

*...Ha l'ali, ignora
la mi pena secreta, il mio dolore
d'uomo giunto a un confine: alla certezza
di non poter soccorrere chi s'ama.
(U. Saba, Confine)*

Come un poeta può salvare la vita

Da quella mattina tutto sarebbe cambiato. Dentro il mio cuore lo sentivo già che quel viaggio in macchina non sarebbe stato per un semplice controllo in ospedale e presto una stanza che non era la mia lo sarebbe divenuta per lungo tempo. L'errore maggiore che avevo commesso era stato quello di cercare di curare il dolore degli altri, non ascoltando più il mio, nascondendolo dentro e trascurandolo. Quella sofferenza che era ancorata dentro di me e che cercavo di tener lontana da tutti, di giorno in giorno, senza che me ne accorgessi, si stava manifestando attraverso il mio corpo. L'impossibilità di risolvere i problemi e i conflitti altrui, con i quali, seppur non prendendone praticamente mai parte, era costretta a convivere, generavano in me un profondo senso di insoddisfazione. Mi accusavo, infatti, di non essere stata in grado di combattere una battaglia che non era la mia, di non essere riuscita a portare pace e serenità in quel luogo che avrebbe dovuto darmela, in cui mi sarei dovuta sentire al sicuro, la mia casa.

I litigi spesso finivano per non lasciare il tempo alla me che stava crescendo di ascoltare le proprie insicurezze, perché costituivano un problema minore, qualcosa di superfluo e trascurabile, che non era necessario risolvere, ma che si poteva benissimo accantonare. Le risposte immediate di cui necessitavo erano quelle che volevo dare agli altri per metterli in accordo; volevo curarli, ricucire le loro ferite.

Ma ora era arrivato il momento in cui qualcuno avrebbe cominciato a farlo per me, perché le mie paure e insicurezze, che avevo preferito evitare e ignorare, mi stavano portando a scomparire lentamente, attraverso un processo graduale, che aveva come unico fine quello dell'autodistruzione.

Ero arrivata in pronto soccorso nella mattinata, non avevo fatto colazione, come dagli ultimi mesi a quella parte e, dopo una serie di accertamenti, nel corso di nemmeno una ventina di minuti sono stata ricoverata; anoressia nervosa, era questa la malattia che mi stava portando a diventare un'anima senza quasi nemmeno più un corpo, talmente fragile che sembrava stesse per spezzarsi. Negli ultimi tempi avevo ricercato un metodo che potesse colmare l'

insoddisfazione che provavo e ne avevo trovato uno efficace, che mi portava ad essere maggiormente soddisfatta di me stessa. La mia valvola di sfogo era diventata il cibo, l'unica cosa che potevo gestire e controllare totalmente. Avevo trovato il mio modo di "punirmi", meno riuscivo nel mio intento e meno mangiavo, e così da un giorno all'altro, senza nemmeno accorgermene, sono finita per perdere totalmente il controllo. I pensieri che venivano dalla mia mente non erano più frutto di ciò che pensavo, ma provenivano da una vocina che non era la mia, che mi spingeva a scomparire per sempre, che vedeva come unica via d'uscita dal dolore e dalla paura quella di rendermi pian piano invisibile agli occhi degli altri. Mi sentivo profondamente vuota e spenta e bastava guardarmi per capirlo; era molto tempo che non sorridevo ed era strano che questo accadesse proprio a me, a quella ragazzina solare, che faceva ridere tutti, sempre allegra, sempre pronta a fare un sorriso a chi ne aveva bisogno. "Perché non sorridi Sophia, cosa c'è che non va?", quanto male mi faceva quella domanda. Se fossi stata sincera avrei risposto che nulla stava andando come volevo io, che il mio desiderio di scomparire cresceva ogni giorno, che la mia valvola di sfogo era diventata una mia ossessione, una battaglia contro me stessa. Avrei continuato dicendo che meno mangiavo e più la mia insoddisfazione cresceva; quello che non sapevo, però, era che si trattasse di una contentezza apparente, che mi stava giorno dopo giorno consumando non solo il corpo ma anche l'anima. Avrei voluto gridare al mondo cosa ci fosse che non andava in me, ma sentivo che nessuno mi avrebbe mai compresa, che nessuno avrebbe mai avuto il tempo di ascoltarmi veramente. A quella domanda mi limitavo a rispondere sempre alla stessa maniera, con un semplice "Nono, tutto ok, sono solo un po' stanca oggi". Ciò di cui mi ero stancata era la vita e inconsapevolmente ogni giorno la stavo allontanando sempre di più. Costringendo me stessa a voler curare il dolore delle persone che amavo, ero finita per non amare più me, fino ad odiarmi. Ora mi trovavo lì, in quella stanza, lontana dalla mia vita di sempre. Mi avevano tolto tutto: danza, scuola, amici, famiglia, cellulare. Non avevo più nessun contatto con quella stessa quotidianità che fino al giorno prima avevo tanto odiato. Mi era rimasto solo un oggetto che me la poteva ricordare, che mi avevano concesso di tenere e che, in quel luogo che tanto sembrava una prigione, sarebbe stata la mia salvezza più grande. Era un libro che non avevo scelto io, era tutto avvenuto per caso; da lungo tempo, infatti, si trovava nella mensola della libreria che avevo in casa e mia madre durante una delle prime visite aveva deciso di portarmelo; scambiandolo per un semplice libro dalle molte poesie e, conoscendo la mia passione per la letteratura, aveva pensato fosse qualcosa che potesse rendermi felice. Nei primi tempi era stato molto difficile abituarsi all'idea dell'ospedale, alle costrizioni che sentivo di dover rispettare e che nella maggior parte dei casi rifiutavo categoricamente. Il mio

corpo era diventato troppo fragile, tanto che, anche il semplice camminare, mi avrebbe portato a consumare troppe energie. Mi ritrovavo dunque a dover passare intere giornate sopra quel letto, sola, senza mai alzarmi. Una sera, prima di addormentarmi, quasi per caso, avevo iniziato a leggere “quel libro pieno di poesie” che mi aveva lasciato mia madre...

Felicità

La giovinezza cupida di pesi

porge spontanea al carico le spalle.

Non regge. Piange di malinconia.

(...)

Più leggevo e più mi sentivo ascoltata, capita e compresa nel mio dolore; mi sembrava di aver trovato qualcuno che, parlandomi della sua sofferenza, mi aveva permesso di ascoltare la mia, di non nasconderla ma di lasciarle il suo spazio per esprimersi e manifestarsi. In un primo momento sembrava che in parte la mia condizione stesse migliorando, ma era bastato ben poco tempo per capire che non era così. Avevo ricominciato a rifiutare categoricamente l'aiuto dei medici, continuavo a mangiare sempre meno e trascorrevo le notti, non più ad addormentandomi con il *Canzoniere* -questo era il titolo del libro- tra le braccia ma a guardare il cardiofrequenzimetro, sveglia, e osservare con un'eccessiva attenzione quei battiti, che non superavano mai 40 al minuto; e il mio triste gioco era quello di provare piacere quando li vedevo arrivare a una cifra che iniziava con un tre e non più con un quattro. Saba diceva di avere il cuore *scisso in due parti* e io in quel momento stavo quasi “giocando” a non averlo più. Volevo abbandonarmi al mio dolore. In quel momento credevo che potesse essere la soluzione migliore per mettere a tacere definitivamente quella sofferenza, e così, quando avevo smesso di lottare per la vita, di combattere quella vocina dentro la mia testa, anche la mia situazione era peggiorata e la poca fiducia che avevano riposto in me i medici era stata totalmente vana, il mio corpo non era più in grado di poter resistere da solo, senza alcun aiuto. Le mie ossa erano fragili come quelle degli anziani, il midollo osseo non produceva più globuli bianchi, ero sotto i livelli minimi dell'anemia e avevo raggiunto lo stesso peso della me di sette anni, con la differenza che da quelli ne erano già passati altri cinque, la me ragazza si trovava, così, ad avere lo stesso peso della me bambina. I miei reni si erano raggrinziti e la situazione stava diventando sempre più ingestibile. Mi avevano tolto anche l'ultima cosa che mi era rimasta della realtà di cui fino a qualche mese prima facevo parte. Saba era stato l'unico che era riuscito a salvarmi temporaneamente; nel mio dolore e nella mia lontananza dal mondo era riuscito per un momento a prendermi per mano e ad avvicinarmi più a sé per comprendere che

la sofferenza talvolta è una normalità e che ci permette di riscoprire la bellezza. Io in quel momento la bellezza non la vedevo, ma Saba la raccontava, la sapeva guardare e la trovava meravigliosa; sapevo che, se ne aveva parlato lui, che aveva sofferto così tanto, sicuramente esisteva, dovevo solo darmi il tempo di saperla guardare con gli occhi giusti.

Nei giorni successivi avevo cominciato a rifiutare categoricamente non solo il cibo ma anche gli integratori e, dopo poco, i medici erano stati costretti a mettermi il sondino. I giorni passavano, ma la situazione non migliorava di molto. Avevo ripreso a mangiare, anche se non ero ancora in grado di rispettare il piano settimanale concordato con la dottoressa; avevo ricominciato a prendere anche gli integratori, anche se il sondino era ancora una necessità.

Di giorno in giorno andavo migliorando, anche se la strada da percorrere, oltre ad essere molto lunga, era ancora molto dura e faticosa. La mia voglia non era quella di guarire, ma di uscire al più presto da quella camera che stava cominciando ad assomigliare sempre più ad una cella, ad un luogo in cui mi sembrava di essere incatenata e dal quale non potevo uscire in nessuna maniera. Finalmente potevo fare delle passeggiate attorno all'ospedale, anche se non troppo lunghe. Ero arrivata lì con il maglione e ora vedevo le giornate cominciare ad allungarsi; il tempo passava e io rimanevo immobile in quella mia dimensione, lontana dalla realtà. Vedevo lo scorrere della vita, non la mia però, quella degli altri: la loro continuava, la mia era bloccata. Visto il mio miglioramento i dottori avevano cominciato a permettere le visite non solo ai miei parenti, ma anche ad alcuni miei amici, quelli più stretti, gli stessi che fino a poco tempo prima avrei voluto vedere tutti i giorni e che ora non volevo nemmeno venissero a farmi visita. Preferivo tenere lontane le persone che amavo dalla mia sofferenza, desideravo ancora una volta mascherarla, anche quando tutti conoscevano la verità; ormai non potevo nascondere più nulla, così, anche se con grande titubanza, avevo accettato di vedere i miei due migliori amici. Ascoltavo i loro racconti con grande piacere e da quando eravamo tornati a trascorrere del tempo insieme, qualche volta ero anche riuscita a sorridere di nuovo. Le visite non duravano molto a lungo e, quando rimanevo nuovamente sola in quella stanzetta, mi sentivo come Saba mentre guardava Trieste; anche io, come il poeta, mi ero rifugiata in un *cantuccio* dal quale potevo ascoltare ciò che accadeva e forse la bellezza l'avevo riscoperta nei racconti della vita degli altri. Più mi raccontavano, più cresceva in me il desiderio di ricominciare a fare parte di quella vita da cui avevo cercato di fuggire, ma il mio cuore diceva altro, non si sentiva ancora pronto a tornare in quella realtà, era ancora troppo debole. I giorni passavano e la situazione andava migliorando, anche se con grande fatica; anche le mie condizioni di salute si erano parzialmente ristabilite. Negli ultimi mesi la mia vita era sempre stata caratterizzata da alti e

bassi e, proprio quando sembrava che fossi finalmente pronta a combattere la vocina che era dentro di me, finivo per darle ascolto ancora una volta. Erano gli ultimi giorni di scuola, non per me però; dalla mia ultima lezione erano passati all'incirca due mesi. Presto sarebbero iniziate le vacanze e io non ero ancora riuscita a lasciare quella stanza, ero rimasta intrappolata troppo a lungo nei miei pensieri e ora non riuscivo più ad abbandonarli. Quella stessa settimana era stata organizzata per me una sorpresa, che più che aiutare ad alleggerire il mio dolore aveva finito per farmici sprofondare. Ero appena tornata dalla breve passeggiata assieme a mio padre e, nello spazio del parcheggio sottostante al mio reparto, avevo trovato tutti i miei compagni di classe che erano venuti a farmi visita.

Alla loro vista mi si era raggelato il sangue e serrato il cuore. Sentivo dentro me che la maggior parte di quegli sguardi, di quella commozione erano per la pena provata per il mio dolore, per "la maniera in cui mi ero ridotta così". Vedere tutti quei volti, che non erano lì per Sophia ma per la mia malattia, mi faceva rabbia. Alcuni tra quelli mi conoscevano pochissimo e ora si trovavano davanti alla versione più fragile di me, quella che avevo nascosto anche a me stessa. Avevano conosciuto le mie ferite senza che fossi stata io a mostrargliele; mi sentivo costretta ancora una volta a fare ciò che non volevo. Vedere quanto la vita fosse andata avanti senza la mia presenza mi distruggeva dentro; mi sentivo in ritardo rispetto al mondo, sapevo di aver perso delle esperienze che non avrei più potuto recuperare. Quella sorpresa, per quanto fosse buono l'intento, era stata l'esperienza più brutta che avevo vissuto negli ultimi tempi e da quel momento la mia situazione aveva continuato ad aggravarsi. Sembrava ormai che il mio percorso in ospedale fosse interminabile, che non sarei mai guarita, ma una parte di me sapeva che avrebbe potuto farcela, che avrebbe potuto guardare con gli occhi giusti la vita e apprezzarla nella sua interezza, in tutte le sue sfaccettature, non solo nelle gioie ma anche nelle sofferenze.. Il ritorno a casa era ancora un miraggio lontano al quale aspirare; la condizione di salute era migliorata, il mio corpo stava meglio, ma la mia anima continuava ad essere a pezzi. Erano già un paio di giorni che avevo cominciato a buttare parte dell'integratore, avevo trovato il mio metodo per farlo, e più tempo passava, più il compiere questi gesti mi rendeva infelice, ma non riuscivo a non prestare attenzione alla voce dentro di me che ormai controllava ogni mia azione. Avevo cominciato a sentirmi come tutte quelle volte in cui prima del ricovero avevo buttato, nascosto e sbriciolato il cibo pur di mangiarne meno. Mi tornavano alla mente quei biscotti che nascondevo tra la terra dei vasi, quei pezzi di pane che cercavo di sbriciolare, tutti quei panini che mi preparava mia madre con tanto amore, nella speranza, che almeno quello in tutta la giornata riuscissi a finirlo e che io, invece, avevo continuato a buttare. Mia madre era l'unica a credere che non le mentissi, ad avere fiducia anche in quella Sophia che

ormai non era più se stessa; aveva continuato a confidare in me, perché dentro il suo cuore non accettava che tutto fosse cambiato, non riusciva a guardare sua figlia con occhi diversi. L'amore l'aveva portata a credere che tutto fosse rimasto uguale, anche quando le ripetevo che la odiavo, che ora che ero ricoverata in ospedale doveva essere soddisfatta di avermi allontanata dalla mia vita. Ma quella non era Sophia, era la vocina dentro la mia testa che parlava al posto mio. Se fossi riuscita a comunicarle ciò che sentivo dentro il cuore probabilmente l'avrei fatta soffrire meno, le avrei spiegato che io le volevo bene alla stessa maniera di sempre, che quando le gridavo che la odiavo in realtà mi riferivo a me stessa e che avermi portato in ospedale era stato il dono più grande che avesse potuto farmi perché aveva salvato dalla morte quella creatura a cui lei stessa dodici anni prima aveva dato la vita. Negli ultimi tempi il rapporto con mia madre era migliorato, ero contenta di questo, almeno con lei ero riuscita a ritrovare la Sophia di sempre. Ancora una volta, però, ero stata in grado di deluderla, di tradire la sua fiducia. Uno di quei tanti giorni in cui avevo buttato l'integratore mi aveva vista. La sua prima reazione era stata quella di scoppiare a piangere e, anche se io in quel periodo non riuscivo a farlo, il mio cuore stava piangendo con lei. Avrei voluto che non avesse mai visto quella scena, non perché potessi continuare a ripetere l'azione, ma per non farla soffrire ancora, toglierle nuovamente quella serenità che sentivo che per colpa mia e della mia condizione aveva perso. In quel momento avevo capito di aver fallito ancora una volta, di aver tradito l'unica persona che mi stava aiutando a migliorare nonostante fosse estremamente difficile. Quella sera mi ero messa a rileggere *Preghiera alla madre* e per la prima volta dopo molti mesi, il mio viso sciupato veniva bagnato dalle lacrime; avevo pianto leggendo il primo verso. Saba sapeva che anche io avevo una *Madre che ho fatto soffrire* e proprio grazie a lui finalmente, dopo lungo tempo, ero riuscita a chiederle scusa per i gesti commessi in passato e per le parole che non sarebbero mai uscite dalla bocca della vera Sophia. Quella stessa notte, dopo un lungo discorso fatto di pianti e chiarimenti, avevo fatto una promessa a me stessa: se non volevo guarire per me, dovevo farlo per lei e per la vita che mi stava aspettando fuori da quella stanzetta in cui mi trovavo.

Erano passate delle settimane e stavo migliorando notevolmente; negli ultimi tempi mi impegnavo a rispettare con costanza il piano alimentare settimanale, volevo sempre più lasciarmi alle spalle quel reparto, che per quanti ricordi e amicizie mi avesse permesso di costruire, non doveva essere la mia casa, e non volevo che lo fosse. La mia vera realtà si trovava al di fuori di quella struttura e io dovevo cercare di raggiungerla il prima possibile. La mia determinazione aveva dato i suoi frutti. Alla fine di giugno mi avevano tolto il sondino e

pochi giorni dopo ero stata dimessa. Saba era stato fondamentale in questo mio lungo e difficile percorso: mi aveva aiutata a risanare i rapporti con mia madre, mi aveva fatto capire che soffrire è naturale, che ci rende più umani e veri, che la consapevolezza del proprio dolore, il saperlo ascoltare ci permette di salvarci dall'abisso in cui vorrebbero farci sprofondare le nostre paure. Saba non mi ha aiutata a guarire, ma a rinascere; grazie a lui sono tornata ad accorgermi della bellezza e, innamorata della vita, ho ricominciato ad amare anche la mia.

(Questa è una storia vera, la mia, fatta di fragilità, cura e di una rinascita possibile)