Mentre la paura c’era, c’ero anche io

Ci sono giornate che si ricordano per i luoghi visitati. E poi ci sono giornate che, oltre ai posti, ci aiutano a guardare dentro di noi.

A Valencia avevo un solo giorno ed ero con mio figlio. In questo periodo il lavoro e le responsabilità occupano le nostre giornate, e dobbiamo prestare attenzione anche alle risorse economiche. Eppure siamo riusciti a ritagliarci una possibilità concreta e sostenibile: trovare uno spazio per noi e fare qualcosa insieme.

Volevamo fare colazione, camminare per il centro e vedere quanto più possibile. Abbiamo passeggiato per la città, siamo arrivati al Jardín del Turia e abbiamo visitato l’Oceanogràfic, nella Città delle Arti e delle Scienze. Una giornata piena, fatta di passi, luoghi nuovi e momenti condivisi.

Durante il viaggio, però, sono comparsi dei sintomi fisici. Non potevo sapere con certezza che cosa li stesse causando, e non volevo liquidarli come se fossero soltanto paura. So che possono esserci problemi di salute reali, limiti del corpo, situazioni di cui occuparsi e per cui cercare risposte. Prendersi cura della salute è importante: vivere pienamente non significa ignorare ciò che il corpo ci segnala.

Mi sono fermata e ho cercato di calmarmi. In quel gesto non c’era la negazione del problema, ma il tentativo di stare nel presente senza lasciare che l’incertezza prendesse tutto lo spazio. La paura c’era, insieme alla consapevolezza che i problemi fisici possono essere reali. E c’ero anch’io: potevo ascoltarmi, fare una pausa e continuare a vivere ciò che quella giornata poteva ancora offrirmi.

Più tardi, stanchissimi, siamo tornati verso la zona della metro Xàtiva. Avevamo bisogno di riposare e mangiare in un posto tranquillo ed economico. Anche questa pausa appartiene al viaggio. Non era necessario correre per sfruttare ogni minuto: fermarsi e rispettare la stanchezza faceva parte del prenderci cura di noi.

Ripensandoci, mi è rimasta una profonda serenità e gratitudine per la vita. Durante il ritorno ho pensato alla morte e, proprio allora, ho sentito con più forza il valore di ciò che avevo vissuto: camminare in una città nuova, condividere la giornata con mio figlio, esserci. Non perché ogni preoccupazione fosse risolta, ma perché, anche in mezzo all'incertezza, la vita continuava a offrirci esperienze da abitare.

Ho compreso che vivere fino in fondo non significa aspettare che scompaiano i problemi, né convincersi che tutto andrà bene. Significa poter riconoscere le difficoltà e, nello stesso tempo, accorgersi di ciò che è ancora possibile: una passeggiata, un incontro, una pausa, un ricordo da costruire insieme. La cura e la vita non si escludono. Possiamo occuparci dei problemi e, intanto, non rimandare ogni esperienza a un futuro in cui saremo finalmente senza pensieri.

La vita non inizia quando non ci sono più problemi: la vita accade mentre cerchiamo di risolverli.

Valencia non è stata una giornata senza stanchezza, timori o domande sulla salute. È stata una giornata vera, con i suoi momenti pieni e quelli in cui fermarsi. E forse è proprio questo che la rende preziosa: aver scoperto che non bisogna negare ciò che preoccupa per poter riconoscere ciò che fa bene. La vita può accadere anche mentre ci prendiamo cura dei problemi, un passo alla volta.