

È la Sera dei Miracoli

Luci dalla città



INTRODUZIONE

Non succede niente. Eppure cambia tutto.

Ci sono sere in cui la città non ti guarda.

Ti attraversa.

Non stai vivendo un evento.

Non stai incontrando nessuno.

Stai solo fermo, sotto la pioggia, con le luci che si accendono una a una nei palazzi.

Eppure dentro di te qualcosa si muove.

È la sera dei miracoli perché il miracolo non è fuori:

è il fatto che, nonostante tutto, sei ancora qui.

I

LE CASE CHE RESPIRANO

Ogni finestra illuminata racconta una vita che continua mentre la tua sembra in pausa.

C'è qualcuno che cucina.

Qualcuno che piange in silenzio.

Qualcuno che ride davanti a una serie tv.

Tu non li conosci, ma ti tengono in vita.

Ti ricordano che il mondo non si è fermato, anche se tu ti senti immobile.

LA SOLITUDINE CHE NON È VUOTO

Essere soli non è sempre mancanza.
A volte è spazio.

Spazio per sentire quello che normalmente copri con il rumore.

Spazio per accorgerti che sei stanco di fingere di stare bene.

Spazio per permetterti di non essere efficiente, forte, brillante.

Questa sera non devi fare nulla.
Devi solo restare.

LE SCIALUPPE DI SALVATAGGIO

Quando il dolore diventa troppo grande, non serve resistere da soli.

Ci sono scialuppe.

Ci sono vie che non gridano miracoli, ma salvezza lenta.

La terapia non è una sconfitta.

È un atto di coraggio silenzioso.

È dire: "Non ce la faccio da solo, e va bene così".

Parlare con qualcuno che non ti giudica, che non ti chiede di stare meglio,
ma ti aiuta a stare **dentro quello che sei**.

ASCOLTARSI DAVVERO

Dopo ogni frattura profonda non devi diventare diverso.

Devi diventare più vero.

Ascoltati.

Non quello che dovresti fare.

Ma quello che ti chiama.

Una regata.

Una scalata in montagna.

Una nuotata all'alba.

Una giornata intera a cercare il cardellino pigmentato che sogni da anni di fotografare nel suo habitat.

Non sono hobby.

Sono ancore.

Ogni gesto che scegli per te è un pezzo di identità che ritorna.

IL CORPO CHE TORNA A CASA

Il dolore si accumula nei muscoli, nel respiro corto, nello stomaco chiuso.

Muoviti.

Non per guarire.

Per ricordarti di essere vivo.

Cammina.

Respira.

Stancati.

Il corpo sa guarire prima della mente.

CONCLUSIONE

La città non ti salva. Ti accompagna.

Questa non è una sera felice.
È una sera vera.

Non promette redenzione.
Promette continuità.

Se oggi riesci solo a stare in piedi sotto una
pioggia di luci,
è già un miracolo.

Domani forse farai un passo.
Dopodomani cercherai aiuto.
Un giorno amerai ancora.

Stasera no.

Stasera resti.
E questo basta.

