

# Quello che resta, quando smettiamo di reprimerci

*Un invito a spogliarsi del superfluo per tornare a ciò che conta davvero: ascolto, presenza, verità interiore.*

Arriva un momento, nella vita, in cui non si aggiunge più nulla.

Si toglie.

Si tolgono le urgenze finte, le voci troppo forti, le aspettative degli altri. E nel silenzio che resta, finalmente, qualcosa parla.

La libertà è la prima a farsi sentire. Non quella proclamata, ma quella silenziosa che nasce quando non hai più bisogno di dimostrare nulla. È poter restare. O andarsene. È non tradire più il proprio passo.

Subito dopo arriva la salute, fragile e potente insieme. Non come assenza di dolore, ma come alleanza con il corpo. Ascoltarlo. Rallentare prima che sia lui a fermarti. Abitarlo senza violenza.

Poi, piano, si affaccia la pace interiore. Non è felicità continua, non è luce perenne. È smettere di combattere contro se stessi. È togliersi l'armatura anche quando il mondo resta ruvido. È respirare senza paura.

In quello spazio diventa possibile amarsi. Non come esercizio teorico, ma come gesto semplice e radicale: non abbandonarsi. Non parlarsi male. Non chiedersi sempre di essere altro.

Il tempo, allora, cambia voce. Non incalza più, non morde. Diventa presenza. Si fa luogo da attraversare con rispetto. Non si spreca più in spiegazioni inutili, in relazioni che chiedono troppo e restituiscano poco, in ruoli che non scaldano più.

Accanto al tempo cammina la dignità. Non fa rumore. Non chiede applausi. Ma resta. È quel punto fermo che ti impedisce di piegarti dove perderesti te stesso.

Le relazioni vere non sono molte. Non lo sono mai state. Sono quelle che riconosci anche nel silenzio. Quelle che non ti chiedono di essere diverso, né migliore, né più forte. Quelle che sanno stare.

E poi c'è la meraviglia. Che non è ingenuità, ma resistenza. Continuare a sentire qualcosa davanti a un cielo che cambia, a un animale che ti osserva, a una frase trovata per caso.

La gentilezza arriva come una scelta adulta. Non come debolezza, ma come forza che non ha bisogno di ferire per esistere. E infine, forse la lezione più difficile: lasciare andare. Persone. Ruoli. Illusioni. Non per freddezza, ma per amore.

Sopra tutto questo, come un respiro che tiene insieme ogni cosa, c'è il qui e ora.

L'unico tempo che non mente.

L'unico luogo in cui la vita accade davvero.

Forse non è una verità assoluta,  
ma è ciò che resta quando smettiamo di reprimerci.  
Tutto il resto era, per alcuni, una forma di protezione  
e, per altri, un modo di sopravvivere.

S.S.C.

(In fondo, secondo il mio sentire, resta questo:

- la libertà
- la salute
- la pace interiore
- amarsi
- il tempo
- la dignità
- le relazioni vere
- la capacità di meravigliarsi
- la gentilezza
- saper lasciare andare
- il qui e ora)

