





Giulia Barone

BE KIND  
WITH OTHERS



BE KIND  
WITH OTHERS

*A te,  
che ti sei sentito perso,  
che non ti hanno lasciato spazio.*

## Prefazione

Questo che stai per leggere non è solo un libro.

È un libro nella composizione, nella presenza di questa prefazione, di un indice, di una struttura. Ma questo è soprattutto un diario, un diario non anonimo, per quanto il personaggio che ne scrive i contenuti nei capitoli non abbia genere, ma appartenente ad una cerchia di persone che si potrebbe definire non quantificabile. Questo scritto vuole rispondere a dei problemi della società contemporanea, come l'impossibilità di esprimersi in maniera trasparente con se stessi e con gli altri, di non identificare correttamente le proprie emozioni, la noncuranza o la vergogna nel chiedere un aiuto concreto, come quello della psicoterapia, quando non si riesce a trovare una via d'uscita ai problemi all'interno della propria mente, la spartizione degli avvenimenti e delle emozioni in maniera netta tra sesso femminile e sesso maschile.

Questo diario vuole essere una porta d'ingresso all'esplorazione di esperienze che costellano la vita di una persona, di tante persone, allo stesso tempo. Le vicende possono accomunare gli stati d'animo o allontanarli, possono provocare empatia verso chi soffre o chi gioisce nelle situazioni descritte, o provocare il non interessamento alla lettura.

Il punto d'inizio che invoglia il personaggio a scrivere il diario è l'inizio di un percorso di psicoterapia della durata di tre mesi, con una seduta una volta alla settimana. In quell'occasione, il personaggio riporta nel diario punti che vuole approfondire.

La scelta di non assegnare un genere al personaggio narrante deriva dalla necessità di non differenziare gli eventi e le emozioni a seconda del sesso e del genere e di includere quella parte del-

la popolazione che non si definisce nel binarismo di genere. Qui sono importanti le azioni, i contenuti, non i contenitori, l'estetica. Per questo motivo, i nomi, gli aggettivi, gli articoli e tutto ciò che grammaticalmente può essere reso al maschile o al femminile, nei confronti del personaggio narrante, è declinato utilizzando la schwa. Scevā (adattamento italiano di schwa, trascrizione tedesca del termine grammaticale ebraico shěvā, che può essere tradotto con «insignificante», «zero» o «nulla») è il nome di un simbolo grafico (meglio, di un segno paragrafematico) ebraico costituito da due puntini [:] posti sotto un grafema normalmente consonantico, per indicare l'assenza di vocale seguente o la presenza di una vocale senza qualità e senza quantità, quindi di grado ridotto. Lo scevā è un suono vocalico neutro, non arrotondato, senza accento o tono, di scarsa sonorità [...]. È trascritto con il simbolo IPA /ə/ e nel quadrilatero vocalico ha una posizione centrale<sup>1</sup>.

Tutti i capitoli presentano un tema portante, che si mescola in maniera minore nel resto dei capitoli, come se non ci fosse un unico filo conduttore ma diversi, sia per dare una coesione interna dello scritto, ma anche per consentire ad ogni capitolo di essere a se stante e di poter essere indipendente da tutto il resto, come se ognuno raccontasse una storia diversa. Ogni capitolo è scritto con un carattere diverso e questi variano a seconda dell'affinazione delle emozioni che il personaggio compie durante il processo di studio interiore che apprende nelle sedute di psicoterapia. I caratteri sono dodici, come i capitoli del diario, e sono:

- Futura Medium
- Franklin Gothic Book
- Helvetica Neue Light

- Avenir Medium
- Rockwell Regular
- Caecilia Roman
- Bodoni Book
- Latin Modern Roman Regular
- Cormorand Garamond Italic
- Perpetua Italic
- Snell Roundhand Script
- *Nothing You Could Do Regular*

Alla fine di ogni capitolo, inoltre, sono presenti delle pagine bianche con delle righe, simili a quelle dei capitoli, con la scritta *Questo capitolo è per te*. Queste pagine sono lasciate perché il libro/diario non vuole porsi come a sé stante, non vuole “imporsi” come oggetto finito, ma vuole stare sulla linea di confine tra design e arte partecipativa, dove in silenzio e senza giudizio il lettore passivo è invitato ad essere scrittore attivo, e a rendere il libro il proprio diario. Si ricerca una connessione sopita tra le pagine, un ascolto reciproco comprensivo anche se sconosciuto, ma comunque aperto al dialogo e alla relazione al di fuori del progetto.

Per te che stai leggendo, questo è anche il tuo diario.

Il diario è accompagnato da un podcast che puoi trovare su Spotify con lo stesso nome di questo libro o scannerizzando il Qr code che trovi sul segnalibro.

Con questo ho finito.

Ti auguro una buona lettura.

E un'ultima cosa:





## Legenda<sup>2</sup>

**Schwa singolare:** ə

**Schwa plurale:** ɜ

### **Come coniugare le parole nel testo:**

*Articoli determinativi:*

lɔ: la, lo, il, le

lɜ: le, gli, i

*Articoli indeterminativi:*

unə: un, uno, una

un\*: in caso di parole ambinomi o epicene, l'assenza o la presenza dell'apostrofo viene reso con l'asterisco.

*Preposizioni articolate:*

dellɔ: del, della, dello

dellɜ: dei, degli, delle

*Pronome personale 3a persona singolare:*

lɔi: lei, lui

*Sostantivi regolari o irregolari:*

Le desinenze “ə” o “ɜ” si trasformano in maschile o femminile nelle parole a seconda del senso che si vuole attribuire alla frase.





## Indice

1. Il primo sassolino	1
2. Solitudine	8
3. Palme	22
4. Il coinquilino matto	36
5. Sole	52
6. Egoismo	68
7. Quadri	78
8. Bilancia	86
9. Fiducia	98
10. Due parole	106
11. Fiori	112
12. Punti di contatto	118



**01/05/20...**

---

**Il primo sassolino**

---

Non ho mai voluto tenere un diario, l'ho sempre trovato illogico, parlare con qualcosa che non possa replicare o dire un'opinione direttamente mentre si sta raccontando qualcosa di proprio, di personale, di profondo. Nemmeno a scuola facevo quella traccia che nei temi in classe veniva chiamata "Pagina di diario", mi sembrava stupida e assurda. Come si fa a valutare l'espressione di se stessi verso qualcuno, che inevitabilmente è la maestra che ci correggerà il compito, ma che trasformiamo nella nostra mente in qualcuno a cui vorremmo dire delle cose? E questa manfrina va avanti fino alla scuola superiore. Mi sembra tanto un'idiozia. Ho sempre preferito i temi di politica o di problematiche sociali a queste false possibilità di essere sinceri. In ogni caso, ora sto ricadendo nel mio stesso inghippo, tanto odioso per me quanto utile quando si è da soli e, soprattutto, nessuno ci sta valutando. Odio il fatto che il mio valore possa essere determinato da un numero. Comincio a scrivere questo diario perché la mia psicoterapeuta mi ha detto che aiuta a tirare fuori i pensieri, negativi o positivi o neutri che possano essere. Parrebbe essere una cosa alquanto liberatoria, dice lei. In tal senso, se sto continuando a scrivere vuol dire che lo è, no? È come se questo fosse il primo sassolino che mi tolgo non dalla scarpa, ma dal cuore. Non mi apro con molte persone, e forse nemmeno tanto con me stesso. Qui parlo tra me e me, alquanto ironico se penso a quando rileggerò queste

righe. Ma forse devo solo scrivere e lasciar fluire.  
So di dover risolvere un problema, per questo vado da una  
psicoterapeuta, ma non riesco ad identificare quale sia. Mi  
sento bloccata in tante cose; le mie emozioni oscillano tra le  
massime ansia e rabbia e le estreme felicità e contentezza,  
un po' come il pendolo di Schopenhauer. La differenza è  
che lui ha continuato a far oscillare il pendolo, ed è diven-  
tato uno dei massimi, io invece il pendolo voglio fermarlo e  
sostituirlo con un bell'orologio a parete. Non diventerò una dei  
massimi ma almeno saprò controllarmi meglio. Ma perché  
un orologio a parete? Penso perché fa un giro più ampio  
dei numeri; per esempio, il pendolo fa solo avanti e indie-  
tro, non ha possibilità di ingrandire il suo raggio d'azione.  
Raggio d'azione...raggio di movimento...RAGGIO EMO-  
TIVO! Raggio emotivo...raggio emotivo?

Forse...devo imparare di più ad apprezzare i diari.



questo spazio è per te

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal brown lines across its entire surface, typical of notebook or composition paper. The paper is otherwise completely empty, with no text, drawings, or markings.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal brown lines across its entire surface, typical of notebook or composition paper. The lines are uniform in color and thickness, providing a guide for handwriting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**08/05/20...**

**Solitudine**

---

Oggi mi sono ripromesse di tirar fuori più cose da me stessa. Nelle scorse pagine ho abbozzato appena appena alcune considerazioni, ora invece vorrei raccontare di più, come ho fatto oggi in seduta.

Mi sto pian piano aprendo, mi sento meglio, più a mio agio, come in un club di alcolisti anonimi dove più ti apri e meglio è per la tua dipendenza. Tutt'ora mi sento destabilizzata ad avere riesumato tutti quegli argomenti ed episodi che non pensavo mai di dover, e poter, raccontare di nuovo ma che in fondo mi premono e destano malumore ogni volta che ci penso; credo che siano causa di pensieri che si annidano nella mia mente e che spesso sono la ragione del mio allontanamento dalle persone, conosciute o estranee che siano.

Da un certo punto in avanti ho sempre avuto paura dei massaggi e delle carezze sul viso, ho sempre pensato che la persona che mai me li avesse fatti avrebbe potuto aggredirmi o farmi del male fisico, mentre io ero indifesa e mi stavo rilassando. Solo a mia madre concedevo di farmeli quando da piccolø soffrivo di dolori alla schiena, tanto da non riuscire ad alzarmi dal letto. Spesso ricollego questo "fastidio" ad un evento successomi in un centro estivo. Consideravo quel posto un parco divertimenti e mi piaceva stare con gli altri bambini. Ero molto sociale. Ricordo che quel giorno d'estate mi stavo dondolando su un'altalena, e da piscielli quali eravamo spesso ci divertivamo a sal-

tare dal punto più alto del dondolamento per scendere: quel giorno, però, sarebbe stato meglio se non l'avessi fatto. Saltando, sbucò un ragazzetto da chissadove e si piazzò proprio nel punto in cui io dovevo atterrare, mentre lui prendeva la rincorsa per calciare un pallone; al posto di mettere i piedi per terra, lo urtai violentemente e mi ritrovai con le braccia intorno al suo petto. In un battito di ciglia non solo mi respinse rabbiosamente, ma mi schiaffeggiò così forte che mi saltarono via gli occhiali, finendo dritti in una pozzanghera di fango dove qualcuno, involontariamente, mise sopra il piede e li spezzò in due. In quell'istante mi chiesi quanto fossero costati quegli occhiali e quanto si sarebbero arrabbiati i miei al mio ritorno a casa, considerando che nessuno me li avrebbe ripagati. Dopo lo schiaffo, anche se davanti a me presenziavano passivamente tre organizzatori del centro, nessuno alzò un dito o emise una parola verso quel ragazzo, di cui ancora a distanza di anni, ricordo il nome.

<<Giochi tra ragazzi!>>, mi dissero.

<<Non te la prendere!>>, mi ripeté qualcun altro.

Raccolsi gli occhiali dalla pozzanghera e me ne andai, senza lacrime, senza neanche un sintomo di rivalsa, e con una grande tristezza dentro.

Dopo qualche settimana, nel centro organizzarono una gara di atletica in cui bisognava superare un percorso ad ostacoli in versione staffetta. Feci vincere la mia squadra perché ero l'ultimø, ma non ricevetti segni di apprezzamento nei miei confronti, anzi, solo derisione che non riuscivo ad interpretare dato che avevo portato la mia squadra alla vit-

toria. Uscendo dallo spogliatoio, mi ritrovai davanti un gruppo di ragazzi, e uno di questi era il ragazzo a cui ero saltato addosso mentre dondolavo sull'altalena.

<<Eilà! Perchè nessuno ti ha lodato quando hai vinto la staffetta?>>.

<<Non so...lo ho dato il massimo ma...>>, risposi io.

<<Allora vieni con noi che ti portiamo a festeggiare!>>, esordirono, interrompendomi.

Mi presero da sotto le ascelle e mi trascinarono mentre io non capivo bene cosa stesse succedendo; il mio passo nascondeva insicurezza e maldisposizione a camminare. Il ragazzo dello schiaffo mi rivolse un sorriso strano, che non ero in grado di interpretare come malizia, ma che piuttosto lessi come d'intesa, e mi sbagliai. Arrivati fuori, mi lanciarono in mezzo alla strada mentre un ragazzo orientava verso di me una grossa pompa di acqua gelata, il cui getto potentissimo mi fece cadere e congelare. Chiedevo di smettere ma ridevano. Cominciai a scappare a piedi scalzi perché le infradito mi erano scivolte via quando caddi, e loro mi inseguirono; cercai di rifugiarmi nel parchetto, ma mi spinsero a terra facendomi rotolare nella sabbia e nella terra, con cui mi insozzai dalla testa ai piedi. Alla fine, mi sollevarono di peso e mi gettarono in un bidone della spazzatura.

<<È comodo lì dentro? Non senti che buon profumo che c'è? È il tuo stesso odore quindi non dovrebbe darti fastidio!>>.

Mi misi ad urlare.

<<Chiudi la bocca! Questo è il posto dove dovresti stare perchè nessuno vuole vedere quella brutta faccia che hai! Occhialute di sto cazzo!>>.



Chiusero il coperchio sbattendolo sulla mia testa e prese-  
ro a calci il bidone per un po', dopodichè si allontanarono.  
A distanza di anni, ancora non mi capacito della violenza  
che quel ragazzo aveva avuto nei miei confronti, della ne-  
gligenza degli organizzatori, della mia stessa passività nei  
confronti di quegli atteggiamenti brutali. Il "gioco tra ra-  
gazzi" poteva definirsi in quello che io avevo commesso,  
ma non in quello che avevo ricevuto dopo e dopo ancora,  
che mi fece ritirare da quel centro. Preferii rimanere a  
casa per la paura di essere deriso di nuovo, di essere  
preso a calci o pugni, di finire male davvero.

Dopo questi eventi che per un po' avevano cominciato a  
costellare la mia infanzia, l'inizio dell'adolescenza fu im-  
prevedibilmente più difficile. Alle scuole medie non riu-  
scivo a garantirmi dei contatti stretti; non godevo più di  
quella simpatia e spontaneità che da sempre mi avevano  
caratterizzato, e neanche di una grande bellezza oltretutto.  
Ma questa era una cosa che mi veniva fatta pesare da  
chi era intorno a me, questa pretesa di essere accettati  
per l'apparenza. Ma chi ce l'ha normalmente a dodici anni  
dico io e chi dovrebbe pretenderla! Si dovrebbe sperimen-  
tare senza la sufficienza dell'opinione altrui, se non istrut-  
tiva. Cercavo sempre di non farmi sottomettere da questi  
pensieri, di portare avanti l'idea della semplicità, e che  
non era necessario, per forza, farsi notare per qualcosa  
che si indossasse o per il proprio aspetto fisico. Forse  
era anche per questo che venivo considerato come un  
fantasma nella classe, come se non esistessi, e in fon-  
do era proprio la sensazione di voler scomparire, quella

che provavo, di non essere visibile agli occhi degli altri.  
Paura del legame, paura di apparire.

Alle volte però mi chiedo se fossero anche dei miei piccoli  
momenti di bizzarria, chiamiamoli così, che alimentassero  
una certa insofferenza degli altri nei miei confronti. Dall'in-  
fanzia fino all'adolescenza ho sempre avuto l'abitudine  
di andare a casa di amici e amiche; le case diventavano  
luoghi di divertimento e di scoperta dell'uno verso l'altro.  
Mi piaceva, e mi piace ancora molto questo fatto, trovavo  
interessante poter accedere ad ambienti diversi da quelli  
dove stavo di solito, come se vivessi nella vita degli altri  
per qualche ora. Non si trattava di qualche bel gioco che  
io non possedevo, ma il piacere di poter osservare le loro  
cose, i loro soprammobili sopra le mensole, le foto sulle  
pareti, il modo in cui erano arredate le loro stanze e la  
cura che ne derivava. E poi c'erano gli armadi. Gli armadi  
per me erano il posto dove poter trovare gli scheletri na-  
scosti, qualsiasi cosa non dovesse essere visibile ad altri.  
Una volta, a casa di un'amica, mi capitò di rimanere solè  
mentre lei era andata in bagno per qualche minuto, e in  
quel lasso di tempo guardai nel suo armadio semi aperto;  
quando tornò, mi vide mentre avevo la faccia infilata quasi  
in mezzo alle sue cose. Era allibita come sua madre, ed io  
non sapevo come spiegare che non l'avevo fatto con ma-  
lizia o con cattive intenzioni. Avrei potuto mentire dicendo  
che volevo farle uno scherzo, ma non ci riuscii. Il fatto è  
che volevo guardare le cianfrusaglie che collezionava, di  
che colore erano la maggior parte dei suoi vestiti, come  
se la mia fame di conoscenza non si potesse fermare in

superficie e l'attesa della rivelazione altrui non potesse aspettare. Fantasticavo su come quella persona sarebbe cresciuta, le sue peculiarità caratteriali: un modo di conoscerla attraverso i miei occhi, la mia immaginazione. Anche a scuola mi capitavano questi fatti, guardavo negli astucci dei compagni seduti vicino a me con fare scherzoso, soprattutto nell'ora di arte, quando tiravamo fuori dalle cartelline le biro e i pastelli più colorati che avevamo. Pensavo che anche loro avrebbero voluto fare lo stesso e attuare una sorta di "condivisione", ma quello che mi tornava indietro era una sgridata, accompagnata da uno schiaffo sulla mano per farmi capire che non dovevo farlo. Ci rimanevo male, anche se ora capisco meglio il loro punto di vista. Ma se qualcuno mi avesse detto il reale motivo per cui non dovevo farlo (a parte i miei genitori, che però non ascoltavo per la troppa curiosità e irrequietezza che mi attanagliavano, e poi a dirla tutta non li ascoltavo quasi mai), forse non avrei più avuto questo comportamento, perché avrei compreso, limitando il mio desiderio, e così è stato negli anni a venire. Il fatto è che stavo spesso a casa di altri, a dormire, a mangiare, a giocare, a fare i compiti. A casa mia c'era sempre tanto, tanto, tanto caos. Per me, era abitudine conoscere gli altri anche in quel senso, più che altro perché mi annoiavo. \_\_\_\_\_ In ogni caso, i rapporti con i miei compagni finirono per essere limitati su ogni fronte e quando finii le scuole medie, proruppi in un pianto che più di tensione era di disperazione e liberazione insieme. Finalmente era giunta la fine di quegli anni così solitari. \_\_\_\_\_

Cominciate le superiori, pensavo che la situazione sarebbe migliorata, e in parte fu fortunatamente così; frequentando una scuola in una nuova città, anche se ad appena venti minuti dalla mia, avevo anche più possibilità di conoscere persone con caratteri diversi. Coltivai diverse amicizie nel tempo e ogni anno mi portavo appresso nuove consapevolezze, date da nuove relazioni. L'amicizia è un sentimento forte, più forte dell'amore, forse perché non ben definibile in tema di relazioni sociali e di rapporti tra le persone. È definita spesso come un filo, invisibile agli occhi e alla mente perché chi davvero è capace di vederlo è il cuore. Ognuno ha una definizione diversa di essa, stabilisce convenzioni sociali e stati d'animo non paragonabili tra di loro e forse il solo punto comune è quello della fiducia, l'assenza di muri invisibili. Ognuno trova il proprio tipo di amicizia, labile o forte che sia. Non mancarono comunque anche qui delle difficoltà e incertezze, soprattutto con i miei professori. Spesso mi vengono in mente due fatti che mi sono rimasti impressi per molto tempo; uno riguarda me in prima persona, l'altro mi è stato raccontato. Li ritengo estremamente tristi, umanamente parlando.

Al terzo anno avevo una relazione con una ragazza della scuola; ci vedevamo tutti i giorni all'intervallo e non era vietato abbracciarsi o scambiarsi qualche affettuosità, fin quando qualcuno non ci avesse visto. Caso vuole che qualcosa finì proprio sotto gli occhi di una mia professoressa e durante una delle sue ore di lezione, decise di interrogare quattro di noi, incluse me; non avevo studiato molto, ma non potevo

tirarmi indietro. Non andò così male, mi segnò anche un buon voto, ma mancava ancora la ciliegina sulla torta, che mise lei. Esordì riferendosi alla mia statuaria e rigida postura: <<Se fossi statə scioltə come lo sei con quelə ragazzə all'intervallo, forse ti sarebbe andata ancora meglio quest'interrogazione!>>, il tutto accompagnato con una bella dose di risate senza senso. Si gelò il viso a me come a tutti i miei compagni che, nel bene e nel male, qualunque cosa quella prof avesse potuto dirmi contro, questa volta mi avrebbero compatito perché in verità lei faceva la stronza con tutti e il risentimento verso di lei era molto sentito. Inevitabilmente, qualche minuto dopo quelle parole, a cui non risposi, proruppi in un pianto silenzioso dietro le larghe spalle di una mia compagna. Quando tornai a casa, mia madre mi pregò di raccontarle l'accaduto, vedendomi in oscuro subbuglio. Alcuni mi dissero che avrei dovuto risponderle, ma per me non ci sarebbe stato un vero varco liberatorio che ebbi, invece, con un incontro che richiedemmo per chiarire la situazione, dopo il quale i diverbi piano piano si appianarono tra me e lei. Da una parte, aveva capito che non doveva scherzare così incautamente. Era la prima volta che riuscivo a liberarmi di una situazione e non tenere tutto dentro, come faccio di solito. La seconda situazione, che mi raccontò invece un amico, riguarda un professore di religione; questa persona andò ben oltre i confini della spregevolezza, in quanto si azzardò a dire ad un ragazzo di un'altra classe che se avesse scopato ancora con la sua ragazza, avrebbe dovuto metterle un sacchetto in testa per il suo aspetto, che lui conside-

Mi sentivo dentro non solo denigrazione, che mi si era già incollata addosso tempo addietro, ma si aggiungeva ancora una volta un profondo senso di solitudine, capendo che anche chi ha il dovere di proteggerci e guidarci per un piccolo periodo della vita, alle volte, fa solo molto schifo, pena e carità.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

questo spazio è per te

This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no vertical margin lines or other markings present.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal brown lines across its entire surface, typical of notebook or composition paper. The lines are uniform in color and thickness, providing a guide for handwriting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

[illegible]

**15/05/20...**

**Palme**

---

Forse mi manca il mare, il mare della mia Sardegna, ma solo per la metà di me, la metà donna. Le palme di cui parlo crescevano dove questa donna abitava ma poi sono state tagliate a causa di un'infestazione che non ci ha più fatto godere della loro presenza. Ma il ricordo resta impresso ed è romantico il fatto di ricordarsi di non dimenticarle, quelle palme, che per molto tempo sono state il gioco di una bambina che oggi ha nostalgia non della dolcezza dei loro frutti, ma di un paio di braccia pronte ad abbracciarla, di cui ormai da dieci anni ne sono rimaste solo le radici, come quelle delle palme.

Di mia nonna materna non ho un ricordo molto vivido e profondo, purtroppo; la mia lontananza, data dal fatto che abitavo ed abito ancora in una regione diversa dalla sua, non facilmente raggiungibile, ha fatto sì che il mio rapporto con lei non fosse germogliato e cresciuto come quello di tanti altri bambini che, oggi che siamo più grandi, mi raccontano dei passatempi che facevano insieme; fare i biscotti la domenica mattina; il racconto delle storie antiche del passato di guerra; delle camminate al mare o in montagna quando il tempo per queste fughe era reso ancora più prezioso e sincero di adesso; delle foto poco saturate scattate con la macchina fotografica usa e getta degli anni '90, da incorniciare nelle cornici di legno o d'argento regalate ai compleanni che rendono le mensole degli appartamenti vissute e piene di ricordi. Qualche foto ce l'ho e sono custodite da

mia madre con grande rigore e affetto sulle mensole del salotto di casa mia e non vengono mai sostituite da altre. Rimpiango di non aver avuto questo rapporto, ma purtroppo non è stata nemmeno tutta mia la colpa, essendo mia nonna, sin da quando l'ho conosciuta, reduce di un ictus e costretta a stare su una carrozzina con sempre qualcuno accanto che la aiutasse a fare tutte le azioni quotidiane, anche le più semplici. Ovviamente, non che questa sia una colpa. Mi ricordo molto bene quando morì in quel che ora sembra davvero così lontano, quanto vicino, 2012, mentre mia madre guidava ed era appena tornata dalla Sardegna per festeggiare il novantesimo compleanno di sua madre, perchè chissà se sarebbe stata ancora in vita a lungo dopo quella data. Tutti i figli e le figlie di mia nonna si erano ritrovati lì per festeggiarla e per festeggiare la sua immensa forza nel riuscire sempre ad avere un approccio positivo alla vita nonostante la sua terribile situazione. Novant'anni. Poi, una ricaduta in ospedale e la chiamata mentre eravamo proprio in macchina fermi al semaforo:

<<Mamma è mancata.>>, le sussurrò mia zia, con voce rotta. <<Eh...>> sospirò mia madre <<Vedo come organizzarci per scendere questa settimana.>>.

Chiuse la chiamata, ed io, che ero rimasta a guardarla per tutto il tempo massaggiandole la coscia, vidi le prime lacrime scenderle sul viso; quelle lacrime stavano prorompendo da sole perchè lei non voleva tirarle fuori, lasciarle andare, voleva tenersele dentro, come se quello non fosse il momento di piangere. Continuò a guidare con il viso contrito dal dolore e completamente fradicio, che cercavo

di asciugare. Le dicevo che doveva fermarsi, che poteva prendersi un frammento di tempo per metabolizzare, ma non mi diede ascolto e arrivammo a casa dove proruppe nella disperazione. Mi sentivo come se non fossi riuscita a darle il supporto necessario, come se in quel momento non avessi capito che cosa lei effettivamente stesse provando, e di fatto era così, non avrei mai potuto capirlo. Fu lì che mi sentii terribilmente in colpa, sia nei suoi confronti che nei confronti del rapporto non coltivato con mia nonna. Era come se fossi in una bolla e non riuscissi a captare dentro di me le emozioni tristi che mi stavano circondando, come se io ne volessi stare fuori, inconsapevolmente; mi sentivo triste senza riuscire a dimostrarlo e neanche concretamente a sentirlo. Lo reprimevo.

Questo tipo di comportamento che avevo avuto con mia madre, in realtà, non era un caso isolato; frequentemente non riuscivamo a sintonizzarci sui nostri vicendevoli stati emotivi, non riuscivo a capirla e lei, di ritorno, non riusciva a capire me. Ci rincorrevamo a vicenda lungo il perimetro di un cerchio, dove inevitabilmente finivamo per litigare. C'è da dire che ero molto cocciuta e spesso facevo dei commenti inopportuni su dei punti deboli non solo suoi ma anche di mio padre, come le loro abitudini alimentari che secondo me non erano adeguate e abbastanza salutare o il fatto che non si informavano abbastanza sul mondo che li circondava e avevano pregiudizi su tutto ciò che per loro era nuovo, come le opportunità che offrivano internet, i social, il digital. La vita che conducevo io era molto diversa da quella che avevano condotto loro in gioventù. Mi sentivo

superiore e volevo dimostrarlo. Quando cominciai a soffrire di disturbi alimentari, le cose peggiorarono ancora di più; cominciavo a non mangiare quando pranzavamo e cenavamo, ad allenarmi tutti i giorni per consumare più calorie possibili, al contempo ingozzandomi di qualsiasi tipo di cibo quando loro non erano in casa e a fare l'azione che tutti i bulimici fanno quando si sentono in colpa ad aver mangiato così tanto: vomitavo tutto in bagno, cercando di non farmi sentire. Non mi ero accorta di come le cose stessero precipitando. Tutto stava diventando un mezzo per riuscire nel mio obiettivo principale, dimagrire, dimagrire, dimagrire, e di tutto il resto non mi importava. Era come se ogni cosa che facevo fosse calcolata, tutto era finalizzato ad avere un risultato materiale, meccanizzato, e doveva portarmi ad un fine personale. Ero molto egoista, ma di quell'egoismo non sano. Tutta la parte emotiva che mi aveva sempre caratterizzato fin da piccole stava pian piano sparendo e con essa anche il bene che provavo non solo per i miei genitori, ma anche per me stessa. Mi sono accorta, col tempo, che questa mia nuova "abitudine", a cui ora a distanza di tempo avrei dovuto dare il nome di "ossessione", non era nata per caso, ma era il frutto di qualcosa che dentro casa mia aveva messo le radici e che nessuno si era accorto stesse possedendo il nostro ambiente familiare: la violenza, il rifiuto dell'ascolto sia di se stessi sia dell'altro, la demolizione della nostra persona.

L'adolescenza non era stato un bel periodo, non lo è per nessuno in realtà con tutti quegli sconvolgimenti ormonali che perseguitano e non lasciano tregua, ma penso che il

tutto si faccia più pesante se quando torni a casa trovi il caos che hai dentro sparpagliato anche fuori, nelle persone che ami, o che dovresti sentire di amare. Io non lo sentivo, e non mi sembrava che anche gli altri lo sentissero e me lo dimostrassero. Quante volte tornavo a casa e non volevo mettermi a studiare perchè volevo fare qualcosa per me, volevo coltivarmi e creare qualcosa di mio, e mi veniva detto che dovevo avvitarlo il culo alla sedia come facevano gli altri miei cugini e cugine perchè se no non avrei combinato nulla nella vita. Oppure, banalmente, quando cercavo di cambiare stile nel mio guardaroba o nel mio aspetto fisico, ero guardatø come le stranø. Se fossi andatø in giro "a mio modo", tutti mi avrebbero giudicato e sarei sembratø solo unø cretinø. Quante cose avrei voluto fare per scoprire quello che avevo dentro e invece non mi veniva lasciato fare perchè "agli altri sarei sembratø non a modo", "nessuno mi avrebbe preso seriamente", "se mi perdevo in queste cose inutili non avrei combinato nulla". Era tutto inutile, fuorchè il duro, arduo e opprimente lavoro serio e col tempo, infatti, mi abituai a lasciar perdere tutto quello che mi piaceva e che avrei voluto provare, fuori dalla mia testa, a reprimerlo e a cancellarlo.

A tredici anni scelsi di frequentare un liceo scientifico, non perchè mi piacesse effettivamente, ma perchè sembrava una scuola che potesse farmi fare qualcosa di "utile".

Ciò che mi aveva spintø a reprimere non era solo il senso di inutilità che mi era stato conficcato in testa, ma anche la paura, la paura che pervadeva la mia casa. È vero anche che i miei non litigavano solo con me, molto spesso nem-



meno tra di loro c'era intesa, e anche di più; mentre io ero in camera a studiare montagne di libri, li sentivo litigare dalla cucina con la porta chiusa. Le parole erano crude, fredde, rigide ed impermeabili a qualsiasi pioggia di intermediazione che potesse ipoteticamente spegnere il fuoco della rabbia. Molto spesso la dolcezza della comprensione arrivava da mia madre, che era praticamente l'unica di noi che riuscisse ad avere un controllo bilanciato della sua mente. Lei è nata sotto il segno dell'equilibrio. È sempre stata la più forte nonostante tutti i colpi che le arrivavano e che doveva contrattaccare sempre da sola, sia psicologicamente che fisicamente, perché tutta la sua famiglia era, come detto prima, lontana. Un giorno capitò che mio padre mi tirò un sacco di patate perché sosteneva che gli avessi risposto male, ma non era andata così; l'unica cosa che mi ero permessa di dirgli quella volta era di mettere il piatto che aveva usato per mangiare nel lavandino e di non lasciarlo sul tavolo della cucina. Il problema è che quell'episodio non fu l'unico e che il sacco di patate non fu l'unica cosa che mi arrivò addosso nel tempo a venire, e nemmeno a mia madre. Ricordo bene quando dopo una discussione di cui non ricordo l'argomento, urlando, la spinse dentro al bagno con un coltello da cucina in mano, minacciandola, e lei mi gridò di prendere il telefono e di chiamare la polizia o l'ambulanza. Fin da piccole ero sempre presente durante le discussioni e uscivo dalla mia stanza, dove mi chiedevano di rimanere per non ascoltare, prendendo le difese di chi avesse per me ragione, ed era sempre mia madre. Dopo aver preso il telefono, mio padre

si girò verso di me, me lo strappò dalle mani e lo lanciò con una forza brutta verso il pavimento; l'urto con il legno del parquet frantumò lo schermo dello smartphone in mille pezzi. Guardai mio padre che continuava a dimenarsi, mia madre arrivare da dietro per bloccarlo, le andai in soccorso e strappai dalla mano di mio padre il coltello, dopodiché cercammo di calmarlo e lo facemmo sedere su una poltrona. Mia madre si mosse e chiamò l'ambulanza. Quando portarono via papà, era desolata, smarrita, incerta, non sapevo nemmeno io cosa dire per farla stare meglio, perché non c'era possibilità di farla stare meglio. La sua mente era divisa in due, una parte col pensiero di andarsene da quella casa e tornare alla sua terra madre, dall'altra il senso di colpa di quella stessa decisione, il rammarico di non potermi dare un'adolescenza felice come lei avrebbe voluto, e dissimile da quella che lei stessa aveva vissuto. La modalità di repressione della propria persona che attuavo io era la stessa che attuava lei e da cui nessuna delle due riusciva ad uscire; solo che lei di questo meccanismo non se n'era accorta, io sì. Forse. Amavo mia madre con tutto il cuore, e piangevo tanto a causa del suo malessere visibile, che lei cercava candidamente di nascondere. Ma amavo anche mio padre; quand'ero piccola andavamo a fare lunghe passeggiate vicino casa nostra, circondata da colline, dipingevamo insieme e quando crebbi i miei parenti mi dissero che la prima cosa che avevo imparato a tenere in mano non era una forchetta, bensì un pennello. Questo episodio mi fa ancora molto sorridere. Il fatto è che la quantità di amore che provavo per lui era direttamente proporzionale al ripudio e

all'astio. Era difficile per me, e lo era anche per lui, ma non era colpa mia se il suo nervosismo e irascibilità investivano e radevano al suolo tutto quello che di positivo c'era intorno a lui. Nessuno mi spiegava mai il perchè delle liti familiari; il mio livello di comprensione emotiva era basso non perché ero stupido, ma perchè nessuno mi spiegava le motivazioni delle discussioni, e spesso erano piene di urla, parolacce, bestemmie. Le spiegazioni post-apocalisse erano sempre le stesse "Vai a giocare che non è successo nulla", "Stai tranquillo che mamma e papà stanno bene", "Ei, piciulin, stai bene? Dai non è successo nulla, ora torniamo a casa.", oppure erano accompagnate da un profondo silenzio. Pensavano che non mi facessi delle domande e che i grandi dovessero fare la parte dei grandi e i piccoli dovessero rimanere piccoli; anche se cercavo di impormi e dire la mia opinione, la mia voce veniva sempre zittita da quella di qualcun altro che mi parlava sopra. Mi diverte molto il fatto che poi mi dicano che non mi apro mai, che non parlo di me o che non partecipo attivamente ai discorsi; quello che gli direi oggi è che sono stati loro ad abituarmi così, o meglio, ad impormi questa relegazione, e anche con mio padre è stata imposta la stessa cosa. La rabbia di non contare nulla psicologicamente e di non essere ascoltato da una cerchia familiare, mio nonno prima di tutti, che io peraltro non conobbi mai, fu una delle cause dei suoi comportamenti irrosi; lui stesso fu vittima di violenze, fisiche in quanto mio nonno lo prendeva a bastonate come faceva con mia nonna, e psicologiche perché, appunto, lo faceva sentire come se fosse un buono a nulla. E queste furono anche le

motivazioni del perché se ne andò via di casa molto presto, cominciando a lavorare altrettanto precocemente. Diciamo che mia madre diede colore alla sua vita quando si incontrarono, si trovavano bene insieme, i loro modi di fare erano molto simili, dall'ordine della casa all'amministrazione della stessa e anche sul piano degli interessi personali, ma nessuno dei due si sarebbe potuto immaginare una caduta così bassa dopo la mia nascita.

Ora che sono lontane da casa e vivo in un'altra città, mi rendo conto di come le cose si siano evolute e di come anche io ad un tratto abbia avuto bisogno di allontanarmi perché la situazione per me era troppo soffocante. Mi era del tutto passata la voglia di stare con loro, di uscire e di portare avanti la mia vita perché tutto mi sembrava inspiegabilmente senza valore. Le cose erano gravi, e si sarebbero potute risolvere in maniera più semplice, più leggera di come sono andate, mi sarei dovute impegnare di più nel non essere così egoista nei loro confronti e quello che dovevo coltivare non era il mio aspetto fisico, ma la comprensione verso di loro. Anche loro avrebbero potuto fare di più, magari andando in psicoterapia di coppia prima.

Anche a me mancano molto quelle palme, ed anche io vorrei poterle vedere di nuovo con la sincerità e purezza di una bambina, come un caldo abbraccio familiare ricevuto senza motivazione.

---

---

---

---

Questo spazio è per te

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal brown lines across its entire surface, typical of notebook or composition paper. The lines are uniform in color and thickness, providing a guide for handwriting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook or composition paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting, printed text, or other markings on the page.



This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal brown lines across its entire surface, typical of notebook or composition paper. There are no margins, text, or other markings present.

**22/05/20...**

## **Il coinquilino matto**

È da molto tempo che vivo lontano da casa mia. Quando ho deciso di iniziare l'università ho sempre voluto trasferirmi nel luogo dove l'avrei frequentata per essere più vicino all'ambiente e potermi godere la vita universitaria e la libertà di poter uscire, fare nuove amicizie, poiché ormai con tutti i miei vecchi amici parlo poco e di rado. Si cambia, si cresce, si scelgono strade diverse. È stato anche un modo per allontanarmi dalla mia famiglia per essere più indipendente, per crescere, per incontrare persone diverse e che mi dessero stimoli più intensi di quelli che avevo avuto da una piccola città di periferia, piena di pregiudizi e modi di pensare che mi stritolavano come in una morsa. Scelsi Torino, la sentivo mia in ogni frangente anche se, in verità, non la conoscevo davvero; una città vigorosa e accesa, vintage, piena di arte e palazzi storici di cui mi piaceva immaginare gli interni quando ero piccola e facevamo delle piccole gite familiari fuori porta. Mi rispecchiava e mi rispecchia ancora adesso.

Trovare un appartamento decente era stata un'impresa, catapecchie con prezzi esorbitanti saturavano il web. Una cosa di cui non mi preoccupavo molto era la scelta sulla base delle persone che vi abitavano; per me non faceva differenza, mi bastava solo non essere con i miei vecchi amici, in quanto nessuno di loro condivideva le mie idee, secondo loro "libertine", sul vivere in una città diversa dalla propria. Quando io avrei

voluto cavarmela da solè, loro non erano in grado di staccarsi dalla comodità di essere serviti e riveriti. Negli anni ne ho passate tante di case, molto diverse le une dalle altre, e anche gli inquilini non furono da meno. Mi passa spesso per la testa una in particolare, che visse con me il primo anno; me la ricordo bene perché è quella che più vorrei dimenticare, e con cui meno ci riesco. Aveva circa otto anni in più di me, era simpatica, e aveva un così grande spirito d'iniziativa da voler cambiare completamente l'aspetto dell'appartamento; 20 mq di squallore in effetti. Ciò che regnava era la sporcizia, lasciata dalle coinquiline che erano venute prima di me, le quali non si preoccupavano del benessere della terza persona che viveva con loro, anzi, la isolavano e oscuravano dinanzi alle loro esigenze. Lei difatti era alquanto esaurita. Nonostante l'aspetto fosse di una topaia, non c'era molto di meglio ad un prezzo ragionevole, così quella diventò la mia prima casa. I primi giorni ci impegnammo moltissimo a pulirla e riportarla ad una condizione vivibile. Mi stupii della sua professionalità e della sua organizzazione; mi diede mano a mano sempre più confidenza e mi resi conto che era una persona estremamente aperta di mente. Le piacevo. Parlavamo molto, condividevano molti aspetti della nostra quotidianità, della nostra vita privata, si stava stabilendo un bel rapporto, quasi di familiarità. Nonostante io fossi alla prima esperienza di coinquilinaggio, non ero male; sapevo di non essere troppo accortə in casa, di non essere in grado di capire di pulire quando dovevo farlo o in che

modo farlo, di non saper conservare i cibi nel modo corretto o dimenticarmi di togliere i peli e i capelli rimasti nella doccia. E in generale tutte quelle cose che di solito fanno i genitori quando si è ancora a casa. Ma le avevo sempre detto di avvisarmi quando qualcosa non andava, o che avrei dovuto fare meglio.

All'inizio capivo che era normale richiamarmi spesso, ma dopo un po' di tempo mi accorsi che poche cose stavano prendendo una giusta direzione. Precisamente, un giorno in cui decisi di lasciare le mie infradito sotto un carrellino che avevo comprato per poggiare i nostri prodotti per la cosmesi; neanche mezz'ora dopo lei entrò in bagno, le prese e con uno scazzato lancio parabolico le indirizzò fuori dal bagno.

<<Queste non le devi tenere qui se no poi come faccio a pulire?>>. Il tono era calmo, ma rabbrivii al passivo aggressivo tra le sue parole.

<<Bè, le ho messe lì perché tanto non danno fastidio, non si vedono nemmeno!>> esortai con tono allegro.

<<No, no, tienile in camera!>>, disse lei, sempre con lo stesso timbro di voce.

Le presi e le misi in camera, come ordinato. Da quel giorno cominciai a capire che le cose non sarebbero andate sempre così bene come invece mi ero prospettata. Mi cominciai a contattare anche quando ero a lezione, sempre il martedì mattina, scrivendomi messaggi sul fatto che mi ero dimenticata di comprare la carta igienica o che non avevo pulito il lavello senza asciugarlo col canovaccio affinché non rimanessero gocce di calcare. Cose

che se fossero successe a me non mi sarei mai sognatə di dirglielə mentre era fuori, perlopiú a lezione, ma l'avrei fatto quando fosse tornata a casa, in maniera tranquilla. Alle volte arrivava a toccare proprio il fondo, come quella volta in cui si fermò un mio amico a mangiare e studiare a casa nostra proprio il giorno prediletto alle pulizie. Lei mi obbligò ad aiutarla, senza in realtà chiedermelo, lo diede per scontato. Io non avevo il diritto di parola in quella casa, come se fosse sua, anche se non lo era. Pulii insieme a lei e il mio amico rimase nel disagio più totale perché mentre studiava al computer doveva sentire il rumore dell'aspirapolvere di sottofondo. Poverino. Mi era dispiaciuto tanto perché era uno dei primi amici che mi facevo in città ed era stato davvero un peccato essermi presentatə così, per colpa di quella stronza. Per di più mi ero pure dimenticatə di pulire la scrivania, appunto perché lui ci stava studiando sopra, e lei me lo fece notare il giorno dopo; se la prese così tanto che cominciò a indagare se il resto dei mobili fossero puliti a dovere, e quando mi gridò addosso dicendo che c'era polvere dappertutto, non ci fu modo di spiegarle che in quella casa la polvere si depositava da un momento all'altro, come ben mi aveva ripetuto lei da quando stavo lì. Me ne andai a lezione a passo svelto e nervoso, gonfiə di spavento e irritazione. Quel carico emotivo così forte non lo riuscivo proprio a sopportare più e quando arrivai in università mi sedetti al banco e, circondatə da miei compagni, piansi. Piansi in un modo così sconsolato e viscerale che tutti i miei colleghi si preoccuparono molto

per me, non era possibile che una persona si comportasse in quella maniera per delle bazzecole del genere e che bastava parlare, solo parlare. Le loro parole mi attraversavano, mi trasmettevano un senso di ascolto da parte di persone sconosciute che però mi avevano un poco a cuore; ero sempre gentile con loro e loro con me, solo che purtroppo non potevano aiutarmi a far ragionare quella persona. Quando tornai a casa quella sera, molto tardi perché non avevo assolutamente voglia di andarci, non ci guardammo nemmeno in faccia. Passarono giorni senza parlare, solo lo stretto necessario e con i soliti commenti di scherno nei miei confronti. Inoltre, un'altra cosa che proprio non capivo era il fatto che lei potesse invitare gente a casa quando le pareva e piaceva ed io invece no. Ero denigrata, per questo passavo molto tempo fuori, e in un certo senso gliela davo pure vinta. Alcune volte invece mi sorprendevo; quando facevamo pace per le varie discussioni avute si apriva con me, mi parlava dei suoi problemi personali, non come se li stesse riversando su di me, ma come se volesse un consiglio. Mi considerava una persona matura dopotutto, sempre quando girava a lei. Ed io non potevo fare che di conseguenza, perché fiducia attira fiducia, ma poi caschi nella rete; il problema era questo, non era fiducia, era una mancanza che ci colmavamo a vicenda, e avevo finito per volerle molto bene, nonostante tutto. Mi chiedo ancora come io abbia fatto a provare questo sentimento di affetto. Lei mi aveva in pugno, potevo fare tutto quello che mi chiedeva, anche mentre stavo studiando; se c'era

qualcosa che voleva sistemare in casa, che voleva lavare o montare per fare qualche miglioria, io saltavo giù dalla sedia o dal letto e la aiutavo. Avevo paura di mettermi contro di lei, di ricevere di nuovo le sue grida; mi perseguitava anche nei sogni, e lo avrebbe fatto anche quando avrei lasciato quella casa. Era come se dirigesse la mia vita sociale; non potevo darle contro in nulla perché, a causa del fatto che alcune mie conoscenze rientravano nella sua cerchia stretta di amici, come il gossip gira tra i corridoi di una scuola, questo poteva benissimo girare di bocca in bocca, di casa in casa. Ero trattata come un cane; quando agli altri serviva del cibo in maniera rigorosa, mettendolo in un piattino o in una scodella pulita, a me veniva dato nel contenitore di plastica del supermercato dove era confezionato e dovevo alzarmi per prendere le posate. I piatti che usavo non li metteva a posto, prendeva e asciugava solo i suoi, mentre io, cretina, li riponevo tutti; nemmeno un po' di riconoscenza quando le portavo giù il cane per pisciare mentre lei era al lavoro, sì perché avevamo un cane, un cane che alle 6:00 del mattino, faceva trovare i suoi bisogni in cucina, l'unica zona della casa oltre alla camera da letto. E chi li doveva pulire? Ah già, io. Che poi avrei potuto e dovuto lasciarli lì, ora che ci penso mi sembra una cosa così banale, ma in quel momento era come se una forza mi facesse sentire in dovere di pulire quello sporco perché svegliare la mia coinquilina mi faceva paura. Avevo il timore che svegliandola mi avrebbe irato contro. Ai miei non raccontavo tutto, alle volte alleggerivo le

cose perché erano sempre pronti a farmi traslocare da quella casa, e sarebbe stato un sollievo per loro sapendo come era ridotta male, ma io non volevo farli preoccupare e tenevo duro nella situazione, anche se facevo tanta fatica. Inoltre non avevano molti soldi per mantenermi, non era pensabile trovare un'altra abitazione perché eravamo già stati fortunati a trovare quella.

Un'altra difficoltà di quel periodo era il fatto che soffrivo ancora dei miei DCA; la prima sera che mi trasferii lì, sapendo che non c'era nessuno in casa, mi comprai delle piadine, insalata, pollo, cioccolata spalmabile, banane e dei dolci. L'unico pensiero che mi passava per la testa era "Ingozzati ora che puoi". Stetti pure male dalla quantità di cibo che mangiai, e pensare che rispetto alle solite volte in cui mi capitava stavo anche bene. Avevo cominciato ad alternare una dieta rigida seguendo un determinato e imprescindibile numero di chilocalorie al giorno a dei periodi di scompiglio totale in cui mangiavo qualsiasi cosa che mi trovassi sotto gli occhi; pane, crackers, cibo in scatola, cibo congelato, latte, yogurt, cereali integrali, marmellata, grissini. Di tutto. Andavo a rovistare anche nella credenza della mia coinquilina quando non potevo uscire per prendermi qualcosa da mangiare. Di solito lei teneva molti dolci, molti più di me visto che "stavo a dieta", come cioccolata con frutta secca, cioccolatini, cereali al cioccolato, biscotti di tutti i tipi, crema spalmabile alle nocciole, gelato. Dopo aver avuto i miei "attacchi" in cui avevo inspiegabilmente bisogno di mangiare, le compravo sempre qualcosa



di simile alle cose che avevo mangiato per reintegrarle nella credenza, per non farle accorgere del furto. Mi piace pensare di essermi fatta giustizia, di non sentirmi in colpa visti i suoi comportamenti. Per di più puntava sempre il dito su ciò che mangiavo come se ne fosse schifata, faceva commenti inopportuni e mi guardava in malo modo. Andavo in palestra e facevo sport e a prescindere da quello che effettivamente mangiavo, per me era importante, è sempre stato un modo per scaricarmi, ma per lei era solo un perdere tempo ed un sintomo di vanità. Forse era solo gelosa del mio stile di vita. In più, era una persona terribilmente incoerente. Molto spesso anche il suo ragazzo non la sopportava; lui era effettivamente simpatico e mi sembrava fosse anche molto empatico, cosa che di lei però non si poteva dire, anche sul versante della comprensione, della condivisione e della dolcezza. Erano qualità che tante volte non riusciva a trasmettere, non che non le avesse, ma non le voleva proprio far emergere, come se volesse essere sempre al centro dell'attenzione. Il tutto finiva con una fragorosa litigata, spesso con me presente. Uno di quei tanti giorni la sentii mentre percorrevo il balconcino del ballatoio, non immaginando che fosse lei che urlava così forte da far risuonare un'eco degna di un cantante lirico, ma decisamente stonata: la trovai con un calice di vino in una mano e il telefono nell'altra. Non mi salutò nemmeno, era intenta a litigare furiosamente, così me ne uscii di nuovo di casa e andai da un amico; non mi sentivo al sicuro, e manco l'ombra di uno "scusa". Con-

tinuavo imperterrita a non dire una parola, a tirare fuori tutto il mio buon senso, ad andare avanti.

I mesi passavano così, molto altalenanti, con periodi in cui non ci guardavamo in faccia a periodi in cui eravamo migliori amic3, e poi arrivò l'estate. La prima estate a Torino fu stupenda. Andavamo al parco a camminare col cane, giocavamo a carte sul prato e stavamo lì a bere birra con altr3 amic3 e poi dritt3 a fare aperitivo. Di sera spesso andavamo a vedere proiezioni di film d'epoca, o ancora ce ne stavamo a casa, guardando serie su Netflix o film piratati su fatti di cronaca, fermandoli a metà perché ci perdevamo in chiacchiere filosofiche. Oppure studiavamo, lei seduta su di un pouf sul balconcino ed io sul divano letto, in un silenzio pacifico, fumando sigarette. Poi partimmo verso le rispettive case e non ci sentimmo per un po', un mesetto o due; non ci scrivevamo mai quando eravamo a casa nostra, nessun3 dell3 due aveva voglia di sentire l'altrə. Solo quando rincasavamo ci chiedevamo vicendevolmente se fossimo a casa, cosicchė unə avesse il tempo di godersi quell'appartamento con un po' di pace, soprattutto io, che lì dentro non ne trovavo mai, di pace. Solo rumore. A settembre quando rientrammo stava andando tutto per il verso giusto, anzi ero proprio decisa a rimanere lì un altro anno; non litigavamo tanto quanto prima, le nostre erano per di più piccole discussioni, ma "il fatto" arrivò non più tardi di un mese e mezzo dopo, e cioè persi per strada le chiavi di casa. Le avevo messe nella tasca della felpa, ma camminando dovevano essermi

cadute. Provai a chiamarla più volte e più volte ancora, ma lei non rispondeva. Chiamai il suo ragazzo, che aveva una copia delle chiavi di casa e me le diede; subito lui si impaurì e io mi preoccupai ancora di più. Tornai a casa e vidi che lei stava beatamente cucinando il pranzo, pensavo stesse lavorando, invece non mi aveva proprio cagato di striscio. Le dissi che avevo perso le chiavi, ma lei non era più di tanto preoccupata, ed io mi sorpresi, mi sorpresi davvero tanto. Le chiavi erano anonime, quindi non dovevo preoccuparmi molto, ma in ogni caso tornai a fare un giro di perlustrazione, che non mi portò comunque a ritrovarle. Tornatø a casa, chiamai mia madre e mio padre per sapere il da farsi, mia zia, che mi diede dei grandi consigli, tranquillizzandomi parecchio, e infine la mia padrona di casa. Sembrava essere tutto a posto. Mi ero appena calmatø che arrivò lei dopo una breve uscita; aveva cambiato completamente umore, era irosa e cominciò a dire che ero un\*imbecille, che lei in tutta la sua vita non aveva mai perso le chiavi di casa sua e che se qualcuno fosse riuscito ad entrare dentro sarebbero stati guai seri per lei (per me no ovviamente) e che avrei dovuto risarcirle tutto. In un batter d'occhio capii che quella preoccupazione gliela aveva messa il suo ragazzo dopo avergli parlato. Ma non era finita qui, non le bastava dimenarsi su questo argomento definendomi un\*irresponsabile, ma cominciò a tirar fuori delle cose che davvero non stavano nè in cielo nè in terra; che quella casa l'aveva messa a nuovo lei da sola, che tutto quello che c'era lì dentro l'aveva portato lei, che ciò che potevo

usare in quella casa lo dovevo a lei e che dovevo solo ringraziarla per quello che aveva fatto per me. Pure per la merda del cane, mi chiedo io? Questa volta non mi trattenni! Le risposi, esautorandola, urlando a mia volta perché io proprio non ne potevo più.

Scendemmo a patti e decidemmo che qualcuno sarebbe sempre dovuto rimanere a casa, almeno fino a quando non avessi cambiato la serratura della porta del balconcino; ero contrariato visto che le chiavi erano anonime e che nemmeno la padrona di casa mi aveva costretto a dei cambiamenti, ma non ci fu verso di scendere ad un'altra soluzione. Ma era impossibile stare a quella condizione; molto spesso io avevo lezione al pomeriggio e lei lavorava tutti i giorni mezza giornata negli stessi orari, così un bel giorno decise di lasciarmi fuori di casa. Lasciavamo sempre le chiavi in una piantina di basilico e quando tornai non c'erano. Provai a chiamarla ma fu inutile, così andai in aula studio. Quando tre ore dopo tornai a casa, vidi che era di ritorno anche lei; salimmo e le chiavi erano dentro la piantina. Mi disse:

<<Devi guardarle bene le cose.>>.

Sul piano di cottura era posata una caffettiera, che non c'era quando ero uscito la mattina. Capii ma non dissi nulla. Dopo quella volta, decisi di andarmene e fanculo i tre mesi di disdetta del contratto. Lo lasciai scadere e me ne andai, in fretta. Le uniche e ultime parole che le arrivarono, furono quelle dei miei genitori.

<<Secondo te un adulto se perde le chiavi di casa cosa deve fare, impiccarsi?>>, le arrivò da mia madre.

<<Sei veramente una stronza!>>, e tante altre care cose,  
da mio padre.

Li amai perchè dopo tutto quel tempo, un anno, che per me  
era sembrato molto più lungo, mi sentivo difeso da qualcuno  
che davvero mi volesse bene, e a cui io volevo davvero bene.  
Non la rividi mai più.

Questo spazio è per te

This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



[illegible]

29/05/20...

Sole

I rapporti sentimentali non sono mai stati il mio forte, andavo meglio nelle amicizie in adolescenza e anche dopo, per quanto fossero dissestate. Alcuni duravano solo qualche settimana o qualche mese, altri al massimo un anno e poi ci lasciavamo, senza né rivederci, né sentirci. Non torno mai dalle persone che lascio. In realtà alcuni sarebbero potuti durare anche meno, ero io che li portavo avanti, spesso per abitudine, e molte volte perchè avevo dispiacere che l'altra persona stesse male dopo che me ne fossi andatø. Non riuscivo bene a capire che cosa fosse l'amore, avevo la percezione dello spostamento del sentimento da una semplice cotta o innamoramento alla reale percezione di appartenenza alla persona che stava al mio fianco. Però non riuscivo bene a capire come manifestare questa "appartenenza", era come se dimostrassi non il doppio, ma la metà di quello che dimostravo invece ai miei amici; non ero così disponibile nel dare un orecchio di ascolto, non difendevo l'altra persona da insulti e la reputavo inferiore a livello di importanza rispetto agli amici. Era strano, come se tutto fosse al contrario. Non sento di aver mai incontrato una persona che mi valorizzasse davvero, come mi dicono gran parte delle persone che conosco o che incontro, dopotutto; mi sono sempre messø in un angolo e sbucavo fuori solo nel momento del bisogno, non solo del suo, ma anche

del mio bisogno. Ho cominciato a pensare di avere delle carenze d'affetto, e forse era per questo che le cose duravano così tanto, perché mi mancava qualcosa ma andava bene chiunque, anche se era tutto storto dentro di me e i pezzi non si congiungevano nel mio puzzle, perché effettivamente non mi conoscevo e non sapevo di cosa realmente avevo bisogno. Ricordo una frase di un grande autore "A volte uno si sente incompleto ma è soltanto giovane", ma io questa incompletezza la odiavo, non riuscivo ad accettarla. Non mi sono mai considerata all'altezza della persona che avevo accanto, mi sentivo come se tutto quello che dovevo fare dovesse interessare anche l'altra persona, soddisfare i suoi interessi, come se dovessimo essere simili, se non uguali, anche se magari a me delle sue passioni personali non importava nulla e viceversa. E spesso era più viceversa. Dovevo essere sempre al top, in tutto quello che riguardava l'altro, e alla fine fine mi sono sempre ritrovata a non essere al top per me, trascurandomi. Ogni volta che uscivo da una relazione mi sentivo con un peso in meno, ma con quel buco che portavo dentro più largo di prima, non perché non ci fosse più la presenza di quella persona, ma perché avevo la consapevolezza che poteva nascere qualcosa di più, che poteva formarsi una condivisione come nelle regole insiemistiche, ma al posto dell'intersezione si era creato un vuoto. Alla fine delle mie relazioni, mi ripromettevo di iniziare qualsiasi cosa per me, avevo tantissime porte aperte, ma non le sapevo varcare e rimanevo immobi-

le davanti all'uscio, limitandomi a guardare come poteva essere la mia vita se ci avessi provato, e creduto. Gli anni passavano senza che io muovessi un dito, senza che avessi la forza di farlo perchè mi sentivo così triste ed incapace di scegliere qualcosa che potesse effettivamente funzionare con me, che potesse riempire questo vuoto e darmi in mano una nuova competenza, una nuova qualità, un valore aggiunto. La verità è che non lo volevo fare per me, ma per gli altri, sentivo il peso dell'affermazione di me stesse verso una disciplina e poterne parlare con vigore come facevo una volta, quando il foglio da disegno e la matita erano la mia casa. Per me era importante sapere chi ero e sapere di avere qualcosa che mi caratterizzasse nella società. Non mi ero coltivato e non sapevo più cosa avevo dentro e come dovevo assecondarlo per farlo germogliare e crescere, perché non basta seguire la linea che i genitori, o chi per loro, tracciano ipoteticamente per te, ma le linee inevitabilmente si confondono, si duplicano, si biforcano, e alle volte non ci sono più e bisogna ridisegnarle. E per questa credenza esercitavo un potere di supremazia verso i miei stessi amici, mi sentivo superiore perchè avevo finito per interessarmi di qualsiasi cosa, anche quella più lontana da me, e affossavo lo spazio vitale altrui con il mio, che si estendeva senza rispettare quello degli altri. Ed era anche per questo che tutti si erano distaccati da me, appena avevano appreso la propria autoconsapevolezza. Quando iniziai l'università questo vuoto si fece sentire ancora di più; tutti nella mia università sapevano

di quello che parlavano, della loro passione nell'aver scelto il loro corso di laurea, facevano discorsi luculliani e aulici sulle loro discipline ed io alle volte li guardavo come una babbea perchè non capivo minimamente di cosa stessero parlando e preferivo starmene per le mie a ricercare le cose da sola, dentro e fuori di me, per trovare un po' di pace e non sentire quell'inevitabile giudizio che arrivava dalle occhiate e dai gesti degli altri colleghi quando non rispondevo con una grande e memorabile battuta ai loro discorsi. Inoltre avevo paura di esercitare quel dominio che mi caratterizzava, preferivo farmi investire, perchè altrimenti nessuno mi sarebbe rimasto vicino. Non ero una che contava. Questo senso di vuoto mi invadeva, con un tremore spossante allo stomaco e al cuore, un ascensore che perde il controllo e continua a salire e scendere mentre esplode. Dall'ultima volta che ho avuto una relazione questo vuoto si è acuito, e si è potenziato con un grande senso di preoccupazione, timidezza e insicurezza che non riesco più a strapparmi di dosso. Queste sedute le ho cominciate anche per lei.

Mi ricordo che quando lei incontrai per la prima volta ero in compagnia della mia coinquilina e di un suo amico; non parlava molto, a malapena mi aveva detto quanti anni aveva, da dove veniva e della sua università, della sua casa a Torino e del suo coinquilino. Nonostante questa discrezione, avevo capito che la sua attenzione era diretta a me, e qualcosa era, astrattamente, successo. Aveva due anni in più di me e sembrava una persona tranquilla.

Non l'ho sentita dopo quell'uscita, in realtà non mi interessava avere una frequentazione, tanto meno una storia, volevo stare in solitudine ancora un po', non era il momento, ma casualmente mi scrisse dopo quattro o cinque mesi. Cercavo di mantenere la calma e di non farmi aspettative, anche se alcune attenzioni mi facevano luccicare gli occhi.

Finalmente ci trovammo in una discoteca; non fu una serata movimentata, rimaneva molto sulle sue e non si apriva con me, se non con piccole battute che avevano una delicata sfumatura di romanticismo come "Tu sei un po' primavera.", che però non riuscivo a cogliere e che, senza ritegno, recidevo come con delle piante morte, rispondendo "Non esistono più le mezze stagioni!". Ma queste piante erano vive, e non avevo il riguardo di prendermene cura. Mi accompagnò a casa in auto e quando scendemmo la pesante nebbia di timidezza che ci circondava non ci faceva vedere lucidamente; io l'ho data un bacio sulla guancia e uno all'angolo della bocca e, subito dopo, mi sentii il viso stretto tra le sue calde mani e le sue labbra morbide sulle mie. Avevamo gli stessi occhi chiari, piccoli e verdi, con un non so che di orientale che non avevo mai visto sugli occhi di nessun altro.

Dopo quella serata, entrambe sentimmo la stessa cosa: un nuovo fuocherello dentro al cuore che cominciava a bruciare, e avrebbe continuato a bruciare se avessimo continuato ad alimentarlo, e la legna che dovevamo procurarci non ci bastava mai, non era mai sufficiente a mantenere la fiamma.

Eravamo sempre insieme, uscivamo tutte le sere per andare a fare aperitivi nelle zone più vivaci e goliardiche della città insieme ai suoi amici; consideravo la sua compagnia come la compagnia che avrei voluto avere io da tanto tempo, persone che parlassero la mia stessa lingua, che sapessero leggere il mondo e con cui avrei potuto confrontarmi, e magari anche io avrei potuto lasciare loro qualcosa. Nonostante mi sembrasse che dessero un po' di colore alla mia permanenza, sentivo una certa freddezza, ma non ci feci troppo caso. Mi invitavano anche a feste di compleanno di persone che non conoscevo, forse perché ero l'ultima arrivata e volevano conoscermi meglio, anche se non riuscivo ad aprirmi con la stessa energia con cui mi aprivo con questə ragazzə, mi sembrava che fossero un gruppo molto unito e che anche se ero stata invitata, non significava che facevo già parte del club. Mettevo da parte e non ci davo peso perché le cose, per me, sarebbero dovute venire col tempo. Dormivo spesso a casa di questə ragazzə, ci piaceva di più casa sua rispetto alla mia perché ci vivevano più persone, invece nella sua erano soltanto in due e avvertivamo più privacy e intimità; in fondo in fondo, non lo consideravo del tutto corretto, ma per la mia solita curiosità di guardare negli armadi degli altri, a me andava bene così. Ci divertivamo, sentivamo libertà, tanta comprensione dell'una verso l'altra, discutevamo su questioni politiche, sociali e umane, ritrovandoci sì con delle differenze e conflittualità, ma risolvibili.

Quello che mi piaceva di più era il modo in cui mi abbracciava mentre andavo via da casa, candidamente, una stretta piena d'affetto e di "Torna presto che la tua brezza primaverile già mi manca". Mi rammaricavo di non riuscire a dimostrare lo stesso, con la stessa potenza e ardore; dopo alcuni anni di solitudine in cui mi sentivo di dover fare tutto da solo, non ero più in grado di dimostrare quel sentimento di affetto che mi pervadeva prima, e il mio saluto sembrava sciatto e sterile. Reprimevo, perché nonostante quella situazione fosse un sogno, e non avrei mai potuto immaginare qualcosa di più bello, in tutto questo c'era qualcosa che mi tirava indietro, come una cerchia di aghi puntati tutt'intorno a me. Qualcosa non mi convinceva in quella persona e avevo paura di legarmi.

Notavo che a volte i suoi modi di fare erano un po' distaccati, come pagare a volte tutto lei e a volte no senza metterci d'accordo, non presentarmi ai suoi amici, non essere interessato alla mia vita universitaria a alle mie amicizie, raccontandomi più spesso del suo passato e, soprattutto, del suo mondo, delle sue passioni e della sua università, in cui mi portava spesso e dove studiavamo insieme. Il nostro percorso di studi era molto simile e bastava poco per metterci in competizione. Inoltre la maggior parte del tempo parlavamo di lavoro, lavoro, lavoro, lavoro e cose che avremmo potuto fare insieme, che però nella mia testa non si materializzavano, come se in realtà non si potessero realizzare. Parlava molto per metafore, soprattutto dei suoi sentimenti, e spes-



so non riuscivo a comprendere a fondo cosa mi stesse dicendo, le consideravo un po' complicate sotto molti punti di vista, ma per lei era una qualità in più rispetto a me che mi consideravo più semplice. Sembrava che per lei fosse un problema questo mio modo di pormi, e il non riuscire a comprendere a pieno ciò che lei complicava costantemente; mi sentivo come se pretendesse molto da me, difatti anche nei progetti scolastici mi impegnavo molto più di prima, avevo molte più energie e sfornavo idee dalla mattina alla sera. Mi ero affibbiato anche la responsabilità di stare nel collettivo di direzione scolastica, molto impegnativo, ma che mi faceva sentire bene insieme a tutte le altre cose che dovevo fare. Questa sensazione di non piena corrispondenza si verificava anche quando lei invitavo a casa mia per dormire o mangiare, ma trovava sempre delle scuse per non presentarsi o per dissuadermi ad andare a casa sua. Quando mi invitò ad andare nella sua casa al mare per qualche giorno, mi sentivo come se fosse fatta, come se finalmente avessi trovato una persona che voleva davvero stare con me e a cui piacevo. Dopo il ritorno a casa, sua madre fu travolta in un incidente stradale e finì in coma. Tutta la sua famiglia accorse a casa. Non mi aveva raccontato la situazione fino alla settimana successiva e io rimasi nel buio assoluto per tutto il tempo. La spiegazione fu preceduta da un lungo messaggio in cui mi diceva che le cose non sarebbero potute andare avanti, che doveva pensare alla sua vita e alle sue preoccupazioni e che stava per perden-

do la lucidità della situazione. Ma quando mi raccontò l'accaduto si scusò e si sfogò con me; lo lasciai parlare, senza interagire con le sue parole, consolandolo solo alla fine, presentandogli tutto il mio cordoglio. Diedi spazio. Pensavo che la situazione si fosse risolta, che sarebbe tornata la persona di prima, con un peso in più certo, ma con lo stesso temperamento. Ma non fu così e ben presto si trasformò per me in una convinzione forzata. Anche a causa della quarantena da covid-19 e degli impegni universitari che si andavano sovrapponendo, non riuscimmo più a frequentarci e ci fu un lento distaccamento; episodi di ghosting accadevano spesso e anche se proponevo di chiamarci o fare delle videochiamate, non mi portava più il rispetto di prima, preferendo sbronzarsi a casa con il suo coinquilino in videochiamata con gli amici. Non bevevo tanto quanto lei, e determinò un limite, un limite che diventò invalidabile per le sue pretese e mi lasciò con un palmo di naso, soprattutto quando mi sentii dire:

<<I miei amici pensano che tu non sia la persona adatta a me.>> e <<Coltivare una relazione non era nei miei piani.>>.

Piansi tanto, così tanto che durante le mie lacrime serali, mi sentivo il braccio pervadermi di un dolore che mi immobilizzava, e nella mia testa questa scossa era dello stesso colore delle blue notes afroamericane.

"Give me a kiss to build a dream on and my/Imagination will thrive upon that kiss/Sweetheart I ask no more than this, a kiss to build a dream on", cantava

Louis Armstrong, ed era per me la bocca della verità.  
Parole che da dolci passarono all'essere amare.

Alla fine, il legame si era creato ed io non potevo fare  
altro che rimpiangere le mie scelte.

Due mesi di distacco mentre guardavo le sue storie  
confuse. Beveva davvero, davvero tanto. Percepivo una  
grande depressione che non potevo lenire perché il mio  
aiuto non era necessario, c'era già la bottiglia a dare  
solievo. Dopo un po', si fece sentire; avevo il cuore in  
gola, lasciai perdere tutte le sue disavventure e accettai  
di vederci, di nuovo a casa sua. Non importava, io andai,  
e sbagliai. Non parlammo degli accaduti, mangiammo,  
bevemmo e fumammo erba dopodichè facemmo una  
cosa che non avevamo mai fatto prima: facemmo l'amo-  
re. Fu intenso e percepii l'affetto che mi era mancato,  
una sensualità che non avevo mai conosciuto, i pesi dei  
nostri vuoti reciproci si unirono. Ma in fondo in fondo,  
sapevo che non sarebbe più successo. Quando me ne  
andai il giorno dopo non mi salutò nemmeno, ma io  
non mi lamentai, con la stessa leggerezza con cui stavo  
insieme ai compagni che mi bullizzavano anni prima,  
con lo stesso silenzio che avevo rivolto alla mia pro-  
fessoressa quando mi aveva offeso, con la stessa com-  
prendione dei lamenti che mi rivolgeva la mia vecchia  
coinquilina. Non sapevo reagire. E fui anche assuefatto  
quando mi chiese di uscire di nuovo la sera.

A mezzanotte e ventiquattro mi ritrovai davanti al locale  
e mi accorsi che la situazione era già ridotta al degrado;  
lei e la sua compagnia si erano già serviti ed erano già

ubriachi ed io, che ero venutə con un amico, non seppi come scusarmi. Andai verso di lei, provai ad abbracciarla ma mi scansò di colpo con un braccio, mi disse che non dovevo farmi vedere, con me la vita faceva schifo e che scopare con me era come mastrurbarsi con un porno di pessima qualità. Tutti a ridere, tutti a guardarmi, nessuno a fermare quella valanga di merda che mi stava arrivando addosso, oltre al ghiaccio del suo cocktail che mi pervase la testa subito dopo aver pronunciato quelle parole. Stavo avendo una paralisi, mi sentivo come un attacco di panico addosso, di nuovo tutti che mi osservavano come se avessi fatto qualcosa di male, come se non dovessi esistere, come se facessi schifo come l'immondizia nel bidone della spazzatura. Il mio amico mi prese e tornammo a casa. Ero incredulə. Tornatə a casa piansi così forte che mi vennero le convulsioni, epistassi e di nuovo quel dolore blu. Il mio amico mi calmò e mise subito le cose in chiaro; avrei dovuto bloccare quella persona su qualsiasi social e cancellare il suo numero. Gli ripromisi di farlo, ma non lo feci e il giorno dopo mi arrivarono le scuse da parte di lei. Risposi, mandai lo screen al mio amico, lui mi cazziò e poco dopo suonò il campanello: era lei. Salì, cominciò ad elemosinare scuse, suonò di nuovo il campanello, era il mio amico, salì, non sapevo come gestire la situazione. Quando varcò la porta cominciarono gli insulti, tanto che alla fine urlai per la disperazione; la trascinai fuori e la dissi di non tornare mai più, mai più! Sbattei la porta. Mi girai verso il mio amico che mi disse: <<Mi sei piaciutə.>>, e mi abbracciò.

Mi sentivo un peso in meno, ma non ero in solitudine. Quando se ne andò piansi molto, mi feci un té e rimasi in silenzio. Esiste un sentimento più grande dell'amore? Secondo me la perdita, ma la perdita delle persone giuste, non di quelle che ti tolgono il sole. Pensai che su una cosa aveva ragione: la mia casa ora è sempre piena di fiori freschi.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

questo spazio è per te

This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

06/06/20...

## Egoismo

Non sono mai riuscita ad essere egoista.

O meglio sì, ma nella declinazione sbagliata, fomentando il mio senso di superiorità rispetto alla mia famiglia, per esempio, che consideravo retrograda; ai miei amici, che valutavo degli incapaci; alle persone che ho amato e che mi sono state affianco, perché pensavo di non aver bisogno di nessuno.

Mi sto rendendo conto di quante cose ho fatto solo per soddisfare i miei bisogni di essere sempre in prima linea, pronta a qualsiasi cosa, evento, gara o conoscenza che fosse, senza considerare il reale stato emotivo che stavo vivendo in quel determinato momento. Non avevo mai paura perché semplicemente non l'ascoltavo. Non provavo mai scalpore perché non riuscivo a riconoscere come l'essere umano potesse avere dei limiti verso certe azioni. Non consideravo cosa volesse dire essere in pace e nella calma perché nella mia testa la calma non c'era. È come se tutto fosse dentro a un frullatore, mischiato e frantumato dalle lame, e il sapore del centrifugato finale fosse disgustoso, tanto da doverlo buttare via. È questo che faccio con le mie emozioni. Non ho mai saputo che sapore avessero perché le provavo tutte insieme, per vedere cosa poteva venirne fuori, fino a perderne il controllo e reprimerle, alle volte aiutandomi con un pacco intero di biscotti e

un brick di latte per consolarmi del fallimento.  
In queste sedute ho compreso il fatto che reprimo  
spasmodicamente le mie emozioni, non hanno il  
diritto di esistere perché io non mi sento esistere.  
Ho una famiglia che mi vuole bene, ho degli ami-  
ci, ho una casa dove ci sono le cose a cui tengo e  
con cui sento un legame, ma non percepisco nulla  
di quello che tutte queste cose, o persone, mi tra-  
smettono. Mi sembra tutto piatto.

Molto spesso non cerco le persone, non mando mes-  
saggi, non chiamo, non vado neanche più a suonare  
il campanello, ma non lo faccio perché voglio che mi  
cerchino gli altri o voglia stare al centro dell'atten-  
zione. Una vocina che ho in testa continua a ripeter-  
mi che tutti mi odiano, che non li devo cercare per-  
ché sono un peso, perché faccio schifo, perché sono  
strano, perché ascolto musica che non ascolta nes-  
suno, perché sono imbarazzante quando parlo, per-  
ché dico cose troppo serie, perché penso troppo. So-  
praggiungono nella mia mente tutti questi pensieri  
quando sono a un passo dallo scrivere un messag-  
gio, dall'avviare una chiamata, dal passare a citofo-  
nare un'amica che abiti vicino a me. Nonostante mi  
reputi, e mi reputino, una persona impavida, vengo  
travolta da questi blocchi; ma ci sono delle volte in  
cui, sorprendentemente, riesco a contrappormi a  
questi pensieri, come quando mi opponevo a mio  
padre mentre urlava a mia madre, che aveva paura,  
che avevo paura. Quando succede e mi rispondono

in maniera vigorosa e contenta, non riesco a credere al mio stato d'animo. Mi lego subito e mi creo delle aspettative. Alla fine va tutto bene, è come se percepissi lo scorrere della vita, anche se scorre sempre in sottofondo. Mi considero un po' uno scrigno dove le persone ripongono i loro segreti, a volte i loro pregiudizi, spesso i loro dolori. Spesso più che uno scrigno mi reputo una pattumiera, appunto perché mi sento come un posto dove le persone si liberano, si svuotano, buttano via le cose logore ed io cerco di consolarle, di rassicurarle, di trasmettergli uno spirito positivo; ma non sempre le mie parole vengono ascoltate, anzi, mi rendo conto che quasi mai viene fatto. Impiego gran parte delle mie energie nel sostenere gli altri, soprattutto quando mi raccontano cose tristi, e me ne importa così tanto del loro stato emotivo che senza accorgermene le compatisco fino a grattare il fondo. Torno a casa e piango; devo liberarmi dalla negatività che mi hanno trasmesso gli altri, che accumulo e che custodisco. Forse è anche per questo che non mi viene di cercarli, preferisco stare a casa o uscire in solitudine. Da quando sono uscita dalle scuole medie, mi sono ripromessa di ascoltare gli altri e accoglierli se fossero stati in difficoltà perché nessuno si merita di essere messo da parte come lo sono stata io. Ci provo e ci riprovo ma non è sempre facile, perché se esistono gli specialisti ci sarà un motivo. Ricordo di un giorno in cui ero andata a casa di un mio amico,

più piccolo di me e un po' sbandato; non sapeva organizzarsi la vita e nonostante fosse venuto a Torino per studiare, quando lo rividi dopo la prima sessione di esami non aveva ancora comprato nessun libro. Spendeva tutti i suoi soldi in sigarette e trucchi ed era ossessionato dai social, e tutto il resto della sua vita ne risentiva. Dopo aver mangiato ci sedemmo sul divano, alquanto sudicio, per vedere un film e parlando mi disse che suo padre, sofferente da alcuni anni di una grave malattia, era venuto a mancare. Rimasi a bocca aperta per la notizia, ma soprattutto per il modo in cui me lo disse, con tono allegro e sorridente, come se il dolore non lo avesse percosso e il fatto non fosse così spiacevole e pesante da superare. Non c'era il minimo segno di sofferenza nei suoi occhi. Gli chiesi perché non fosse tornato dalla sua famiglia per dargli un ultimo saluto e lui mi disse che, semplicemente, non ne aveva voglia. Queste reazioni inaspettate mi sballottarono a destra e a manca, e mentre lui continuava ad accarezzare il suo cane, io lo guardavo con sguardo attonito. — <<Massì dai, succede.>>, mi disse con tono leggero. Mi voltai verso lo schermo della televisione e poco dopo trovai una scusa per tornare a casa, dove ebbi un mental breakdown e pensai che da quel ragazzo non ci sarei dovuto andare. Suppongo quasi che a soffrire di più a quella notizia sia stata io e, per scelta del destino, non lo rividi più. Ne potrei raccontare molte di storie di questo genere, come

quando sento mia nonna difendere il suo defunto marito durante le discussioni di famiglia, quando invece la picchiava e la relegava in casa.

Più percepisco le mie emozioni, più mi rendo conto di quanto anche le persone intorno a me le reprimano, cercando giustificazioni per nascondere il dolore. La società dell'apparenza. Abbiamo tutti delle paure e sono tutte dovute alla nostra insicurezza di non riuscire a camminare su un mare che non sa reggere il peso dei nostri pensieri. Da cosa stiamo scappando quando proviamo a reprimere i nostri sentimenti? Io sto imparando a capire il mio perché, ma per gli altri non so dare una risposta. Io scappo da me stessa, dalla verità di conoscermi e di sapere che cosa mi succede dentro. Ho sempre voluto soddisfare le aspettative degli altri, ho sempre ceduto alle loro proposte, non ho mantenuto la promessa di rimanere ferma sulle mie convinzioni. Tutto questo diretto dalla mia curiosità di conoscere, che però mi ha fatto perdere. Ma bisogna perdersi per ritrovarsi. Voglio prefissarmi un obiettivo, essere più egoista, ma diversamente da prima; devo imparare a non guardare sempre negli armadi delle persone, a non dover sempre far luce negli anfratti, a non districare sempre i nodi per poi farmi venire un gran mal di testa. Alle volte bisogna rendersi conto di dover lasciar andare, e la linea di confine che si pone tra questa condizione e caricarsi il peso delle situazioni è la nostra coscienza a deciderlo. Quando inavverti-

Le relazioni umane non sono un adattamento o una mortificazione della propria personalità. Siamo nati per vivere secondo i nostri principi, secondo il nostro modo di essere, nel limite del possibile.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Questo spazio è per te



This image shows a single sheet of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting or other markings on the page.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting or other markings on the page.

**13/06/20...**

**Quadri**

Ho un mondo dentro, ma non sono mai riuscita a mostrarlo a pieno, non sono mai riuscita ad esprimerlo e a renderlo materiale agli occhi altrui o far entrare qualcuno al suo interno. Al mio interno. Spesso mi chiedo come debba perimetrare questa vasta landa di coscienza che mi ritrovo in testa, come dovrei classificarmi e come fare a classificarmi bene come lo fanno gli altri. Anche una cosa banale come scrivere una descrizione del mio profilo instagram è diventato uno strazio per me, come se nulla coincidesse con quello che sono e come mi sento dentro effettivamente. Sono costantemente circondata da persone che sanno che cosa vogliono davvero, che hanno seguito il loro anelito più profondo che hanno scoperto da piccoli, e senza intoppi o grandi difficoltà sembra che siano arrivati all'apice della loro felicità identificativa. Mi sembra che doversi identificare in qualcuno di specifico sia un valore aggiunto, che dia il beneficio di una approvazione da parte del pubblico per cui stiamo recitando. Ricordo come tanti autori letterari e non interpretassero la vita come un perenne atto teatrale, in cui il palcoscenico è la vita stessa e i personaggi secondari sono le persone che svolgono una parte nella nostra commedia. Il nostro compito è di interpretare bene la parte che ci è stata assegnata ad ogni atto che ci si prospetta davanti, giorno dopo giorno, ora dopo ora, minuto dopo minuto, e solo quando le tende si chiudono e gli attori si cambiano nei propri camerini, allora si può respirare un po' di libertà. Come diceva quel proverbio cinese, abbiamo tre maschere diverse a seconda delle persone con cui ci relazioniamo; una maschera la

mostriamo al mondo esterno, una con gli amici più intimi e l'ultima con noi stessi. Anche io penso che la vita sia questo, un perenne spettacolo in cui ad ogni problema dobbiamo far fronte, magari aggiungendo un po' di filosofia o fede per alleggerire il tutto, ma rimanendo sempre sul pezzo. Il pubblico è poi chi non ci conosce, chi ci giudica, a chi può piacere lo spettacolo e a chi no, a chi ci può affossare, a chi non è fregato nulla del messaggio che volevamo portare, a chi invece ci ama incondizionatamente e non ha il coraggio di dircelo perchè ci crede irraggiungibili nella nostra, in realtà, semplicità di essere solo persone. È questo ciò a cui non riesco ad arrivare, alla realizzazione del fatto che io sono persona, io esisto, ma non posso esistere per le esigenze di tutti, per il sapere di tutti, per il bisogno di tutti. L'egoismo di esistere solo per se stessi è un atto di allontanamento, di ergere un luculliano monologo, dove non esiste però alcuna forma di noia nel presentare sempre lo stesso spettacolo, e nessun senso di colpa nel prendere il posto di attori che potrebbero essere migliori, ma un po' di questo comportamento servirebbe a chi sta proprio dietro le quinte, e a cui non piace farlo a pieno, a chi è sempre presente per ogni incertezza, complicazione, dilemma, a chi si fa in quattro per smontare l'impalcatura del grande teatro e il cui nome, poi, non viene nemmeno chiesto per essere menzionato. Mi sento così, mi sento come una persona a cui piace stare dietro le quinte, ma non perché non é famosa o non si sente importante per il pubblico, io non mi sento contare nemmeno per i pochi personaggi secondari che fanno parte del mio spettacolo. Non mi sento contare nemmeno per me stesso. Mi sembra come se le mie sfaccettature non venissero comprese a pieno, come se quello che voglio comunicare passasse con dei

filtri che ne oscurassero il vero significato.

Sono giovane, porto rispetto a chi è più grande se mi porta a sua volta rispetto, e quello che ho imparato dalle storie di chi ha avuto l'umiltà di non farmi sentire un solo ed inutile piccolo puntino nel mondo, è che forse noi siamo dei quadri. È difficile capire le persone, soprattutto quando hanno fatto tante esperienze, quando hanno patito tanto o gioito tanto, perché in quel modo la loro personalità si rompe, si infrange in tanti pezzi e le loro emozioni diventano infiniti particolari di un quadro più grande, che esprime una sensazione intrinseca nella cornice che le inquadra. Questo mi insegna delle cose, delle cose che più che raccontare vorrei far sentire con la stessa intensità con cui le sento io; la libertà di prendersi il rischio di uscire da ciò che spaventa non calcolando le conseguenze, nemmeno quelle che colpiscono emotivamente i nostri cari; ridare un senso a quello che una volta qualcuno ci ha tolto e riassemble il tassello che ci mancava; cambiare la cornice del nostro quadro. Ma non vedo ancora il mio quadro, vedo dei frammenti come se fossero degli zoom sui particolari, ma non li so mettere insieme; vedo i miei colori, ma cambiano spesso e non so come combinarli insieme; il pennello che uso per spalmare il colore sulla tela non è sempre lo stesso. Ogni giorno mi sento come se fossi un frame diverso, non per forza più complesso, ma diverso.

Parlarne ad alta voce mi aiuta, mi aiuta a mettere insieme i pezzi e a non sentirmi in colpa nel sentirmi così impotente, che è anche una delle mie ossessioni.

---

---

---

questo spazio è per te

[illegible]



[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features evenly spaced, horizontal brown lines across the entire surface, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.

20/06/20...

Bilancia

Ho sempre pensato che mia madre fosse un'ottima investigatrice. È sempre stata brava a sbrogliare i fatti nascosti che c'erano in famiglia e a dare significato ad azioni e parole che ad occhi e orecchie non troppo perspicaci sarebbero sfuggiti. È brava a supporre delle ipotesi sui casi di omicidio o scomparsa di persone nei tanti programmi tv gialli che danno la sera, e molto spesso le prove che vengono presentate sono molto simili a quelle che postula lei. La stimo molto per il suo modo di non fidarsi mai dei fatti, ma di andare sempre oltre ciò che la realtà le presenta. Alle volte però, soprattutto con me, si sbagliava, forse si fidava troppo e non prestava abbastanza attenzione. Infatti lei non ha mai saputo che, da adolescente, mi rintanavo sotto la scrivania piangendo a dirotto perché non avevo amici, che alle volte mi si riempivano le braccia di sangue fresco e che alle superiori avevo cominciato a mettermi le dita in gola davanti al gabinetto, senza che nessuno mi sentisse. Mi reputo quasi più brava di lei alle volte, non mi facevo mai scoprire, e penso che nemmeno se le immaginasse certe cose perché ho sempre avuto un comportamento tranquillo e normale. Mi ricordo che quando stavo davvero male pre-

gavo, pregavo perché mia nonna mi aveva abituato a farlo nei momenti di difficoltà, e quando ancora avevo la fede credevo anche che i fatti prendessero una buona piega grazie a Lui; ma diventando grande, mi rendevo sempre più conto che le cose non sarebbero mai migliorate se non fosse stato per la mia volontà, e quella di altri, di cambiarle; così piano piano, smisi di prendermi quel breve tempo per confessarmi tra me e me, per perdonarmi e perdonare gli altri, e lo sostituii con l'autolesionismo. Avevo cominciato a volermi male e a credere che tutto quello che facevo fosse sbagliato, sia nei confronti degli altri ma soprattutto nei miei, perché dopo le tante volte che mi avevano umiliato, in classe, in casa, nello sport, formulavo dentro di me l'ipotesi che forse non ero bravo abbastanza per saper vivere la vita nella maniera giusta, ed è da questo punto che cominciai a soffrire del mio disturbo alimentare, la bulimia, e forse qui e in seduta è anche la prima volta che mi metto a nudo perché mi sento ascoltato davvero. Dall'età di quindici anni, ho cominciato a sentire su di me il peso del numero che compariva sulla bilancia, su cui mi pesavo ogni giorno e, qualche volta, vedevo un chilo in più; mia madre non ci dava importanza, ripetendomi che la bilancia cominciava a dare letteralmente i numeri, da tanti anni che ce l'avevamo. Io in-

vece mi sentivo sempre peggio; ogni volta che mi guardavo allo specchio vedevo le mie braccia più tozze, il mio addome più ricoperto da una strato di grasso che si intravedeva dalle magliette aderenti, i fianchi più rotondi e le cosce più grosse, il viso paffuto e il mio sorriso sempre più piccolo tra le mie guance. Ricordo il mio metro di giudizio da fisico “magro”:

<<Se riesco a vedermi le vene della mano e del braccio, vuol dire che ho davvero un bel fisico.>> oppure <<Se le mie guance hanno delle fossette nel mezzo non va bene.>>, e via dicendo.

Grassofobia. Volevo dimagrire, dimagrire, dimagrire, e facevo terribilmente fatica a farlo perché in casa mia si è sempre mangiato bene, e tanto, tanto da esagerare molto spesso. Ho sempre pensato che fosse quella la radice della mia bulimia: era già un’abitudine, ma é diventata più grave. Mi sembrava impossibile essere come alcuni dei miei compagni di classe, magri e slanciati, e che potessero mangiare qualsiasi cosa senza aver paura di ingrassare. Si divertivano e facevano le prime esperienze alcoliche, mentre io invece rimanevo in disparte e rifiutavo qualsiasi bevanda che mi venisse offerta. “L’alcool contiene un sacco di calorie.”, mi ripeteva nella testa. Il peggio era che quando tornavo a casa, mi sfondavo di merendine, biscotti, cioccolato, patatine, crackers, pane, prosciutto, formaggio, gris-

sini, cioccolatini, caramelle, pan brioche, miele a cucchiate, carote, finocchi, piadine ripiene di crema al cioccolato e poi, quando finiva ciò che soddisfaceva maggiormente il mio palato, iniziavo a mangiare roba inscatolata o congelata, senza neanche passare per la cottura! Finiva quasi sempre così. Quando invece tornavo a casa da scuola e avevo voglia di qualcosa, andavo al supermercato e nascondevo quello che avevo comprato nello zaino, giustificandomi con mio padre che mi aspettava per il pranzo inventando un ritardo dell'autobus.

Ogni volta che mangiavo mi sentivo come se stessi perdendo tempo, come se stessi facendo qualcosa che non mi faceva essere produttiva, mi riempiva solo lo stomaco di cose che non mi facevano bene, e che puntualmente andavo a vomitare alla fine delle mie mangiate. Un conato, poi un altro, poi il terzo, una pausa per respirare, per asciugarmi le lacrime e per riprendere la forza di farne ancora tre. Non volevo fermarmi mai, una forza intrinseca dentro voleva farmi fare questo, per la paura di ingrassare ancora, di vedere i miei vestiti preferiti starmi stretti e male, la paura che i miei parenti focalizzassero i loro discorsi sul mio aspetto fisico e gli amici mi sparlassero dietro su altrettanto tema; ero circondata da persone il cui pensiero comune era di come apparisse la loro forma da-

vanti al mondo, proprio come me, solo che per me era più grave non raggiungere la perfezione. Mi chiedevo come ai buffet delle feste o al ristorante agli altri bastasse una porzione normale di cibo, mentre io dovevo riempirmi il piatto di roba, e magari fare il bis di altrettanta quantità. Mi accorgevo che gli altri lo notavano, ma io ci ridevo sopra, dicevo che ero capace di smaltire tutto e che non mi preoccupavo per nulla di tutte le calorie ingerite. Li prendevo in giro e mi prendevo in giro: quello che pesava di più non ero io, ma il senso di colpa che mi sentivo dentro. E le cose peggiorarono ancora quando cominciai ad andare in palestra; per quanto stessi a dieta, questa era così rigida che lo stress mentale era più alto della soddisfazione, così in un mese perdevo cinque chili e il mese dopo li riprendevo. Si chiama effetto fisarmonica. Quei cinque chili ben presto diventarono dieci, un mese dieci in meno e un mese dieci in più, e tutta la fatica che facevo per perderli la sprecavo io stessa a casa, mangiando per l'affaticamento. Non ce la facevo più. Mi allenavo anche quando non ne avevo le forze e la lucidità, e a causa di questo la pagai cara; l'ultima volta che misi piede in una palestra fu tre mesi fa, quando per un esercizio sbagliato mi feci male alla schiena, finendo in ospedale per una settimana e dimettendomi con delle sedute di



fisioterapia. Durante il periodo di riabilitazione, continuai ad informarmi sul mio disturbo alimentare, e mi autodiagnosticai non solo la bulimia, ma persino ortoressia e B.E.D. Facevo fatica a capire come ne potessi uscire, cercando e cercando informazioni dispensate sul web da psicologi e nutrizionisti per cercare di aiutarmi, da solè, perchè avevo vergogna a parlarne con qualcuno, per me era un tabù. Nulla di ciò che era consigliato funzionò: sedute di yoga, la visione di un bel film o di una serie, uscire a fare una passeggiata. Cose semplici con cui però non riuscivo a rilassarmi perchè la mia testa andava altrove; perfino leggere libri, che era la mia passione fin da bambina, mi risultava non difficile, decisamente impossibile. Mi resi davvero conto della situazione che stavo vivendo quando un giorno su Facebook trovai un post con un articolo di giornale che parlava di una ragazza bulimica che era morta proprio a causa del suo DCA. Il nostro stomaco può contenere al massimo 1000-1500 ml di cibo. La ragazza ne ingurgitò 12000. Fu trovata nel bagno di casa sua, completamente nuda e con la testa dentro alla tazza del water, con il ventre squarciato all'altezza dello stomaco ed il contenuto sparso sulle sue gambe e sul pavimento. Ricordo così bene le parole dell'articolo: "Si ipotizza che nel tentativo di indurre un conato di vomito la

pressione abbia fatto letteralmente scoppiare lo stomaco. Dall'autopsia si evince che la ragazza soffriva di bulimia nervosa e che esercitasse il vomito autoindotto già da molto tempo, come dimostra l'usura dei molari e della parete dell'esofago dovuta alle sostanze gastriche dello stomaco". C'era anche una foto sgranata e in bianco e nero della ragazza e delle tracce di cibo sul pavimento. Rilessì l'articolo per cinque volte, continuando a guardare quella foto; mi resi conto che il problema di cui soffrivo non era solo mio e che dovevo salvarmi per non finire nei panni di quella ragazza. Inutile dire che mi spaventai a morte, davvero. Questo articolo fu una delle ragioni per cui adesso sto facendo psicoterapia.

Ho notato che parlare di questa situazione mi sta aiutando parecchio, mi rendo conto che non ho mai avuto la percezione del mio corpo, a causa del suo continuo cambiare dimensione; mi sto capacitando del fatto di non aver mai saputo interpretare le richieste di aiuto che il mio corpo ha sempre cercato di comunicarmi, e di come saper placare quel caos che mi ritrovavo in testa ogni giorno. Ho cominciato a pensare che il fatto di stare dietro alle quinte, ma di voler essere allo stesso tempo sul palcoscenico rappresentasse la situazione che vivevo con il mio corpo; quando dimagrivo mi sentivo

di poter fare qualsiasi cosa, in grado di rispondere a chiunque come volevo, di ricevere sempre giudizi positivi dalle persone, di avere il pieno controllo di ciò che mi succedeva intorno perchè avevo il controllo sul mio peso. Quando, però, mi rendevo conto di questa sensazione, arrivava un'enorme montagna di stress che mi faceva mangiare incontrollabilmente e ingrassare di conseguenza, generando la sensazione di volermi sotterrare come la testa degli struzzi. Il grasso era come una coperta: più ne avevo, più mi coprivo e potevo stare al sicuro dagli sguardi degli altri. Sto capendo che effettivamente stare sul palcoscenico non mi piace affatto. Quello che vorrei è arrivare ad un punto in cui capisco di cosa il mio corpo ha bisogno, ascoltare cosa la mia testa vuol fare e darle la possibilità di farlo materialmente, senza bloccare i pensieri, avere il coraggio di non frenare la personalità che davvero vorrei esprimere, senza nascondermi, e di trovare l'equilibrio nella bilancia delle emozioni.

---

---

---

---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook or composition paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting, printed text, or other markings on the page.

[illegible]

27/06/20...

## Fiducia

Fiducia.

Se cerco la definizione nel vocabolario le parole che trovo scritte sono "Atteggiamento, verso altri o verso sé stessi, che risulta da una valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza e tranquillità". Sinceramente non capisco nulla di quello che è scritto. Per quanto per me la fiducia sia una cosa complicata, più da dare che da ricevere, non penso che debba essere spiegata in termini così difficili. Forse si può spiegare più con le azioni che con le parole, queste servono solo a renderla concreta, come per le emozioni. Per me anche la fiducia dovrebbe essere classificata come un'emozione vera e propria, è un sentimento puro, alle volte quando ci si è dentro sembra quasi idilliaco, è come un'attrazione verso le persone, o anche le cose. Riponiamo fiducia in chi sa custodirla, in chi si preoccupa di non tradire, in chi sa quali passi fare per non rompere i vetri sulla strada che si percorre insieme. Questo mi sento dentro, perché di solito non ripongo fiducia negli altri, ma sono loro che la ripongono in me. Riesco a capire di che cosa hanno bisogno per sentirsi al sicuro dal resto del mondo che è sempre pronto a far del male, a pesare le loro parole nella maniera in cui la meritano e a soffermarmi sui punti morti che invece promettono significati nascosti. Questo sembra essere uno dei miei hobby, che è un po' come guardare negli armadi, il custodire segreti mi fa pensare a quello che succede intorno a me, a conoscere storie che altri non sanno e a rendermi preziosa. Ma venivo comunque lasciata in un angolo perché il mio unico scopo era quello di essere una psicologa, e poi ho finito per andarci io, ma per davvero. In fondo, anche gli psicologi vanno da altri psicologi.



*Mi sentivo un po' come se fossi un bidone della spazzatura, ma a pagare la tassa fossi soltanto io. Quando ho cominciato a capire che la mia curiosità e altruismo nell'aiutare gli altri era in realtà una chance per loro di sentirsi potenti nei confronti di chi sembrava indifeso e privo di conoscenze, come ero considerata io, allora mi sono resa conto che dovevo smettere di aprire tutte le porte e finestre di casa mia che consentivano un andirivieni continuo di confusione mentale. Ho anche capito che io quel tipo di rapporto, quel tipo di leggerezza che provavano gli altri dopo aver parlato con me e quella confidenza che sviluppavano loro nei miei confronti non l'avevo mai provata.*

*Mi sono chiusa in me stessa. Non ho voluto sentire nessuno per un paio di settimane e forse anche più per riuscire a chiarirmi le idee sulla questione. Mi meravigliavo di come molte persone con cui avevo un rapporto stretto mi cercassero solo per raccontarmi come stessero loro, e non per chiedermi come stessi io. Sembrano parole scontate, ma non è sempre detto che chi ti cerca ti voglia bene, è il modo in cui ti cerca che determina quanto gli importi di te. Alle volte questo è difficile da capire, soprattutto quando ci si passa sopra inconsapevolmente, giustificando.*

*Guardandomi intorno, ho capito che forse c'è un'unica persona che davvero mi cerca per farmi compagnia mentre la vita scorre, e si chiama Luna. Luna è una persona molto solare, la prima volta che l'ho incontrata pensavo fosse un po' fuori di testa, ma davvero fuori di testa, priva di senso critico verso molte situazioni, ma allo stesso tempo intensamente piena di vita e carismatica. Penso che il suo carattere sia unico, come anche la modalità con cui si relaziona con le persone; aperta, alle volte troppo aperta per i miei gusti, ma la scelta spetta a lei; confortevole, sempre indaffarata a permettere che le situazioni prendano una buona piega nonostante l'ambiente che la circonda non sia altrettanto positivo. Lei pensa, che anche in quelle situazioni dove non si sta bene bisogna*

*cercare di alzare l'asticella dell'umore. I suoi occhi sono come pozzi scuri, profondi e crepuscolari, e nonostante sembri che dentro di essi si celino i più oscuri segreti, in realtà se si incrocia il suo sguardo si viene travolti da un'ondata di sincerità. Lei mi trasmette serenità nonostante la sua turbolenta personalità. Lei è caotica, ma nella testa ha un ordine mentale, come anche nel cuore. Ho sempre avuto paura di condividermi, condividere ciò che poteva farmi sembrare fragile, alle volte debole, ma il fatto è che tutti siamo fragili, soprattutto senza accorgercene. Lei non mi fa sentire fragile nemmeno quando sento le lacrime dagli occhi creparmi il viso e trasformarsi in veleno nella mia bocca. Lei ha questa strana capacità di accogliere il dolore in maniera così vera che mi commuove sapere che ci siano persone così, che prendono le cose da dentro di te e te le restituiscono indietro più leggere. Mal comune mezzo gaudio si diceva una volta, ma con lei è proprio vero.*

*Luna è stata la mia speranza, una piccola luce che mi ha permesso di vedere la strada che stavo percorrendo senza sapere il percorso, non perché l'avessi perso, ma perché io non volevo più seguirne alcuno. La adoro. Penso che non possa esistere un'altra persona come lei. È vero, alle volte fa delle gran cazzate, ma fa tutto parte del gioco.*

*Lei però non è la sola cosa che mi trasmette fiducia. Lei lo fa come persona, ma come ho detto prima, la fiducia si può riporre anche nelle cose. Per me lo sono i colori caldi, quelli delle leghe metalliche, il bronzo, il rame, il dorato. Fin quando ero piccolo, mamma e papà mi hanno sempre vestito con abiti dai colori caldi, una palette di arancio, rosso, giallo ocra e marrone abbinati a dei tessuti leggeri, cotone, lino e yuta; mi sentivo al sicuro dentro questi abiti sformati e larghi che mi lasciavano libertà nei movimenti. Mi sentivo un tutt'uno con la luce calda e avvolgente del sole. Avvolgente come un abbraccio. E questo quaderno...forse non c'è nemmeno bisogno che ne spieghi il motivo.—*

Questo spazio è per te

This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

03/07/20...

*Due parole*

*Attiriamo sguardi.*

*Tiriamo sospiri.*

*Respiriamo attimi.*

*Baciamo momenti.*

*Improvvisiamo abbracci.*

*Facciamo l'amore.*



*Questo spazio è per te*

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

10/07/20...

*Fiori*

*Prima di iniziare le sedute e di scrivere questo diario, la mia vita mi sembrava ormai finita. Per una grande quantità di tempo mi sono tenuta tante cose dentro finendo per impazzire e cercare sempre nuovi spunti e punti di riferimento perché quelli passati erano andati in frantumi e, in un certo senso, non volevo aggiustarli. Troppe le parole non dette, troppe nuvole dentro la mia testa, troppe le radici non tagliate delle erbacce infestanti del mio giardino, i cui fiori ormai stavano appassendo. Ma è proprio ora che devo rimboccarmi le maniche e piantare nuovi alberi più forti: querce, salici, palme, piante di ogni tipo che potranno darmi fiori e fogliame folto, frutti maturi, dolci, che abbelliranno il mio aspetto e nutriranno la mia linfa di cose buone. Dovrei coltivare anche piante grasse, quelle spinose, che terranno lontani gli insetti maligni e mi difenderanno dall'oscurità di esseri convenevoli e sporchi. Dei miei fiori, screziati, filiformi, folti, voglio prendermene cura, per ispirare la mia fantasia e creatività, e per ricordarmi che non è importante essere belli di per sé, ma belli nelle proprie imperfezioni e diversità, manifestando quel sentimento e quei profumi condivisi che tanto vengono apprezzati quando sono naturali. Dovremmo assomigliare di più ai fiori, che giocano con la fantasia e si divertono ad ascoltare i discorsi umani con taciuto silenzio e forse, umana comprensione. Dovremmo essere di più come i fiori, sentirci come loro, sensibili alle intemperie, ma essere in grado di rinascere dalle vecchie radici, che con il tempo si sono insinuate nel terreno, il nostro. Dovremmo comportarci come i fiori, che in silenzio si uniscono*

*agli altri e si divertono ballando al ritmo del vento che muove i loro petali, richiamando quel sentimento di amore condiviso che a volte noi umani dimentichiamo di possedere.*





This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook or composition paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting, printed text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

17/07/20...

Punti di contatto

Sono passati tre mesi, e sembra davvero che siano volati. Avevo iniziato questo diario con un capitolo chiamato "Il primo sassolino", ma pian piano i sassolini sono diventati più grandi e il sollievo che provavo nel liberarmene era sempre più soddisfacente. Ho capito delle cose, molte cose, scrivendo su me stessa, mettendo finalmente la mia storia per iscritto, sgranando gli occhi per sciogliere i nodi più piccoli e contorti, ma ne è valsa la pena prendersi una pausa dal mondo per ritrovare il mio spazio vitale in esso. Ho capito che nel tempo ho eretto delle barriere, muri così alti da non lasciar vedere il mio interno, cavo e gorgogliante di una sostanza indefinita, che ribolle e che queste barriere raffreddano, per stannarlo e tenerlo al riparo. Penso di aver sofferto tanto per l'incomprensione degli altri e della mia verso me stessa, quella sensazione di indeterminazione interiore che porta a costruire un'identità sbagliata, che si costruisce per somigliare all'identità delle persone che si hanno intorno, per essere accettati, per essere nel cerchio. Come disse un vecchio antropologo negli anni '60, le persone hanno uno spazio circolare intorno a se stesse, che a seconda di quanto si interseca con quello degli altri, stabilisce delle relazioni di vicinanza. Viene chiamata "prossimica". Ho sempre pensato che il mio cerchio avesse il bordo e l'area al centro, cioè io, color rosso carminio

e il bordo color corallo opaco. Non troppo grande né troppo piccolo, diciamo un metro di raggio. Mi viene da immaginare come possa essere quello degli altri a seconda di come si comportano, tanto grande per i narcisisti, per gli arroganti, per gli egoisti, tanto piccolo per gli insicuri, per i deboli, per i dimenticati. Mi viene paura quando penso che ci siano persone che questo cerchio non ce l'hanno più o a chi non ce l'ha avuto per tanto tempo, come chi sul braccio ha segnato per sempre il suo secondo nome numerico. Immagino che anche il mio, come quello di chi ha sofferto tanto, abbia subito variazioni di larghezza, come li subisce il corpo, ma tutti arrivano ad una condizione dove, dopo il continuo stupro della mente, si ha bisogno di pace, pace non solo esteriore, ma soprattutto interiore. Le cose funzionano bene se le loro fondamenta, le loro basi, sono solide, ed io voglio esserlo, per quanto non voglia però perdere quella parte di me che mi genera un continuo anelito di rivalsa nei confronti del mondo e che, costantemente, mi fa produrre, mi dà la voglia di fare cose, ma che mi debilita, essendo questa un'ansia. Voglio che il mio cerchio sia pronto per nuove intersezioni, sia capace di sopportare la distanza e a metterla, a crearla nel momento del bisogno e, ancora di più, ad accettare la vicinanza di chi mi ama e non respingerla. Voglio stabilire nuovi punti, punti di contatto, con le persone che incontro, legami, anche fragili, che mi insegnino che vanno coltivati col tempo, con la perseveranza e la pazienza, eliminando le

aspettative. Vivere per vivere. Voglio forti ramificazioni, che portino da tante parti, da tutte le parti, da altre parti, in luoghi inesplorati, che fanno impaurire e che affrontati addolorano, o fanno gioire, e negli occhi creano spiriti, bui, che interpretano quelle emozioni di isolamento che più vorrò sperimentare.

Questi tre mesi sono stati un punto d'inizio, la mia vita continua da adesso.

Baci.

questo spazio è per te

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting or other markings on the page.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The paper is otherwise completely empty, with no text, markings, or illustrations.

[illegible]



## Note bibliografiche

<sup>1</sup>Scevà, *Enciclopedia Treccani*.

<sup>2</sup> <https://italianoinclusivo.it/scrittura/>

Italo Calvino, *Il visconte dimezzato*, 1951.

*Finito di stampare nel luglio 2022*