

La persona che eravamo

Alessandro Del Vecchio | 13/10/2026 | Orizzonte salute

C'è un momento, prima o poi, in cui ci capita di guardare una nostra vecchia fotografia e di provare una sensazione difficile da spiegare. Quel volto ci appartiene, riconosciamo gli occhi, il sorriso, magari persino un'espressione che abbiamo conservato negli anni. Eppure, per qualche istante, la persona ritratta ci sembra quasi estranea. Ricordiamo dove eravamo, forse persino cosa stavamo pensando, ma facciamo fatica a ritrovare dentro di noi il modo di sentire che avevamo allora.

Ci chiediamo come potessimo desiderare così tanto qualcosa che oggi non ci interessa più, perché attribuiamo importanza a persone che adesso non fanno parte della nostra vita, o come riuscissimo a sostenere con tanta sicurezza idee che oggi consideriamo ingenue. Non è cambiato soltanto ciò che facciamo. È cambiato il significato che attribuiamo alle cose.

E allora emerge una domanda: se siamo così diversi da chi eravamo, in quale senso possiamo dire di essere ancora la stessa persona?

Quando ci presentiamo agli altri, tendiamo a raccontare la nostra vita come una storia coerente. Diciamo di essere sempre stati determinati, riservati, impulsivi, generosi. Ricostruiamo il passato attraverso alcune caratteristiche che sembrano attraversare gli anni senza modificarsi. È un modo naturale di dare continuità alla nostra esperienza: abbiamo bisogno di riconoscerci in ciò che siamo stati per comprendere chi siamo diventati.

Ma questa continuità può trasformarsi in una convinzione rigida. Ci convinciamo di avere un carattere definito una volta per tutte, come se dentro di noi esistesse un nucleo intoccabile, immune alle esperienze, agli incontri e alle delusioni. A quel punto, ogni cambiamento rischia di sembrarci una contraddizione.

Se siamo sempre stati ambiziosi, possiamo sentirci in colpa quando cominciamo a desiderare una vita più tranquilla. Se ci siamo considerati persone forti, potremmo faticare ad accettare il bisogno di chiedere aiuto. Se per anni abbiamo difeso una convinzione, ammettere di aver cambiato idea può apparirci come una resa, quasi una smentita di noi stessi.

Eppure, una persona non è un oggetto da conservare intatto. È un processo che continua a svilupparsi. Le esperienze modificano il nostro modo di interpretare il mondo, le responsabilità ridisegnano le priorità, le relazioni ci mettono davanti a parti di noi che non conosceavamo. Anche ciò che credevamo di sapere può assumere un significato diverso quando cambiano le condizioni da cui lo osserviamo.

Forse, allora, il problema non è che cambiamo troppo. È che spesso ci aspettiamo da noi stessi una coerenza che non chiediamo nemmeno alla vita.

C'è un altro aspetto, ancora più sorprendente: non cambia soltanto il nostro presente. Cambia anche il modo in cui ricordiamo il passato.

Gli avvenimenti possono restare gli stessi, ma il loro significato si trasforma insieme a noi. Una separazione che a vent'anni ci era sembrata una catastrofe può diventare, anni dopo, l'esperienza

che ci ha insegnato a riconoscere una relazione sbagliata. Un fallimento vissuto come una prova della nostra inadeguatezza può apparirci, con il tempo, come il primo passo verso una direzione più adatta. Una scelta che allora consideravamo coraggiosa potrebbe rivelarsi, a distanza di anni, una [decisione presa](#) soprattutto per paura.

Non significa che la memoria inventi necessariamente ciò che è accaduto. Significa che ricordare non è come riaprire un archivio e trovare ogni documento identico a come lo avevamo lasciato. Quando torniamo a un episodio, lo interpretiamo anche attraverso le conoscenze, le emozioni e le convinzioni che possediamo oggi.

La persona che ricorda, in fondo, non è più quella che ha vissuto l'esperienza.

È per questo che possiamo raccontare la stessa storia in modi differenti a distanza di dieci anni. I fatti magari non cambiano, ma cambia il posto che occupano nella nostra vita. Alcuni dettagli diventano centrali, altri perdono importanza. Ciò che un tempo sembrava incomprensibile acquista una spiegazione; ciò che davamo per scontato diventa improvvisamente difficile da giustificare.

Anche il perdono, talvolta, nasce da qui. Non sempre perché dimentichiamo il dolore o perché l'altra persona abbia riparato ciò che ha fatto. A volte, semplicemente, diventiamo capaci di guardare quell'esperienza da una prospettiva diversa. Non siamo più la persona che aveva bisogno di interpretarla in un certo modo per sopravvivere a quel momento.

Il passato, dunque, non è soltanto ciò che ci è accaduto. È anche il significato che, nel corso della vita, impariamo ad attribuirgli.

Se cambiano le idee, i desideri, le emozioni e perfino il modo di raccontare la nostra storia, perché non ci sentiamo ogni giorno persone completamente diverse?

Una parte della risposta sta nella continuità della memoria autobiografica: la capacità di collegare gli eventi della nostra vita in una storia che abbia un senso. Ricordiamo luoghi, relazioni, decisioni, successi ed errori. Riconosciamo una successione di esperienze che, pur trasformandoci, appartengono alla nostra storia personale.

Ma non basta ricordare. La nostra identità si costruisce anche attraverso i legami che manteniamo tra ciò che siamo stati e ciò che siamo diventati. Alcuni valori resistono al tempo, anche se impariamo a esprimerli diversamente. La sensibilità verso la sofferenza altrui può rimanere, mentre cambia il modo in cui riusciamo ad aiutare. Il desiderio di libertà può accompagnarci per tutta la vita, assumendo significati diversi a seconda delle responsabilità e delle possibilità che incontriamo.

La continuità, quindi, non richiede che ogni elemento rimanga uguale. Può esistere anche dentro la trasformazione.

Pensiamo a una persona che, da giovane, cercava il riconoscimento attraverso il successo professionale. Per anni ha misurato il proprio valore attraverso i risultati, i traguardi raggiunti e l'opinione degli altri. Poi un'esperienza personale, una perdita o semplicemente il passare del tempo la porta a rivedere le proprie priorità. Comincia a desiderare più tempo per sé, relazioni meno superficiali, un lavoro che lasci spazio anche alla vita privata.

È diventata un'altra persona? In parte, sì. Ma forse sta anche dando una nuova forma a un bisogno che era presente da sempre: sentirsi realizzata, trovare un posto nel mondo, vivere in modo coerente con ciò che considera importante.

A volte cambiamo proprio perché cerchiamo di essere più fedeli a noi stessi. Altre volte cambiamo perché scopriamo che quell'immagine di noi, alla quale siamo rimasti aggrappati per anni, non ci rappresenta più.

La nostra identità non è necessariamente una risposta definitiva alla domanda «chi sono?». Può essere il dialogo, mai del tutto concluso, tra le diverse versioni di noi che abbiamo attraversato.

Esiste, però, un prezzo da pagare quando confondiamo la coerenza con l'immobilità.

Possiamo continuare a comportarci secondo un'immagine di noi che non ci appartiene più, soltanto perché gli altri ci hanno sempre conosciuto in quel modo. Possiamo mantenere relazioni nelle quali recitiamo un ruolo ormai stretto, difendere opinioni che non sentiamo più nostre o perseguire obiettivi che abbiamo smesso di desiderare.

A volte è sufficiente una frase pronunciata da qualcuno che ci conosce da molto tempo: «Tu non sei mai stato così». Può essere un'osservazione affettuosa, ma può anche farci sentire in difetto. Come se cambiare significasse tradire una promessa fatta alla persona che eravamo.

Eppure, chi ci ha conosciuto dieci o vent'anni fa conserva una parte della nostra storia, non necessariamente la sua interpretazione più aggiornata. Gli altri ci ricordano attraverso i gesti, le abitudini e le caratteristiche che hanno sperimentato direttamente. Noi, nel frattempo, abbiamo attraversato esperienze che forse non abbiamo raccontato, maturato consapevolezza che non sono immediatamente visibili, affrontato conflitti interiori di cui nessuno conosce tutti i dettagli.

Naturalmente, non ogni cambiamento è una conquista e non ogni nuova versione di noi stessi è migliore della precedente. Possiamo diventare più chiusi, più diffidenti, meno disponibili ad ascoltare. Possiamo anche usare il cambiamento come giustificazione per sottrarci alle responsabilità: «Sono fatto così adesso» non cancella le conseguenze delle nostre azioni.

Crescere significa anche saper riconoscere ciò che abbiamo perso, gli aspetti di noi che desideriamo recuperare e gli errori che non vogliamo ripetere. La consapevolezza non consiste nel considerare ogni trasformazione automaticamente positiva, ma nel capire che cosa l'ha prodotta e quale persona stiamo contribuendo a diventare.

Non siamo obbligati a restare uguali. Siamo però responsabili, almeno in parte, della direzione che prendiamo.

Forse il modo più onesto di guardare alla nostra storia consiste nel rinunciare all'idea che debba essere perfettamente coerente.

Ci sono decisioni che oggi non prenderemmo più, parole che non pronunceremmo nello stesso modo, persone che abbiamo amato senza sapere ancora che cosa significasse amare. Ci sono periodi in cui abbiamo avuto paura, altri in cui abbiamo confuso la sicurezza con la testardaggine, momenti in cui abbiamo ferito qualcuno senza comprenderne fino in fondo le conseguenze.

Possiamo riconoscere questi aspetti senza ridurre tutta la nostra identità agli errori commessi. Allo stesso modo, possiamo ricordare le nostre qualità senza trasformarle in un alibi per non metterci più in discussione.

La persona che eravamo merita di essere compresa, non necessariamente imitata. Aveva le informazioni che possediamo oggi? Conosceva le conseguenze delle proprie scelte? Aveva la stessa capacità di riconoscere i propri bisogni, gli stessi strumenti per affrontare una difficoltà? Giudicarla esclusivamente con gli occhi del presente rischia di farci dimenticare che anche noi, oggi, stiamo vivendo una fase della vita dalla quale un giorno potremmo guardare indietro con una comprensione diversa.

Questo non significa assolverci da tutto. Significa provare a essere giusti con la nostra storia.

Forse maturare vuol dire proprio imparare a tenere insieme due verità che sembrano contraddirsi: siamo la stessa persona che ha attraversato quegli eventi, ma non siamo più la stessa persona che li ha vissuti. La continuità ci permette di riconoscerci; il cambiamento ci permette di evolvere.

E non dobbiamo necessariamente scegliere tra le due.

A volte, per capire quanto siamo cambiati, non serve guardare una fotografia. Basta incontrare una

situazione che un tempo ci avrebbe fatto reagire in un certo modo e scoprire che oggi non ci provoca più la stessa paura, la stessa rabbia o lo stesso bisogno di dimostrare qualcosa.

Ci accorgiamo di non voler più vincere ogni discussione, di riuscire a dire di no senza sentirci egoisti, di non cercare più l'approvazione di tutti. Oppure scopriamo di essere diventati più vulnerabili, più prudenti, meno sicuri delle nostre risposte. Non sempre il cambiamento si manifesta come una conquista evidente. A volte è una rinuncia, una domanda nuova, la capacità di ammettere che non sappiamo.

E in quel momento possiamo provare una sensazione particolare: riconoscerci proprio mentre ci scopriamo diversi.

Forse è questo il paradosso dell'identità. Abbiamo bisogno di una storia che ci tenga insieme, ma dobbiamo lasciare che quella storia continui a cambiare. Ci serve un'immagine di noi stessi per orientarci, purché non diventi una gabbia. Abbiamo bisogno di ricordare chi siamo stati, senza trasformare il passato in un contratto che ci obbliga a essere per sempre la stessa persona.

La vita non ci chiede di difendere ogni nostra versione precedente. Ci chiede, piuttosto, di trovare un modo per integrare ciò che siamo stati con ciò che stiamo diventando, senza cancellare le tracce del percorso.

Perché forse non siamo uguali a noi stessi in ogni momento. Siamo il risultato di tutto ciò che abbiamo vissuto, ma anche delle interpretazioni che abbiamo saputo cambiare, delle convinzioni che abbiamo avuto il coraggio di rivedere e delle possibilità che abbiamo finalmente accettato di considerare.

E allora, quando pensiamo alla persona che eravamo, la domanda più importante potrebbe non essere quanto siamo cambiati.

Potrebbe essere un'altra: se oggi incontrassimo quella persona, con i suoi desideri, le sue paure e le sue certezze, riusciremmo ancora a riconoscerla come parte di noi, senza pretendere che torni a essere quella di un tempo?