

# *Negli occhi di te, bambino*

*Cosa accade quando cadiamo?*



# INTRODUZIONE

Cosa accade quando cadiamo?

Ogni volta che la vita ci spezza, non torniamo mai davvero adulti.

Torniamo bambini.

Non quello che eravamo, ma quello che abbiamo nascosto per sopravvivere:  
quello che non ha parole, solo sguardi.

Quello che non capisce perché fa male, ma sa che ha bisogno di essere visto.

# **LO SGUARDO CHE NON TI HA MAI LASCIATO**

Dentro di te c'è un bambino che ti guarda ogni volta che ti senti perso.

Non chiede spiegazioni.  
Chiede presenza.

Ti guarda come si guarda un adulto quando si spera che, questa volta,  
non se ne vada.

# **QUANDO CROLIAMO**

Il crollo non è una debolezza.

È il momento in cui le difese non reggono più e torna fuori la verità.

Quando piangi senza sapere perché.

Quando ti senti troppo sensibile, troppo fragile, troppo stanco.

È lì che il bambino alza gli occhi e ti dice:

"Adesso sei tu quello grande. Non scappare".

# **LE SCIALUPPE DI SALVATAGGIO**

Non si guarisce l'infanzia da soli.

La terapia non serve a ricordare:  
serve a restare mentre guardi quello che hai  
evitato per una vita.

È un luogo dove quel bambino non viene  
analizzato, ma tenuto.

Dove finalmente non devi essere forte.

## **RIABITARE IL CORPO**

Il bambino non vive nei pensieri.

Vive nel petto che si stringe, nelle spalle che cedono, nel respiro corto.

Muoviti per lui.

Portalo a camminare.

A nuotare.

A guardare il mondo senza doverlo spiegare.

Ogni gesto semplice è un linguaggio che capisce.

# **ASCOLTARSI DAVVERO**

C'è qualcosa che desideri da sempre ma non ti sei mai concesso.

Non perché fosse impossibile.  
Ma perché avevi paura di sembrare inutile.

Quella cosa è la sua voce.

Seguila.  
Non ti renderà migliore.  
Ti renderà intero.

# **CONCLUSIONE**

Negli occhi di te, bambino

Un giorno ti sorprenderai a guardarti allo specchio senza durezza.

Non perché tutto sarà risolto.  
Ma perché avrai smesso di abbandonarti.

E negli occhi che ti restituirà il riflesso  
non vedrai più solo l'adulto che resiste.

Vedrai finalmente il bambino che sei rimasto.

**VuotoVivo - Attilio Figus**













