

## *scavare nel silenzio.*

*ti sei mai chiesto come stai? Come ti senti? Ecco. Fermati e pensa. Perché non esistono solo gli altri. Esisti anche tu. Anche tu hai delle emozioni.*

*Anche tu hai dei sentimenti, ma non sai come spiegarlo. Come tirarle fuori.*

*Chiudi gli occhi.*

*Rifletti.*

*Senti le emozioni mescolarsi. Rabbia con paura. Tristezza con Ansia. Ma non senti la felicità che sentivi normalmente.*

*Senti il bisogno di piangere. Di abbracciare qualcuno e non lasciarlo più andare.*

*Senti il cuore batterti più forte e veloce. Senti la mente svuotarti.*

*Senti le lacrime formarsi, ma rifiuti di farle scendere.*

*Senti le mani tremarti, ma le nascondi facendo finta di niente.*

*Senti i polmoni stringersi.*

*Senti il bisogno di qualcuno; di una mano che ti tocchi la schiena, di una voce dolce come il miele chiederti "Tutto ok?"*

*Rifletti.*

*Le parole non arrivano mai quando servono davvero. Restano ferme sulla soglia della bocca, come ospiti indecisi, mentre dentro qualcosa preme, chiede spazio, cerca una forma. Ci sono giorni in cui basterebbe una sillaba per cambiare tutto, una parola semplice, rotonda, capace di dire "resta" oppure "ho paura", e invece si rimane in silenzio, con il cuore che parla una lingua che nessuno ha insegnato.*

*Eppure esistono momenti in cui le parole trovano la strada. Arrivano senza sforzo, si posano leggere e precise, e all'improvviso senti di essere capito, riconosciuto. Sono attimi rari, ma bastano a ricordarti che vale la pena continuare a cercarle. Anche quando sembrano nascondersi, anche quando fanno male.*

*Forse le parole per dirlo non saranno mai perfette. Forse diranno sempre troppo o troppo poco. Ma sono tutto ciò che hai per costruire ponti tra tu e gli altri, per non restare solo dentro quello che provi. E allora impari ad usarle così, imperfette e sincere, come mani tese nel buio.*