

Il dolore di chi resta

Per chi non c'è più, per chi c'è ancora



“Il dolore di chi resta”.

Questo episodio non parla della morte.
Parla di ciò che accade a chi continua a vivere.



INTRODUZIONE

Quando il mondo va avanti senza chiedere il permesso

Il dolore di chi resta non è un'esplosione.
È una sottrazione continua.

Non è il pianto dei primi giorni.
È il silenzio che viene dopo,
quando il mondo riprende a girare e tu no.

Resta una sedia vuota.

Resta una voce che nessuno chiama più.

Resta una vita che deve imparare a camminare su una gamba sola. Il dolore di chi resta”.

Questo episodio non parla della morte.
Parla di ciò che accade a chi continua a vivere.

IL TEMPO CHE SI ROMPE

Per chi resta il tempo non è più lineare.

Ci sono mattine che sembrano normali
e pomeriggi che ti precipitano indietro di anni.

Il calendario va avanti,
ma dentro di te il giorno della perdita non
passa mai davvero.

IL DOLORE CHE NON SI VEDE

Tutti vedono quando piangi.

Nessuno vede quando ti addormenti stremato perché stare sveglio è diventato troppo faticoso.

Nessuno vede lo sforzo titanico che fai per rispondere a una domanda semplice:

“Come stai?”

QUANDO TI SENTI COLPEVOLE DI ESSERE VIVO

C'è una colpa segreta che accompagna chi resta.

Ti sorprendi a ridere e subito ti chiedi se ne hai il diritto.

Programmi qualcosa di bello e ti sembra di tradire chi non c'è più.

Ma vivere non è un tradimento.
È l'unica forma possibile di fedeltà.

LE SCIALUPPE DI SALVATAGGIO

Nessuno dovrebbe attraversare questo dolore da solo.

La terapia non è per dimenticare.

È per non scomparire dentro quello che è successo.

È il luogo dove puoi dire ad alta voce ciò che non osi pensare:

“Non ce la faccio più a portare tutto questo peso”.

IL CORPO CHE PORTA L'ASSENZA

Il dolore non è un'idea.
È una postura.

È il petto che cede,
le spalle che si chiudono,
il respiro che non trova più ritmo.

Muoviti per rimanere.

Cammina.

Respira.

Rimetti sangue dove ora c'è solo vuoto.

QUANDO L'AMORE CAMBIA FORMA

L'amore non se ne va con chi muore.
Cambia indirizzo.

Vive nei gesti che continui a fare per due.
Nelle frasi che non dici più.
Nel modo in cui guardi il mondo con
un'attenzione nuova.

CONCLUSIONE

Il dolore di chi resta

Se sei ancora qui,
non è perché sei più forte.
È perché hai scelto di non smettere di respirare.

E questa, anche se non te lo dirà nessuno,
è una forma altissima di amore.

