

## LA GIALLA

### MAR

#### ANTECEDENTE – TUTTO QUESTO COSA?!

Un torrido pomeriggio di agosto 2021, annotato sul retro di un libro, in un prato a Milano. Fatica. Ecco cosa sento, cosa mi provoca tutto questo. Ma tutto questo cosa? Mi vien da chiedermi. Mi chiedono esempi, sincerità, verbalizzazione. Accettano i miei silenzi, i miei cambi repentini, i miei occhi spenti. Accettano, accolgono. Ed io anche accetto, ma non capisco tutto questo cosa davvero sia. Forse non voglio capire: è innegabile che ci sia una consistente dose di paura e apatia che mi fanno distaccare da tutto questo e da me. Mi nascondo dietro a cose molto piccole a volte. L'incoerenza regna sovrana. Si fa spazio a larghe bracciate, nuota come nuotano i milanesi nei Bagni Misteriosi, in giornate torride come questa. E mi raccomando, lo Spritz rigorosamente a piedi nudi, così vuole il regolamento del lido. Piedi scalzi, che le piacciono così tanto anche in casa, dopo l'ennesima passata in volata dello Swiffer. E piacciono anche a me, mi sento più vicina a qualcosa. A tutto questo cosa?! Forse alla terra, non saprei. Non so un sacco di cose, ma va bene così. Anche io sto male, solo che la mia incoerenza, tra una bracciata e l'altra, non me lo fa vivere a pieno. Ecco, imputo la colpa a parti di me che non sento e non vedo mie, per timore. Una volta mi è stato fatto notare come un litigio sia paragonabile ad una cascata, che sgorga e si schianta al suolo. Ma poi è lì, visibile; da lì si può osservare, ed eventualmente proseguire con il corso della corrente. Il non-litigio no, quello non scoppia, rimane latente, non si infrange su nessuna pietra. Lo scompiglio si crea dentro, come mulinelli sotto la superficie dell'acqua. E chi trascinano giù per primo? Me. Ed è la testa a sentirsi spaccata. Una tela blu scuro, e sopra tanti neon luminosi, che si accendono e spengono come fosse un'installazione della Triennale, una sorta di performance. Ricorro spesso alla "scusa" del eh ma sarò bipolare come mio padre no? Per sfuggire da tutto questo, cosa?! Per spiegarlo, perché passano gli anni e alcune cose si replicano. Io e il gioco delle aspettative, la voce che a volte mi rimane incastrata, intrecciata tra questi neon. A museo spento e chiuso, i neon fanno cortocircuito, rischio di scossa elevatissimo, dato che piango. Una tristezza profonda e immotivata. Un respiro che parte, come un martello pneumatico, e che riprendo a ritmo di fotografie sfogliate, o passi abbandonati a destra e a manca. Soluzione immediata? Spegner cervello - accendere cellulare ed in loop per ore, con occhi nemmeno più tristi ma vuoti. La soluzione da tutto questo, cosa?! Sicuramente fatica e sudore, che sento tutto su questi fogli. Nessun cammino né sentiero potrà essere

risolutivo per un funzionamento che riproduco in serie, come quelle sedie che vengono prodotte tutte uguali a partire da una lastra di metallo. Una lastra – una sedia. Comodo no? I funzionamenti sono comodi, abitudini. Chiamale maschere o agiti, è uguale. A 26 anni dovrei aver capito che queste cose sono me, io sono tutto questo. Non ha senso combatterlo o reprimerlo. Dovrei davvero essere più sincera, a flusso come ho scritto questi pezzi di neon confusi, tirando fuori parole quando sento di farlo. Non è per niente semplice, o meglio sì, sì e no. Semplice è un concetto troppo variabile dai. Detto ciò mi sento svuotata, come questo cielo milanese, senza una nuvola.

Illimitato & opprimente.

Ho ricominciato a scrivere, su un'agenda gialla, da cui il nome "La Gialla", trovata stranamente vuota tra tutte le altre nello scatolone delle agende su cui ho scritto per circa dieci anni della mia infanzia e adolescenza. Era dicembre 2022, dopo circa un mese dalla mia prima visita psichiatrica.

## CAPITOLO 1. LA SENTENZA

Quanto fa ridere questa agenda?! Gialla, come la mia macchina, che crea aspre discussioni tra coloro che la vedono lime e coloro (io) che la vedono gialla. Ho male alla mano, non ero più abituata a scrivere. È brutto rendersene conto, la mano non riesce a stare dietro ai miei pensieri. È snervante rendermi conto che quello che sto scrivendo rimane comunque un passo indietro a quello che sto pensando, come se le due cose non andassero a ritmo. Riguardo la foto che ho stampato, è stata scattata nel bar in cui sono stata prima dello psichiatra, circa un mese fa. Ho controllato la data sul cellulare, mi sembrava passato più tempo; sotto alla fotografia ho incollato la diagnosi "*disturbo bipolare di tipo 2, necessita terapia*" BUM. No, in realtà nessun bum, ero super anestetizzata, come se vedessi la situazione dal fuori. Col Litio ho iniziato la sera stessa, credo di essere abbastanza brava con la terapia, ci sto provando. Ho rallentamento, nausea, difficoltà col sonno, gonfiore, ma ci provo. Lo psicologo mi ha detto: "la diagnosi l'ha vista come una sentenza?"

## CAPITOLO 2. IL DUBBIO

Ci casca a pennello dopo la sentenza del precedente "capitolo". Impossibile scrivere con la musica, già vanno in turbinio i pensieri. Sto aspettando la sua chiamata, sono in ansia. Agitata, perché voglio dirle una cosa che mi ha un po' scottato ma solo il pensiero mi sembra stupido. Sono stata in dubbio per ore sul dirglielo oppure no. Perché dirglielo? In che modo? Con che parole? A che scopo? Cosa voglio ottenere? NON. LO. SO. dubbio – dubbio - dubbio

So che ci sto pensando su troppo, e se mi incastro su un pensiero così poi so' cazzi veri. Si accumula al buio, e crea disordine.

### CAPITOLO 3. LA TRISTEZZA

Forse ho bisogno di piangere per la tristezza altrui per non sentire (e affrontare) la mia. Che poi la tristezza si affronta? Cioè, ok, metto una playlist scrivendo "sad" ma non penso possa essere definito come "affrontare" la cosa. Però, non è che la felicità si affronti, no? Si vive, ce la si gode e poi passa. Magari dovrei fare lo stesso per la tristezza, eppure non so perché mi faccia così fatica. Senso di lutto. Come se tutto fosse già morto. Mi capita seriamente di pensare che potrebbe venirmi un tumore, una di quelle brutte cose che non si augurano a nessuno. Io lo accetterei, per avere un motivo per essere così triste. Lo so non ha gran senso, e anzi me ne vergogno pure parecchio. Ho riportato questa visione allo psicologo che mi ha chiesto "perché dice così? Le va davvero tutto male nella sua vita".

### CAPITOLO 4. INVESTITA DAL DOLORE

Il dolore. Quanto fa strano pensarlo affiancato a dei colori? Perché la tristezza si abbina al nero e la felicità ai colori? È lo stesso banale ragionamento per cui se sorridi allora è tutto ok. Ma quando mai. Nella mia non-sincerità questo appare tutto assurdo, tante volte ho sorriso e non stavo affatto bene. Mi fanno male le mani a scrivere, però è sempre bello vedere la linea sgorgare fuori così. L'aver scritto per tanti anni è stato un modo di buttare fuori la mia tristezza, le paranoie, robe veramente brutte. Era faticoso, non risolvevo magicamente le cose ma mi sentivo meglio. Nel passare degli anni le cose ho smesso di scriverle, le ho tenute dentro; hanno finito per accumularsi, marcire, farsi polvere. Sarà per questo che mi sento così male? Il dolore si è accumulato, e ora sono così, in bilico tra finzione e depressione. Lo psicologo ieri, dopo avergli raccontato un sogno, mi ha detto che "*probabilmente alcune cose sono parti di Lei*": io le vedo, le rincorro (come nel sogno facevo con un topolino) e cerco di metterle al riparo (nel barattolo di vetro, creandogli una tana con del cotone e osservandolo dormire), poi però decido di non volerle più vedere e le copro (riempiendo il barattolo con acqua ed aceto) come se le volessi uccidere; mi rendo però conto di quello che sto facendo e cerco di tirarle fuori da lì ma non ho gli strumenti adatti per farlo (tento con una cannuccia di salvare il topo da quella maledetta miscela che ho messo io). Poi mi sono svegliata, chissà se l'avrò salvato? In questi giorni ho provato un dolore nuovo, forte. Il dolore fisico che fa perdere la testa - che ti martella. Mi hanno semi-investita, nulla di grave, sono viva dopotutto, ma il dolore che

ho provato non lo sentivo da un po'. Mi ha fatto molto impressione rendermi conto che tanto mi faceva male ieri, tanto oggi risulta silenziato. Perché non succede così anche al dolore mentale? Se "guarissi" nel corso di una notte ne sarei spiazzata e destabilizzata? Credo di sì. È un processo, e non penso di aver ancora trovato le stampelle necessarie per fare determinati passi.

## TILT

Sto di merda. Lo psicologo mi ha detto di scrivere anche nei momenti così, ma è faticoso, come se sentissi davvero quei macigni sulle spalle che dice che mi porto dietro. Io non so se fa parte della terapia stare così male, a pezzi; doversi ricomporre è una cazzo di fatica assurda. Mi sto rendendo conto di alcune cose ma giuro che esserne consapevoli mi fa fottutamente paura. È una cosa troppo grande, o meglio, in momenti come questi mi sembra troppo grande. Cerco di scriverla ma non ce la faccio. Non trovo il mio posto. Ogni cosa che mi viene detta, fatta, non va bene. Tutto sembra non corrispondere alle mie aspettative; vedo i miei bisogni, ma sono sfuocati; penso di averli individuati ma poi ci ripenso e vado in tilt, è un casino. Vorrei più cura e dolcezza dalle persone che mi circondano ma appena ne ricevo la rifiuto, mi dà fastidio e non mi mette a mio agio. Vorrei che qualcuno decidesse per me, ma poi quando accade mi manda in tilt di nuovamente. Dovrei prendermi le mie responsabilità e invece no: faccio cose come se potessi sempre tornare indietro, cambiando idea all'ultimo. Ma questo fa girare la testa, a me e a chi mi circonda. Ecco quello che mi sta succedendo, sono insicura. Nel mio corpo. Nella mia mente. Nei miei pensieri. Come se mi fossi persa. Non so più con esattezza ciò che voglio, che sento. L'apatia in cui rifugio per bloccare i pensieri mi sta divorando, è come se avesse condizionato tutto il mio DNA. Ok essere rallentata, ma così è troppo.

## LA CRISI

Mi sembra di stare vivendo dissociata, su un'orbita parallela. Una stasi mi sta facendo galleggiare, ma sono io che non voglio ancora del tutto immergermi. I miei pensieri sono allo stesso tempo fitti e serrati, ma anche lenti e sospesi. Continuo a fare foto agli alberi e ai loro rami, non so cosa voglia dire, se mi senta in qualche modo affine a loro, molto più semplicemente mi va e basta. Sono belli, mi fanno sentire al mio posto. Per il resto ho questa angoscia appena sopra al cuore che non mi abbandona. Alle volte la sento di più, altre la prendo e la avvolgo, altre ancora la scaravento contro ad un muro. Ma lei rimane. Si è solo spostata un po' più sopra allo sterno. Forse, con pazienza, arriverà alla gola e poi alla bocca, per fuoriuscire? Non lo so, ho paura. Le giornate è come se avessero un loro tempo, seguono un ritmo che non mi appartiene ma da cui mi faccio cullare.

Ed in questa culla, mi ritrovo ancora, a distanza di giorni, che potrebbero essere settimane o mesi, o forse solo ore. Ancora al parco, ma senza sole. Odore di grigio e pioggia nell'aria, pioggia che come me, anche lei, non sa se scoppiare. La terapia di oggi mi ha lasciata un po' insoddisfatta, ma forse va bene così, mica è lo psicologo che può trovare le parole per me in questo delirio. Io non so ancora cosa accadrà, ma di certo si va avanti.

NUOVO CAPITOLO? (oggi, maggio 2024)

Non vorrei essere precipitosa nel definirlo tale, ovvero un nuovo capitolo della mia vita. Sono io. Sempre io. Devo solo imparare a conoscermi anche tra tutte queste mille vite, vissute, percepite e gettate. Riconoscermi, smettendo di dare importanza a tutte quelle apparenze poco consistenti, e finalmente ricominciare a vedermi.