

*Se non è finita,  
Abbracciami  
sempre*

*Quando l'amore vince il tempo*



# INTRODUZIONE

Le sere che non fanno rumore

Non tutte le svolte accadono sotto i riflettori.  
Alcune succedono in cucina, con una candela  
accesa perché la luce grande dà fastidio,  
con una tazza calda che stringi come fosse una  
mano.

Fuori piove.

Dentro qualcosa prova a non spegnersi.

Questa è la sera in cui non chiedi al mondo di  
salvarti.  
Chiedi solo di resistere ancora un po'.

# **GLI ABBRACCI CHE NON VEDIAMO**

Ci sono abbracci che non hanno braccia.

Sono quelli che ti dai da solo quando resti a casa invece di scappare.

Quando spegni il telefono invece di cercare qualcuno che ti distraiga.

Quando accetti di sentire il vuoto senza anestesia.

Questa è la forma più pura di amore:  
non abbandonarti quando sei fragile.

# **LA CASA COME RIFUGIO**

Una stanza può salvarti più di mille parole.

Una luce accesa.

Una finestra che trasuda pioggia.

Una candela che lotta contro il buio senza far rumore.

Non stai aspettando che torni qualcuno.

Stai imparando a rimanere con te.

# **LE SCIALUPPE DI SALVATAGGIO**

Non basta essere forti.

Serve essere accompagnati.

La terapia non è per chi è rotto.

È per chi vuole restare intero.

È un luogo dove puoi dire la verità senza doverla spiegare.

Dove il dolore non viene aggiustato, ma ascoltato finché smette di farti paura.

# **ASCOLTARE CIÒ CHE TI CHIAMA**

In mezzo al rumore del mondo c'è una voce sottile  
che dice cosa ti serve davvero.

Una camminata lunga senza meta.

Una giornata intera a fotografare qualcosa che ami.

Un mare freddo che ti rimette nel corpo.

Un progetto inutile agli altri, ma vitale per te.

Queste non sono distrazioni.

Sono atti di sopravvivenza emotiva.

# **SE NON È FINITA**

Se stasera hai acceso una candela invece di spegnerti,  
se hai scelto il silenzio invece della fuga,  
se ti sei abbracciato restando,  
  
allora non è finita.

Non con chi se n'è andato.  
Con te.

# **CONCLUSIONE**

Abbracciami sempre

Non prometterti che starai meglio.  
Promettiti che non ti lascerai solo.

Ogni sera in cui resti, anche tremando,  
è una carezza che ti stai imparando a dare.

E a forza di abbracciarti così,  
un giorno ti sorprenderai ancora capace di  
amare.

**VuotoVivo - Attilio Figus**













