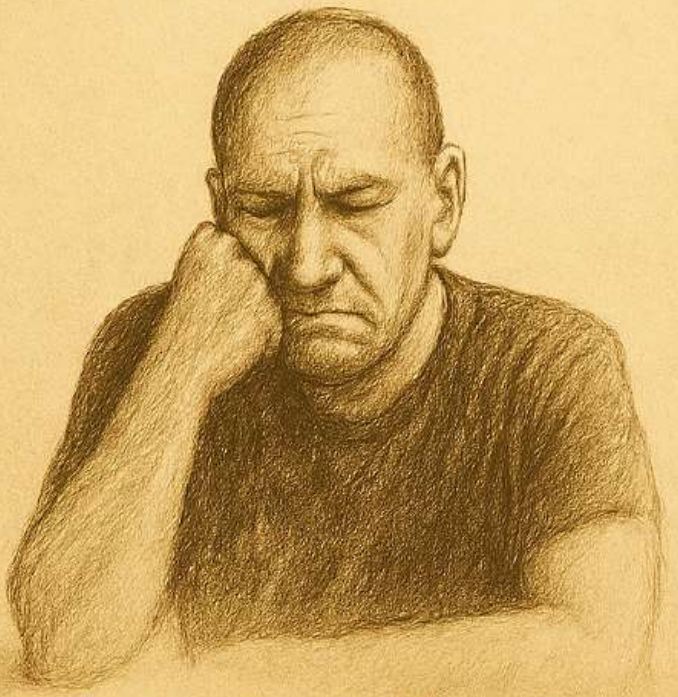
La luce nel mio inferno



Christian Oggier

LA LUCE NEL MIO INFERNO

Christian Oggier

© 2025 Christian Oggier

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta senza autorizzazione scritta dell'autore.

Questa è un'opera autobiografica; alcuni elementi sono stati modificati per ragioni di privacy.

Prima edizione: 2025

A mia moglie, che illumina i miei giorni più bui.

Ai miei figli, che senza saperlo hanno salvato il mio respiro.

Alla mia famiglia e ai miei genitori, per ciò che possono dare.

Questo libro non è nato per essere un libro.
È nato come una confessione.

Una serie di appunti sparsi, scritti nei giorni in cui crollavo e in quelli in cui risalivo a fatica. Pagine scritte con mani tremanti, con il fiato corto, con la paura di non arrivare al giorno dopo.

Per anni ho nascosto tutto.
Per anni ho sorriso mentre dentro cadevo a pezzi.
Per anni ho finto di essere forte, mentre la verità è che stavo solo sopravvivendo.

Poi, un giorno, ho capito che non potevo più tenere tutto dentro.
Che il silenzio mi stava uccidendo più della depressione stessa.
Che forse, mettere le parole nero su bianco, era l'unico modo per non farmi divorare del tutto.

Questo libro non vuole insegnare niente.

Non vuole dare soluzioni.

Non vuole essere motivazionale.

Vuole solo essere vero.

Voglio solo raccontare cosa significa vivere con una malattia che non si vede, che non lascia lividi, ma che ti sgretola da dentro.

E se qualcuno, leggendo queste pagine, si sentirà un po' meno solo…allora tutto il dolore che ho messo qui dentro non sarà stato inutile.

Non sono guarito.

Sto ancora lottando.

E questo libro è una parte della mia lotta.

Christian

Capitolo 1
La malattia invisibile



Non so esattamente quando è iniziato tutto.
Ci sono giorni in cui mi sembra di essere sempre stato così: stanco, svuotato, in lotta con qualcosa che non riesco a descrivere nemmeno a me stesso.

La depressione non ti bussa alla porta.
Entra. E basta.

All'inizio provi a ignorarla, come si fa con un dolore leggero che pensi passerà.

Ti dici che è solo un periodo, che serve riposo, che basta respirare, dormire, distrarsi.
Poi un giorno ti accorgi che non stai respirando davvero, anche se l'aria entra e esce dai polmoni.
Ti muovi, parli, sorridi… ma è tutto automatico.
Dentro non c'è più niente.

È questo il lato bastardo della depressione: **non si vede**.
Fuori sei lo stesso di sempre.
Dentro sei distrutto.

Le persone ti guardano, ti salutano, ti chiedono come stai, e tu rispondi "Bene", perché è più facile così.
Perché non hai la forza di spiegare quello che nemmeno tu capisci.
Perché sarebbe imbarazzante dire:
"Mi manca l'ossigeno anche se sto respirando."

È come vivere sott'acqua, senza più energia per risalire.
E ti senti stupido, colpevole, debole.

Soprattutto debole.
Perché non hai una ferita, non hai un gesso, non hai un motivo "valido" per sentirti così.
Hai un lavoro.
Hai una famiglia.
Hai una vita che sulla carta sembra funzionare.
Eppure sei lì, a pezzi.

La cosa peggiore è quel senso di smarrimento.
Ti svegli la mattina con la sensazione che qualcosa sia sbagliato, che qualcosa manchi, che tu stesso manchi.
Non ti riconosci.
È come guardare il tuo corpo da fuori, come se non appartenesse più a te.
Ti vedi vivere, ma non partecipi più alla tua vita.

E quando cerchi aiuto, quando finalmente ti decidi a dire a qualcuno che non ce la fai…
ti senti dire le solite frasi.
Quelle frasi che fanno più male del silenzio:

"Devi pensare positivo."
"È solo stress."
"Reagisci."

“Ce la farai.”
“Ma come fai a essere depresso? Hai tutto.”

No.
Non ho tutto.
Ho un buco dentro.
E nessuno lo vede.

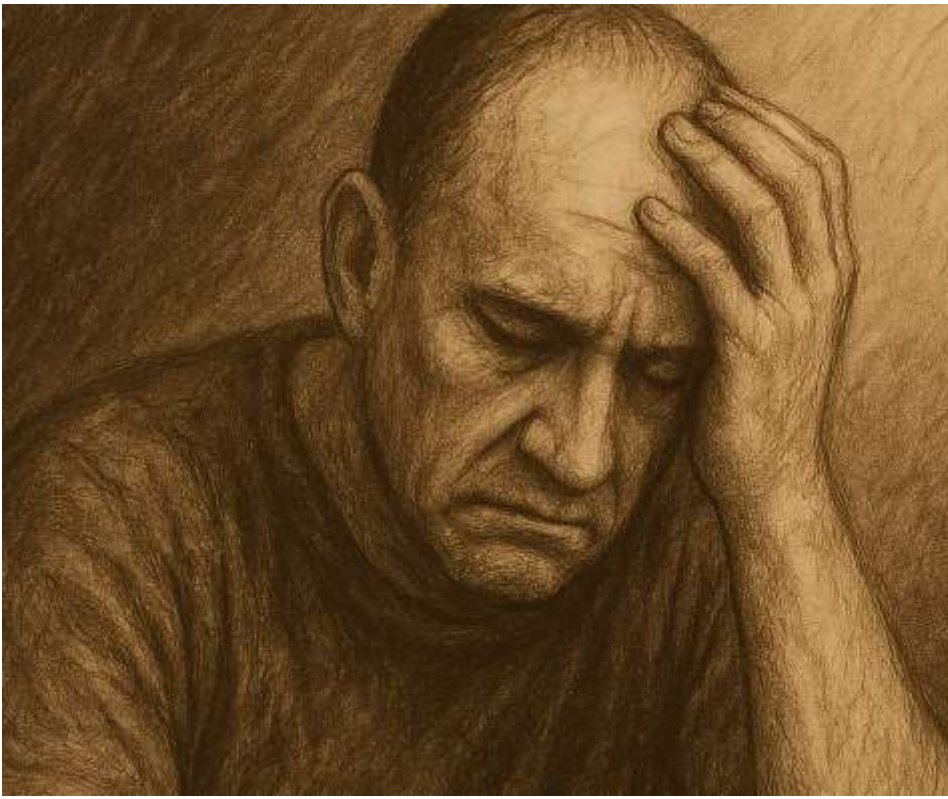
La malattia invisibile.
Quella che non lascia cicatrici, non ti fa perdere sangue, non ti manda al pronto soccorso.
Quella che ti uccide lentamente, senza che nessuno se ne accorga.

E tu impari a soffrire in silenzio.
A sorridere quando dovresti urlare.
A dire “tutto bene” quando dentro c’è una tempesta.

Eppure, continui.
Continui perché non sai fare altro.
Continui perché è quello che fanno tutti.
Continui perché hai paura che, se ti fermi, crolli definitivamente.

Ma la verità è che sei già crollato.
E nessuno lo ha visto.

Capitolo 2
Antidepressivi, dipendenza e ricadute



Gli antidepressivi non sono una cura.

Sono una tregua.

E a volte sono l'unica cosa che ti impedisce di sparire.

Quando inizi a prenderli, sei già abbastanza disperato da accettare qualsiasi cosa.
Ti dicono che "servono solo per rimetterti in piedi", ma non ti dicono mai quanto tempo ci resterai aggrappato.
Non ti dicono che certe ferite non si chiudono nemmeno se prendi tutte le pillole del mondo.

All'inizio senti qualcosa cambiare.
Non stai bene, non torni a essere te stesso, ma almeno non ti senti più morire ogni volta che respiri.
È una sensazione strana: non stai vivendo… ma almeno non stai cadendo.
E quando sei a terra da mesi, questo ti sembra quasi un miracolo.

Poi arriva la parte schifosa.
La parte che nessuno ti spiega.
La parte che i medici non dicono, che gli amici non capiscono, che tu stesso non vuoi ammettere:

diventi dipendente.

Non è dipendenza come se la immaginano gli altri.
Non rubi soldi, non barcolli per strada, non fai cose assurde.

La tua dipendenza è nascosta, silenziosa, ordinata.
È la dipendenza di chi si sveglia la mattina e pensa:

"Senza quella pillola, oggi non ce la faccio."

È la dipendenza che ti tiene in piedi, ma allo stesso tempo ti tiene prigioniero.
Una catena piccola, sottile, quasi invisibile… ma che senti al collo ogni singolo giorno.

La verità è che, se smetti, rischi di crollare.
Ma se continui, rischi di non riconoscerti più.
Se li prendi troppo, sei un fantasma.
Se li prendi troppo poco, sei un disastro.

È come vivere su una corda tesa sopra un burrone.
E nessuno vede quanto è fottutamente difficile stare in equilibrio.

La ricaduta, poi…
La ricaduta è un colpo che non ti aspetti mai davvero.
Ti illudi di essere stabile, ti convinci di aver trovato un punto d'appoggio, e poi…
in un giorno qualunque, senza motivo, la mente ti crolla addosso come un palazzo in fiamme.

E tu non puoi fare niente.
Neanche urlare.
Neanche chiedere aiuto.
Perché lo hai già chiesto mille volte.
E ogni volta hai avuto la stessa risposta:

"Devi impegnarti di più."
"Devi reagire."
"Devi essere forte."

Forte un cazzo.
Non è questione di forza.
La depressione non la vinci a pugni.
La vinci a respiro.
A giorni sopportati.
A ricadute superate senza finire per terra con la faccia sul pavimento.

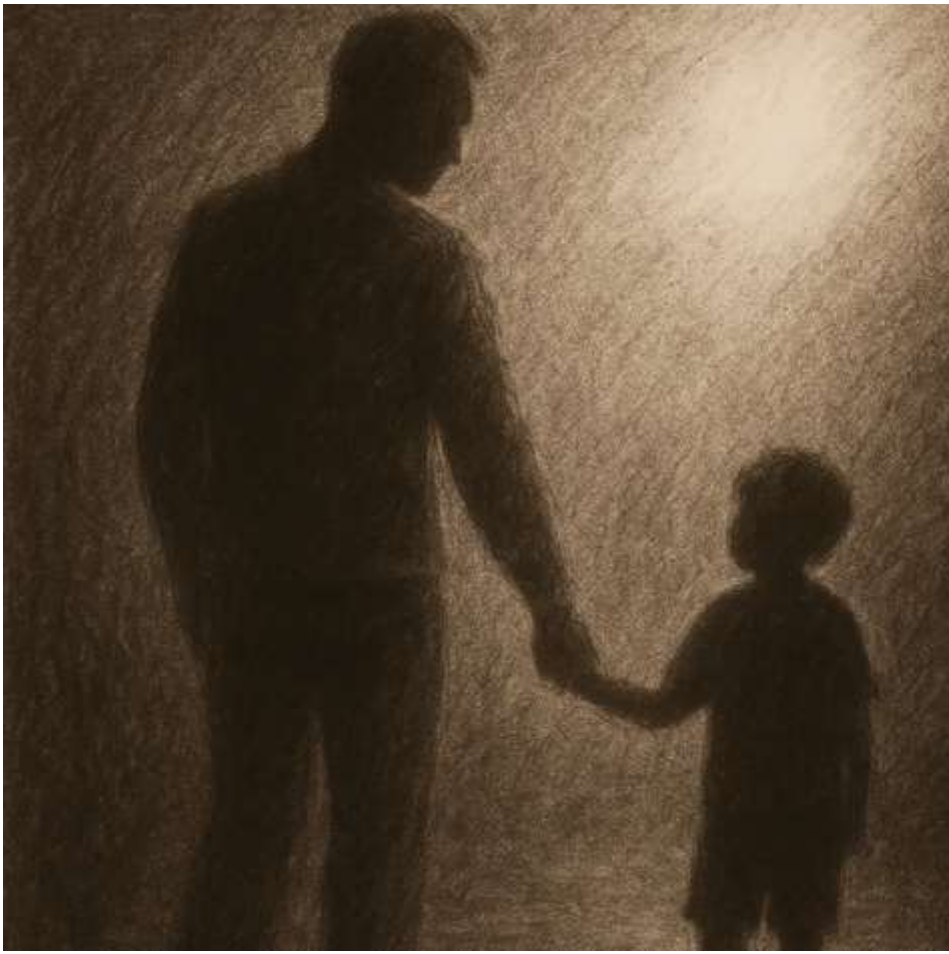
Ogni ricaduta ti toglie un pezzo.
Ti lascia più debole, più stanco, più confuso.
E ogni volta che la dose aumenta, ti senti come se stessi perdendo.
Come se stessi tornando al punto di partenza.
Come se stessi fallendo ancora.

Eppure, continui.
Perché qualcuno deve farlo.
Perché hai responsabilità che non puoi mollare.
Perché hai persone che contano su di te.
Perché sai che, se crolli, trascini tutto dietro di te.

La gente pensa che gli antidepressivi servano per "fare la pace con sé stessi".
La verità?
A volte servono solo per rimanere vivo abbastanza a lungo da non fare cazzate.

E questo, a volte, è già una vittoria.

Capitolo 3
Padre nella tempesta



Essere padre quando stai bene è già difficile.
Essere padre quando stai male è una guerra che combatti da solo, ogni fottuto giorno.

La gente parla della paternità come se fosse sempre luce, orgoglio, sorrisi, fotografie perfette.
Nessuno racconta cosa succede quando ti svegli la mattina e il tuo primo pensiero è:
"Non ce la faccio."

Eppure, ti alzi lo stesso.
Perché devi.
Perché loro non hanno colpa.
Perché non puoi permetterti di mollare, anche se vorresti solo sparire per un po', per riprendere fiato, per non sentire più niente.

Ci sono giorni in cui li guardi e ti senti un impostore.
Sorridi, li abbracci, fai il tuo dovere…
ma dentro sei spento.
E ti chiedi se loro lo sentano.
Se capiscono che il papà che hanno davanti non è lo stesso di una volta.
Se percepiscono quel vuoto che cerchi disperatamente di nascondere.

A volte ti senti in colpa anche solo per essere triste.
Perché dovresti essere un esempio, una guida, una montagna.
E invece sei un castello di carta che crolla al primo vento.

C'è una scena che chi soffre di depressione conosce bene:
tu che sorridi ai tuoi figli, ma dentro hai un nodo alla gola che ti strangola.
Tu che dici "tranquillo, va tutto bene", mentre dentro senti il mondo scricchiolare.

E loro?
Loro ti osservano.
Ti chiamano.
Ti cercano.
E tu devi rispondere, anche quando non hai più nemmeno la forza di parlare.

La verità è che la depressione non se ne frega delle responsabilità.
Non se ne frega che tu sia padre, marito, lavoratore.
Ti colpisce comunque.
Ti svuota comunque.
Ti toglie comunque tutto quello che hai dentro.

E allora combatti una battaglia doppia:
la battaglia contro la tua mente
e la battaglia per proteggere loro dalla tua mente.

Perché l'ultima cosa che vuoi è ferirli.
Fargli credere che la colpa sia loro.
Farli crescere con il peso dei tuoi mostri.
E questo pensiero ti schiaccia.
Ti uccide più della malattia stessa.

Ma allo stesso tempo…
sono proprio loro a tenerti vivo.
A darti un motivo.
A darti una direzione quando tu non ne hai più una.
Sono la corda che ti impedisce di cadere del tutto.

Essere padre nella tempesta significa questo:
camminare nel buio con un fulmine nel petto
e una mano di tuo figlio stretta alla tua.
E dire a lui che non deve avere paura,
mentre sei tu quello spaventato da morire.

Non è eroismo.
Non è forza.
È istinto.

È amore.

E a volte è l'unica cosa che ti resta.

Capitolo 4
L’amore che mi tiene in vita



Ci sono momenti in cui non sei tu a tenerti in piedi.

È qualcuno che lo fa al posto tuo.

Qualcuno che ti guarda negli occhi anche quando tu non riesci a sostenere lo sguardo di nessuno.

Qualcuno che vede quello che gli altri ignorano.

L’amore, quando stai male, non è poesia.
Non è romanticismo.
Non è la frase che appare nei film quando due si abbracciano sotto la pioggia.
È fatica.
È resistenza.
È un corpo che sta vicino al tuo quando il tuo corpo non vuole più esserci.

L’amore che ti salva non è quello che dice “andrà tutto bene”.
È quello che dice:
“Io resto, anche se non stai bene.”

Ci sono stati giorni in cui non volevo uscire dal letto.
Giorni in cui il mio silenzio era così pesante che sembrava riempire la casa.
Giorni in cui non rispondevo, non parlavo, non reagivo.
E lei era lì.
Non a farmi domande.
Non a dirmi cosa dovevo fare.
Solo… lì.

E questo, a volte, vale più di mille cure.

Perché chi ti ama davvero non si spaventa se sei rotto.
Non scappa se cadi.
Non smette di esserti vicino quando non hai niente da dare.
Ti tiene la mano anche quando tu non senti nemmeno il contatto.

E allora capisci che l'amore non è un balsamo.
Non guarisce la depressione.
Non chiude le ferite.
Non spegne i demoni.
Ma ti dà una cosa che nessun farmaco riesce a darti:
un motivo.

Un motivo per alzarti.
Un motivo per restare.
Un motivo per dire "non oggi" quando il buio diventa troppo forte.

Ci sono stati momenti in cui mi sentivo un peso.
Un fallimento.
Un uomo dimezzato.
E in mezzo a tutto questo, c'era lei che continuava a crederci.
A credere in me, anche quando io non ci riuscivo.

L’amore, il suo amore, non mi ha guarito.
Mi ha tenuto vivo.
E c’è una differenza enorme.

Mi ha dato quell’attimo in più, quel respiro in più, quella possibilità in più di non crollare definitivamente.
Mi ha dato un porto quando ero in burrasca.
Mi ha dato una casa anche quando il mio corpo era ovunque tranne che dentro di me.

L’amore che ti salva è questo:
una presenza silenziosa, ostinata, che resta.
Che resta anche quando tu non resti più con te stesso.

E forse non c’è forza più grande di questa.

Capitolo 5
Il Messico, la mia nuova aria



Ci sono posti che non scegli.

Sono loro che scelgono te.

E il Messico, per me, è stato questo:

una chiamata, un richiamo, una mano tesa nel momento in cui stavo affondando.

La prima volta che sono arrivato lì, non sapevo cosa aspettarmi. Pensavo fosse solo un viaggio, un cambiamento di aria, una pausa dalla routine.
Invece ho trovato un luogo che mi ha attraversato, mi ha aperto, mi ha fatto respirare davvero dopo mesi in cui il fiato era corto.

Non era solo il caldo.
Non era solo il mare.
Non era solo il colore delle strade, dei vestiti, delle case, delle vite.
Era qualcosa di più profondo, qualcosa che non so spiegare bene.

Era come se quel paese mi avesse guardato dentro e avesse capito cosa stessi cercando.
Come se avesse visto la parte di me che avevo smarrito e avesse detto:
"È qui."

Lì ho incontrato una pace che non avevo più sentito da tempo. Una calma nuova, quasi violenta, perché mi ricordava quanto mi fosse mancata.
Camminavo tra i rumori, tra la gente, tra i mercati pieni di odori e voci, e per la prima volta dopo mesi non mi sentivo fuori

posto.
Non mi sentivo sbagliato.
Non mi sentivo rotto.

Il Messico mi ha dato aria.
E non parlo dell'aria fisica.
Parlo dell'aria dell'anima.
Quella che ti manca quando la depressione ti schiaccia il petto.
Quella che ti fa dire: "Forse posso ancora vivere.
Forse c'è ancora qualcosa per cui restare."

E poi c'è lei.
C'è la sua terra, la sua gente, il suo mondo.
Un mondo che mi ha accolto come se fossi sempre appartenuto a quel posto.
Un mondo che mi ha curato senza chiedere niente in cambio.
Un mondo dove non mi sono sentito giudicato, misurato, analizzato.

Lì non ero "quello depresso".
Ero solo un uomo.
Un uomo che camminava, che guardava il cielo, che assaporava momenti normali come se fossero miracoli.

Il Messico è diventato il mio ossigeno.
Ogni volta che torno, torno a respirare.
Torno a essere.
Torno a sentire.

Non mi ha guarito.
Questo no.
Non esistono luoghi che ti guariscono dalla depressione.
Ma ci sono luoghi che ti ricordano chi eri prima di cadere.
Luoghi che ti danno la forza di provarci di nuovo.

Per me, quel luogo ha un nome preciso.
E ogni volta che atterro lì, sento un nodo sciogliersi nel petto, come se il mio corpo dicesse finalmente:
"A casa."

Capitolo 6
Il passato che brucia



Ci sono ferite che non guariscono davvero.
Puoi coprirle, puoi far finta di niente, puoi riempire la vita di lavoro, amore, responsabilità…
ma un pezzo di te rimane sempre lì, fermo a quell'età, a quel giorno, a quel dolore.

Io ho diciotto anni per sempre da qualche parte dentro di me.
Un pezzo di me è rimasto incastrato lì, nel momento in cui ho toccato il fondo senza nemmeno capire come ci fossi arrivato.

Non sapevo chiedere aiuto.
Non sapevo parlare.
Non sapevo nemmeno cosa mi stesse succedendo.
Sapevo solo che volevo smettere di soffrire.
Sapevo solo che non vedevo un futuro, non vedevo possibilità, non vedevo me stesso.

Quando sei giovane e stai male, tutti ti dicono che "passerà".
Che è l'età.
Che è confusione.
Che è solo una fase.
Nessuno immagina che nel frattempo tu stai lottando con pensieri che fanno paura anche a scriverli.

Io ci sono arrivato vicino.
Molto vicino.
A fare quel passo che non ti permette più di tornare indietro.

Avevo addosso un dolore così grande da non sapere più dove metterlo.
Era un peso che non riuscivo a portare.

E quando il peso diventa insopportabile, inizi a pensare che forse l'unico modo per liberartene è sparire.

Non lo fai per attirare attenzione.
Non lo fai per fare del male agli altri.
Non lo fai per dramma.
Lo fai perché non vedi più possibilità.

Non l'ho mai dimenticato.
Mai.
Nemmeno un giorno.

Il corpo cresce, la vita cambia, arrivano persone nuove, ti succedono cose belle, trovi motivi per continuare.
Ma quel nodo rimane.
Quella parte di te che ha guardato il fondo rimane.
E certe volte torna a bussare, quando meno te l'aspetti.

Il passato non è un capitolo chiuso.
È una cicatrice.
E le cicatrici tirano quando cambia il tempo.

A volte mi guardo allo specchio e vedo un uomo.
Altre volte vedo quel ragazzo spaventato che non sapeva come chiedere aiuto.
Che non sapeva come spiegare il dolore.

Che non aveva ancora imparato a fingere che tutto andasse bene.

E ci sono momenti in cui mi chiedo come ho fatto ad arrivare fin qui.
Come ho fatto a non sparire quel giorno.
Come ho fatto a sopravvivere alla parte più buia della mia vita senza conoscere le parole per descriverla.

Forse è destino.
Forse è fortuna.
Forse è colpa.
Forse è amore.
O forse è che, anche quando vuoi morire, una parte di te continua a voler vivere.
Anche quando non lo meriti, anche quando non lo capisci.

Il passato brucia ancora.
Brucia sempre.
Ma oggi, almeno, so che quel fuoco non mi divora più.
Mi ricorda solo da dove vengo, cosa ho attraversato e perché certe notti fanno ancora così male.

E sapere da dove viene il dolore non lo spegne—
ma almeno ti dà un po' di luce per attraversarlo.

Capitolo 7
Il mondo che non capisce



La depressione è già difficile da affrontare da solo.
Ma diventa devastante quando devi affrontare anche il mondo intorno a te.

Le persone vogliono sempre avere un'opinione su tutto, anche su cose che non conoscono, anche su sofferenze che non hanno mai provato.
E quando parli della tua depressione, invece di comprensione ricevi quasi sempre:
giudizi, frasi fatte, minimizzazioni, consigli non richiesti.

Il mondo non capisce.
E, la verità, è che spesso **non vuole capire**.

È più comodo pensare che sei esagerato.
Che stai facendo una scena.
Che sei negativo.
Che stai cercando attenzioni.

Quante volte me lo sono sentito dire, in un modo o nell'altro:

"Ma non stai male davvero."
"È tutto nella tua testa."
"Ci sono persone che soffrono più di te."
"Non sembri depresso."

Come se la depressione dovesse avere un aspetto preciso.
Come se dovessi piangere tutto il giorno o passare la vita a letto per essere creduto.
Come se l'inferno, per essere valido, dovesse essere visibile.

E poi ci sono gli hater.
Quelli che ti attaccano perché sei fragile.
Quelli che pensano che la debolezza sia una colpa.
Quelli che ti dicono frasi così assurde e violente da farti dubitare di tutto.
Quelli che godono nel buttare benzina sul fuoco.

Ci sono persone che non aspettano altro che il tuo crollo per sentirsi migliori.
Persone che ti usano come bersaglio, perché sei un facile obiettivo.
Perché sei vero.
Perché sei umano.
Perché loro, invece, si nascondono dietro un dito.

Viviamo in un mondo in cui mostrare la propria fragilità è visto come un difetto.
Se sei un uomo, poi… è anche peggio.

"Gli uomini non piangono."
"Non devi essere debole."
"Fatti vedere forte."
"Reagisci."
"Non sei una donna."

Frasi che ti entrano sottopelle e ti avvelenano.
Frasi che non sono solo ignoranza: sono **violenza**.
Una violenza sottile, quotidiana, normalizzata.

Essere un uomo depresso significa combattere due guerre:
la guerra dentro di te
e la guerra contro un mondo che pretende che tu sia invincibile.

Ma l'invincibilità è una bugia.
Un peso.
Una condanna.

Non puoi essere sempre forte.
Non puoi essere sempre stabile.
Non puoi essere sempre quello che gli altri vogliono.

E quando provi a spiegare cosa senti, il mondo ti risponde che stai esagerando.
Che ti devi dare una mossa.
Che non è niente.
Che passerà.

Ma non passa così.
E non è "solo stress".
E non è una fase.

E non basta fare una passeggiata, meditare o "pensare positivo".

La verità è che la maggior parte delle persone parla senza sapere.
Giudica senza capire.
Ferisce senza rendersi conto.

O, peggio, se ne rende conto e se ne frega.

Il mondo non capisce.
E forse non capirà mai.
Ma quello che ho imparato è che non devo più spiegare la mia sofferenza a chi non vuole ascoltarla.
Non devo più convincere nessuno della mia fragilità.
Non devo più dimostrare niente.

Non devo essere forte per loro.
Devo essere vero per me.

Capitolo 8
I compagni di viaggio invisibili



Ci sono compagni di vita che non parlano,
che non ti giudicano,
che non ti chiedono di essere forte.
Ci sono presenze silenziose che ti salvano senza nemmeno sapere di farlo.

Gli animali non ti chiedono spiegazioni.
Non ti domandano perché hai gli occhi spenti, perché sei arrabbiato, perché sei crollato di nuovo.
Non ti chiedono perché non riesci ad alzarti dal letto o perché hai il fiato corto anche se stai solo seduto sul divano.

Loro **sentono**.
Sentono quando stai male.
Sentono quando la tua energia cambia.
Sentono quando qualcosa dentro di te si spezza un po' di più.

E si avvicinano.
Senza rumore.
Senza invadenza.
Senza pietà, senza domande, senza giudizio.

Solo presenza.
Una presenza che vale più di mille parole.

Gli animali sono gli unici che, quando stai male davvero, non ti dicono mai "Reagisci", "Sforzati", "Sei esagerato".
Non fanno parte di quel mondo che pretende spiegazioni.
Non ti chiedono di essere diverso da come sei.
Non ti chiedono di guarire subito.

Si sdraiano accanto a te.
Mettono la testa sul tuo petto.
Ti appoggiano una zampa, o il muso, o il corpo contro il tuo.
E, senza fare altro, ti ricordano che non sei completamente solo.

Ci sono stati momenti in cui nessuno riusciva a raggiungermi.
Nessuno.
Momenti in cui ero chiuso in me stesso al punto da non sentire più niente.
Eppure loro trovavano sempre un modo per entrare.
Per aprire una crepa nel muro che mi isolava.
Per farmi respirare un po' di più.

Gli animali hanno un superpotere:
ti amano anche quando tu non ami te stesso.

Non importa se crolli, se sbagli, se sei a pezzi, se non parli, se non reagisci.
Per loro resti "tu", e tanto basta.

Quando vivi con la depressione, questo tipo di amore non è un dettaglio.
È ossigeno.

A volte sono stati loro a tenermi in vita.
Loro a impedirmi di arrendermi del tutto.
Loro a farmi alzare dal letto quando non riuscivo a muovere nemmeno un pensiero.
Loro a ricordarmi che, anche nel buio più totale, c'era qualcuno che aveva bisogno di me.
E non per ciò che facevo, ma per ciò che ero.

Gli animali non ti curano, non ti salvano dalla malattia.
Ma ti salvano dalla solitudine.
Ti salvano dal vuoto.
Ti salvano da te stesso.

Sono i compagni di viaggio invisibili che nessuno vede davvero, ma che fanno la differenza tra crollare e resistere.

E per me, quella differenza ha significato rimanere vivo.

Capitolo 9
La forza di continuare



Non sono guarito.

E non so se guarirò mai.

La depressione non è una malattia che un giorno sparisce e non torna più.

È un'ombra.

Una presenza.
Una parte di me con cui ho imparato a convivere, anche se non l'ho mai davvero accettata.

Ci sono giorni in cui sto meglio.
Giorni in cui il peso sul petto sembra meno pesante, in cui riesco a respirare, in cui sento un filo di luce che entra tra le crepe.
Ma ci sono anche giorni in cui ricado.
Giorni in cui basta una parola, un ricordo, un niente, per farmi precipitare di nuovo.

Continuare nonostante tutto significa questo:
accettare che la lotta non è finita.
Che forse non finirà mai.
Che ogni mattina è una scommessa.
Che ogni notte è una prova.

La gente parla sempre di "guarigione", come se fosse un traguardo da raggiungere.
Come se avessi una linea d'arrivo e un applauso alla fine.
Ma per me non è così.
Non ho un finale.
Non ho una meta.
Ho solo giorni da superare, uno dopo l'altro.

Continuare significa trovare forza anche quando non ce l'hai.
Significa rialzarti, non perché sei forte, ma perché non hai alternative.
Significa accettare che puoi cadere mille volte, ma se ti rialzi mille e una, sei ancora vivo.

E questo, oggi, per me è abbastanza.
Non devo vincere.
Non devo dimostrare niente.
Non devo fare finta che vada tutto bene.
Devo solo esserci.
Devo solo resistere.

La depressione mi ha tolto molto, questo è vero.
Mi ha tolto leggerezza, spontaneità, sicurezza, fiducia.
Mi ha tolto anni.
Mi ha tolto pezzi di me che forse non torneranno mai.
Ma mi ha anche insegnato qualcosa:
che posso camminare anche quando le gambe tremano,
che posso amare anche quando il cuore fa male,
che posso vivere anche quando una parte di me vuole smettere.

Continuare nonostante tutto è un atto di coraggio.
Non il coraggio che vedono gli altri, quello fatto di grandi gesti.
Il coraggio silenzioso, invisibile, quotidiano.

Quello che nessuno applaude.
Quello che non finisce sui social.
Quello che vivi dentro, da solo.

È il coraggio di dire:
"Oggi no.
Oggi non crollo."

E poi farlo ancora domani.
E il giorno dopo.
E quello dopo ancora.

Non sono guarito.
Sto ancora lottando.
Ma sono qui.

E forse, per adesso, questo basta.

Epilogo



Arrivati fin qui, potrei dirti che va meglio.
Potrei raccontarti una storia con un finale pulito, ordinato, incoraggiante.
Potrei dirti che la depressione è un capitolo chiuso, che il dolore è passato, che la luce ha vinto sul buio.

Ma sarebbe una bugia.
E io, dopo tutto questo, non ho più voglia di mentire.
Non agli altri.
Non a me stesso.

La verità è che sto ancora lottando.
Ogni giorno.
Con alti, bassi, ricadute, momenti di respiro e momenti di crollo.
Non sono guarito, non sono invincibile, non sono miracolato.
Sono un uomo che sopravvive, che resiste, che ogni mattina decide di rimettere un piede davanti all'altro anche quando non ha più forza.

E va bene così.

Perché la vita non è fatta solo di vittorie.
È fatta di battaglie quotidiane, di silenzi che pesano, di notti in cui non dormi e giorni in cui devi fingere di farcela.

È fatta di errori, di cicatrici, di ferite che impari a portare con te come fanno i guerrieri.

Questo libro non è la storia di una guarigione.
È la storia di una sopravvivenza.
È la storia di un uomo che ha sbagliato, è caduto, si è perso, si è rotto…
ma che, in qualche modo, è ancora qui.

Forse non troverò mai una risposta definitiva.
Forse non vivrò mai senza paura, senza pesi, senza ombre.
Forse continuerò a camminare con il buio accanto.
Ma oggi so una cosa:
non sono più solo in quella oscurità.

Tra amore, figli, compagni di viaggio invisibili, e luoghi che mi ridanno aria…
ho una rete che mi tiene, anche quando non la vedo.
Ho mani che non mi lasciano andare, anche quando io lascerei me stesso.
Ho ragioni per restare.

E se c'è una cosa che ho imparato in tutto questo percorso è che non serve essere perfetti.

Non serve essere eroi.
Non serve essere invincibili.

Serve solo essere vivi.
Un giorno alla volta.
Un respiro alla volta.
Una piccola resistenza alla volta.

Questo libro non chiude niente.
Non finisce nulla.
Non sigilla il dolore né cancella il passato.
Ma apre una cosa importante:
la possibilità di parlare, di raccontare, di condividere.

E a volte, condividere è il primo vero passo verso la luce.
Anche se quella luce è piccola, lontana, fragile.
Anche se a volte la perdi di vista.

Io non sono guarito.
Sto ancora lottando.
Ma sono qui.
E tu che leggi,
se ti senti come me,
se ti senti perso,

se stai cadendo…

voglio che tu sappia una cosa semplice e vera:

non sei solo.

Ringraziamenti



A volte non servono molte persone per restare in piedi.
Ne basta una.
O due.
O tre.

Quelle giuste.
Quelle che non scappano quando il terreno cede.
Quelle che restano mentre io sto ancora imparando a restare.

Voglio ringraziare mia moglie, Minerva.
Non per ciò che ha fatto, ma per ciò che è.
Per il suo amore ostinato, per la sua presenza discreta, per quella forza calma che ha tenuto insieme i miei pezzi quando io non ne avevo più.
Per ogni volta in cui ha creduto in me mentre io non riuscivo a credere in niente.
Per ogni sguardo che mi ha detto "resta", anche nei giorni in cui l'unica tentazione era sparire.
Questo libro esiste anche grazie a lei.
E io sono ancora qui grazie a lei.
Non salvo.
Ma vivo.
E questo conta.

Voglio ringraziare i miei figli.
Non scriverò i loro nomi, perché sono la parte più fragile, più sacra, più intoccabile della mia vita.
Non sanno quante volte mi hanno salvato senza saperlo.
Non sanno quante volte una loro voce, un sorriso, la loro semplice esistenza siano stati il motivo per alzarmi dal letto quando il buio mi teneva fermo.
Sono la mia ragione, il mio peso, la mia luce.
La corda che mi ha impedito di cadere del tutto.
Non mi hanno guarito.
Ma mi hanno dato un motivo per continuare a lottare.

Voglio ringraziare i miei genitori.
Perché ognuno può dare solo ciò che ha.
E anche quando non sapevano come aiutarmi, anche quando non capivano, c'erano.
Nel loro modo imperfetto, nel loro silenzio, nella loro presenza a volte goffa ma autentica.
Oggi riconosco questo amore incompleto e lo porto con me, senza rancore.

Voglio ringraziare gli animali che hanno camminato al mio fianco.
I miei compagni di viaggio invisibili.
Quelli che non parlano ma comprendono.
Che non giudicano, non chiedono spiegazioni, non se ne vanno.
Quelli che mi hanno fatto compagnia quando nessuno riusciva a raggiungermi.
In questa guerra silenziosa sono stati un'ancora, una tregua, un respiro.

Voglio ringraziare chi c'è stato, anche solo per un tratto di strada.
Chi ha visto una crepa e non si è voltato dall'altra parte.
Chi ha ascoltato parole spezzate, silenzi pesanti, verità dette a metà.
Chi ha capito senza pretendere di aggiustarmi.

E voglio ringraziare anche chi non c'è stato.
Perché mi ha insegnato a non aspettare più conferme.
Perché mi ha costretto a contare su me stesso quando non mi sentivo capace.

Perché da quell'assenza è nata una forza nuova, più ruvida, più vera, più mia.

Infine, grazie a chi leggerà questo libro.
A chi lo prenderà in mano con la propria fragilità, con i propri pesi, con il proprio buio.
Se anche solo una frase farà sentire qualcuno meno solo, allora tutta questa fatica avrà avuto un senso.

Questo non è un ringraziamento formale.
È un ringraziamento vivo.
È il grazie di un uomo che non ha finito di lottare.
Che non è guarito.
Che cade ancora.
Ma che non molla.

Che continua.
Che resiste.
E che, nonostante tutto,
è ancora qui.

Una testimonianza potente.
Un messaggio di resistenza.

Un libro nato dal buio,
scritto per chi come me
ancora lotta.

