

Francesco M. Paolo Miraglia

La vita è un viaggio di crescita  
personale, vivila con filosofia

*(un percorso tra saggezza e leggerezza per scoprire  
te stesso e realizzare la tua vera essenza)*

Francesco M. Paolo Miraglia  
*La vita è un viaggio di crescita personale, vivila con filosofia*  
Copyright© 2026 Edizioni del faro  
Gruppo Editoriale Tangram Srl  
via dei Casai, 6 – 38123 Trento  
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: maggio 2026 – *Printed in Italy*  
ISBN 978-88-5512-610-6

Cover design: giandanixy



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*ai miei meravigliosi figli, Giuseppe e Stefania,  
con l'augurio di una vita autentica e felice*

Prefazione	9
1. Itaca: metafora della nostra vita	17
2. Scegliamo la strada giusta da percorrere	23
3. Sono le cose semplici a guidarci	31
4. Viviamo con autenticità e filosofia	37
5. Essere autentici per il bene comune	45
6. Il mondo si evolve incessantemente	53
7. Contrastiamo il conformismo	59
8. Favoriamo la nostra creatività	65
Conclusioni	73

## PREFAZIONE

### *Itaca*

Quando ti metterai in viaggio per Itaca  
devi augurarti che la strada sia lunga,  
fertile in avventure e in esperienze.

I Lestrigoni e i Ciclopi  
o la furia di Nettuno non temere,  
non sarà questo il genere di incontri  
se il pensiero resta alto e un sentimento  
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.  
In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,  
né nell'irato Nettuno incapperai  
se non li porti dentro  
se l'anima non te li mette contro.

Devi augurarti che la strada sia lunga.  
Che i mattini d'estate siano tanti  
quando nei porti – finalmente e con che gioia –  
toccherai terra tu per la prima volta:  
negli empori fenici indugia e acquista  
madreperle coralli ebano e ambre  
tutta merce fina, anche profumi  
penetranti d'ogni sorta;  
più profumi inebrianti che puoi,  
va in molte città egizie  
impara una quantità di cose dai dotti.

Sempre devi avere in mente Itaca –  
raggiungerla sia il pensiero costante.  
Soprattutto, non affrettare il viaggio;  
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio  
metta piede sull'isola, tu, ricco  
dei tesori accumulati per strada  
senza aspettarti ricchezze da Itaca.  
Itaca ti ha dato il bel viaggio,  
senza di lei mai ti saresti messo  
sulla strada: che cos'altro ti aspetti?  
E se la trovi povera, non per questo  
Itaca ti avrà deluso.

Fatto ormai savio,  
con tutta la tua esperienza addosso  
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.

(K. Kavafis)

Itaca è una magnifica metafora della nostra vita che può essere intesa come un viaggio: un cammino del quale possiamo anche ignorare la destinazione finale, ma che può dare un valore profondo all'esperienza.

Ho scelto di riportarla a inizio di questo saggio perché questa poesia rappresenta in modo emblematico il viaggio interiore ed esistenziale di noi esseri umani. In essa, la meta perde importanza rispetto al percorso: non è l'arrivo a dare senso al viaggio, ma tutto ciò che accade lungo la strada.

Sono sempre più convinto che veniamo al mondo per uno scopo che trascende la nostra comprensione

razionale e che ciascuno di noi sia dotato di capacità specifiche, innate, per realizzare ciò che è nella propria natura.

Spesso consideriamo gli imprevisti come semplici incidenti di percorso, senza renderci conto che sono essi stessi il percorso e che proprio attraverso di essi si manifesta la possibilità di crescita.

Tra le pagine di questo libro, saggezza, filosofia e scienza dialogano per offrire ai giovani una via d'uscita dal rumore dei social media e dal conformismo sociale. È un invito a liberarsi dalle pressioni dei social media per riscoprire la propria unicità, superare i confini della mente e dare finalmente voce alla propria essenza più autentica.

L'obiettivo è stimolare la scoperta di sé, incoraggiando ciascuno a intraprendere un cammino autentico di crescita personale, guidato non dall'imitazione o dal conformismo, ma dalla propria voce interiore.

Seguire il cuore significa imparare ad ascoltare quella guida silenziosa che, se riconosciuta, indica sempre la direzione più coerente con la nostra natura. Tuttavia, questo richiede presenza, consapevolezza e la capacità di sospendere il giudizio per osservare ciò che accade con una prospettiva più ampia.

Solo così diventa possibile riconoscere negli ostacoli non dei nemici, ma delle opportunità di evoluzione.

Anche quando si sbaglia strada, la consapevolezza permette di riorientarsi, come farebbe un navigatore satellitare che ricalcola il percorso senza problemi.

La vita, nella sua essenza, è semplice: sono i gesti quotidiani, le esperienze apparentemente irrilevanti e la percezione sensoriale del momento presente a permetterci di ritrovare il contatto con la nostra dimensione interiore.

Tuttavia, il conformismo, il peso dei giudizi e l'eccesso di raziocinio tendono ad allontanarci da questa semplicità, inducendoci a vivere in modo meccanico e inconsapevole.

Accettare ciò che incontriamo lungo il nostro cammino è fondamentale, anche quando il significato degli eventi non è immediatamente comprensibile.

I mass media ci allarmano continuamente sui pericoli di guerre, di catastrofi naturali, di variazioni climatiche estreme, pandemie, crimini e così via, ma la storia ci insegna che tutto questo nel passato è sempre avvenuto.

Eppure, il mondo va avanti, si evolve incessantemente: sembra che il bene e il male nella vita debbano necessariamente coesistere, che questi eventi apparentemente tragici abbiano un significato.

Le paure e i condizionamenti razionali spesso deformano la nostra percezione della realtà, mentre la semplicità della vita, ci riporta al "qui e ora" e ci riconnette alla nostra dimensione interiore; è in questi momenti che la mente si quietava e diventa possibile un contatto autentico con sé stessi.

Prendere la vita con filosofia non significa superficialità, ma leggerezza: un modo di vivere libero dal

peso dei giudizi, fondato sull'osservazione piuttosto che sull'analisi ossessiva, e che riconosce emozioni e stati d'animo come elementi fondamentali dell'esperienza umana. È questa attitudine che conduce alla realizzazione di sé, ciò che i Greci chiamavano *daimon*, la forza interiore che orienta l'individuo verso il proprio potenziale autentico.

Questo saggio affronta anche il tema dell'odio, dei conflitti e della violenza, considerandoli non come espressioni di una natura umana originariamente malvagia, bensì come il risultato di traumi e di condizionamenti sociali e culturali.

Sottolinea inoltre l'importanza di un'educazione umanistica e filosofica fin dall'infanzia, capace di valorizzare principi universali quali dignità, libertà, autenticità e responsabilità collettiva, principi che ci portano a essere felici e vivere una vita autentica.

La felicità, infatti, non nasce solo dal realizzare sé stessi o dal raggiungere obiettivi personali. Questo tipo di soddisfazione è importante, ma spesso non basta per farci sentire una gioia duratura.

La felicità che dura nel tempo nasce soprattutto quando le nostre scelte e le nostre azioni non riguardano solo noi stessi, ma contribuiscono anche al bene degli altri e portano qualcosa di positivo alla comunità, allora il senso di felicità diventa più profondo e stabile. In altre parole, ci sentiamo più felici quando ciò che siamo interiormente si unisce a ciò che facciamo per migliorare il mondo intorno a noi.

In molte convivenze regna l'infelicità proprio perché non viene ostacolata l'individualità di entrambi: si scivola nell'abitudine, si adottano modelli comuni di comportamento, si cade nel materialismo e nella mancanza di rispetto reciproco, ciascuno finisce per non lasciare spazio all'altro di sprigionare il proprio potenziale innato.

In questo contesto si colloca una riflessione critica sul mondo contemporaneo: un mondo sempre più avanzato sul piano tecnologico, ma anche sempre più esposto al rischio di un'espansione del pensiero meccanicistico e conformista.

Le tecnologie e i sistemi di intelligenza artificiale rappresentano strumenti potenti di supporto alla conoscenza; tuttavia, non possono sostituire l'intelligenza umana che, nella sua dimensione creativa, critica, emotiva e spirituale, trascende la materia e costituisce il fondamento della vera conoscenza.

Questo saggio nasce dunque come un invito: opporsi alla riduzione dell'essere umano a un meccanismo razionale e conformista e riscoprire il proprio potere personale, l'autenticità e le capacità innate che rendono possibile una reale autorealizzazione.

Allo stesso tempo, promuove la fiducia nell'intelligenza umana e nel suo uso consapevole, includendo anche quella tecnologica, intesa come strumento al servizio della crescita individuale e collettiva.

Così come negli anni Settanta i personal computer aprirono un'era di autonomia collettiva diffusa,

cambiando in modo profondo il lavoro, la comunicazione, l'istruzione e la vita quotidiana, possiamo oggi immaginare un futuro in cui ciascuno disponga di un personal robot: non soltanto un assistente nelle attività quotidiane, capace di dialogare con raziocinio quasi umano, ma soprattutto un compagno tecnologico che, invece di uniformare il pensiero, stimoli ogni individuo a coltivare la propria mente creativa, l'unica davvero capace di generare intuizioni autentiche e rendere possibile la piena realizzazione di sé, di ciò che si è per natura.

Due sono gli elementi fondamentali per la realizzazione del proprio sé e per sprigionare la propria felicità: il primo è lo studio, inteso come percorso della conoscenza enciclopedica, essenziale, specie per i giovani, affinché possano strutturare un pensiero solido e un agire razionale. È questa la via per preservare l'autonomia umana, per evitare che l'intelligenza artificiale possa un giorno prendere il sopravvento sulle loro menti; il secondo elemento è il contatto con la natura, un luogo in cui il tempo sospende il suo corso, si entra nel momento presente, i pensieri e il raziocinio si spengono. È in questo silenzio che possiamo accedere alla dimensione spirituale o metafisica, a quel mondo delle idee che è la fonte dell'agire creativo.

## 1. ITACA: METAFORA DELLA NOSTRA VITA

*“Il segreto dell’esistenza umana  
non sta soltanto nel vivere,  
ma anche nel sapere per che cosa si vive”*

Fëdor Dostoevskij

*Il valore dei nostri sforzi risiede nel traguardo raggiunto o nel percorso per arrivarci?*

Diversi anni fa lessi per caso la poesia *Itaca* del noto poeta greco Konstantinos Kavafis, che ho riportato nell’introduzione. Essa mi fece riflettere sul messaggio che l’autore vuole trasmettere.

È risaputo che Itaca sia lo scopo del viaggio di Ulisse nell’Odissea, ma a mio avviso essa simboleggia il viaggio della nostra vita non come destinazione, bensì come percorso. Itaca è una meta che può anche deludere, ma che alla fine va comunque accettata per il «bel viaggio» che ha saputo offrire.

Nonostante il desiderio di raggiungere il traguardo, Kavafis esorta a valorizzare ogni istante, ogni incontro e ogni avversità, perché sono proprio questi elementi a connetterci con l’anima.

La poesia ha rafforzato in me la convinzione che nella vita non si debbano nutrire paure e preoccupazioni se si è in sintonia con la propria interiorità;

se, come dice Kavafis, anima e corpo sono guidati da un pensiero di alto valore e da un sentimento stabile: “[...] I Lestrigoni e i Ciclopi o la furia di Nettuno non temere, non sarà questo il genere di incontri se il pensiero resta alto e un sentimento fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo”.

In questa prospettiva, anche alla luce della mia esperienza, ritengo che le nostre mete non rappresentino semplicemente un approdo finale in cui trovare la felicità, ma piuttosto obiettivi capaci di dare senso alla nostra esistenza.

Non si tratta di un viaggio orientato al raggiungimento di meri traguardi materiali, bensì di un percorso di crescita personale, segnato da tappe talvolta deludenti che, tuttavia, possono aprire a un nuovo inizio e rimettere in moto il cammino verso la realizzazione di sé.

In definitiva, il viaggio della vita diventa davvero significativo nel momento in cui scopriamo e realizziamo ciò che siamo.

Il celebre drammaturgo William Shakespeare paragona la vita a una rappresentazione teatrale in cui ogni individuo recita la propria parte: “Il mondo è un palcoscenico e gli esseri umani sono soltanto attori”.

È stata soprattutto la mia esperienza a convincermi che l'esistenza di ciascuno sia legata alla propria evoluzione. Per questo motivo, quando impariamo a conoscere noi stessi e seguiamo la nostra strada, dopo la gioia di ogni traguardo raggiunto nasce l'entusiasmo

di intraprendere nuovi viaggi, sempre coerenti con il nostro scopo primario.

Credo che Itaca, oltre a rappresentare ogni obiettivo vitale, simboleggi spesso il ritorno alle proprie radici.

Tuttavia, prima di approdare, abbiamo molte mete da raggiungere. Ogni traguardo diventa uno stimolo all'azione, il motivo stesso per mettersi in cammino. Come suggerisce Kavafis, senza Itaca – senza un obiettivo a cui tendere – non partiremmo mai, ci sarebbe negata la bellezza del viaggio stesso.

Spesso, quando intuiamo quale sia il nostro ruolo, abbiamo difficoltà ad abbandonare le certezze per intraprendere un nuovo percorso perché subentra la paura di fallire.

Credo che, oltre a un forte impulso interiore, sia necessario essere ottimisti e credere profondamente nel proprio potenziale. In mancanza di questo atteggiamento ci rifugiamo nella mente razionale, che ci allontana dall'ignoto e ci spinge ad agire solo sul terreno del già conosciuto. Ma così facendo, rischiamo di restare immobili, perdendo le esperienze fondamentali per la nostra crescita.

La nostra esistenza può essere paragonata a una corsa ciclistica a tappe: la meta finale non è sempre gloriosa, ma il valore risiede nel percorso. Ogni tappa della nostra vita ci conduce verso un traguardo necessario: un esame, un titolo di studio, un successo professionale, la costruzione di una casa.

*Ma come si fa a capire il proprio ruolo?*

Oggi scoprire la propria indole è diventato difficile perché molte persone, soprattutto i giovani, vivono di abitudini e imitazioni.

La storia ci insegna che le tendenze innate non necessitano di istruzioni scolastiche uniformate; anzi, un'istruzione inappropriata potrebbe precludere la scoperta della propria individualità.

Capita spesso che, dopo la scuola secondaria, si imbocchi un percorso sbagliato.

Mia figlia, per esempio, avvertì questo disagio all'università.

Mi sono limitato a stimolare la sua riflessione, consigliandole di aprirsi al cambiamento; una volta scelto un nuovo percorso più affine a lei, lo ha portato avanti con serenità.

Esistono innumerevoli esempi di persone che hanno scoperto il proprio talento precocemente, a volte per coincidenze significative o grazie all'intuito di maestri saggi.

Una volta compreso il proprio ruolo, in genere si inizia subito a praticarlo, abbandonando ciò che non è armonico con la propria natura.

In altre parole, quando facciamo ciò che amiamo, tutto diventa semplice e piacevole; non comporta fatica, poiché ci basta cavalcare l'onda.

Emblematica è la storia di Beatrice Rana, oggi considerata la pianista italiana più famosa al mondo.

Ha scoperto il suo talento a soli quattro anni e a sedici era già diplomata con lode. Nonostante sognasse una vita di soli concerti, ha capito presto che quelli non erano il punto d'arrivo, ma tappe di un'evoluzione costante. Come ha dichiarato in un'intervista nel 2024: "Penso sia un percorso che cambia direzione costantemente... È un grande viaggio e sono contenta che ne facciano parte tante persone".

Ho citato questa storia per avvalorare la mia convinzione: se si scopre il proprio talento, si vive in uno stato di grazia perché mossi dal Daimon, quella forza interiore legata alla nostra indole. In questo stato non si è guidati dalla fredda razionalità, ma da un animo che vede chiaro; è proprio ciò che Kavafis intendeva quando scriveva: "In Ciclopi e Lastrigoni, no certo, né nell'irato Nettuno incapperai se non li porti dentro, se l'anima non te li mette contro".

In ultima analisi, il viaggio verso Itaca non è una fuga dal presente, ma un continuo ritorno a sé stessi, arricchiti da tutto ciò che abbiamo incontrato lungo la via.

Se il *Daimon* ci indica la direzione, è la nostra capacità di restare in ascolto che trasforma ogni imprevisto in una risorsa.

Non importa quanto lungo o tortuoso sia il cammino, né se la meta finale apparirà diversa da come l'avevamo immaginata: la vera vittoria risiede nell'aver vissuto con autenticità, senza aver lasciato che i mostri interiori della paura e del conformismo spegnessero la nostra luce.

## 2. SCEGLIAMO LA STRADA GIUSTA DA PERCORRERE

*A volte si precorrono strade che il cuore non capisce  
e la mente non sa spiegare. Ma l'anima lo sa.*

F. Caramagna

*Come si fa a comprendere il nostro percorso di vita?*

L'anima conosce perfettamente la strada giusta da percorrere. Vivere secondo la propria natura, con consapevolezza e trascendenza, sono gli elementi necessari per comprendere il suo linguaggio e intraprendere il nostro viaggio: un cammino guidato da un animo sereno, che non si lascia turbare nemmeno di fronte alle difficoltà.

Quando agiamo con consapevolezza e presenza mentale, tutto ciò che accade viene osservato dalla giusta prospettiva e anche gli ostacoli si trasformano in opportunità di crescita.

Il viaggio include il raggiungimento di obiettivi e la realizzazione di sogni; ogni traguardo raggiunto lascia un ricordo prezioso e apre la porta a un nuovo percorso di evoluzione verso l'autorealizzazione.

Durante il cammino, come già esposto nel mio saggio precedente, si può perdere la consapevolezza. Si possono incontrare le sirene che tentarono di fermare

Ulisse: esse rappresentano le tentazioni e i pericoli della vita, mentre la scelta di Ulisse di resistere simboleggia il desiderio di conoscenza e la capacità di affrontare le sfide per mantenere la rotta verso i propri obiettivi.

Nei momenti di smarrimento, la vita ci stimola incessantemente a vivere secondo la nostra vera natura (*l'areté* dei greci) e a far leva sulle nostre potenzialità innate. Energia ed entusiasmo sono i segnali che ci indicano che siamo sulla strada giusta.

Come dicevo, ciascuno di noi è guidato da un *daimon*, una voce interiore che ci suggerisce come realizzare ciò che siamo.

Io paragono spesso il *daimon* a un navigatore satellitare che, durante un viaggio, ci indica il percorso corretto anche quando sbagliamo strada.

Per ascoltare questa voce, però, è necessario il silenzio. Se siamo distratti da pensieri e ragionamenti astratti – ovvero se non siamo presenti a noi stessi – rischiamo di imboccare sentieri non idonei alla nostra meta.

Tuttavia, proprio come il navigatore ricalcola l'itinerario, la nostra voce interiore tenta sempre di riportarci sulla via maestra quando andiamo fuori strada.

Quando la mente razionale prende il sopravvento e ci fa vivere di imitazioni e abitudini, la vita ci pone di fronte a eventi apparentemente negativi che portano disagi fisici o psichici.