

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

«Quando lo zaino della vita pesa troppo è ora di camminare». Il metodo di Alessandro Casuccio

Orlando Mastrillo · Monday, March 23rd, 2026

La nuova puntata del podcast “Chi l’avrebbe mai detto?” porta gli ascoltatori lungo un percorso fatto di passi, ascolto e consapevolezza. Ospite è Alessandro Casuccio, ex dirigente d’azienda oggi coach e insegnante, che racconta come il cammino – in particolare il Cammino di Santiago – possa diventare uno strumento concreto di crescita personale.

Il cammino come strumento di cambiamento

Nel dialogo, Casuccio introduce il concetto di walking coaching, un approccio che unisce il movimento fisico alla pratica del coaching. Camminare, spiega, non è solo attività sportiva ma occasione per rallentare e mettersi in ascolto. «Il silenzio e le domande giuste aiutano le persone a trovare da sole le risposte» – Alessandro Casuccio, coach camminatore. Il passo dopo passo diventa così una metafora della vita: guardare la strada percorsa aiuta a riconoscere le proprie risorse e ad affrontare con maggiore consapevolezza le difficoltà.

La metafora dello zaino

Uno dei passaggi centrali dell’intervista è quello legato allo “zaino emotivo”. Nel cammino reale, ricorda Casuccio, il peso dello zaino non dovrebbe superare il 10% del corpo. Una regola che diventa simbolica anche nella vita quotidiana. Dentro lo zaino, spesso, si accumulano rabbia, giudizi e rancori. Il lavoro del coaching consiste proprio nel riconoscere questi pesi e sostituirli con elementi più leggeri e costruttivi. «Scegliere cosa tenere significa dare valore a ciò che conta davvero» – racconta Alessandro.

Adolescenti e relazioni: il valore educativo del cammino

Il walking coaching trova applicazione anche nel rapporto tra adulti e adolescenti. In un contesto naturale, lontano dalle distrazioni e dai ruoli sociali, si creano le condizioni per un dialogo autentico. Camminare insieme permette di abbattere barriere comunicative e favorisce l’ascolto reciproco. Senza giudizio, i ragazzi si aprono più facilmente, condividendo pensieri e difficoltà. Il tempo lento del cammino diventa così uno spazio educativo, dove si riscopre anche il valore del contatto umano e delle relazioni.

Un progetto inclusivo

Durante la puntata viene presentato anche un progetto dedicato a persone con disabilità visiva,

pensato per rendere accessibile l'esperienza del cammino. Un'iniziativa che sottolinea come il viaggio a piedi possa essere occasione di inclusione oltre che di crescita personale.

Riscoprire tempo e priorità

Il messaggio finale dell'intervista è chiaro: in una società dominata dalla velocità e dallo stress, fermarsi e camminare può aiutare a ridefinire le proprie priorità. Il tempo, insieme alle relazioni autentiche, emerge come la risorsa più preziosa da custodire.

Alessandro è presente su Instagram con l'account [Sfidapercambiare](#).

This entry was posted on Monday, March 23rd, 2026 at 12:08 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.