

LA CRISALIDE

ANONIMO

“Si scrive di cicatrici guarite, un parallelo comodo della patologia della pelle, ma non esiste una cosa simile nella vita di un individuo. Vi sono ferite aperte, a volte ridotte alle dimensioni di una punta di spillo, ma sempre ferite”.

FRANCIS SCOTT FITZGERALD, *Tenera è la notte*, 1934.

Passato

Sono circondata dal silenzio, un silenzio assordante che mi stringe in una morsa gelida. E non riesco a liberarmi, vorrei solo volare via, lontana nel blu... Apro gli occhi e non vedo nulla. So che è sabato e se non ricordo male alcuni dei miei compagni di classe erano intenzionati a uscire dato che la scuola è ormai finita. Mi sono addormentata quando c'era ancora il sole e ora è calata la notte, o così mi pare. Sono sdraiata nel letto, con la coperta che mi copre interamente, come a proteggermi dall'esterno. Ho freddo, tremo di freddo, ed è giugno. È uno strano tipo di freddo. È cresciuto lento ma inesorabile dentro di me nel corso dell'autunno precedente e non se ne è ancora andato. Gradualmente, comincio a muovere le braccia e le gambe intorpidite, ma è come se fossi inchiodata al letto, incapace di alzarmi veramente. Mi decido allora per una via di mezzo e mi siedo. Appoggiata al muro i miei occhi scrutano l'oscurità da sopra le ginocchia avvolte dalla coperta. Trascorrono solo una manciata di secondi ed ecco ritornare il solito affanno, l'ormai nota sensazione di annegamento. Sento una voce familiare che mi chiama, da qualche parte nel buio, oltre la porta socchiusa. Ma sono ripiombata nel mio cubo infernale, il buco nero al quale sono legata tramite mille fili invisibili. Sono rannicchiata in un angolo e l'abisso al centro del cubo mi attrae a sé come un magnete. Il vuoto mi sussurra promesse, di sopire tutto e di farmi dormire una volta per sempre. Devo solamente convincermi, eppure si tratta di una scelta così semplice in fondo e dopo sarebbe tutto finito... Vorrei prendere i miei pensieri ossessivi e metterli sotto un getto d'acqua, vederli scolorire e perdere vita, finalmente annientati. Al contempo desidero anche rispondere alla voce umana dietro la porta e rassicurarla sulla mia presenza, pregarla di non abbandonarmi qui. Da dentro il cubo però, i rumori esterni mi giungono attutiti, il suo richiamo è appena accennato e la mia bocca non emette alcun suono. Rimango nel silenzio. Non piango nemmeno, mi chiedo semplicemente il perché di tutto questo. Ma in fondo cosa importa, ho diciassette anni e voglio soltanto dormire.

Presente

“Ambra, tu pensi troppo. Perché non riesci a farti scivolare le cose di dosso e vivere più serenamente? Hai ventun anni, dovresti solo essere spensierata”. Un'affermazione che mi

rimbomba nelle orecchie e nel cuore da tutto il giorno. È appena terminata l'ultima settimana all'università e un leggero senso di vertigine mi ha assalita facendomi ritirare nella mia stanza ed evitare i coinquilini riuniti in cucina. Percepisco le mie mani avvolte da uno strano calore, che si propaga piano piano verso la punta delle dita e poi rimbalza indietro, diretto al mio cuore. Ci sono momenti in cui mi pare di provare troppe emozioni. Ma è pur qualcosa. Sono passati ormai tre mesi da quando ho iniziato a sentirmi bene per davvero, ad avere l'impressione di essermi lasciata alle spalle la depressione. Interi anni della mia vita si sono dileguati nella fissità della sofferenza. Cerco di non pensarci, eppure vorrei afferrare i ricordi per poi fissarli nella memoria prima che vengano affievoliti dal tempo. In un turbinio mi appaiono davanti agli occhi mille istantanee di momenti passati. Le espressioni sconsolate dei miei genitori chini su di me, il pianto mal celato di mia sorella al di là del muro. Riemergono come dal fondo di un pozzo, privati di quella fitta di dolore che mi provocano solitamente. Ma è una tristezza che mi porto dentro, costante, un veleno che ha scavato la sua strada in me. Ora è stato assorbito e il suo vuoto è stato colmato da paura. Il terrore che possa in qualche modo ritornare, quella sensazione che nessuno comprende di una fine già annunciata. Ora mi sento meglio certo, qualcosa però è rimasto. Di fronte ad emozioni rilevate eccessivamente tristi il mio corpo inscena l'ormai familiare sensazione di stanchezza viscerale. I miei arti si rifiutano di muoversi. Dalla mia stanzetta osservo noncurante la luce del pomeriggio tramutarsi nel crepuscolo. Trascorro ore sdraiata a letto in uno stato di quieta sonnolenza. Non dura mai parecchio, di solito è solo questione di ore e svanisce. Ho imparato a darmi tempo, a rispettare il mio essenziale bisogno di staccare la spina per ricalibrarmi. Quando ormai fuori dalla finestra è diventato buio mi alzo per poi sedermi a gambe incrociate davanti allo specchio. Una sorta di rituale per tranquillizzarmi, per rasserenare la mia mente; osservarmi nell'attimo presente, portarmi alla realtà. Inspiro ed espiro profondamente con lo specchio che riflette i movimenti circolari delle mie braccia. All'improvviso mi balena davanti agli occhi un volto. Affiora pallido sulla superficie riflettente, nella luce obliqua della luna che filtra fra le persiane. È apparso solo per un istante ma l'ho colto. So chi è. Nell'incredulità tendo una mano aperta verso lo specchio, come a sperare di poter catturare la visione. Non ritorna ma si è ormai insinuata nella mia mente. Un viso bianco come gesso, un maglione verde bosco. Una voce remota che mi chiama dallo specchio. Sento le lacrime iniziare a pizzicarmi gli occhi. Una Ambra diciassettenne, poco più che bambina, che si stringe le ginocchia al petto sul letto. "Ho freddo, perché ho così freddo?" mi chiede la sagoma tremando sotto la coperta. Nella foschia del ricordo la scena si staglia nitida, una scheggia che mi trafigge gli occhi. E ora dallo specchio la me passata mi scruta desolata, con degli occhi enormi e vuoti, un cielo senza stelle. "Finirò mai la

scuola? Faccio una fatica infinita solo ad alzarmi dal letto, a trascinare un piede dietro l'altro. Sento un macigno appeso al collo che mi schiaccia verso terra, mi toglie il respiro" prosegue quella voce che pare provenire dal centro della terra. "Mi obbligo a sorridere ogni giorno così tanto che la sera sento il viso bruciare. Porto una maschera che mi si è cucita e mi aderisce addosso in maniera talmente perfetta che non so più nemmeno chi sono. Io non voglio fare soffrire nessuno ma davvero sarebbe meglio per la mia famiglia e per i miei amici se io non esistessi più. Se in questo preciso istante potessi dissolvermi nell'aria come una di quelle bolle di sapone che soffiavo quando ero piccola. Sì, forse è questo che vorrei. Sono così stanca. Sento il vuoto che mi chiama a sé. Le parole o il conforto altrui mi sfuggono tra le mani come fossero piume. Non è giusto, perché sono nata sbagliata? Riuscirò mai a volare via da questa morsa?". Mi attardo a cercare una risposta mentre i miei occhi traboccano di lacrime. Nell'aria immota della camera da letto le mie parole risuonano come avvolte in un sogno. "È così, non preoccuparti, esiste un futuro anche per te. In questo momento ti sembrerà forse un'eventualità talmente remota da non essere plausibile, ma puoi sempre ricominciare. Non sarai questa persona totalmente vuota per sempre. Non sarai mai nello stesso punto di prima, si prosegue solo in avanti, anche se non starai bene come vorresti. Sei stanca ma non sei morta. E se sei viva puoi trovare il coraggio di continuare. Le tue ambizioni, le tue opinioni muteranno negli anni. Devi solo darti tempo e modo di affrontare questo freddo che si è impossessato di te. Ma finché sei viva puoi trovare una soluzione, e vale la pena cercarla. Ti prego di credermi. Ora non disperare. Un giorno capirai che questo tuo percepire così intensamente ti tornerà utile. Non sei 'nata sbagliata', ognuno è diverso nel suo piccolo, e dona un apporto differente a questo nostro mondo. Siamo pezzi tutti diversi di un enorme puzzle colorato. E tu sei quel tassello iridescente, che ora si tinge di rosso intenso ora di viola o qualsiasi altro colore. Ma non sarà mai opaco perché il tuo percorso ti porterà ben lontana dal cubo nero dove sei piombata ora. Allora non esisterà più nessuna maschera per relazionarti con il mondo e dalle ferite rimaste non sgorgherà più sangue ma linfa vitale. Ora sogna la primavera, il profumo di una strada bordata da ciliegi appena fioriti, una carezza gentile sul capo. Ritournerà il tepore del sole a sciogliere il ghiaccio attorno ai tuoi occhi appannati. Lasciarsi precipitare nell'abisso equivale alla scelta più semplice e lo sai, ma rialzarsi è l'eco della tua risata un domani". Lo specchio riflette un lieve sorriso nel chiarore lunare.

Futuro

Sabato sera e il cielo mi osserva denso, punteggiato da accenni di stelle. Sto camminando in un viottolo attorniato da campi, oltre i quali si ergono le colline, sempre più scure. Del limpido sole di inizio primavera è rimasto solamente un bagliore che illumina debolmente i

miei occhi socchiusi. Procedo in avanti, finché non arrivano alle mie orecchie le note di una canzone. Proviene da oltre le fronde degli alberi, ma nonostante io volti la testa non riesco a individuarne l'origine esatta. È una musica allegra e una cascata di serenità mi inonda il corpo. La mia mente è finalmente sgombra. Mi fermo e chiudo le palpebre, lascio che la melodia lontana mi trascini via con sé, sono completamente libera, i miei pensieri volano via come leggere foglie ormai scolorite... Una farfalla si libra in volo nella luce danzante del tramonto.

In Crisalide la narratrice racconta in prima persona la propria sofferenza associata al senso di vuoto, alla pesantezza del corpo ed alla potente solitudine di chi è affetto da depressione; depressione che nel caso della voce narrante ha un esordio preciso nell'età dell'adolescenza.

E proprio il senso del tempo, come ci narra Crisalide sembra alterarsi nella malattia psichica, in un vortice che divora le ore, i giorni, gli anni.

Ma in Crisalide la protagonista riesce a collocare se stessa e la propria storia nel fluire del tempo, riconnettendo la giovane adulta all'adolescente del passato, dando un senso ed una speranza al proprio soffrire; un soffrire che se integrato e raccontato, sembra dirci Crisalide, apre alla capacità di cogliere la bellezza fuori e dentro di noi, con rinnovata fiducia nel futuro. La narratrice come nella tecnica giapponese del Kintsugi (in cui i cocci rotti vengono rimessi insieme utilizzando l'oro, creando infine oggetti unici ed irripetibili), mette insieme i pezzi e valorizza le proprie ferite, poiché quando qualcosa si rompe, si spacca, si lacera, racconta una storia e diviene dunque prezioso.

La vita infatti non è solo integrità, ma anche rottura.

Credo sia importante testimoniare tale visione ai ragazzi che oggi soffrono di disagi psichici ed emotivi, affinché il dolore, connaturato alla nostra complessa esistenza, possa divenire anche motore di esperienze vitali, senza essere negato o rifiutato.

Anche la crisalide per poter diventare farfalla ha bisogno di tempo e spazio, così come ogni giovane intorno a noi.

Sara Micheli