

EFFEMERIDI NAUTICHE ESISTENZIALI

ELOISA BONTEMPI

Ho sempre detestato le albe.

Quando la sveglia - spesso sincronica con quel momento della giornata - lacerava con il suo suono stridente la quieta oscurità della notte, tutto ciò che desideravo era rimanere raggomitolata sotto il piumone, al caldo, lontano dal frastornante trambusto del mondo. Le finestre restavano sbarrate, non un filo di luce doveva filtrare attraverso le persiane. Mi trascinavo verso il bagno a stento; la bocca impastata di sonno, di angoscia e senso di morte.

Non ho mai provato empatia per quelli che, ai primi raggi del sole, balzano fuori dalle coperte galvanizzati dal nuovo giorno. Nutro tuttora una certa diffidenza nei confronti dei pensionati in attesa dell'apertura dei supermercati alle 7, o dei runner mattinieri nelle loro scarpe da corsa luccicanti, o delle famigliole in vacanza che si alzano prestissimo per accaparrarsi i posti migliori sulla spiaggia. Non ho mai capito: da dove prendono tanto entusiasmo, tanta smania di vivere? Perché, come me, non vogliono semplicemente stare immobili in un angolo buio, senza farsi troppo vedere né sentire? A che serve tutto questo muoversi ed agitarsi, se poi tutto quello che ti sei guadagnato con il sudore della fronte ti sfugge di mano come sabbia tra le dita alla prima folata di vento?

Mentirei se dicessi che non sono sempre stata 'così' oppure che sono diventata 'così' per via di qualche assurda sciagura nefasta, abbattutasi su di me nel corso di questi quarantadue anni. Invece ho vissuto un'esistenza nella media, in una famiglia nella media che non mi ha fatto mancare nulla di quello che la gente ritiene solitamente essenziale per una sana e regolare sopravvivenza. Eppure, da che ho memoria, ho trascorso gran parte del mio tempo consumata da una sensazione di insormontabile, tragico disorientamento. Con ogni probabilità, mia madre soffriva di qualcosa di simile, seppur non si usasse indagare tanto sulla natura di certi turbamenti, ai tempi suoi. Io stessa ho preferito, a lungo, tenere delle belle fette di salame molto spesse sugli occhi, quasi persuasa del fatto che se non avessi guardato in faccia le cose come stavano, le cose non sarebbero state veramente in quel modo lì. Nel contempo, il nucleo familiare ed il contesto sociale in cui sono cresciuta hanno dato il loro contributo per un rifornimento di salame tagliato sempre fresco: "Momenti brutti li abbiamo tutti, bisogna imparare a tirarsi su da soli", "Chi soffre di depressione è perché non ha niente di meglio a cui pensare, che provi ad andare a lavorare in fonderia!",

“Gli psicologi sono dei cialtroni che servono solo a quelli che non sanno come spendere i loro soldi”, “Stai male? Vai a farti un giro nelle terapie intensive e poi vediamo”. Così, ho passato molto tempo senza essere in grado di decifrare se quello smarrimento che provavo - in alcuni istanti insopportabile, in altri quasi familiare - fosse un sentimento comune alla maggioranza delle persone o se si trattasse di qualcosa di non esattamente sano. Mi percepivo curiosa, desiderosa di sperimentare e conoscere, ricercavo l'accettazione degli altri, l'inclusione in una sorta di gruppo in cui dare un senso a ciò che ero; ma finivo sempre col trovarmi alienata e demotivata, come se ci fosse un omino nascosto sotto terra intento a tirarmi giù per i piedi e suggerirmi di smettere di cercare di vivere una vita normale, che tanto ero diversa dagli altri, che non sarei piaciuta a nessuno e che sarebbe stato meglio eclissarsi.

A scuola mi sentivo a disagio, spesso non ci andavo neanche. Mi bocciarono per ben due volte. Ad ogni modo, non so come, durante l'adolescenza (nei periodi in cui l'omino non tirava troppo in giù), riuscii a farmi delle amicizie importanti ed incontrai i primi fidanzatini. Con loro mi mostravo estroversa, sarcastica e menefreghista. Uscivo fuori a bere e far festa, protetta da questa maschera leggera; tornavo tardi, mi vestivo poco, spendevo soldi che non avevo. Quindi mi trovai presto un impiego, intorno ai 16 anni, per potermi permettere di fuggire saltuariamente dalla realtà. Qualche sera mi credevo la regina del mondo, ero invincibile, tutti mi amavano, ballavo sul trono e prendevo le notti a calci nel sedere. Con le prime luci del mattino perdevo le funzioni vitali, tornavo in modalità stand by e per giorni sparivo dalla circolazione. Non avevo la minima padronanza sulla mia emotività, reagivo a quello che mi accadeva come fossi la protagonista di una telenovela sudamericana: melodrammi, struggimenti, fervido trasporto amoroso ed esaltazione personale erano costantemente in agenda.

Quando mi iscrissi alla facoltà di lingue, trovai finalmente qualcosa di interessante a cui dedicarmi che non rientrasse nella categoria 'autodistruzione'. Seguivo le lezioni, lavoravo, davo gli esami con ottimi voti, frequentavo un bravo ragazzo che aveva tutta l'aria di voler passare la vita con me. 'Ecco - mi dissi - non sono più la spiantata di una volta, adesso sto costruendo qualcosa, perciò questo tormento interiore dovrà pur svanire, ci sarà tregua per me!', ed effettivamente qualcosa cominciò a cambiare. L'omino sottoterra, che era solito tirarmi giù per i piedi, al posto di lasciarmi camminare per strada come i comuni mortali, prese a spingermi in su. Mi spingeva con foga, sembrava uno di quei papà al mare che si caricano il bambino sulle spalle a mo' di trampolino per farlo tuffare sempre più in alto, solo che era un papà un po' irresponsabile. Mi faceva fare dei salti alti anche venti metri e io

stranamente non avevo paura. Mi lanciavo a braccia spalancate, in uno stato di euforia ed incoscienza tale da riuscire a raggiungere risultati strabilianti con università, lavoro, consenso sociale e contemporaneamente ficcarmi in innumerevoli guai di diversa portata, mettendo a repentaglio quello che stavo realizzando con fatica. Successivamente, la forza impressa dalla spinta del tuffo cedeva il passo alla gravità e precipitavo, con regolarità, nell'increspato oceano delle conseguenze delle mie azioni.

Sbalzi di umore ingestibili, episodi di manifesta aggressività, alcolismo, promiscuità sessuale, mala gestione delle finanze, difficoltà a mantenere relazioni interpersonali stabili e a dimostrare affidabilità, totale mancanza di senso del pericolo: tutti sintomi da manuale, ma io che ne potevo sapere, con le mie grosse fette di salame sugli occhi e l'omino dei piedi a decidere della mia sorte?

Per fortuna, a un certo punto, in quell'oceano rischiai di annegare definitivamente. Prima di allora, i giorni si susseguivano caotici l'uno dopo l'altro, retti dalla convinzione traballante che avrei potuto barcamenarmi facendo surf sopra quelle onde agitate fino alla fine. Arrivò - invece - una mattina fredda e ventosa, in cui le onde si fecero burrasca e la burrasca si fece tempesta. Persi, pian piano, ogni cosa avesse mai assunto un valore per me: gli amici, il marito, la famiglia. Avevo allontanato tutti. Abbandonai persino il mio più duraturo e tanto agognato posto di lavoro da commerciale estero, dato che una forte ansia condita da attacchi di panico aveva cominciato a logorarmi, ed in quello stato risultava complicato conservare i rapporti con colleghi e clienti. Ero rimasta sola nel mezzo del blu più profondo e sconfinato, dimenando le braccia per cercare di recuperare la mia ridicola tavola da surf, spazzata via chissà dove. I cavalloni infuriati mi sovrastavano il capo e mi riempivano il naso di schiuma, mentre boccheggiai sbigottita senza sapere che fare.

Se ci ripenso ora, avrebbe potuto finire lì. Più di una volta, in quegli attimi vertiginosi, ho considerato di lasciarmi andare, di permettere alla corrente di trascinarvi giù una volta per tutte. Il divorzio, la perdita degli amici più cari, le liti furiose con mia madre ed il licenziamento non furono niente in confronto all'istante in cui mi resi conto di non essere assolutamente in grado di gestire gli ingranaggi della mia mente. Difatti la tempesta si era portata via, tra le altre cose, anche le fette di salame. Non era ammissibile non vedere: da sempre in balia di emozioni violente e dirompenti, presi atto di non aver mai avuto alcuna capacità di controllo su di esse, e tantomeno l'avrei avuta lì in mare aperto, quando - priva di qualunque riferimento - una paura sconcertante aveva ormai preso il timone.

La testa (con il suo insieme di meccanismi) è parte del corpo e, come qualsiasi altra parte, se non funziona adeguatamente bisogna curarla, o quantomeno limitare i danni collaterali

di tale malfunzionamento. In svariati casi, non è sufficiente rifarsi ai rimedi 'della nonna', ma è indispensabile l'aiuto strutturato di un professionista, proprio come se dovessimo recarci dal medico per un mal di schiena. Il dolore non passerà esclamando: "Mal di schiena vattene, io sono più forte di te!". Non basteranno ottimismo, fiori di Bach e lezioni di yoga per sistemare certe lesioni. Lo stesso può capitare con la mente: in concomitanza di traumi profondi o in presenza di disturbi e patologie psichiatriche, non è sempre possibile esercitare il pieno possesso delle proprie facoltà, a prescindere da quanta volontà ci mettiamo. Per questo, un supporto esterno si rivela essenziale; il problema sta nel prenderne coscienza. Mi è stato diagnosticato il disturbo bipolare a 39 anni, dopo tre anni di psicoterapia, parecchi cicli di farmaci, un ricovero ed innumerevoli albe non desiderate. In seguito alla disastrosa tempesta in cui persi tutto, infatti, il vecchio omino dei piedi tirava talmente in basso che chiunque avrebbe pensato ad un'acuta depressione. Per di più, nonostante avessi trovato il coraggio di chiedere aiuto, la vergogna legata ad alcune mie discutibili condotte aveva fatto sì che psichiatra e psicoterapeuta non ottenessero immediatamente un quadro completo della situazione.

Al di là dell'etichetta che una diagnosi può assegnare, la consapevolezza raggiunta attraverso questo percorso è stata fondamentale nel porre le basi per imparare a nuotare in quell'oceano della vita che ero capace di affrontare solamente per mezzo di una tavola da surf sgangherata fatta di drink, impulsività e passioni fugaci. Ora le bracciate sono controllate, i movimenti concepiti con una certa cognizione, il respiro meno affannoso. Dietro alla tenebrosa superficie, un tenue bagliore è apparso all'orizzonte, rischiarando il cielo dopo lungo tempo. Per la prima volta, ho conosciuto un risveglio che non racchiudesse in sé l'antico e stantio retrogusto di dissoluzione che era solito permeare la mia lingua ogni mattino.

Stendevo il bucato un pomeriggio di qualche primavera fa. Mentre le dita maneggiavano meccanicamente mollette e biancheria, il pensiero naufragava dalla bufera assordante che era stata la mia disfatta alla calma piatta di un terrificante spazio vuoto privo di stelle. Il suono squillante del campanello interruppe, d'improvviso, il girovagare della mente. Fu inaspettato. Io e lui ci frequentavamo da un po'; sembrava essere una persona con buone intenzioni e mi attraeva molto il suo piglio esuberante, ma la paura si prodigava ancora per mantenere tutti quanti a debita distanza. Poche ore prima, mi aveva mandato un messaggio per sapere come stavo e gli avevo risposto che in generale non stavo per niente bene e che non volevo vedere nessuno. Salì le scale ed entrò con un cestino colmo di fragole. Prese posto su una sedia scomoda di legno e paglia e, da quel momento, non se ne andò più. Non

se ne andò neanche quando mi presentai vestita solo della mia follia. Non se ne andò, quando fu chiaro che ci sarebbe voluta più di qualche luna per riprendere in mano una vita. Non se ne andò nemmeno quando minacciai di chiudere baracca e burattini e porre fine allo spettacolo. Rimase accanto a me fino alle prime luci dell'alba, perché va bene il coraggio, va bene l'ostinazione, ma senza qualcuno al nostro fianco nell'attimo in cui tutto si spegne, non lo so dove si va a finire.