# Rabbia: il peso che incatena al passato

Alessandro Del Vecchio | 24/03/2026 | Orizzonte salute

C’è una forma di silenzio che non ha nulla di pacifico. È il silenzio di chi continua a dialogare con il proprio passato, ripetendo dentro di sé parole mai dette, rivivendo scene ormai concluse, cercando un finale diverso a una storia che non può più essere riscritta. In quel silenzio si nasconde spesso la rabbia: una presenza discreta, ma persistente, che si sedimenta nel tempo fino a diventare parte del nostro modo di guardare il mondo.

La rabbia verso ciò che è stato non si presenta quasi mai come un’esplosione improvvisa. Piuttosto, assume la forma di una tensione costante, una lente attraverso cui ogni nuova esperienza viene filtrata. Si insinua nei ricordi, li modifica, li irrigidisce. E così il passato smette di essere memoria e diventa territorio vivo, capace di influenzare il presente con una forza che non dovrebbe più avere.

Eppure, esiste una verità tanto semplice quanto difficile da accettare: nulla di ciò che è accaduto può essere modificato. Nessuna riflessione tardiva, nessuna recriminazione, nessun confronto immaginario può cambiare la struttura degli eventi. Continuare a tornare lì, in quel punto preciso della propria storia, significa rinunciare a una parte del presente. Significa abitare un tempo che non esiste più, lasciando che ciò che è stato definisca ciò che ancora può essere.

Fare pace con il passato non è un atto di debolezza, né una forma di resa. È un gesto di lucidità. Richiede il coraggio di guardare in modo onesto ciò che è accaduto, senza tentare di riscriverlo, senza cercare giustificazioni che non portano sollievo. Richiede soprattutto la capacità di riconoscere che la rabbia, per quanto comprensibile, non restituisce nulla. Non ripara, non ricompone, non alleggerisce. Trattiene.

Esiste un momento preciso in cui una persona comprende che continuare a nutrire quella rabbia significa restare legata a ciò che l’ha generata. È in quel momento che si apre una possibilità nuova: quella di scegliere. Non ciò che è accaduto, ma il modo in cui si decide di portarlo con sé. Perché il passato non si cancella, ma cambia forma a seconda dello spazio che gli concediamo.

Lasciare andare non equivale a dimenticare. Significa smettere di combattere una battaglia già conclusa. Significa interrompere quel dialogo interno che continua a cercare un senso diverso da quello che la realtà ha già consegnato. È un processo che non avviene in un istante, ma che si costruisce attraverso una serie di piccoli atti interiori: riconoscere, accettare, distaccarsi.

In questo percorso, emerge una consapevolezza che spesso sorprende: la rabbia non protegge, non rafforza, non restituisce dignità. Al contrario, limita lo sguardo, irrigidisce le emozioni, impedisce di cogliere ciò che nel presente potrebbe avere un valore autentico. Liberarsene non significa perdere qualcosa, ma recuperare spazio. Spazio per nuove esperienze, per nuove relazioni, per una percezione più ampia di sé.

Chi riesce a fare pace con il proprio passato non diventa una persona diversa. Diventa una persona più libera. Libera di non reagire sempre allo stesso modo, libera di non essere definita da un episodio, libera di costruire il proprio presente senza il peso costante di ciò che è stato.

E forse è proprio qui che si trova il punto più importante: la vita non chiede di dimenticare, ma di

proseguire. Non chiede di negare la rabbia, ma di non farne una dimora permanente. Prima si compie questo passaggio, prima si restituisce al presente il suo valore più autentico.

Perché il tempo, quello reale, non si muove all’indietro. E restare fermi, a osservare ciò che non può più cambiare, significa perdere ciò che, proprio ora, potrebbe ancora trasformarsi.