

AUTORE: ANONIMO

## **Il colore del mare**

Dev'essere giorno perché c'è della luce grigiastra che filtra dalle persiane. Non sono sicura. E se fosse sera? No; è giorno. Ho dormito. Per quanto tempo? Odo i rumori, i suoni che salgono faticosamente dalla strada e arrivano fino a qui, al secondo piano. Se è mattino, mi devo alzare. Sono sola. Adesso devo sedermi sul letto. Ripeto questa frase nella testa almeno cinque volte poiché è fondamentale farlo nel modo corretto, cioè senza guardare in alto. Lì ci sono le travi e nelle nervature del legno sono disegnate facce deformi, mostruose che mi fissano e mi guardano con odio. Volti di demoni che bisbigliano frasi incomprensibili, sussurrano di continuo. Quindi non devo, non devo, non devo alzare lo sguardo. Mi siedo. Ho gli occhi chiusi e ascolto. Silenzio. La casa tace. Vuol dire che il bambino dorme ancora. Arriva il suono del suo respiro dal lettino. Lui respira. Va tutto bene. Adesso anch'io posso respirare. Mi devo mettere in posizione eretta. Questa operazione va eseguita con lentezza, La testa mi gira se compio questa azione frettolosamente. Indosso un pigiama rosso con dei grossi fiori. Che buffo! Non mi piace il rosso, non mi piacciono le fantasie floreali. Com'ero vestita ieri? Fisso le mie gambe strette, due tubi, che si flettono al ginocchio, come le pieghe di una cannuccia in una bibita. Le mani, le braccia, il torso...sono fatta di tubi e cannuce sottili, fragili. Sono vuota esattamente come loro. Io dentro non ho nulla. Devo alzarmi e poi camminare con cautela. Devo arrivare in bagno. Mi tocco i capelli. Li ho tagliati cortissimi. Ne ho persi molti. Ma adesso non m'importa del mio aspetto. Ho altre preoccupazioni. Per ora devo contare. Per cercare di salvarmi devo contare. Contare è fondamentale. Mio padre conta in continuazione: conta le piastrelle del bagno, conta le auto che passano davanti a casa. Ultimamente non viene spesso a trovarmi. Credo gli dia fastidio vedermi come sono ridotta. Credo che lo disturbi la mia vista. Quando mi fa visita, preferisce venire con mia sorella o mia zia e va subito dal bambino. Anche lui si è accorto che non sono brava, che ho dentro qualcosa che non va, che non merito di stare qui. Lo pensano tutti. Sono certa. Fanno finta di niente. Dicono che ho delle fissazioni e la cosa incredibile è che non si rendono conto di quanto io possa essere nociva. Io posso essere pericolosa, io potrei fare del male al mio bambino. Ma loro non se ne accorgono. Fingono. Ho provato a dirglielo. Non mi credono. Dovrò essere io a mettere io al sicuro il piccolo, fare quello che va fatto. Lui va salvato, da me. Adesso però devo contare 1,2,3,4,5. Arrivo a 10. In piedi, barcollo. Non cado. Il piccolo respira beatamente. Non posso fare il minimo rumore. Passo

di lato al lettino, il mio bambino è bello. Lo fisso, ma non sorrido. I miei pensieri sono distratti dal mio percorso. Esattamente sono concentrati sul prossimo ostacolo: il grande specchio fuori dalla camera. Io sono pronta. Ho un telo in mano. Lo tengo appoggiato alla maniglia della camera. Ho imparato a coprirne la superficie per evitare di vedere come sono. Devo allungare un braccio di schiena e poi stendere la stoffa sulla superficie. Con quello del bagno sarà più facile, è piccolo. Ho iniziato a detestare qualsiasi mio riflesso, anche perché la donna che vedo non sono io. Lì vedo l'altra, quella che mi sta uccidendo. Vedo una scatola vuota, e io sono nascosta in qualche angolo, in un arto, in un organo, non saprei dirlo. Di certo sono sempre più piccola e inconsistente. L'altra, la malvagia, diventa forte e io sempre più debole. Non esco quasi più di casa, è estremamente faticoso. Uscire mi fa male, mi toglie il respiro. Se esco riesco a fare pochi passi prima che il panico mi costringa a tornare velocemente in queste stanze. Adesso ho raggiunto il bagno, devo lavarmi. Nessun rumore. Il bambino non deve svegliarsi. Cade lo spazzolino a terra. Il rumore è assordante. Resto immobile aspettando che il pavimento si spacchi, si apra una voragine che mi risucchi. Non succede. Aspetto che lui si metta a urlare. Non succede. Non succede nulla. Tremo. Raccolgo lo spazzolino e rinuncio a lavarmi i denti. Oppure li ho già lavati. Non ricordo. Ora la bilancia, lucida e nera. Salgo piano e mi accorgo che sono a piedi nudi. I piedi sono bianchissimi. I tubi le cannuce, i capelli corti, il pigiama rosso. Trentotto. Scendo, risalgo. Il peso si misura tre volte. Devo salire tre volte, contare tre volte. "Trentotto chili". Tubi cannuce, il pigiama rosso. I fiori del pigiama. Ho fatto tutto quello che devo fare di mattina. Adesso arriva quel pensiero. Costante. Ho pace solo quando dormo o mi occupo del piccolo. Negli altri momenti affiora, come petrolio viscido sul mare. Il mare che un tempo ho tanto amato. Fisso il bidet. Il mio piano è abbastanza semplice: voglio indossare il vestito che comprai per il matrimonio di Letizia. Mi stava bene quell'abito. È una bella tunica di un blu, profondo come il mare dove non arriva quasi più la luce. Quando avrò il coraggio di indossarlo, basterà fare come gli antichi Romani. Far scorrere l'acqua tiepida. Mi devo sedere per terra accanto al bidet e poi praticare un'incisione netta sul polso, con la lametta. Prima fermerò il braccio con del nastro adesivo forte. Lo so, sarebbe più sicuro tagliare entrambi, i polsi, ma temo che svenendo il mio corpo si sposti. No, non voglio mi trovino in una pozza di sangue. Sarebbe atroce, un mare rosso, un petrolio rosso. L'abito si impregnerebbe, non avrei più il mare addosso. Il mostro non è sulla trave, è dentro di me, mi scorre per le vene. Non sono una brava madre e potrei fare cose orribili. Devo salvare il mio bambino, ma non ho ancora abbastanza coraggio. Nella testa risuonano le parole dei familiari. Dicono che devo essere felice. Io devo assolutamente essere felice. Il bambino sta

bene e devo essere felice. Ho avuto una buona madre e devo essere felice. Mio marito ha un buon lavoro e devo essere felice. Ho una bella casa e devo essere felice. Quante sciocchezze! Sembrano ciechi e sordi e più gli parlo, più sembrano ignorarmi. Io non sono felice. Non mi interessa di quello che ho, non mi interessa l'affetto degli altri, non mi interessa nulla. Ho quest'altra dentro di me che cresce, questa che non mangia che confonde la notte con il giorno, che piange di continuo e non sa spiegarne il motivo. Quest'altra ha preso il mio corpo e, soprattutto, la mia mente. Mi domando come gli altri non vedano ciò che per me è lampante: sono rinchiusa dentro l'altra, lei mi sta consumando. Mi dicono che devo reagire, essere forte. Sto cadendo in un precipizio infinito. Io penso solo a come morire. Dormire e non svegliarsi più. Non essere più madre, non essere più niente.

Questo è stato il mio inferno. O per meglio dire, una parte del mio inferno. Non sono diventata madre per caso. Ho voluto esserlo con tutta me stessa. Ho amato e amo profondamente mio figlio. Allora? Cosa è andato storto? Una volta arrivata al limite fisico, sono stata affidata alle cure di una specialista e solo allora ho scoperto di essere malata e che la mia malattia aveva un nome: "depressione post partum". Difficilmente le persone accettano un malessere come questo. La gente considera ciò che è visibile, una ferita, un braccio rotto. Quando la malattia interessa la mente, le cose cambiano. Ti trovi in un limbo dove perfino i tuoi familiari sottovalutano o ignorano il problema. Nel mio baratro ho trovato la fune, la terapia, la presa di coscienza dei miei familiari. Questo mi ha salvato, mi ha tolto dalla solitudine psichica. Stare accanto a una persona depressa è terribile, spossante. Si vive col desiderio di fuggire, con la paura del contagio. Spesso chi vive con chi vive questa condizione, si sente talmente impotente da negare l'evidenza. La famiglia, spesso, sceglie di ignorare o sminuire il problema perché anch'essa ne fa parte appieno, perché il contagio, subdolamente, è già avvenuto. Poi c'è la colpa. Il senso di colpa di una madre che si sente inadeguata è devastante. Non sentirsi all'altezza della maternità, percepire di non meritare la gioia. Ho dovuto reimparare la vita. A mangiare, a camminare, ad avere cura del mio corpo, della mia mente. Il male ha colpito me e i miei cari. Ma oggi sono qui, a scrivere questi pensieri per te. Quello che voglio dirti amica mia, sorella carissima che forse stai vivendo il mio supplizio è che tu non hai colpa. Non c'è demerito nell'ammalarsi. C'è per te una luce nell'oscurità, solo che tu non la vedi ancora. Chiedi aiuto. Urla. Sbraita. Solo così inizierai la risalita. Non voglio ingannarti, non sarà repentino, ci vorrà tempo. Non sei una cattiva mamma, sei una madre malata e dalla malattia si guarisce. Arriverà come è stato per me, un giorno straordinario in cui capirai che il peggio è alle spalle. Comprendo che adesso ti sembri impossibile. Ma ti prometto che avrai giorni straordinari, felici e quello che

vivi apparterrà a un passato concluso, lontano. Sarai una madre con tutte le gioie e le preoccupazioni della normalità. Sarai te stessa. Finalmente. Ti troverai un mattino a contemplare il blu del mare, dove l'acqua è più chiara e cristallina, con gli occhi sorridenti abbracciata al tuo bambino.