

Toward

Pedalare controvento tra le sfide della vita



JAWAD YOUSOFI



Toward

Pedalaré controvento tra le sfide della vita

J A W A D Y O U S O F I

*Per chi stanotte pedala
controvento.*



Il vento contrario





Il vento contrario

Ogni ciclista conosce il vento.

Certi giorni ti spinge da dietro.

Voli.

Ti senti forte.

Pensi che sia tutto merito tuo.

Altri giorni ti soffia dritto in faccia.

Ogni pedalata è fatica.

La strada sembra più lunga di quanto sia.

Quasi tutti i ciclisti maledicono quel vento.

Alcuni si girano e tornano a casa.

Ma chiedi a chi pedala da anni
dove si sono fatte le sue gambe.



Ti indicherà il vento.

Il vento non è venuto per fermarti.

È venuto per plasmarti.

Questo piccolo libro parla di quel vento.

Quello nel tuo corpo.

Quello nella tua mente.

Quello nel tuo spirito.

E di una semplice domanda.

Dobbiamo averne paura?



U N O

Il vento





Uno · Il vento

Una sfida è tutto ciò che ti chiede di più
di quello che hai adesso.

Una salita.

Una perdita.

Un corpo che non fa più quello che faceva.

Una conversazione che continui a rimandare.

Una domanda ancora senza risposta.

La vita non ti chiede se sei pronto.

Chiede e basta.

Guardati intorno.

Niente di vivo cresce senza resistenza.



Un seme si fa strada nella terra pesante.
Un fiume si scava la via nella pietra.
Un albero mette le radici più profonde
dove il vento soffia più forte.

La terra non è nemica del seme.
La pietra non è nemica del fiume.
Sono la forma del viaggio.

Così è anche per te.

La cosa difficile che hai davanti
non è segno che qualcosa sia andato storto.
È segno che sei vivo,
e che stai ancora crescendo.

DUE

La paura





Due · La paura

La paura arriva sempre per prima.

Prima del pensiero.

Prima del piano.

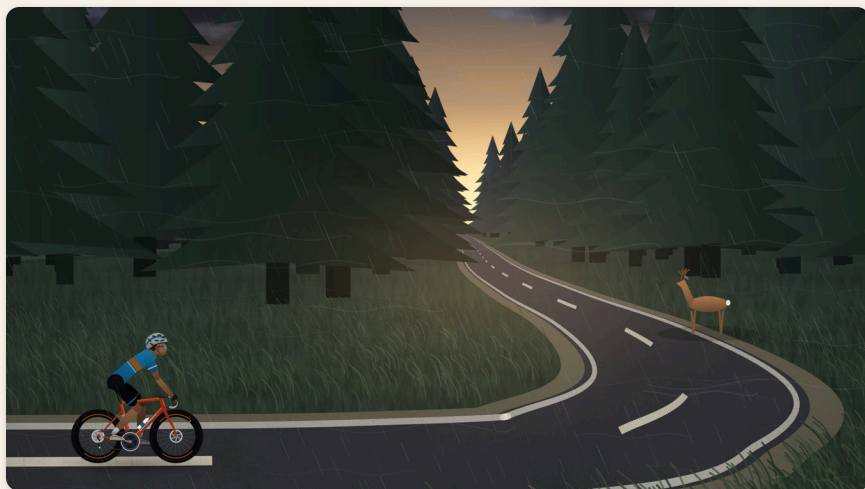
Il petto stretto, il cuore che corre, una voce che dice
torna indietro.

Non è debolezza.

È qualcosa di molto antico.

La paura ha tenuto in vita i nostri antenati
abbastanza a lungo perché tu fossi qui.

Quindi la domanda non è se la paura verrà.
Verrà.



La domanda è cosa fai
quando bussa.

Pensa alla paura come a una messaggera.

Apri la porta.

Ascolta il messaggio.

Poi lascia che la messaggera riprenda la sua strada.

Alcuni messaggi sono veri.

Il ghiaccio è sottile.

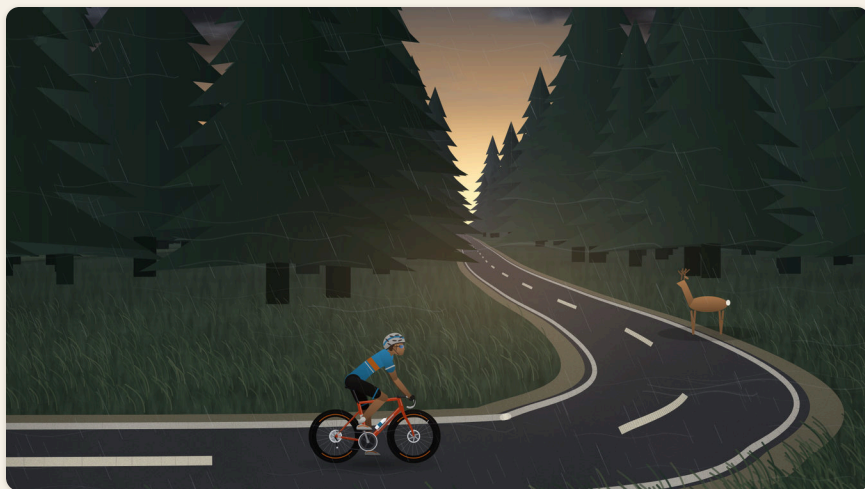
Stanotte la strada è troppo buia.

Il tuo corpo ha bisogno di riposo.

Quella paura ti protegge.

Ringraziala, e ascolta.





Altri messaggi sono vecchie storie.

Non sei abbastanza.

Rideranno di te.

È troppo tardi per cominciare.

Quella paura non ti protegge.

Rende solo il tuo mondo più piccolo.

Impara a riconoscere la differenza,
e metà del vento se ne va.

Dobbiamo avere paura delle nostre sfide?

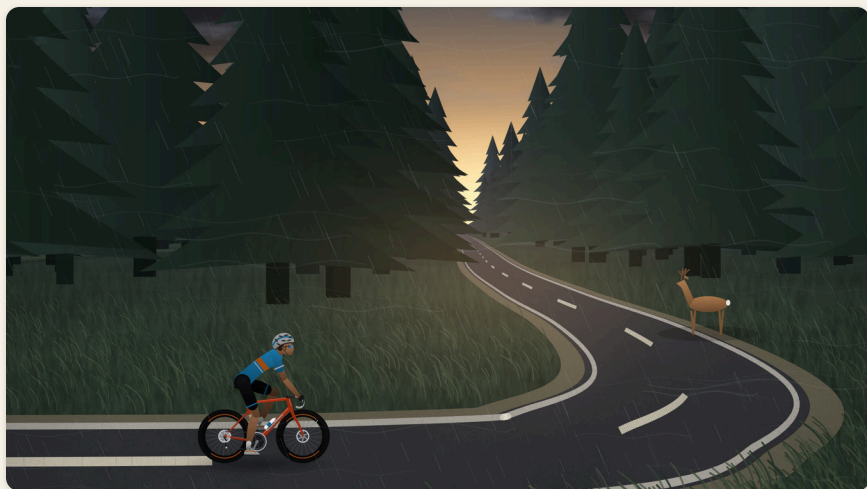
Rispettate.

Preparati ad affrontarle.

Impara da loro.

Ma non lasciare a loro il manubrio.





I coraggiosi sentono la stessa paura che senti tu.
La portano semplicemente con sé
e fanno comunque il passo successivo.



TRE

Il corpo





Tre · Il corpo

Le nostre prime sfide abitano nel corpo.

Guarda una bambina che impara a camminare.

Cade.

Si rialza.

Cade di nuovo.

Centinaia di volte.

Nessuno le insegna ad avere paura del pavimento.

Si rialza e basta,

perché la stanza la aspetta.

Strada facendo, ce ne dimentichiamo.





Un muscolo cresce come lei ha imparato a camminare.
Chiedigli un po' più di quanto può dare.
Lascialo riposare.
Torna più forte.

La salita è l'allenamento.
Il riposo è dove la forza si deposita.
Ti servono entrambi.

Poi un giorno il corpo cambia.
Un infortunio.
Gli anni.
Una mattina in cui la salita sembra più ripida di prima.





Qui la sfida cambia volto.
Non si tratta più di spingere di più.
Si tratta di ascoltare.

Il dolore è un'informazione.
Rispettalo.
A volte andargli incontro vuol dire andare avanti.
A volte vuol dire rallentare,
chiedere cure,
e ripartire da dove sei.

Quando arriva la salita,
metti un rapporto più agile.
Non è arrendersi.
È saggezza.



Respira.

Alleggerisci la pedalata.

Fai girare le ruote.

La cima della salita
si raggiunge come la base.

Una pedalata alla volta.



QUATTRO

La mente





Quattro · La mente

La mente è una strana compagna di strada.
Può far sembrare una piccola salita
una montagna.

Prova la caduta
prima ancora che tu sia partito.
Rivive il vecchio fallimento
molto dopo che la strada è andata avanti.

Molto di ciò che temiamo non arriva mai.
Eppure lo paghiamo in anticipo,
notte dopo notte.



Allora rallenta e guarda la paura.
Dalle un nome.
Scrivila su un foglio.
Molte paure si rimpiccioliscono
appena le vedi alla luce del giorno.

Poi fatti una domanda.
Qual è il prossimo piccolo passo?

Non tutta la strada.
Solo la prossima pedalata.

Il fallimento arriverà.
Lascia che ti insegni, non che ti definisca.
Ogni ciclista che ha tagliato il traguardo
è caduto da qualche parte lungo la strada.



Le critiche arriveranno.
Prendi ciò che ti serve.
Lascia il resto a bordo strada.

L'incertezza arriverà.
Non serve vedere tutta la strada
per pedalare il tratto che hai davanti.

E se il peso nella tua mente
resta troppo a lungo,
chiedi aiuto.

A un amico.

Alla famiglia.

A qualcuno preparato ad aiutare.

Chiedere aiuto non è tornare indietro.
È un altro modo di andare verso il vento.

CINQUE

Lo spirito





Cinque · Lo spirito

I venti più profondi non hanno salite da scalare.

Una perdita che lascia una stanza in silenzio.

Una stagione in cui niente sembra avere senso.

La domanda che torna ogni notte.

Perché?

Qui spingere di più non aiuta.

Qui andare verso significa qualcosa di più dolce.

Verso la quiete.

Verso la domanda stessa.

Verso il cuore che soffre.





Siediti con questo.
Respira con questo.
Lascia che sia grande quanto è.

Un fiume non lotta con la pietra.
Le resta accanto,
e col tempo trova il passaggio.

Guarda gli uccelli che volano insieme verso sud.
Uno vola davanti
e prende il vento per gli altri.
Quando è stanco, arretra,
e un altro passa avanti a guidare.

Nessun uccello affronta da solo tutto il viaggio.
Nemmeno tu.



Qualcuno, da qualche parte, stanotte pedala nello stesso vento.

Qualcuno l'ha già attraversato
e ha lasciato la strada un po' più facile.
Un giorno farai lo stesso per qualcun altro.

È questo il dono nascosto in ogni sfida.
Ciò che ti insegna,
puoi passarlo ad altri.

S E I

Verso





Sei · Verso

Allora, come si va verso ciò che è difficile?

Non tutto in una volta.

Come sale un ciclista.

Come cammina una bambina.

Come un fiume raggiunge il mare.

Girati e guardalo in faccia.

Il vento fa più rumore alle tue spalle,
quando scappi da lui.

Girati e guarda.

Spesso è più piccolo del rumore che fa.



Dagli un nome.

Corpo, mente o spirito.

Qual è, esattamente, la salita?

Respira.

Un respiro lento prima del primo passo.

Il respiro è sempre con te.

È il primo punto su cui poggiare.

Fai il passo più piccolo.

Così piccolo da sembrare quasi sciocco.

I piccoli passi diventano strade intere.

Cambia rapporto.

Non devi fare ogni salita a tutta velocità.

Adattarsi non è arrendersi.



Pedala con gli altri.

Fai il tuo turno in testa.

Dividi il vento.

Lascia che qualcuno ti porti a ruota per un po',
e portalo tu quando tocca a lui.

Riposa senza mollare.

Fermarsi a bere non è la fine dell'uscita.

Ogni tanto guarda indietro.

Guarda quanta strada hai fatto.

La strada alle tue spalle
è la prova che sai fare cose difficili.

La strada davanti





La strada davanti

Il vento tornerà.
Torna sempre.

Nel corpo.
Nella mente.
Nello spirito.

Quando torna,
sentilo sul viso.
Lascia che la paura dica ciò che è venuta a dire.

Poi abbassa la testa,
ritrova il respiro,
e dai ancora una pedalata.



Non stai pedalando contro la vita.
Le stai pedalando incontro.

E ogni sfida che incontri
ti sta portando in un luogo
che non avresti mai raggiunto
con il vento alle spalle.

Verso il vento.
Sempre verso il vento.

La serie Grand

Piccoli libri, offerti gratuitamente.

Leggi meno, vivi di più.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

Su questo libro

Toward · Pedalare controvento tra le sfide della vita

Scritto da Jawad Yousofi, con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic). L'idea, la visione e il cuore di questo libro appartengono all'autore. Tradotto dall'inglese con l'aiuto dell'IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi copiarlo, condividerlo e adattarlo liberamente per scopi non commerciali, citando l'autore, con la stessa licenza.

Le immagini sono state dipinte per questo libro, scena dopo scena: un ciclista su un'unica strada, attraverso un mondo che cambia fatto di campi, fiumi, boschi e montagne, che diventa più forte pagina dopo pagina. Tutte le illustrazioni sono state create appositamente per questo libro.

Molti libri hanno la parola Toward nel titolo. Questo libro non ha alcun legame con essi.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com

