

# Uno

## È cominciata con la paura

Come si può gioire del mondo se non quando  
ci si rifugia in esso?

FRANZ KAFKA, *Aforismi di Zürau*

È cominciata con la paura. Paura delle automobili. Paura dei treni. Paura delle luci troppo forti. Dei luoghi troppo affollati, di quelli troppo vuoti, di quelli troppo chiusi e di quelli troppo aperti. Paura dei cinema, dei supermercati, delle poste, delle banche. Paura degli sconosciuti, paura dello sguardo degli altri, di ogni altro, paura del contatto fisico, delle telefonate. Paura di corde, lacci, cinture, scale, pozzi, coltelli. Paura di stare con gli altri e paura di restare da sola.

Nel posto in cui vivevo allora arrivava il richiamo lacerante dei piccoli rapaci notturni nascosti tra i rami degli alberi.

Di notte, l'inferno indossava la maschera peggiore.

Di notte, quando nelle case intorno si spegnevano tutte le luci, tutte le voci, quando sulla strada il fruscio delle automobili e dei camion si assottigliava.

Di notte, il suono dei miei stessi pensieri era il piú forte di tutti: il battito del cuore fuori tempo, il sangue che raschia sordo dentro le vene ristrette. Di notte arrivava la paura cattiva. Come si fa a definire quella particolare paura – che non è la paura di qualcosa di reale, concreto, riscontrabile, evidente, ma una paura irrazionale e pervasiva che fa del corpo, del sistema cardiocircolatorio, respiratorio e

vasomotorio l'onda del ciclone, il punto preciso da cui ha origine un terremoto, il cuore di un incendio spaventoso, l'abisso piú nero – che è l'attacco di ansia e peggio ancora l'attacco di panico? Impressione di cadere, di precipitare in un vuoto infinito, di esplodere, di impazzire, di essere sul punto di morire. La sensazione somiglia a quella di un infarto. Non a caso, la maggior parte delle persone colpite da attacchi d'ansia o di panico la prima cosa che cerca di fare è chiamare un'ambulanza oppure correre al pronto soccorso, convinta di avere un infarto, un ictus, o comunque problemi cardiaci.

Io però non l'ho fatto.

Per molto tempo non ho detto niente a nessuno.

Vivevo con un'amica che lavorava fuori tutto il giorno e ognuna conduceva la sua esistenza. O meglio, io no. In quel momento ero (mi sentivo, che è la stessa cosa, a volte) condannata a una non-esistenza. O a un'esistenza eccessiva. Multipla, rifratta, allucinante. Le mie vite possibili mi si schiantavano addosso alla velocità d'impatto di un mezzo pesante che corre a 130 km/h e io esplodevo. Mi disintegravo. Così la mattina uscivo e andavo a camminare in mezzo ai camion. Mi sembrava piú facile rischiare davvero un urto mortale, una deflagrazione. Le definizioni per me sono paragonabili alla morte, ma questo abisso spalancato cos'era? Avevo trentatré anni e non sapevo chi ero. Mettevo la testa sul cuscino la sera e il sonno non arrivava. In fondo, mi dicevo, hai sempre avuto problemi d'insonnia, anche da ragazzina, e non te ne sei mai liberata. Il sonno è abbandono, resa, e tu non sai abbandonarti e nemmeno arrenderti. Per dormire, da una certa età in avanti, ho sempre

avuto bisogno di un aiuto: gocchine, melatonina, erba. Finché l'erba, in dosi modeste, sbriciolata in mezzo al tabacco, ed esclusivamente la sera, prima di dormire, non ha iniziato a farmi venire nausea, tachicardia e pensieri angoscianti. Allora ho smesso. E in quel momento è cominciata. Era astinenza? Impossibile, a quelle dosi, forse solo astinenza psicologica, tant'è che non dormivo piú. Neanche con le gocce. Il cuore mi scoppiava nel petto, mettevo la testa sotto il cuscino e pensavo: non sono niente, non riesco piú a essere niente e sto male, ma ogni volta che provo a essere qualcosa, ogni volta che sono qualcosa, che interpreto una parte, scelgo un ruolo, mi concentro per recitarlo al meglio, anzi, incarnarlo, mi sembra di morire.

Me ne fregavo ormai di tutti. Pareti lisce, le persone, gli occhi, i sentimenti, le storie. La vita era faticosa. E tutta quella fatica non valeva la pena.

E allora pensavo:

Il buio, a un passo.

Il cratere fumante, a un passo.

Lo stagno torbido, a un passo.

Il coltello, il sonnifero, la corda, a un passo.

Certi giorni, con quanta timidezza, splendevo, ma l'ombra era lí. Piano piano, arrivare a non pensarci, a quell'ombra, a farla svaporare come un alone umido sulla stoffa.

Non ci sono riuscita, ho cercato aiuto.