesso?
2. Quali etichette ti sei dato e quali vorresti buttare via?
3. Se potessi scrivere una frase su di te, quale sarebbe?

1 esercizio: Guarda lo specchio per un minuto, in silenzio. Poi scrivi: "Io sono..." E continua senza fermarti per due minuti. Scrivi tutto, senza pensare. Scoprirai cose che non conoscevi di te.

Io sono

[Spazio per scrivere]

La voce interiore

Hai presente quella voce nella testa che non smette mai di parlare?

Quella che ti dice *non sei capace?*

Quella che ti fa rivivere quella figuraccia di tre mesi fa, quando hai sbagliato a leggere davanti alla classe?

Quella che si mette a urlare ogni volta che vorresti provare qualcosa di nuovo?

Ecco. Quella voce.

È sempre lì e, a volte, sembra più potente di qualunque altra persona nel mondo.

Oggi è successo qualcosa di assurdo.

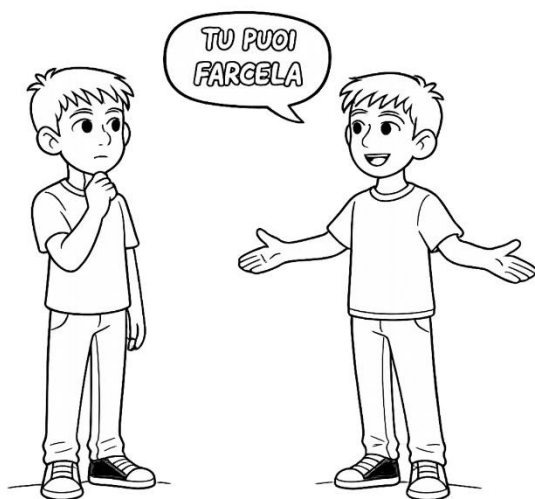
Ero nel cortile della scuola, seduto sul muretto dietro la palestra. Avevo appena litigato con Luca, uno dei miei amici più stretti. Una roba stupida ma mi aveva ferito.

E poi, senza volerlo, mi sono sentito dire:

Bravo Leo. Complimenti. Hai rovinato tutto, come sempre.

Come sempre?

Mi sono bloccato.



Ma chi l'ha detto? Chi ha deciso che io rovino sempre tutto?

Ho capito in quel momento che quella voce non era mia amica.

Era una specie di giudice interno che non faceva altro che mettere in dubbio tutto quello che facevo.

Anche quando non serviva.

Poi ho sentito un'altra voce: calma, calda, sottile. Era dentro di me ma era diversa: più morbida, più gentile.

– ***Forse hai sbagliato, Leo, ma non sei sbagliato.***

Una frase semplice ma mi ha colpito in profondità.

Fino a quel momento, ogni volta che facevo un errore, pensavo di essere un errore.

E invece no.

Sbagliare è una cosa, sentirsi sbagliati è un'altra.

Quella nuova voce mi ha fatto compagnia per tutto il pomeriggio e mi ha insegnato qualcosa di prezioso: ***tu puoi scegliere quale voce ascoltare.*** *Puoi allenare una voce che ti incoraggia, invece di demolirti. Puoi imparare a parlarti come faresti con un amico vero.*

E sai una cosa? È più difficile di quanto sembri.

Perché siamo abituati a essere i nostri peggiori giudici, a dirci "non vali niente" prima ancora di provarci, a ridere di noi stessi per primi, così nessuno lo farà al posto nostro.

Ma io non voglio essere il mio nemico, voglio essere il mio primo alleato il mio coach, il mio compagno di squadra e se devo diventare un uomo, allora voglio imparare a parlarmi con rispetto. Un uomo che sbaglia, certo, ma che non si umilia. Che cade ma si rialza con una frase gentile, non con un insulto.

Sono tornato a casa e ho fatto una cosa nuova.

Mi sono messo davanti allo specchio, non per sistemarmi i capelli ma per dirmi qualcosa di vero:

– *Sei in cammino e stai facendo del tuo meglio. Bravo Leo.*

Mi sono sentito ridicolo per mezzo secondo, poi fiero, poi libero.

E quella sensazione non me la scorderò mai più.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- Il modo in cui ti parli cambia tutto.
- Non sei i tuoi errori sei quello che scegli di fare dopo che hai sbagliato.
- Trattati come tratteresti una persona che ami.

3 domande per te:

1. Qual è la frase negativa che ti dici più spesso?
2. Se un tuo amico si sentisse come te, cosa gli diresti?
3. Qual è una frase gentile che potresti iniziare a ripeterti?

1 esercizio: Scrivi una lettera a te stesso da parte del tuo "io gentile". Inizia così: "Caro (me), so che a volte ti senti..." Scrivi almeno 10 righe. Poi rileggila come se l'avesse scritta un amico speciale.

Caro me, so che a volte ti senti

[Spazio per scrivere]

Quando inizi a vedere davvero

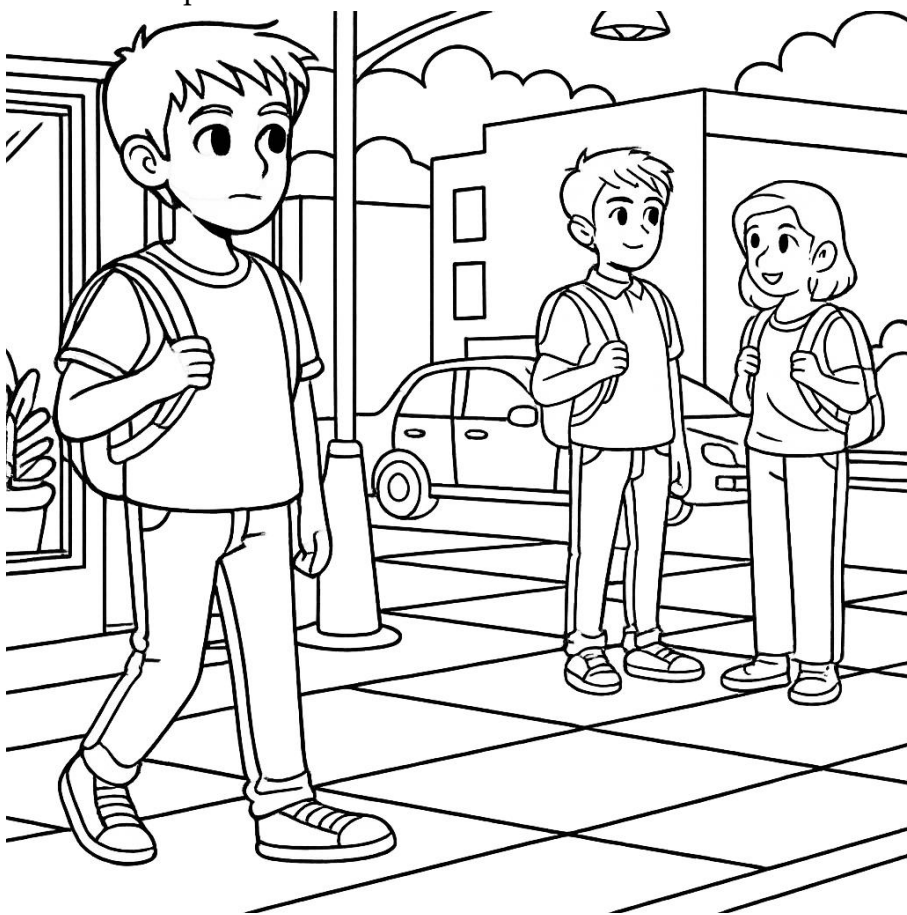
Fino a quel momento avevo vissuto come in un sogno a metà.

Mi facevo domande, sì. Ogni tanto mi guardavo allo specchio ma era come se stessi aspettando qualcosa: una voce, un segnale, una risposta.

Poi ho capito che le risposte non arrivano tutte insieme.

Arrivano a pezzi. In forma di incontri, di frasi, di intuizioni improvvise e soprattutto, arrivano quando sei pronto a vederle.

Hai mai notato che quando ti fissi su qualcosa, poi quella cosa ti sembra ovunque?



Un mio amico si era fissato che il grigio era il colore perfetto, e che quindi lo scooter che si sarebbe fatto regalare per la promozione

doveva essere grigio per forza. Diceva che in giro non se ne vedevano e che così sarebbe stato l'unico ad averne uno. Il giorno dopo, però, ne ha contati cinque. Tutti identici.

Erano sempre stati lì, solo che prima non ci aveva mai fatto caso.

La mente è così: vede ciò che decide di vedere.

Quando accendi un pensiero è come se accendessi un radar e inizi a percepire cose che ti erano sempre scivolate accanto: dettagli, parole, occasioni.

È stato in quel momento che ho sentito davvero la scintilla. ***Il bisogno profondo di scoprimi, non solo in teoria, non solo tra i pensieri, soprattutto attraverso l'esperienza.***

Avevo capito che c'erano domande che non potevo più ignorare. Domande su di me, sul mio corpo, sulle emozioni, sul mondo e che per trovare le mie risposte, avevo bisogno di mettermi in cammino.

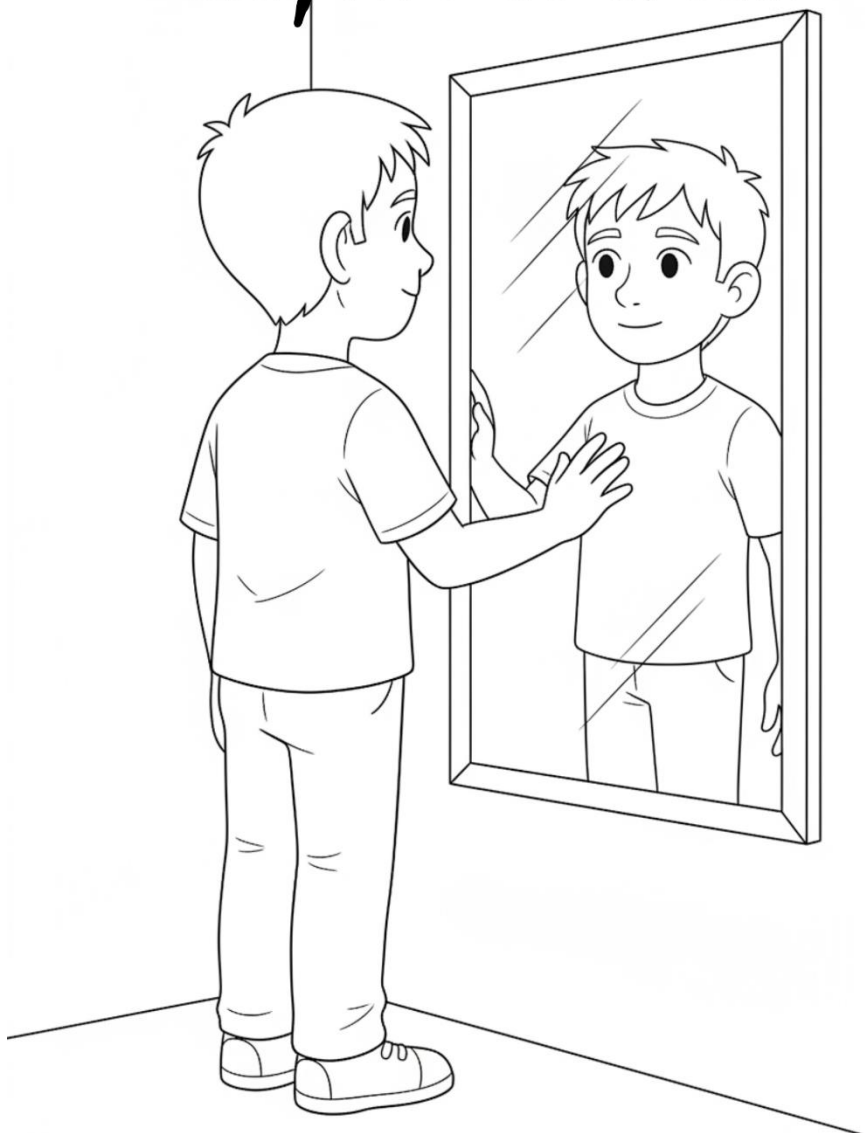
Non un viaggio fantastico, con draghi e portali magici, un viaggio vero, a piedi, nelle vie della mia città, tra scorci familiari e volti sconosciuti.

Perché a volte, *i mentori che possono cambiarti la vita, sono più vicini di quanto pensi* e io, ero finalmente pronto a incontrarli.

Parte 2

Il primo passo per affrontare il mondo...
è capire chi sei

Scoprire sè stessi



Il Mercante

Conosci te stesso

Era la prima domenica del mese.

Il cielo aveva quel tono grigio tipico delle giornate invernali e l'aria era pungente, abbastanza da costringerti a tenere ancora il giubbotto imbottito.

In piazza c'era il mercatino dell'usato, come sempre ed io guardando le bancarelle e le persone che erano lì a vendere pensavo: ma chi glielo fa fare a questi di stare qui al freddo?

Ci passavo ogni tanto, senza mai fermarmi davvero.

Buttavo un occhio distratto tra le cianfrusaglie: vecchi orologi, vinili graffiati, libri che odoravano di tempo.

Non cercavo mai niente eppure, quel giorno, qualcosa mi ha fatto rallentare.

Una bancarella molto piccola, quasi invisibile, al centro della piazza, vicino alla fontana.

C'era un uomo seduto su uno sgabello. Indossava una semplice tshirt e uno smanicato leggero, come se il freddo non lo riguardasse. Sembrava un alieno in mezzo a tutta quella gente infagottata tra maglioni e cappotti. Eppure, per quanto stonasse con la scena, *non sembrava fuori posto, non dava l'idea di essersi vestito a caso, sembrava semplicemente immune al freddo... e non solo.*

Non aveva detto una parola, né fatto un gesto per attirarmi.

Eppure sembrava lì per me.

Mi sono avvicinato, quasi senza rendermene conto.

Sulla bancarella c'erano oggetti strani, silenziosi, come se non aspettassero di essere comprati ma scoperti.

Una clessidra con sabbia rosa che scendeva piano, una mappa disegnata a mano, piena di curve e segreti, un taccuino chiuso da uno spago sottile, consumato come se fosse stato utilizzato da mille mani differenti.

E poi, all'improvviso, un piccolo bagliore ha attirato la mia attenzione e il mio sguardo è caduto su un ciondolo. Sembrava vecchio ma era liscio e pulito, come se qualcuno lo avesse appena lucidato con attenzione.

L'ho preso in mano.

Era più pesante di quanto sembrasse.

Sul fronte c'era un cerchio inciso con un punto al centro.

Sul retro, due parole in latino: **NOSCE TE IPSUM**.

– Sai cosa significa? – mi ha chiesto l'uomo, con voce tranquilla.

Ho scosso la testa.

– Significa **“Conosci te stesso”**. Questa frase era incisa sul frontone del tempio di Apollo a Delfi, in Grecia, uno dei luoghi più sacri e importanti del mondo antico. È una frase antica ma non è una citazione, Leo, è un invito.



Il cerchio invece sei tu, mentre il punto al centro è chi sei davvero.

Tutti ti chiederanno dove vuoi andare, cosa vuoi fare, che lavoro sogni ma se prima non impari a tornare lì, al centro, tutto il resto sarà solo rumore.

Mi è venuto spontaneo chiedere:

– Quanto costa?

– Dieci euro – ha risposto, senza esitazione.

Ho frugato in tasca. Cinque euro, contati.

– Ho solo questi.

Lui ha annuito lentamente, poi mi ha guardato negli occhi.

– Facciamo così: ti porrò una domanda, se saprai rispondermi, il ciondolo sarà tuo.

Ho aspettato.

**– *Chi sei quando nessuno ti guarda, nessuno ti guida
e nessuno ti dice cosa fare?***

Non ho risposto, non perché non volessi ma perché proprio non lo sapevo.

Stavo mestamente per rimettere giù il ciondolo ma lui ha fatto un piccolo gesto con la mano.

– Tienilo.

L'ho guardato confuso.

– Ma il debito...

– Ho detto che se avessi risposto sarebbe stato tuo, non che se non avessi risposto non te lo avrei lasciato tenere. *Non è un regalo, è un prestito, ti sto dando fiducia.* Quando troverai la risposta, quella vera, il debito sarà saldato.

Mi si è stretto qualcosa dentro.

Ho chiuso il sacchettino nel pugno, quasi a proteggerlo.

– Ci sarai la prossima prima domenica del mese?

Lui ha sorriso con quella calma di chi sa aspettare.

– Forse sì. Forse no.

Ma non è questo che conta.

Vedrai che ci rivedremo quando sarai pronto a darmi la risposta.

La Poetessa della Sera

A volte, è quando cala la luce che iniziamo davvero a vedere dentro di noi.

Ci sono giorni in cui sembra che il mondo vada avanti... mentre tu resti fermo. Giorni in cui non riesci nemmeno a spiegare perché ti senti vuoto. Ti svegli con un peso addosso, e vai a dormire sperando che, al mattino, quel peso sia sparito.

Ma a volte... non sparisce.

Lo so com'è, lo so perché ci sono passato anch'io.

Ci sono stati giorni in cui nessuno sembrava capirmi davvero. Giorni in cui anche quando ridevo, dentro di me c'era solo silenzio.

Mi chiedevo se avesse senso parlare, spiegare, chiedere aiuto.

E intanto, da qualche parte dentro, si affacciava un pensiero buio, silenzioso, subdolo.

Forse non servo a niente. Forse se sparissi... nessuno noterebbe la differenza.

Ma non lo dicevo a nessuno.

Per vergogna.

Per paura di sembrare debole.

Perché pensavo che fosse una colpa sentirmi così.

Poi, una sera, dopo aver chiuso il quaderno di matematica senza riuscire a risolvere nemmeno un esercizio, ho sentito dentro una specie di scossa.

Non era rabbia e nemmeno tristezza.

Era la voglia di non stare più chiuso con quel peso.

Così ho messo le scarpe, sono uscito e ho camminato.

Camminato davvero, senza una meta, come se stessi cercando qualcosa... o qualcuno.

Avevo bisogno di aria, di silenzio ma, soprattutto, di non sentirmi più solo in quel buio.

Poi, mentre passavo sotto una finestra socchiusa, ho sentito una musica. Un pianoforte. Note lente, profonde.

Mi sono fermato.

Era come se quella melodia mi conoscesse.

Mi sono avvicinato e ho sbirciato.

In una stanza in penombra, c'era una donna sola. Le sue mani scorrevano sui tasti. Non aveva spartiti, solo cuore.

Quando ha alzato lo sguardo e mi ha visto, ha detto:

– Ti sei perso?

– No. O forse sì. Non lo so.

– Allora resta un po'. Qui accettiamo anche chi non sa rispondere.

Non so perché ma mi sono seduto e per la prima volta, ho deciso di parlare.

Non di tutto ma di qualcosa.

Mi sono aperto.

Lei mi ha ascoltato, senza interrompere, senza giudicare, senza dire: "passerà", "non è niente", "capita a tutti".

Era la Poetessa della Sera.

Una che aveva attraversato la tempesta e che, adesso, non aveva più paura del buio.

– *La tristezza non è il nemico – mi ha detto.*

– *Il nemico è far finta che non esista.*

– *Se stai male, non vuol dire che sei rotto. Vuol dire che sei umano.*

Mi ha spiegato che anche i pensieri più pesanti hanno diritto di esistere.



Che non dobbiamo vergognarci del dolore. Che la solitudine è una stanza con la porta chiusa ma non a chiave.

Poi mi ha fatto sedere al pianoforte.

Non serve saper suonare. *Premi un tasto, solo uno e lascia che parli al posto tuo, a modo suo.*

L'ho fatto.

Un suono solo ma dentro qualcosa si è mosso.

Mi ha guardato e con una voce calma e ferma ha detto:

– Quando senti che il buio ti sta inghiottendo parla, scrivi, chiedi aiuto.

Non sei un peso, sei una persona e la tua vita vale. Sempre.

Anche se adesso non ci credi, anche se non vedi via d'uscita, ricordalo: ci sono persone che ti stanno aspettando, che possono capirti, che ci sono già passate, che non ti lasceranno affondare.

Quella sera, quando sono tornato a casa, mi sono chiuso in camera e ho preso un foglio bianco.

Ho scritto una lettera a me stesso.

Ci ho messo dentro tutto: la tristezza, la confusione, la sensazione di non essere abbastanza.

Non sapevo bene perché lo stavo facendo ma scrivere mi ha fatto sentire un po' più leggero.

Poi, con il cuore che batteva forte, sono andato in salotto.

Mio padre era sul divano, stava leggendo.

Mi sono seduto accanto a lui e gli ho detto: "Papà... ti devo parlare."

Gli ho dato la lettera. Lui l'ha letta in silenzio, tutta, fino all'ultima parola.

Quando ha alzato lo sguardo, aveva gli occhi lucidi.

Non servivano spiegazioni.

Mi ha abbracciato forte e poi, abbiamo parlato, a lungo, per tutta la sera.

Non è stato facile.

Ma è stato il primo passo fuori dal buio.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- La tristezza non è debolezza, è un'emozione che merita rispetto.
- Parlare è difficile ma non parlare è peggio.
- Nessuno è sbagliato e la tua vita ha valore, sempre.

3 domande per te:

1. Hai mai sentito di non essere capito da nessuno?
2. A chi potresti raccontare quello che tieni dentro da troppo tempo?
3. Qual è una cosa che potresti fare oggi per chiedere aiuto con coraggio?

1 esercizio: Scrivi una lettera a te stesso dicendo tutto quello che ti passa per la testa, senza censura, con verità, con cuore. Poi scrivi una seconda frase: "Non sono solo e non finisce qui."

[Spazio per scrivere]

Il Coreografo dell'Anima

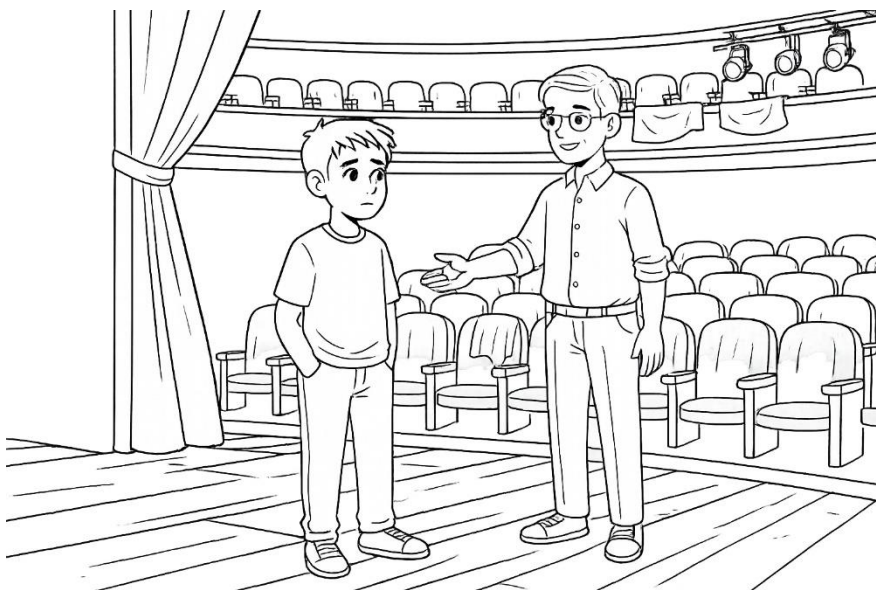
Pensavo che contasse solo quello che dicevo. Poi ho capito che il mio corpo parlava prima di me.

Ero passato davanti a quel vecchio teatro almeno un milione di volte, senza mai farci caso.

Ma quel giorno mi sono fermato.

Avevo bisogno di un posto tranquillo, di uno spazio vuoto dove poter restare solo con i miei pensieri, senza sguardi addosso, senza aspettative.

Non era successo niente di preciso tuttavia dentro sentivo un nodo, come se qualcosa mi pesasse sul petto senza che riuscissi a dargli un nome.



A volte succede. Ti senti fuori posto anche quando sei nel posto giusto. Ti senti spento anche se intorno c'è luce.

Avevo bisogno di respirare. Di capire cosa mi stava succedendo e soprattutto, di non sentirmi sbagliato perché mi sentivo così.

Il teatro era chiuso per restauri ma la porta laterale era socchiusa. Sono entrato quasi senza volerlo.

Dentro, silenzio e polvere. Il sipario mezzo strappato. Le poltrone coperte da teli bianchi.

Ma sul palco c'era lui.

Un uomo elegante, in camicia nera e pantaloni morbidi. Camminava lentamente, come se ogni passo fosse una nota.

Mi ha guardato e ha detto:

– Ti va di provare a entrare in scena?

– Ma, non c'è nessuno...

– Esatto. È il momento migliore per vedere chi sei, senza nessuno che guarda.

Era il Coreografo dell'Anima.

Un uomo che non insegnava a ballare ma a camminare nel mondo con dignità.

Mi ha chiesto di alzarmi.

– Cammina verso di me come se portassi un messaggio importante.

L'ho fatto.

– Allora, come ti sei sentito?

– Impacciato.

– Eppure, Leo, il modo in cui entri in una stanza può cambiare tutto.

Le spalle parlano prima della voce.

Lo sguardo racconta la tua presenza.

Il sorriso apre le porte ancor prima delle parole.

E il tuo passo dice se sai dove stai andando,

anche quando non ne sei sicuro.

Mi ha mostrato come tenere la schiena dritta senza rigidità. Come camminare lento ma deciso. Come restare fermo senza sembrare bloccato.

– Il portamento non è apparenza, è coerenza. È quando ciò che sei dentro si allinea a come ti muovi fuori.

Mi ha fatto provare ancora e ancora. Fino a quando non ho sentito qualcosa cambiare.

Non ero più un ragazzo che camminava, ero una presenza che si faceva spazio.

Non per imporsi ma per esserci, con rispetto, con forza e con stile.

Prima che me ne andassi, mi ha detto solo:

– Leo, ricordati una cosa: anche quando non dici nulla, il mondo ti ascolta.

Ogni gesto, ogni passo, parla di te.

Cammina come se ogni passo fosse una parola: la tua storia la stai scrivendo anche così.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- Il corpo parla prima ancora che tu dica una parola.
- Portare lo sguardo alto, le spalle aperte e un passo deciso cambia non solo come ti vedono ma anche come ti senti.
- Il modo in cui ti muovi è una dichiarazione silenziosa: "Io ci sono e valgo."

3 domande per te:

1. Quando cammini, come ti senti nel tuo corpo?
2. Qual è la parte del tuo portamento che vorresti migliorare (sguardo, postura, passo...)?
3. Che messaggio vuoi trasmettere quando entri in una stanza?

1 esercizio: Per un giorno, prova a camminare immaginando di avere una corda invisibile che ti solleva dolcemente dalla sommità della testa.

Le spalle si aprono, lo sguardo si alza, il respiro si fa più ampio. Non forzare nulla. Lascia che il corpo segua quel filo leggero, come se ti ricordasse chi sei davvero.

Alla sera, prendi un foglio e scrivi come ti sei sentito.

Poi chiediti: "Chi sono diventato oggi, semplicemente cambiando il mio modo di muovermi nel mondo?"

[Spazio per scrivere]

La Sarta dell'Essere

Il modo in cui ti vesti può nascondere o rivelare chi sei davvero.

"L'abito non fa il monaco"

L'hai sentito ancora anche tu questo proverbio, vero?

E in parte... è vero.

Ma solo in parte.

Perché la verità è che **l'abito non fa il monaco ma dice molto sul monaco che hai deciso di essere quel giorno.**

L'ho capito il giorno in cui, camminando per caso in una strada secondaria del centro, mi sono trovato davanti a una bottega senza insegna.

Dentro, luci calde, silenzio, e una donna che cuciva con movimenti lenti, quasi rituali. Elegante senza sforzo, con una calma che sembrava fatta di misura e precisione.



La chiamavano La Sarta dell'Essere.

Appena mi ha visto, ha alzato lo sguardo e ha detto:

– *Tu non sai ancora cosa vuoi dire di te ma il tuo corpo ci sta già provando.*

Mi ha fatto accomodare su una poltrona di velluto, poi ha chiesto:

– Come ti vesti, Leo?

– Boh... quello che capita. Comodo. Senza pensarci troppo, praticamente sempre in tuta.

Ha annuito ma non per giudicare.

– Anche quello è un messaggio.

*Ogni giorno ti presenti al mondo e ogni abito che scegli
dice qualcosa prima ancora che tu apra bocca.*

Mi ha fatto alzare e poi passare davanti a uno specchio.

– Questo non serve a giudicare. Serve a capire.

Mi ha spiegato che vestirsi non significa essere alla moda.

Significa essere consapevoli di cosa vuoi raccontare a te stesso e agli altri.

– Scegli abiti che ti rappresentano, che ti fanno sentire forte, che ti fanno camminare dritto, che ti ricordano chi stai diventando.

Quando ti vesti solo per nasconderti, ti perdi. Quando ti vesti per esprimerti, ti ritrovi.

Poi ha posato ago e filo, mi ha messo una mano sulla spalla e ha aggiunto:

– Leo, vestirsi bene non vuol dire vestirsi costoso. Vuol dire scegliere con cura e la cura si vede.

Chi si prende cura di sé, manda un messaggio potente:

"Io valgo."

Quella sera ho aperto l'armadio e, senza fretta, ho passato in rassegna ogni capo.

Ma non era come le altre volte, questa volta guardavo i miei abiti con occhi diversi.

Non cercavo solo qualcosa da indossare, stavo cercando qualcosa che parlasse di me.

Ho scelto una maglietta che mi ricordava un viaggio speciale, uno di quelli in cui mi ero sentito libero, curioso, pieno di vita.

Poi ho preso un paio di jeans che mi stavano davvero bene. Non solo perché erano comodi, ma perché quando li indossavo mi sentivo più bello. E infine, ho tirato fuori una giacca che era rimasta lì per mesi. L'avevo scelta tempo fa ma non avevo mai avuto il coraggio di metterla.

“Troppo vistosa”, mi dicevo. “Troppo diversa da quella che indossano gli altri.”

Ma quella sera, qualcosa era cambiato.

Quella giacca rappresentava la parte di me che voleva uscire allo scoperto, che non voleva più nascondersi.

Indossarla è stato come dire al mondo e a me stesso che stavo facendo spazio a una versione nuova di me.

Più coraggiosa. Più vera.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- L'abito non fa il monaco ma racconta una parte di te.
- Scegliere come vestirsi è un atto di rispetto verso sé stessi.
- Quando ti senti a tuo agio in ciò che indossi, il tuo corpo lo sa e lo mostra.

3 domande per te:

1. Cosa vuoi comunicare con il tuo modo di vestirti?
2. Qual è il capo che ti fa sentire più te stesso?
3. Ti stai nascondendo o ti stai esprimendo?

1 esercizio: Scegli un abito o un accessorio che ti rappresenta davvero. Indossalo in una giornata normale. Osserva come ti senti, come cammini, come parli. Scrivi una frase: "Oggi mi sono presentato al mondo con..." E completa come vuoi.

[Spazio per scrivere]

Il Pellegrino del Silenzio

"Pensavo che la fede fosse una cosa da avere o non avere. Poi ho capito che, a volte, è semplicemente una strada che si cerca."

Quel pomeriggio avevo bisogno di silenzio.

Non per fuggire dal mondo ma per sentirmi, almeno per un momento, fuori dal rumore.

Camminavo vicino a un piccolo monastero, uno di quei posti nascosti sulle colline vicino alla città, circondato da alberi e muretti bassi. Lì, su una panchina in legno consumata dal tempo, sedeva un uomo anziano.

Lo sguardo calmo, una mano appoggiata al bastone, l'altra che mi faceva cenno di avvicinarmi.

– Scusa, ragazzo, mi daresti una mano ad alzarmi?

L'ho aiutato. Si è tirato su lentamente, poi ha detto:

– Se non hai fretta, potresti accompagnarmi fino all'ingresso del monastero?

– Certo.



E così siamo partiti. A piccoli passi.

Io camminavo accanto a lui ma sentivo che per lui non era solo una passeggiata.

Sembrava immerso in qualcosa di più grande. Come se ogni passo lo portasse più lontano ma anche più dentro di sé.

A un certo punto si è voltato verso di me e ha detto:

– Ti porti dentro una domanda, vero?

Ho annuito piano, senza trovare le parole.

– Ma non so nemmeno bene qual è – ho sussurrato.

Lui ha sorriso, come se sapesse già tutto.

– Allora è la più grande che ci sia.

Era Il Pellegrino del Silenzio.

Un uomo che non voleva convincere. Solo accompagnare.

Mi ha spiegato che **la fede non è un elenco di regole. È un dialogo invisibile tra te e qualcosa di più grande**, qualcosa che alcuni chiamano Dio, altri Spirito, altri ancora semplicemente, presenza.

– È normale avere dubbi. La vera spiritualità non ti chiede di sapere tutto. Ti chiede di ascoltare, di aprirti, di non avere paura del mistero.

Mi ha raccontato che nel corso della sua vita lui ha creduto, poi ha perso la fede e poi l'ha ritrovata in una forma diversa: più libera, più vera.

– **La fede non è certezza. È una scelta quotidiana di fiducia:** nel bene, negli altri, in un senso che, a volte, ci sfugge.

Quando siamo arrivati davanti al piccolo chiostro, si è fermato e mi ha indicato una porta aperta.

– Lì dentro non serve dire nulla ma se hai qualcosa da chiedere, puoi farlo. Anche solo dentro di te.

Sono entrato.

Dentro, il tempo sembrava essersi fermato.

Il selciato in pietra era levigato da secoli di passi silenziosi.

Le arcate sorreggevano il cielo con una grazia antica, disegnando un quadrato perfetto di quiete.

La luce entrava inclinata da un lato, riflettendosi sulle colonne chiare e disegnando ombre morbide sul pavimento.

C'era pace: una pace piena, che ascolta.

Mi sono seduto su una panca di pietra, ruvida e fredda.

E sono rimasto in silenzio.

Non ho chiesto risposte.

Ho solo chiesto di capire meglio il mio cammino.

Prima di andarmene, il Pellegrino del Silenzio, mi ha messo in mano un santino.

Era San Francesco, con lo sguardo rivolto al cielo e un piccolo uccellino posato sulla mano.

L'avevo visto tante volte a casa di mia nonna ma in quel momento mi è sembrato diverso.

Non era solo un'immagine, era un invito.

Sul retro, c'era scritto:

"Cominciate col fare ciò che è necessario,

poi ciò che è possibile.

E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile."

Ho letto quella frase più volte. All'inizio non la capivo del tutto ma poi ho pensato al mio cammino, ai piccoli passi, alle paure affrontate un giorno alla volta e ho capito che forse non serve avere tutto chiaro fin dall'inizio.

Basta cominciare. Fare il primo gesto giusto.

Il resto arriva.

Magari lentamente, magari in modi che non immagini ma arriva.

E forse è proprio questo che fa la differenza: avere fede in qualcosa di più grande di noi.

Qualcosa che non possiamo toccare ma che può darci forza quando ci sentiamo piccoli.

Qualcosa che ci ricorda che non siamo soli, anche quando sembra così.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- La spiritualità non è per forza religione: è connessione, è ascolto, è senso.
- A volte non trovi risposte ma impari a fare domande più profonde.
- La fede può essere un cammino personale, libero da regole eppure pieno di significato.

3 domande per te:

1. Cosa significa per te "credere"?
2. C'è un luogo o un momento in cui ti senti più in pace con te stesso?
3. Hai mai vissuto un'esperienza che ti ha fatto sentire parte di qualcosa di più grande?

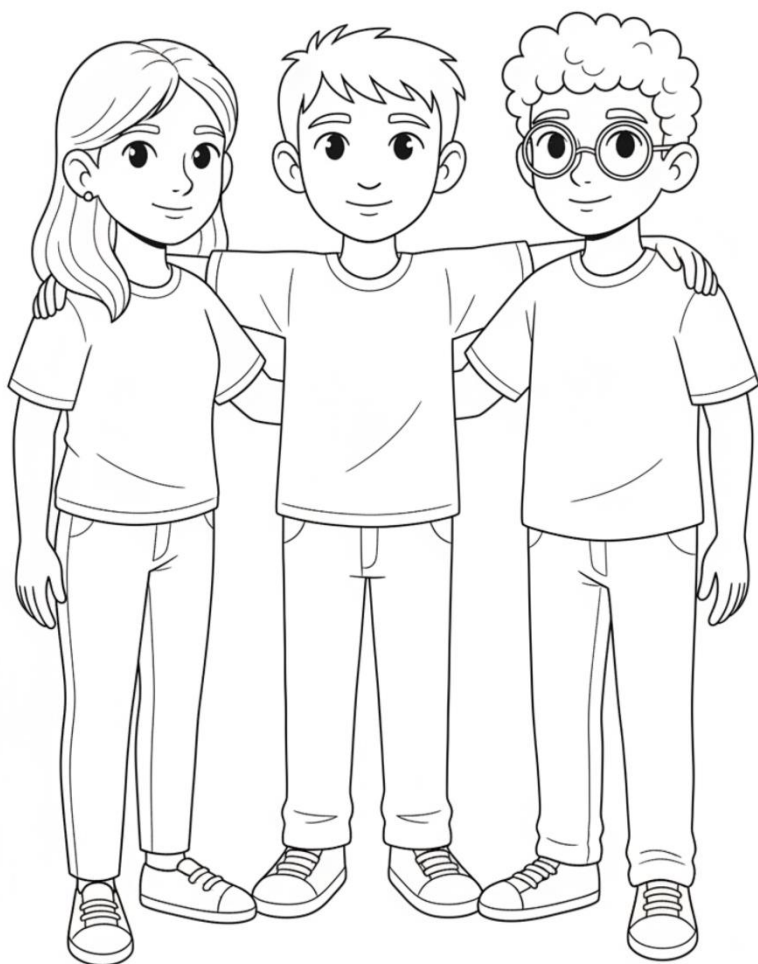
1 esercizio: Siediti in un luogo tranquillo, spegni tutto per cinque minuti, poi scrivi una domanda che ti porti dentro da tempo. Non cercare subito la risposta, lascia che ti accompagni per un po'. Rileggila tra una settimana e forse, qualcosa sarà cambiato.

[Spazio per scrivere]

Parte 3

**Nessuno cresce da solo ma non basta stare insieme:
bisogna imparare a farlo bene**

Le Relazioni



Il Fratello Maggiore

Non serve essere più forti. Serve essere più veri.

Quando sei piccolo, l'amicizia è semplice.

Se uno ti presta le figurine o gioca con te, è tuo amico.

Poi cresci, e tutto si complica.

Ci sono gruppi, ruoli, regole non scritte.

Se fai lo "sbaglio" di vestirti in un certo modo, di parlare troppo o troppo poco, ti prendono in giro.

Se dici no, ti prendono sei fuori.

Se dici sì, magari ti senti finto.

Ultimamente mi sembrava che stare con gli altri fosse più faticoso che stare da solo.



Il momento che ha fatto scattare qualcosa dentro di me è stato venerdì.

Durante l'intervallo, uno del nostro gruppo ha fatto una battuta su Simone, un ragazzo silenzioso e un po' goffo.

Ho riso anch'io. Non forte. Solo un sorriso tirato, di quelli che fai per non sembrare fuori posto.

Ma Simone mi ha guardato.

E in quegli occhi ho visto qualcosa che non dimenticherò facilmente: una ferita profonda, silenziosa, senza difese.

Io non volevo ferirlo.

Ma l'ho fatto.

Solo per non sembrare "diverso" dagli altri.

E in quel momento... mi sono odiato. Non per quello che avevo fatto ma per quello che avevo scelto di essere.

Il giorno dopo ero al parco, di nuovo. Mi capita spesso, da quando ho iniziato questo viaggio.

Seduto su una panchina guardavo i ragazzi più grandi giocare a basket.

Tra loro c'era Luca, il fratello maggiore di Simone. Non lo conoscevo bene, ma tutti dicevano che era uno "giusto", di quelli che parlano poco ma dicono le cose vere.

Si è seduto accanto a me. Silenzio.

Poi mi fa:

– Sai, alla tua età anch'io ridevo alle battute degli altri, anche quando non mi facevano ridere e magari, per paura di sentirmi escluso, finivo per comportarmi male.

A volte mancavo di rispetto a qualcuno... solo per sentirmi accettato. Poi ho capito che **non si è forti quando si sta con i più forti, si è forti quando si sta con i più veri.**

I "più veri" sono le persone che non indossano maschere, quelle che restano fedeli a ciò che sentono, anche se non è popolare, quelle che non hanno bisogno di umiliare, giudicare o uniformarsi per sentirsi forti.

Sono le persone autentiche, che stanno dalla parte di chi è fragile, che non ridono per forza, che scelgono il rispetto anche quando costa.

Poi mi ha raccontato della volta in cui si è messo contro tutto il gruppo per difendere un ragazzo preso di mira.

Mi ha detto che non è stato facile, che ha perso "amicizie" ma ha guadagnato rispetto. Prima tra tutti il suo, mentre quello degli altri, è arrivato col tempo.

– Leo, le amicizie vere non ti chiedono di cambiare per essere accettato. Ti aiutano a essere te stesso, anche quando sbagli.

Non devi piacere a tutti ma devi poterti guardare allo specchio e dire: **"Oggi non ho tradito chi sono."**

Mi ha anche parlato di confini.

– Spesso diciamo sì per paura di essere tagliati fuori.

Ma c'è qualcosa che alla lunga può fare ancora più male: restare in un gruppo dove non ti senti davvero te stesso. *Essere presente... ma sentirsi invisibile.*

Quelle parole mi sono entrate dentro.

Un'altra verità che mi ha fatto tremare perché, in fondo, sapevo che era anche la mia.

Qualche giorno dopo, la vita mi ha fatto il regalo (o la sfida) di mettermi dall'altra parte.

Ero uscito con dei compagni. Uno di loro ha iniziato a scherzare su come parlo. Diceva che faccio il "filosofo", che mi do troppe arie.

Ridevano.

All'inizio anch'io, per finta.

Poi però hanno esagerato.

Mi hanno imitato. Mi hanno chiamato "il guru".

Uno ha fatto finta di meditare con le dita unite e ha detto:

– Leo insegna come respirare. Però ha preso quattro in scienze.

Tutti a ridere.

Io sono rimasto zitto.

E dentro, qualcosa si è rotto.

Perché non era una battuta, era una presa in giro vera, di quelle che ti segnano.

Mi tremavano le mani.

Avrei potuto rispondere male lì, davanti a tutti.

Ma non l'ho fatto perché ho ricordato le parole di Luca.

– Non rispondere con la stessa moneta.

Rispondi con qualcosa che loro non si aspettano: “dignità”.

Così, il giorno dopo, sono entrato in classe, li ho guardati dritti negli occhi e ho detto:

– Se volete ridere di me o di chiunque altro fate pure ma non aspettatevi che giochi secondo le vostre regole, né che indossi una maschera simile alla vostra per compiacervi.

Sono qui per essere me stesso, per essere “vero”.

Non ci crederai... Non hanno detto nulla.

Uno ha guardato per terra, un altro ha cambiato argomento e da quel giorno, anche se non siamo più "amici", nessuno mi ha più preso in giro.

Quella sera ho scritto di nuovo a Simone.

Gli ho detto che ora so cosa si prova.

Che ho capito quanto fa male sentirsi soli in mezzo agli altri.

E che, se vuole, possiamo diventare alleati.

Non per combattere contro qualcuno...

ma per smettere di combattere contro noi stessi.

Per camminare a testa alta, anche quando tremano le gambe.

Per ricordarci a vicenda che essere fuori da un gruppo e non conformarsi non è un difetto.

È un punto di partenza.

IL DIARIO DI LEO

3 idee chiave:

- Chi ferisce per sentirsi forte, in realtà è solo spaventato.
- Essere sé stessi richiede coraggio ma dà forza.
- Il rispetto degli altri comincia da quello che dai a te stesso.

3 domande per te:

1. Hai mai subito prese in giro che ti hanno fatto male?
2. Come hai reagito e come vorresti reagire la prossima volta?
3. Chi sono le persone che ti aiutano a essere te stesso?

1 esercizio: Disegna due colonne su un foglio. A sinistra scrivi i nomi delle persone con cui ti senti finto. A destra, quelle con cui ti senti vero. Poi pensa: come puoi passare più tempo con le seconde e meno tempo con le prime.

[Spazio per scrivere]

Indice

Prefazione	8
Introduzione	10
La crisi del mattino.....	14
Lo specchio	16
La voce interiore	19
Quando inizi a vedere davvero	22
Il Mercante	26
La Poetessa della Sera	29
Il Coreografo dell'Anima	34
La Sarta dell'Essere	38
Il Pellegrino del Silenzio.....	42
Il Fratello Maggiore.....	48

Questo viaggio non finisce qui.

Se vuoi continuare a esplorare, riflettere e crescere,
puoi trovare altri contenuti collegati a questo percorso online.

Il sito ufficiale del libro: **themanillbecome.com**

All'interno troverai anche l'accesso all'app dedicata:
app.themanillbecome.com

Uno spazio digitale dove, nel tempo, verranno pubblicati:

- contenuti audio e video
- immagini e aforismi
- testi di accompagnamento
- giochi e esperienze interattive

pensati per affiancarti nel tuo percorso di crescita.

È una possibilità in più.

Usala quando ne senti il bisogno,
al tuo ritmo, nel tuo modo.

Perché diventare la persona che sarai
è un viaggio costante che continua tutti i giorni.

L'Uomo che sarò
Francesco Bonomelli
© 2025, Occupati di Te
www.occupatidite.it