

A person in silhouette stands in a dark room, looking out a large window. The window is open, and the view outside is a cityscape at sunrise. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The person's shadow is cast on the wall to the right. The floor is made of dark wood.

L A F O R M A  
D E L L A  
P R E S E N Z A

---

di Valerio Villari

# LA FORMA DELLA PRESENZA

di Valerio Villari

Copyright © 2026 Valerio Villari  
Tutti i diritti riservati.

## Capitolo 1

### Il risveglio delle cose

Il corpo si svegliò prima del pensiero.

Non fu un risveglio rumoroso, né improvviso. Fu piuttosto una lenta emersione dal buio, come se qualcosa dentro di lui, nel profondo del torace o forse sotto la pelle, avesse deciso che era di nuovo tempo di tornare al mondo. La stanza era ancora immersa in una luce incerta, quella dell'alba che non ha ancora trovato il coraggio di diventare giorno. Il soffitto, le tende, la sedia accanto al letto: tutto appariva fermo, sospeso in una specie di attesa. Eppure il corpo già sapeva.

Sapeva di avere un peso sul materasso, sapeva della piega del ginocchio sotto il lenzuolo, sapeva del respiro che usciva lento dalle labbra socchiuse. Sapeva perfino, prima ancora di capirlo, che ogni risveglio è una resa e una conquista insieme. Perché svegliarsi significa tornare a occupare un luogo nel mondo, ma anche accettare la fragilità di quel luogo, il suo essere sempre provvisorio, sempre esposto.

Marco aprì gli occhi senza fretta. Rimase immobile, con lo sguardo rivolto al buio pallido della stanza. Non pensava a nulla in particolare, e proprio per questo gli sembrò di pensare troppo. Accade spesso, al mattino: la coscienza arriva in ritardo rispetto al corpo e tenta poi di ricostruire ciò che il corpo ha già vissuto. Ma il corpo non conserva versioni. Conserva solo presenza. È lì, e basta.

Marco allungò lentamente una mano fuori dal lenzuolo. La pelle incontrò l'aria fredda con una piccola esitazione. Quel freddo gli attraversò le dita e gli ricordò di essere vivo prima ancora che fosse pronto a saperlo. Poi si alzò. Il pavimento, sotto i piedi nudi, aveva la consistenza severa delle cose vere. Il legno era freddo, leggermente ruvido, e restituiva al corpo la sua misura.

Ogni mattina era così: il corpo entrava nel giorno come un viaggiatore che conosce la strada ma non il destino.

In cucina, la moka attendeva sul fornello. Marco versò l'acqua con gesti semplici, quasi antichi. Girando la valvola, avvitando il filtro, chiudendo il coperchio, ebbe la sensazione di compiere un rito più che un'azione domestica. Ogni gesto che si ripete con costanza diventa una forma di preghiera senza dio. E il corpo, quando partecipa alla ripetizione, sembra riconoscere qualcosa di sé.

Il caffè era il primo segno tangibile della giornata. L'odore, prima ancora del sapore, gli ricordò che il tempo non è mai astratto: si deposita nelle cose, sale dal metallo caldo, si mescola al vapore, entra nei polmoni.

## Capitolo 2

### La donna del balcone

Dall'altra parte della strada, al terzo piano della casa di fronte, viveva una donna che Marco vedeva quasi ogni mattina. Non conosceva il suo nome. Per lui era diventata, nel silenzio dei giorni, la donna del balcone. A volte la vedeva con una tazza tra le mani, a volte con le braccia appoggiate alla ringhiera, altre ancora quasi immobile, come se stesse ascoltando qualcosa che gli altri non potevano sentire.

C'era in lei una qualità rara: non sembrava occupare lo spazio, ma abitarlo. La differenza è sottile, eppure decisiva. Occupare è una presenza di superficie; abitare è una forma di intimità con il mondo. Lei abitava il balcone, il mattino, l'aria, il proprio corpo. Non faceva nulla di straordinario, e proprio per questo sembrava straordinaria.

Quella mattina era lì di nuovo. Indossava una vestaglia chiara, i capelli raccolti con poca cura, il volto ancora non del tutto consegnato al giorno. Guardava la strada senza fissare nulla in particolare. Eppure Marco ebbe la sensazione che la sua presenza fosse piena, densa, quasi udibile. Come se il corpo umano, quando è davvero presente, emettesse un suono minimo che solo altri corpi possono percepire.

Marco rimase per un istante alla finestra, con la tazza tra le mani. La donna del balcone sollevò appena il volto. Non si salutarono. Non serviva.

Ci sono incontri che non chiedono parole, perché le parole arriverebbero dopo, stonate, come spiegazioni inutili. La presenza, quando è autentica, precede sempre il linguaggio. Lo fonda, e al tempo stesso lo supera.

Marco bevve il caffè guardandola. Lei non si voltò verso di lui, ma qualcosa nel suo stare lì sembrava rispondere al suo sguardo. Due solitudini, a distanza, si riconoscevano senza toccarsi. Era un riconoscimento fatto di aria, di luce, di tempo condiviso. Un patto silenzioso fra corpi che abitano lo stesso mattino.

## Capitolo 3

### La città come pelle

Fuori casa, la città era già sveglia da tempo. Le strade avevano quell'aspetto ambiguo che hanno le cose quotidiane quando sono viste da vicino: sembrano stanche, ma sono pronte; sembrano ripetitive, ma cambiano continuamente. I marciapiedi trattenevano l'umidità della notte, i motorini scivolavano tra i vicoli con la rapidità inquieta di piccoli animali metallici, i negozi alzavano le serrande con un clangore secco, quasi animale.

Marco camminava senza una meta precisa. Gli piaceva andare a piedi perché il corpo, camminando, ritrova una forma di pensiero che la mente da sola non conosce. Ogni passo è una decisione minuscola. Ogni variazione d'andatura è una frase. Ogni arresto improvviso è una domanda. La città non è soltanto ciò che si vede: è ciò che i corpi fanno al suo interno, il modo in cui la attraversano, la sfiorano, la feriscono, la curano.

Davanti alla panetteria, un uomo anziano si fermò a sistemarsi il cappello. Una ragazza passò con le cuffie nelle orecchie, il passo veloce, lo sguardo basso. Un bambino cercava di tenere il ritmo della madre, che però aveva una fretta adulta, quella fretta che per i bambini è sempre incomprensibile. Marco osservava tutto con una specie di tenerezza analitica. Gli sembrava che ogni corpo raccontasse una storia prima ancora che iniziasse a parlare.

Il corpo dell'anziano era una memoria che camminava.

Quello della ragazza una fuga.

Quello del bambino una domanda.

Il corpo della madre una tensione continua fra cura e urgenza.

E il proprio, in mezzo a tutti gli altri, una presenza che cercava di non farsi dimenticare.

Marco si accorse allora di una cosa semplice: la città è una grande macchina di prossimità. Ci costringe a stare vicini senza conoscerci, a sfiorarci senza toccarci, a condividere lo stesso spazio pur restando irrimediabilmente separati. Eppure è proprio in questa separazione che il corpo acquisisce valore. Perché ogni corpo, nella città, è un confine che cammina.

## Capitolo 4

### Il peso della materia

Tornato a casa, Marco si fermò davanti allo specchio del corridoio. Non si osservò con vanità né con diffidenza. Si guardò come si guarda qualcosa che ha il proprio nome ma non coincide mai del tutto con esso. Il volto era il suo, certo. Le spalle, la bocca, gli occhi, la linea del collo: tutto apparteneva a lui. Eppure c'era sempre un resto, una distanza minima e impossibile da colmare. Come se il corpo fosse l'unica cosa che possediamo e, al tempo stesso, l'unica che non possiamo mai possedere davvero.

Si lavò il viso. L'acqua fredda lo fece sobbalzare appena. I gesti meccanici del mattino gli apparvero allora in una luce diversa. La pelle reagiva, la schiena si tendeva, il respiro cambiava. Anche il corpo più quotidiano è una regione sensibile, piena di microeventi. Nulla in lui era neutro. Ogni superficie era viva. Ogni contatto era una notizia.

Mentre si asciugava le mani, Marco pensò a suo padre. Un uomo che aveva sempre trattato il corpo come un utensile da mantenere efficiente. Camminava diritto, dormiva poco, mangiava in fretta, non si soffermava mai troppo su nulla. Per lui il corpo era una macchina da non disturbare. Eppure, negli ultimi anni, il corpo del padre aveva cominciato a ribellarsi. Prima un ginocchio, poi la schiena, poi il respiro. La materia aveva iniziato a reclamare la sua presenza.

Marco aveva osservato quel deterioramento con una specie di vergogna rispettosa. Non era solo il corpo di suo padre a cedere: era un'intera idea di mondo. L'idea che si possa vivere senza ascoltare la materia di cui siamo fatti. L'idea che la volontà basti. L'idea che la coscienza domini tutto.

Ma il corpo, prima o poi, ci ricorda che la coscienza non governa: accompagna.

Che il pensiero non comanda: interpreta.

Che la presenza non è un diritto, ma una pratica.

## Capitolo 5

### La donna che non diceva il proprio nome

Nel pomeriggio, Marco la rivide. La donna del balcone era seduta su una panchina nel piccolo giardino dietro il mercato. Non leggeva, non parlava al telefono, non faceva nulla che lo sguardo potesse classificare con facilità. Aveva le mani unite in grembo e guardava il vuoto davanti a sé con una serietà quasi infantile. Marco esitò un istante, poi si sedette a distanza, sulla stessa panchina, lasciando tra loro uno spazio sufficiente a non violare il silenzio.

Rimasero così per qualche minuto.

Il vento muoveva le foglie con un rumore appena percettibile.

Un cane abbaiò in lontananza.

Un motorino passò sulla strada con un ronzio breve.

Poi fu lei a parlare.

«Lei si ferma spesso qui.»

Marco si voltò verso di lei. La sua voce aveva una dolcezza inattesa, quasi stanca.

«Sì» disse lui. «Mi piace stare dove le cose respirano lentamente.»

Lei sorrise appena. «Non mi aveva mai parlato.»

«Non sapevo se fosse il caso.»

«In genere non lo sappiamo mai.»

Ecco il punto, pensò Marco. Non sappiamo mai davvero quando una presenza si trasforma in incontro. C'è sempre un attimo in cui il corpo precede la decisione, in cui il volto dell'altro diventa improvvisamente accessibile, non come immagine ma come evento.

«Mi chiamo Elena» disse lei, come se stesse solo allora decidendo di concedergli una parte di sé.

Marco ripeté il nome in silenzio, quasi assaggiandolo. I nomi sono cose strane: quando vengono pronunciati, non servono solo a identificare, ma a chiamare in vita una presenza. Il nome di Elena, detto così, senza enfasi, gli parve aderire al suo corpo con precisione. Come se finalmente una figura avesse trovato il suono che le corrispondeva.

Parlarono poco. Si dissero cose normali: il quartiere, il mercato, il caldo che cominciava a tornare, il silenzio di certi pomeriggi. Ma in quella conversazione minima c'era già molto di più. C'era il fatto che due corpi si trovavano nello stesso spazio senza difendersi del tutto. C'era la fiducia nascente di chi lascia trapelare la propria presenza senza volerla imporre.

## Capitolo 6

### L'ostinazione del cuore

Nei giorni seguenti, Marco e Elena cominciarono a incontrarsi più spesso. Non avevano ancora una vera abitudine, ma avevano qualcosa di più fragile e prezioso: un orientamento reciproco. Ogni tanto si vedevano al mercato, ogni tanto davanti alla panetteria, ogni tanto al balcone, quando uno dei due alzava lo sguardo verso l'altro. Bastava poco. Un cenno, una finestra aperta, una breve sosta. La presenza non ha bisogno di grandi eventi per consolidarsi; le basta la continuità di piccoli riconoscimenti.

Un pomeriggio di vento, Elena gli raccontò che aveva attraversato un periodo lungo di estraneità verso il proprio corpo.

«Come se non fosse tuo?» chiese Marco.

«Peggio. Come se fosse sempre un po' altrove. Come se io arrivassi sempre dopo.»

«E adesso?»

Elena si strinse nelle spalle. «Adesso sto imparando a rientrare.»

Quella frase gli rimase addosso per ore. Rientrare nel proprio corpo. Non come si rientra in casa, ma come si rientra in una lingua smarrita, in una memoria che si era allontanata. Marco pensò che molte persone vivono così: separate da sé, abitate da pensieri che le spingono via dal luogo in cui realmente esistono. Il corpo, allora, diventa una provincia trascurata, un territorio amministrato male, una stanza chiusa.

Ma il corpo non si lascia abbandonare senza protesta. Prima o poi invia segnali: stanchezza, fame, dolore, insonnia, desiderio. Sono i suoi modi per dire: sono qui, non dimenticarmi. E forse tutta la vita non è altro che questo: un lento apprendimento dell'ascolto.

Una sera, tornando a casa, Marco si accorse di sentirsi diverso. Non più leggero, non più felice nel senso banale del termine. Più presente. Come se il contatto con Elena avesse costretto qualcosa dentro di lui a raddrizzarsi. Non era amore ancora, o forse sì, ma non aveva bisogno di essere nominato. Era una disponibilità nuova del corpo verso il mondo. Una capacità di restare. Di non sottrarsi.

## Capitolo 7

### La ferita e la cura

Il corpo, però, non concede presenza senza chiedere in cambio una certa verità. Lo ricordò una notte, all'improvviso.

Marco si svegliò con un dolore acuto alla spalla destra. Una fitta breve, ma abbastanza precisa da strapparli al sonno. Rimase immobile, ad ascoltare quel punto del corpo che sembrava essersi acceso di colpo come una stanza in cui qualcuno abbia riacceso la luce. Provò a cambiare posizione, ma il dolore restò. Era un dolore piccolo, forse banale, e proprio per questo gli sembrò importante. Il corpo non distingue tra grandi e piccole sofferenze quando vuole essere ascoltato.

Si alzò. Camminò piano per la stanza. Poi si sedette sul bordo del letto, la mano sulla spalla, cercando un equilibrio che non fosse solo fisico. In quel momento pensò che ogni corpo è una negoziazione continua fra resistenza e cedimento. Non siamo mai interi nel senso ingenuo della parola. Siamo sempre composti da fragilità in dialogo: una schiena che regge, una gola che si stringe, un cuore che accelera, una memoria che insiste.

Il giorno dopo ne parlò con Elena.

«Forse dovresti farti vedere.»

«Forse» rispose lui.

«Hai paura?»

Marco rifletté. «Non del dolore. Della sua chiarezza.»

Elena lo guardò con attenzione. «La chiarezza del corpo spaventa perché è più onesta di noi.»

Aveva ragione. Il corpo è impietoso nella sua onestà: non racconta storie per consolarti. Ti dice dove sei, quanto reggi, quanto ancora puoi stare. E se ti stai allontanando da te stesso, te lo dice senza diplomazia.

Marco si fece visitare. Nulla di grave, disse il medico. Una contrattura, una tensione. Riposo, movimento, attenzione. Tre parole semplici che contenevano quasi tutta la filosofia del vivere corporeo: non forzare, non dimenticare, non tradire la materia che ti sostiene.

## Capitolo 8

### Presenza

Passarono alcune settimane. Il rapporto con Elena non seguì nessuna traiettoria prevedibile. Non divenne una storia ordinaria, né una promessa esplicita. Rimase una presenza costante e lieve, una forma di vicinanza che non aveva bisogno di esibirsi. A volte si vedevano tutti i giorni, a volte per due o tre giorni si cercavano solo con lo sguardo da una finestra all'altra. Ma ogni volta che si incontravano, c'era qualcosa in meno da spiegare e qualcosa in più da riconoscere.

Una mattina di pioggia, mentre il quartiere sembrava trattenere il fiato sotto il cielo basso, Elena andò a casa di Marco. Non per un'occasione, non per un invito formale. Entrò semplicemente, come entrano le cose necessarie. Si tolse il cappotto, si asciugò i capelli, guardò la stanza come si guarda un luogo che potrebbe diventare proprio.

Marco le offrì del tè. Lei accettò.

Rimasero seduti al tavolo, in silenzio, ciascuno presente nel proprio corpo e nel corpo dell'altro, senza invadersi. La pioggia batteva contro i vetri con una pazienza infinita. La luce del mattino, filtrata dall'acqua, rendeva tutto più vicino e più tenue al tempo stesso.

Marco allungò una mano sul tavolo. Elena la guardò, poi vi posò sopra la propria. Il contatto fu lieve, quasi nulla. Eppure in quel minimo tocco c'era una verità più grande di molte dichiarazioni. Il corpo, finalmente, non doveva spiegarsi: poteva solo esserci. La presenza, quando tocca la presenza, non produce clamore. Produce quiete.

Marco comprese allora che non esiste una presenza astratta. Esistono corpi che si presentano al mondo con il loro peso, il loro calore, la loro fatica, il loro desiderio. Esistono mani che tremano, occhi che cercano, schiene che cedono, respiri che si allineano. E in questo accordo fragile, temporaneo, impossibile da possedere, accade qualcosa che somiglia alla salvezza.

Non una salvezza definitiva.

Non una risposta.

Piuttosto una forma di dimora.

## Capitolo 9

### Il giorno che resta

La sera, quando Elena tornò a casa, Marco riaprì la finestra. Dall'altra parte della strada lei si affacciò al balcone, come il primo giorno. Questa volta non c'era distanza tra loro che sembrasse vuota. C'era spazio, sì. C'era la strada, c'erano le automobili, la luce arancione dei lampioni, il rumore lontano della città. Ma quello spazio non separava: teneva.

Marco alzò una mano. Elena rispose.

Niente di più.

Eppure gli parve che tutto fosse stato detto.

Il corpo, pensò, non è la prigione dell'anima. È la sua forma visibile, la sua possibilità di restare nel mondo senza dissolversi. È il luogo in cui la vita si fa concreta, dove il pensiero deve arrendersi alla materia e imparare da essa. Il corpo non mente sulla sua finitezza, ma proprio per questo rende possibile la presenza. Solo ciò che può finire può davvero essere presente.

Quella notte Marco dormì profondamente.

Prima di addormentarsi sentì il proprio cuore battere contro il silenzio.

Non come un rumore.

Come una conferma.

## Capitolo 10

### La stanza accesa

Quando si svegliò, molto prima dell'alba, la stanza era ancora buia. Elena non c'era, ma la sua presenza restava da qualche parte, non come ricordo ma come disposizione del corpo. Marco si mise seduto lentamente e ascoltò il proprio respiro. Ogni giorno, pensò, è una prova di rientro. Ogni mattina è un ritorno al proprio peso, alla propria voce, alla propria pelle. E ogni incontro vero ci lascia qualcosa addosso: un modo diverso di stare dritti, di attendere, di abitare il vuoto.

Si alzò. Accese una lampada. Il cerchio di luce cadde sul pavimento e sulla parete, e la stanza parve improvvisamente più reale, più sua. Marco capì che la presenza non coincide con l'essere visti, ma con il non sottrarsi.

Stare.

Restare.

Accettare di avere un corpo.

Accettare che il corpo sia il primo e l'ultimo luogo del senso.

Aprì la finestra. L'aria entrò fredda, netta, viva. Dall'altro lato della strada, il balcone di Elena era ancora oscuro. Ma lui sapeva che, di lì a poco, anche lì una luce si sarebbe accesa, un gesto si sarebbe compiuto, una tazza sarebbe stata sollevata tra le mani. E questo sapere gli bastava.

Perché non tutte le presenze si toccano.

Alcune restano lontane, eppure determinano il modo in cui il nostro corpo si muove nel mondo.

Alcune ci insegnano a stare.

Alcune ci restituiscono a noi stessi.

E così, in quella stanza ancora mezza addormentata, Marco capì che il corpo non è solo ciò che abbiamo.

È ciò che siamo quando non mentiamo più sulla nostra presenza.

