

Imparare a perdere

Alessandro Del Vecchio | 10/03/2026 | Orizzonte salute

Viviamo in un tempo che racconta soprattutto le vittorie. I titoli celebrano chi arriva primo, i social mostrano traguardi, successi, obiettivi raggiunti. Tutto sembra convergere verso una narrazione luminosa e lineare: impegno, determinazione, risultato. Eppure la realtà è molto meno simmetrica. Per ogni traguardo tagliato c'è qualcuno che si ferma pochi metri prima. Per ogni storia che diventa esempio ce ne sono molte altre che rimangono silenziose.

La sconfitta abita proprio lì, in quello spazio che raramente viene raccontato.

Non è una parola che amiamo pronunciare. Evoca fragilità, limite, fallimento. Eppure, se osserviamo con attenzione le traiettorie della vita, scopriamo che è una presenza inevitabile. Non esiste percorso umano fatto soltanto di avanzamenti. Prima o poi arriva il momento in cui qualcosa si interrompe, si perde, si incrina. Un progetto che non si realizza, un'occasione mancata, una competizione che finisce con un secondo posto, una scelta che si rivela meno felice di quanto sperato.

La nostra cultura fatica a dare spazio a queste esperienze. Siamo cresciuti dentro un immaginario in cui tutto sembra dover funzionare, in cui la volontà personale appare sufficiente a trasformare ogni difficoltà in trionfo. Il risultato è una pressione silenziosa: se vinci sei competente, se perdi hai sbagliato qualcosa.

Ma la vita non è un sistema perfettamente meritocratico. A volte la differenza tra vittoria e sconfitta è sottilissima. Può dipendere dal tempo, dalle circostanze, da una variabile imprevista. Pensare che tutto dipenda esclusivamente dalla nostra volontà rende la sconfitta ancora più pesante, perché la trasforma in un giudizio su chi siamo.

In realtà la sconfitta racconta molto più di quanto sembri. Rivela come reagiamo quando le cose non seguono la direzione che avevamo immaginato. Mostra la nostra capacità di rimanere presenti dentro una delusione senza lasciare che diventi una definizione permanente.

C'è un passaggio delicato che spesso avviene in quei momenti. All'inizio la sconfitta ha il sapore della perdita. Il pensiero torna continuamente a ciò che avrebbe potuto essere diverso. Si cerca il punto preciso in cui le cose hanno preso un'altra strada. È una fase quasi inevitabile. Il nostro modo di pensare ha bisogno di ricostruire la storia.

Poi, lentamente, accade qualcosa di più interessante. La [prospettiva cambia](#). Ci si accorge che ciò che sembrava una conclusione definitiva è in realtà una tappa. La sconfitta smette di essere una fotografia e diventa un passaggio di crescita. Non cancella la delusione, ma la colloca dentro una storia più ampia.

In questo senso la sconfitta ha una qualità paradossale: costringe a rallentare. Quando vinciamo, spesso seguiamo senza fermarci troppo a riflettere. Il successo tende a confermare le scelte fatte. La sconfitta, invece, invita a guardarsi dentro con maggiore onestà. Chiede di capire cosa vale davvero, cosa può essere migliorato, cosa invece merita di essere lasciato andare.

Molte persone raccontano che i momenti più significativi della loro crescita non coincidono con i

successi più evidenti. Coincidono con le fasi in cui qualcosa si è fermato. È lì che si impara a distinguere tra ambizione e direzione, tra desiderio e identità.

C'è anche un altro aspetto che merita attenzione. In una società che esalta la competizione, la sconfitta può diventare un luogo di incontro. Quando si smette di considerarla un marchio personale, si scopre che è un'esperienza condivisa. Tutti, prima o poi, attraversano momenti in cui i risultati non arrivano, in cui il percorso sembra più difficile del previsto.

Riconoscere questa dimensione comune rende l'esperienza meno isolante. Trasforma la sconfitta in un elemento della condizione umana, non in un'eccezione da nascondere.

Forse la domanda più utile non è come evitare di perdere. La domanda più interessante riguarda il modo in cui scegliamo di stare dentro una perdita. Alcuni si irrigidiscono, altri si chiudono, altri ancora riescono a trasformare quel passaggio in una forma nuova di consapevolezza.

La differenza non sta tanto nell'evento, quanto nello sguardo che sviluppiamo nel tempo.

Perché la sconfitta, in fondo, è una lente. Ci costringe a vedere parti di noi che la vittoria lascia sullo sfondo. Rivela il nostro rapporto con il limite, con le aspettative, con l'idea di valore personale. In quel momento si comprende se la nostra identità dipende solo dai risultati o se esiste qualcosa di più profondo che rimane stabile anche quando le cose vanno diversamente da come avevamo previsto.

Col tempo diventa chiaro che perdere non significa sparire dalla scena. Significa ridefinire la propria posizione nella storia. Alcune porte si chiudono, altre diventano visibili proprio grazie a quella chiusura. Non sempre la direzione che avevamo immaginato era l'unica possibile.

La sconfitta, allora, smette di essere l'ultima parola. Diventa un capitolo. Un capitolo che può insegnare più di molti altri, perché obbliga a fare i conti con ciò che siamo quando il risultato non ci protegge più.

Ed è proprio in quel momento che si scopre una verità semplice, spesso trascurata: vincere è importante, ma saper perdere è una forma di maturità. Non cancella la fatica, non elimina la delusione, ma apre uno spazio nuovo, più autentico.

È lì che ricomincia il cammino.