

Non scrivo per essere ricordata, scrivo perché tu sappia cosa fare quando io non ci sarò più. Le cose importanti non vanno spiegate tutte insieme mi diceva sempre mamma: si insegnano poco alla volta, come si insegna ad un bambino ad orientarsi nella casa. Per questo ho deciso di lasciarti istruzioni, non parole d'amore, quelle le avresti riconosciute anche senza il mio aiuto, ma indicazioni precise, utili, trasferibili.

Cominciamo dalle mattine. Quando ti sveglierai sappi che la mia parte del letto sarà fredda, non voltarti subito dall'altra parte, resta fermo e conta fino a dieci, il corpo ha bisogno di qualche secondo per accettare ciò e che alla mente è già chiaro. Se ti muovi troppo in fretta, passerai il resto della giornata a inseguire qualcosa che sai non tornerà. Apri la finestra, anche se piove, senti l'aria umida e fresca, mescolata al profumo delle ortensie ancora fiorenti, lascia che la brezza entri tra le tende mosse dal vento e scuota leggermente l'intera stanza. Non parlare inutilmente, non cercare di fare rumore, il mondo esterno ha una sua pazienza, anche quando tu non ce l'hai.

Il caffè bevilo amaro come sempre: non perché sia più forte, ma perché addolcirlo ora sarebbe una forma inutile di indulgenza che non ti puoi permettere, l'amore non ti ha mai reso più debole non permettere dunque al dolore di farlo.

Non cambiare percorso per andare al lavoro. passa davanti allo stesso bar, alla vetrina con i libri usati in saldo che non hai mai comprato, al portone dove ci siamo baciati senza motivo quel giorno piovoso di novembre. La tentazione di evitare ciò che fa male è naturale, ma rimandare il dolore lo rende più confuso e forte, ti consiglio di attraversalo come si attraversa una strada: guarda dritto davanti a te e non rallentare.

Se troverai un mio oggetto in un posto in cui non dovrebbe essere, una forcina per terra nel bagno, un biglietto nella tasca di un cappotto che non metto da mesi, l'orecchino che avevo perso in giro per casa e mai più trovato, non cercare spiegazioni, non intenderli come segnali, le cose hanno una memoria migliore della nostra, limitati a rimetterlo dove credi giusto, l'ordine, in certi momenti, è una grande forma di rispetto.

Se qualcuno suona alla porta, non aprire subito, ascolta i passi, la voce dall'altro lato, il silenzio che segue... Il mondo continua a bussare, anche quando la persona che ami non risponde più.

Ci saranno giorni in cui ti sentirai tradito da me, è normale, l'amore, quando finisce così, lascia sempre l'impressione di una promessa non mantenuta, anche se nessuna promessa era stata fatta e non vi era comunque modo di mantenerla. Quando succederà, concediti di essere ingiusto, la giustizia emotiva non serve a nessuno, e soprattutto non serve a te che resti.

Non idealizzarmi, se ti sorprendi a ricordarmi migliore di come ero, fermati, ricordati anche le mie impazienze, il modo in cui perdevo la pazienza per sciocchezze, quella volta in cui ti parlai con durezza solo perché ero stanca, il mio essere insopportabile quando mi doleva la schiena. Non per sminuire l'amore, ma per salvarlo dal diventare irreale, perché gli amori irreali non reggono il tempo.

Ricorderai il pomeriggio in cui mi hai vista ridere sotto la pioggia, come se niente e tutto ci Riguardasse, ricorda anche quella volta in cui abbiamo litigato per un bicchiere rotto e poi ci siamo seduti sul divano, silenziosi, a guardare il sole calare, il nostro amore è stato anche quelle piccole fratture, non solo i sorrisi.

Ricorderai la prima volta che hai cucinato insieme e hai rovesciato qualcosa, ridendo e coprendo il disastro con un abbraccio, la cucina puzzava di bruciato, i piatti erano sparsi sul tavolo, e tu ridevi senza vergogna, io ridevo con te, perché l'amore è anche caos, e alcune lezioni si imparano solo così.

Ricorderai la passeggiata sotto la neve, mano nella mano, senza meta, raccontavamo segreti stupidi e ci sorprendeavamo a ridere come se fossimo bambini non dimenticare la sensazione dei guanti bagnati e il profumo dell'inverno sulla pelle.

Ricorderai le sere sul divano, addormentati a guardare il televisore spento, ascoltando i rumori della città: i clacson, il vento tra gli alberi, la lontananza dei passi sulla strada, devi imparare a sentire tutto questo senza bisogno che io sia lì.

Se ti accorgerai di sorridere pensando a me mentre fai cose normali: al lavoro, a far spesa, mentre ceni, non cercare di frenarti, lascia che il ricordo viva dove deve, ma non farlo mai diventare la misura di ciò che continui a provare.

Quando camminerai da solo per casa, concediti di fermarti davanti alle finestre e osservare ciò che rimane del mondo esterno. nota come i rami degli alberi si muovono nel vento, come la luce del sole o delle lampade cambia colore sulle pareti, come le ombre si allungano e si accorciano senza fretta.

Respira profondamente, senti l'aria entrare e uscire dai polmoni, e pensa che ogni cosa, anche quella più insignificante, ha il suo posto nell'ordine invisibile della vita. Riconosci la solitudine senza paura, accoglila come un ospite che tanto non ti giudica, e lascia che il silenzio ti insegni ciò che le parole non possono.

Osserva i dettagli che prima ignoravi, ascolta i rumori che non sembravi sentire, e lascia che ogni gesto quotidiano diventi memoria, esperienza e presenza, non cercare di capire tutto, limitati a sentire, anche nel vuoto c'è un senso, e anche nella perdita ci sono lezioni che solo il tempo può rivelare.

Cammina per la casa come se stessi esplorando un territorio nuovo ogni volta, accendi la luce in cucina, anche se la lampadina è fioca, e ascolta il ronzio del frigorifero che riempie il silenzio. sistema i piatti nel lavandino con calma, uno per uno, e lascia che l'acqua calda scorra sulle tue mani, ricordandoti che anche il gesto più banale può diventare rituale. Controlla i libri sugli scaffali, raddrizza quelli caduti di lato, apri le finestre e osserva come la luce del mattino filtra tra le tende. Questi dettagli, che una volta sembravano insignificanti, diventano testamento, e imparare a prenderli sul serio è la prima lezione di sopravvivenza emotiva.

Quando arriverà l'inverno, lascia che il freddo entri nelle ossa senza cercare conforto Immediato, guarda la brina sui vetri, ascolta i passi dei vicini che camminano frettolosi per strada, e ricorda che ogni stagione porta con sé il suo insegnamento. La primavera tornerà e con lei i primi fiori, ma non correre verso la gioia: aspetta di sentirla realmente, l'estate sarà calda e rumorosa, e l'autunno farà cadere le foglie lentamente, una ad una, come se il mondo stesso ti stesse insegnando la pazienza, il tempo è un maestro silenzioso, e seguirne il ritmo è parte delle istruzioni che ti lascio.

Impara ad ascoltare il silenzio, non è assenza, ma presenza mascherata, quando ti siedi da solo, lascia che il silenzio ti avvolga come un tessuto leggero, senza cercare di riempirlo con parole o gesti, nota il battito del cuore, la respirazione, il vivere lento della casa che ti circonda. Nel silenzio capirai dove sono stata e dove sarai tu: un luogo condiviso, invisibile agli altri ma concreto per chi sa aspettare. Qui risiede la lezione più difficile, quella che nessuno può insegnare davvero, e che tu scoprirai passo dopo passo, c'è una cosa che non saprai fare, E non perché tu non ne sia capace, ma perché nessuno può insegnarla a un altro. Non saprai come ricordarmi senza trasformarmi in un argomento, succederà una sera qualunque: qualcuno pronuncerà il mio nome con naturalezza, come si pronunciano i nomi delle persone vive, e tu sentirai l'urgenza di spiegare chi ero davvero, vorrai aggiungere dettagli, precisazioni, contesto. Ma no. Resisti. Non farlo. Nel momento in cui cerchi di rendermi comprensibile agli altri, smetto di appartenere a entrambi. Proverai, senza successo, a raccontare una giornata qualsiasi vissuta insieme, ti accorgerai che le parole cadono, non mantengono il peso dei gesti, le stesse frasi che un tempo mi avresti detto, ora non bastano più.

Non so dirti come si conserva una persona senza ridurla a racconto, so solo che fallirai più volte, e che ogni tentativo ti sembrerà una perdita, è così ma è normale, anche l'amore, quando è autentico, non si sa maneggiare.

Non saprò insegnarti il punto esatto in cui il dolore smette di essere mio e diventa soltanto

tuo, non esiste una soglia visibile, un giorno ti accorgerai che non stai più soffrendo per me, ma per ciò che di te è rimasto scoperto dopo di me. Quando succederà, non cercare di tornare indietro, non sarebbe segno di fedeltà, sarebbe paura.

C'è un'ultima istruzione che dovrei darti, e non posso, riguarda il momento in cui smetterai di aspettarmi, io posso insegnarti a vivere, posso lasciarti gesti, abitudini, precauzioni, posso indicarti dove farà più male e dove, sorprendentemente, farà meno, ma non posso insegnarti il momento esatto in cui smetterai di tenermi in vita, quello, amore mio, dovrai capirlo da solo.

Piega i miei vestiti come ho sempre fatto io, lentamente, come se stessi spiegando al corpo ciò che la mente ancora fatica a capire, senti la stoffa sotto le dita, il peso delle pieghe che si sistemano una sull'altra, e lascia che questo gesto sia più grande di qualsiasi parola. Ponili nell'armadio senza cercare di capire il perché, senza infilare tra le pieghe le tue domande, lascia che restino al loro posto, come se sapessero già tutto ciò che tu stai per scoprire.

Raccogli le coperte, tira le tende, apri la finestra per far entrare l'aria fredda. Ascolta il vento, il traffico lontano, le campane della chiesa che suonano i quarti. Fai tutto senza fretta, non serve pensare, non serve dire nulla, ogni movimento è sufficiente ogni gesto è un promemoria più forte di mille parole.

Cammina piano sul pavimento che scricchiola, senti il silenzio riempire la casa. Respira. Non guardarti indietro, non servono rimpianti, solo consapevolezza: il mondo continua a muoversi, e tu continuerai a muoverti con lui, non correre e non aspettare, fai spazio al vuoto e lascia che diventi misura, orizzonte, confine necessario.

Poi, quando sarai pronto, esci.

E vai avanti.