

Officina
Narrativa

© Edizioni Ensemble SRLS - Roma, 2020

© Ensemble, 2020

Tutti i diritti riservati

I edizione ottobre 2020

ISBN 978-88-6881-701-5

editing e correzione bozze **Ignazio Pappalardo**

progetto grafico **Livresse**

in copertina: immagine d'archivio

Ensemble

direttore editoriale **Matteo Chiavarone**

direttore commerciale **Davide Morbidelli**

ufficio stampa e comunicazione **Cristina Loizzo**

redazione **Ignazio Pappalardo**

tel. +39 3931713162

direzione@edizioniensemble.it

www.edizioniensemble.it

www.officinaensemble.it (iniziative, premi, laboratori)



Edizioni Ensemble

Gina Scanzani

Istantanee riflesse



*Dedico questo libro
a tutte le persone sole prive di emozioni*

*Il viaggio della vita è un'altalena di emozioni
Inizia con un vagito e termina con un sospiro.
Se provi a esplorare l'animo di tutt'altra materia è la vita,
che percorsa da insidie e sogni è celata,
ove il sentimento si approvvigiona dei pensieri
il tratturo si nasconde al pellegrino del mondo.*

Introduzione

Un bel giorno decisi di avventarmi sul sentiero dei mali dell'anima e di sondare il terreno delle emozioni; attesi l'alba di un nuovo sole per aprire il cuore a quel sentire che talora si faceva conflitto e iniziai la mia esplorazione. La circostanza mi fece scoprire aspetti che avevo sempre saputo ma mai voluto conoscere a fondo.

Iniziai a raccogliere petali di vita quando mi accorsi che più mi addentravo nei meandri dell'anima più era difficile comprendere ciò che sentivo. Fu allora che iniziai a raccontare come affrontavo i miei stati d'animo, come quegli aspetti reconditi e misteriosi della vita venissero arginati in un intimo dialogo col mio Io, quasi fosse un diretto interlocutore.

Quel sentire, quegli stati d'animo cui si fa riferimento in questo libro, si sono intercalati nel mondo reale più che attuale, man mano che le vicende venivano raccontate, e riproponevano nel tempo realtà sempre esistenti. Sempre sottovalutate. La malattia in quanto tale è stata il traino che ha dato manforte a questo libro, ha permesso di interrogarmi su molteplici aspetti della vita per conoscere meglio me stessa e il mio sentire e tutte le verità che si celano dietro un'emozione.

Istantanee riflesses nasce anche per far conoscere come un malato di sclerosi tuberosa convertito alla scrittura sia capace di esternare e confidare al dialogo di un'epistola le proprie emozioni, il proprio vissuto: affinché la conoscenza dello spettro emotivo possa in qualche modo essere di supporto a

chi studia queste patologie. Senza la testimonianza dell'emozione, non ci sarebbe terreno per approfondire studi sulla conoscenza della singola persona. L'evoluzione della specie della psiche. Inevitabile che tutto ciò non sarebbe mai potuto accadere senza un buon supporto psicologico.

Pensare di entrare nei pensieri dell'altro attraverso gli stati d'animo di un singolo è abbastanza impensabile, il libro apre i battenti al confronto, per imparare a conoscere meglio le emozioni e quanto altro lo stesso animo suggerisce alla normalità. Essere e fare da tramite, far sapere che siamo in grado di trovare risposte. Il mezzo utilizzato è un "diario epistolare", che serve per raccontare se stessi in un mosaico di vissuti emotivi, un racconto dai quali l'animo trarrà giovamento, dove l'esplorazione del tempo è sovrana e le emozioni riprese, le circostanze raccontate non fuggono, ma rimangono a testimonianza di questo tempo che tutto logora e nulla tralascia. L'animo è l'interprete principale, e trova la sua massima espressione comprendendo i suoi problemi, raccontandosi in modo efficace a un diario, una tattica molto efficace peraltro già sperimentata.

Compresi che scrivere dava voce ai miei silenzi, taceva quegli sbalzi d'umore aiutando a comprenderli; la scrittura è riuscita a emozionarmi facendomi vincere le paure, dando adito alla ragione di esprimersi, così ho creduto fermamente nel libro. Ho scoperto me stessa incontrando aspetti della personalità ignoti che ho reso brillanti con la verità della penna; quando mi sono confrontata con le epistole ne è nata empatia. L'intesa con il mio Io e con le mie lettere mi ha supportato in momenti difficili, che soffermandosi su quelle righe ha potuto rivivere gli attimi fuggiti nel tempo. Come il fiore del deserto che si apre al sole e chiude alla notte, co-

me il sogno e la realtà che nella vita si rincorrono e mai scontrano.

Per necessità ho imparato a convivere con le avversità della vita con le stesse emozioni, quando cercavo di contrastarle per vincerle, le stesse che mi hanno permesso di avere una vita agevole e semplice entrando nella loro filosofia di vita senza contrastarle, mi sono ritrovata una saggia lettrice dell'animo. La vita nella sua semplicità si perde.

Nel raccontare le proprie emozioni, chi scrive si ritrova a tu per tu con se stesso più di quanto non si possa credere. In questo modo ho potuto constatare quanto e come la mia anima si integrasse e fosse supporto di sé nelle attività quotidiane, imparando ciò che mai avrei voluto conoscere. Attimi ove il sentimento si riscatta e riaffiora con un impercettibile solletico che spesso era lì sul sentiero dove stava per nascere una ricca chiacchierata o dove stava per fiorire una campanula, o volando una farfalla che ripercorreva una strada che non avrebbe voluto fare!

Per arrivare al compimento dell'opera il tragitto è stato impervio, un duro lavoro che si è palesato dinnanzi a quelle emozioni che si sentivano ostili, percepite, rimaste a guardare la vita come uno spettatore che osserva in ogni sua parte l'essere; quei sentimenti che talora vacillano dinnanzi alle emozioni, che è bene imparare a sapere controllare.

Portare a termine un libro è un po' come concludere un viaggio. Ogni giorno si percorre una strada impervia con un compito non facile, chiudere la giornata, e spesso la forza si perde e la voglia di combattere pure, ma alla fine il tempo ti lascia il modo per ricrederti, che lasciarsi andare sarebbe stata una guerra senza pari come un continuo conflitto con sé e con gli altri. Vincere l'emozione entrando in competizione

con i sentimenti è sicuramente un errore molto grande, e molto spesso si fa senza accorgersene per far vedere agli altri come si può essere l'uno e l'altro allo stesso tempo, competitivi. Alla fine di molte battaglie ho compreso che solo la buona volontà, solo la presa di coscienza della ragione poteva essermi di supporto nel cammino della vita.

Conoscendo meglio se stessi ognuno a suo modo trova la propria strada e nel labirinto delle emozioni c'è da perdersi! Naturalmente l'autrice non si intende assumere il ruolo di un professionista ma proporre il proprio vissuto, semplici suggerimenti che hanno aiutato la comprensione della malattia sotto un altro aspetto, quello dei propri stati emotivi. La ricezione della parola è una prerogativa del momento che si sta vivendo. Può succedere che un animo sensibile sia più predisposto di un altro alla ricezione per cui l'animo si ritrovi a ricercare di recepire o immedesimarsi su quanto espresso.

Importanti sono i suggerimenti che ci vengono dati. Per comprendere la vita bisogna lavorare come un albero, cioè essere parte della sua chioma e cercare di nutrire con linfa vitale i sentimenti che nutrono le radici affinché le emozioni che sono ossigeno e concime della vita abbiano sempre un posto privilegiato nella sua anima verdeggiante.

Vanità

Non avevo mai pensato alla vanità come a qualcosa di essenziale alla vita né tantomeno necessario, sebbene ai giorni nostri nessuno riesce a farne a meno. In ognuno c'è un lato più e uno meno, questo non è essenziale! Per uno strano caso del destino mi ero scontrata con gli eccessi, con una forza ignota e tutte le volte che mi si parava d'innanzi un fanatico o un vanitoso andavo su tutte le furie. Avrei potuto, ma non ce l'ho fatta, vantarmi di me stessa o delle mie avventure non rientrava nella mia indole. In realtà non ho mai amato fare spettacolo, mettendo in piazza i lati peggiori o migliori dell'anima, convinta che la via da seguire è quella di essere se stessi e non figurarsi l'altro. In ognuno risiede un talento nascosto, vantarsi del male o del bene non è decoroso a mio avviso poco utile, banale. Durante l'ultimo viaggio scrissi un diario di sopravvivenza, per non cedere il passo alla disperazione. Avrei voluto che la mia esperienza avesse avuto più ridondanza, ma così non fu, o quello era ciò che voleva farmi credere la vita. Diedi adito alla mia vanità di credere ciò che volesse. Sentirsi degli orfani dentro e fuori, di padre e malattia, faceva sentire la vita tale che non mi permetteva di avere quella fortuna che invece notavo in altri orfani, che al contrario potevano vantarsi di entrambi i genitori. Al contrario di loro mi sentivo penalizzata, ma non diedi mai sfogo alla vanità o alla commiserazione. Ancora non avevo compreso che non dovevo guardare gli altri per vivere, ma vivere la mia vita come se niente fosse stato, poiché nessu-

no avrebbe giustificato il mio operato. Per scelta decisi di non mostrare né piaghe né volti né dolore, ché quello che faceva male a me poteva far male anche agli altri, ma così non era per tutti. Molte persone soprattutto sui social facevano vanto dei loro fregi delle cicatrici per attirare l'attenzione e farne un tesoretto da mostrare. Per mia sfortuna non riuscivo a essere così ed è una Fortuna che il mio essere fosse tanto diverso e scontrato. Puntualmente sfuggivo. Avevo visto e assistito persone morire, mi ero scontrata col male e non sapevo quanto questa siesta sarebbe durata, così non riuscivo a farmi vanto delle cicatrici che avevo in dosso. Quello sconcertante spettacolo di fotografare per sondare da un giorno all'altro i cambiamenti, postarli sui social, voleva dire farsi vanto del male, era veramente deprimente.

Ho sempre cercato di guardare ai miglioramenti e non alle vanterie iniziando da quell'io che tanto tormentava il presente, ben consapevole che un raggio di sole prima o poi avrebbe acceso la luce del cuore. Volere apparire belli forzatamente se non si è bella dentro sembra abbastanza fuori tema! Domanda: a che scopo vantarsi se non c'è ammirazione?! Riflessioni che iniziarono ad accompagnare il cammino di Giulia un percorso iniziato un giorno lontano e ora prepotentemente era entrato nella sua vita come un principio una dottrina che si era impossessato della sua vita ma lei ancora non sapeva né conosceva l'esistenza. Ne convenne che queste sono forze che nascono silenti quasi non avvisano del loro arrivo, dote che non si avvista ma tradisce. L'anima scalfita rimaneva restia a certi comportamenti, come appunto postare foto o esiti cicatriziali per attirare consensi. In cuor mio dominava il desiderio che la gente imparasse ad amarsi di più e non a compiangersi tantomeno a vantarsi. Più volte mi ripetei in quei giorni: «Il giorno

che comprenderanno questo la civiltà avrà fatto un enorme passo avanti!»». Ma non sta a me, non sarò certo io a doverglielo insegnare! La cosa strana, che sono strana io, che non ho mai visto di buon occhio il vanto anche se a farlo siano persone a me care. Il modo con cui si autorizza la vanità mi lascia interdetta, poiché ci si rivolge alla rete nel divulgare il male semplicemente per attirare l'attenzione, generalmente pilotati da fini economici. La pedina che muove le fila è generalmente un soggetto debole. Queste sono campagne che distruggono l'identità della persona, sia essa viva o morta... la gente non ha bisogno di conoscere altro male, ma di sapere che può farcela! Cerca di gridare a me stessa come se lo stessi facendo ad altri, ma compresi che tutto rimaneva relegato tra le quattro mura della mia anima.

Troppo sgomento e sfiducia verso questa società di immagini, che preferisce una foto di essa si serve come garanzia a giustificare la carenza delle parole. Pensare alla vanità circoscritta in una logica semplicemente relativa all'immagine dei social va a ferire tutta la parola che ben altro vuole esprimere. La vanità riferita alla visibilità al mettersi in mostra può anche essere accettata il vanto del bello è gradevole, ma il vanto del demone quando quieto si usa per lucrarci è demonizzante e, purtroppo è fin troppo attinente ai giorni nostri. Detto così nessuno potrebbe immaginare che l'allusione alla vanità sia rivolta all'uso smodato che si fa della rete, dove si assiste a ripetute campagne che a mio avviso sono distruttive e tendono a mettere al centro l'interesse e non la persona. Per campagne intendo bene quel piacere di mettersi in mostra e vantarsi.

Porto come esempio proprio quel diario per il fatto che non si era fatto fregio né tantomeno vanto delle guerre vinte o perse, mettendosi in mostra con scene improprie; nessuno,

o, al più, poche persone lo tennero presente. L'uomo rimane annichilito dinnanzi al potere del male, si fa fregio delle sue battaglie e vittorie anche se per vincere deve mettere a nudo l'immagine. Praticamente si sfrutta, si strizza l'immagine come fosse una spugna sino all'ultima goccia senza pensare a nutrirle rispetto. Se tutti la pensassero come me il mondo sarebbe piatto e rimarrebbe circoscritto. Sono convinta, che la logica intendesse fregiarsi di me quando pensavo che tutto si ritorcesse contro perché non avevo mostrato immagini crudeli, con le quali riuscire a convincere i miei lettori, ma in un secondo tempo, a ragion veduta ho fatto tesoro di quanto appreso. Se il memorandum non è stato letto non era colpa mia, neppure della vanità, forse della troppa sincerità di cui mi sono sempre vantata. Ecco qua. La mia grande vanità è stata è la sincerità quel velo che non deve coprire il pensiero ma lasciarlo libero di volare. Se negassimo questo, nessuno potrebbe mai vivere e mostrare le sue tendenze agli altri, ma siamo figli dei giorni e il tempo ci è amico nemico anche l'aspetto si sciupa, la vanità sfugge nel labirinto della vita! Le parole non bastano! Aver davanti a sé un palco calcarlo ed essere bravi attori è dote che talvolta manca, quella teatralità, che altri hanno innata a me affligge e addolora, tocca la mia sensibilità.

Ho sofferto nel vedere la mia anima affliggersi dietro a quella bestia, coprirsi il volto per vergogna mentre altri con indifferenza lo usavano per generare profitti. È meschino che si arrivi a tanto. La bestia fa paura ma non è questo che chiede, ci andrei cauta nel definirla tale. L'idea che mi sono fatta di lei, che in realtà una piaga sociale sempre più marcata; chiamiamolo anche fungo dell'uomo, come vogliamo, ma non trattiamolo da bestia.

Pensieri che possono scivolare nel banale, ma sono pregni

di quel dono che alludo alla sincerità, chi ne possiede è un signore senza saperlo. Non è semplice essere reali costa fatica essere se stessi, concretamente è molto facile inventarsi una parte e recitarla per figurare più forti dinnanzi all'altro, cosa che ho evitato lanciando una sorta di sfida dalla quale a distanza di tempo ho raccolto i frutti del cuore, che dopotutto e nonostante tutto ha vinto. Sicuramente quando qualcuno inizia a essere stanco di vantarsi e leccarsi le ferite si ritrova in quelle riflessioni forse comprenderà quanto espresso, e forse decadrà il velo di questa insistente vanità. La verità è una sola, non amo mettere in scena i miei dissapori, non mostro il male poiché di per se ne è zeppa la società. La convinzione che mi ero fatta che pubblicando foto strazianti avrei alimentato dissapori, tutto ciò non sarebbe servito a nulla, quando il sottobosco mette a nudo i suoi elementi fatti di una crudeltà veramente inaudita. Mi rammarica questa forma di esibizionismo mentre cerco di allineare i miei pensieri a quei momenti altalenanti che a volte incrocio quando nella gioia sfocio. In quelle circostanze la gioia persiste e la verità anche. Per un po' di tempo divento riflessiva e timida, come una tartaruga chiusa nel suo guscio, da esso cerca rifugio. Quella tartaruga appunto, quel guscio è la mia penna. Quando scrivo mi sento protetta, adornata amata da tante parole, tante amiche; da esse non sento inimicizia che capita di avvisare quando si scende in piazza. Nella piazza virtuale lo scambio si fa duro più che in quella reale e lo scambio da banale a troppo colto crudo e violento s'increspa e s'intreccia in una burrasca di idee e di pensieri che nell'attimo di secondo fuggono al tempo. Atterrita mi ostino a comprendere come la mente umana possa pensare, talvolta capace di troppo da paventarsi contro tutto e tutti. Il teatro non è per tutti, an-

dare in scena mostrarsi ad altri e recitare è un'arte che mette alla prova il carattere, non infanga l'immagine semmai la esalta. Ho riflettuto abbastanza prima di parlare di vanità e se dovessi dare spago e ampiezza all'estensione della parola non finirei mai di scrivere. Ma questo scritto non vuole denunciare il vanitoso, semmai il mezzo cui si vanta, nello specifico restringo la parola al cinico modo di mostrare le immagini di persone malate per attrarre su di sé l'attenzione.

Ho sentito il bisogno di parlare di questo quando messa alla prova compresi che era l'unico modo per essere visti. Non sentivo il piacere di farlo, sempre scostante dalla finzione mi esercitavo costantemente nella mia missione, essere una realtà sincera.

A testa alta ho cercato con tutte le energie di portare avanti una realtà vera scevra da dubbi e vanti, che non si servisse di appigli per essere, ma avesse a che fare con l'uomo vero e sincero cosa molto ardua. Ne convenni che senza quel filo conduttore della verità non sarei riuscita a ragionare, poiché si vaga nel dubbio e nel mendace pensiero di chi si presta a solcare le scene di quel teatro finto che sembra convenzione dover frequentare. Non sempre riesce quando si apre il sipario entrare in scena con disinvoltura, molte volte le emozioni sono frenate le ali sembrano rattrappite, il becco cucito e le mani legate. Solo la mente libera si lascia esternare a pensieri indubbi che al di là di quel piccolo palco si racconta con incessante volontà.

Epistola

Mi ero preposta un obiettivo: qualunque fosse la difficoltà, per quanto il mio cuore soffrisse nessuno doveva saperlo!

A ogni modo mi ostinavo con tutta me stessa dal voler o dover succedere alla malattia. Una promessa fatta a me stessa che volli mantenuta sin dall'inizio del mio percorso, quando cercai di lasciare un messaggio ben definito per me stessa, ma poco convincente per gli altri: «Esser letta per le mie parole e non per pietismo».

Il rammarico generale era rivolto un po' a tutti. A volte sconfinavo e mi perdevo nel labirinto delle emozioni, che giocano a rimbalzare da un capo all'altro... per poi perdersi nel solco del tempo e infine riprendere la via maestra. La calma se così posso definirla, arrivava sempre dal dialogo intimo di una madre e di una penna ancor prima che una tastiera.

La penna, quel mezzo con cui definire le emozioni e non scaricarle al vento ma tramutarle in qualcosa di utile, divenne l'alleata della mia anima senza saperlo. Con la scrittura la mia anima rientrava in se, e io ritornavo in essere, su quel labirinto meno cieco si lasciava andare a un banale gioco. Ricorrente come non poco il pensiero ignoto si accingeva a misurare la propria destrezza che si consumava al solo apparire dietro a una malattia, tanto da confinarmi e pensare di dover riscrivere la mia vita abbandonando questi inutili furti dell'anima e stendendo a terra il maniero delle emozioni. Decisi, nell'insicurezza che mi circondava di non nominare più la malattia, poiché non doveva essere lei l'attrattiva del mio testo, ma le parole così espresse. In quegli istanti un soffio d'aria nuova investiva il mio animo, come a rasserenarlo e non essere giudicato e/o giudicare, ma bensì dovevo perseverare andando avanti su quella strada che avevo già segnata. Il mondo così appariva meno fosco, dovevo dimenarmi seppur dentro un labirinto, riuscivo ugualmente a essere fiera e con la mente libera. Pochi passi mi permisero di uscire dall'om-

bra, convogliando sentimenti sulla materia mi incamminai serena. Uscii di scena senza dolore, anche quell'atto era stato scritto e io mi sentivo meglio.

Epistola. Pochi mesi dopo

Un giorno la tentazione alla vanità mi prese la mano... a essere onesta credo si sia aggiunta la gelosia sebbene l'escamotage fosse un'altra. Mi dissi che a essere parimenti l'altro dovevo osare, solo così sarei riuscita nel tentativo di lenire il cuore di chi osservava, soprassedendo alle mie affermazioni ideologiche andavo contro i miei stessi ideali per essere chi non sarei mai stato. Tutto avvenne per un fortuito caso che sopraffatta dalla rabbia e dall'ira, volli anch'io entrare in scena con una veste un poco impropria. Per la prima volta dopo tante raccomandazioni cedetti a inutili estremi. Fu così che in seguito a una diatriba, una controversia, per una parola ingenuamente utilizzata, per vanteria decisi di postare su Facebook l'unica foto che mi ritraeva convalescente. Il mio cuore in quel momento sobillò! Prese a pulsare e battere come una locomotiva, sembrava impazzito, e io stavo male... nell'osservare tutti quei mi piace per una sventura, ma volevo capire. Volevo entrare nella mente dell'altro per dare una minima lezione di cosa possa sentire una persona che realmente soffre di tumore quando ascolta o vede chi fa del suo male un vanto. Questioni di sensibilità. Giorni avanti infuriata come non mai imprecai, affinché conoscessero bene quella parola e dimenticassero di mostrare tanto dolore! Il mondo è saturo e non è una novità, mi sentivo circondata da bestie e ne dedussi che l'una soluzione che mi restava era di scendere dal palco, tornare a vivere la mia vita senza dare troppa impor-

tanza a convenevoli o confronti. Chiusi la porta a quell'incidente, incalzai il mantello (la penna), che mi ha sempre protetta e cominciai a scrivere di getto. Lo sfogo venne meno. Esausta la mente sembrava essersi aperta come un paracadute e ora sulla via delle tenebre si lasciava coccolare. L'estro decise di noleggiar la mia anima a cospetto di chi pensava male, del maligno o del buono, dell'ignaro o dell'avveduto, Io mi circondavo di coccole e affetto. Quell'episodio mi permise di capire di quanta finzione è circondato questo mondo, che tanto attrae e nel futile si perde, come dietro una foto o in un'ombra. Alle parole nessuno aveva creduto, o forse nessuno voleva credere, ma bastò un'immagine a far sì che riscontrassi messaggi tipo: «Non sapevo nulla!», «Ma davvero!», «Ma quando?», «Come stai?». Insomma, falsità a gogò vennero fuori in un battibaleno... simile a una colonia di formiche che sfocia da dietro la collinetta pronte a mordere e attaccare la goccia di zucchero. Lasciai che parlassero, ma senza nascondere il disappunto nutrito da tanta teatralità! Da quel giorno ho compreso meglio me stessa e quelle emozioni non mi appartengono; il mio animo vuole essere libero e non vincolato, ma soprattutto non dipendere da un post o un'immagine.

I volti della felicità

Lungo la strada della vita non è raro incontrare isole di nuvole che sorridono! Tutte le volte che alzo gli occhi al cielo mi confondo in quell'immensa libertà navigo felice. Così ho praticamente sempre associato il sole alla felicità, le due cose così unite sono l'emblema della felicità. Se dovessi smontare la parabola e spiegare a parole la felicità non mi riuscirebbe così facilmente, perché di una cosa sono certa è un fiore che vive nel cuore di ognuno ma non sempre si riesce a cogliere. Un fiore molto pregiato che si lascia vivere e fa parte di quel mondo a cui non sempre si risponde. L'anima è l'unica a riuscire a intercettare per prima la felicità spesso proprio a insaputa della mente la vive. L'artemisia nel quotidiano Le emozioni nel quotidiano sono da essa segnate, complici di quel vivere tiepido che a volte si raffredda quando non si comprende o non si unisce al nostro essere.

La felicità un fiore tanto difficile da cogliere quanto sporadico e semplice che cresce ovunque, si aggrappa alla vita come edera e si arrampica sino alle nuvole che denotano libertà sprigionando profumi intensi, che al sol pensiero stordiscono. Nonostante ciò il contagio non avviene, spesso si è ottusi e non si avvertono né aromi né essenze, così la vita tende a complicarsi ed evita persino di ricordarci che esiste anche l'essere felici.

Per assurdo, nel mio piccolo mondo ho notato che le persone felici sono viste come eccentriche, soprattutto quando

si ostenta o si fa accenno a essa, elogiando un momento. Perché tanto scetticismo ancora non l'ho capito! Sono certa che siamo più propensi a una illogica lettura delle cose e delle valutazioni negative anziché quelle positive. Spiegare la felicità è stato difficile, alla fine mi sono venuti in soccorso la penna e il tempo riversando su carta momenti che stavano riportando emozioni di calibro e spessore ho cercato di descrivere la felicità. Non è tanto difficile essere felici, la cosa fondamentale è essere se stessi, socializzare, relazionarsi con chi hai di fronte e sorridere. Questi atteggiamenti a lungo andare sono diventati parte del mio essere e in tutta naturalezza continueranno ad armonizzare la vita senza spendere o disperdere inutili energie.

Epistola

Una volta stavo girovagando sui social network quando a un tratto venni invitata a partecipare a un sondaggio sulla felicità. Dopo un breve dialogo Artemisia mi chiese: «Tu, che sei sempre felice, ti va di raccontarci come fai? Cosa è per te la felicità?»

Pensai alla felicità. Dovevo parlare rispondendo alla domanda, inizialmente non fu facile, ma dopo una prima esitazione la risposta al quesito era arrivata anche perché era innata in me. A ogni modo mi consultai col mio animo, e testualmente risposi: «Come faccio? Cerco la felicità nelle cose semplici perché è lì che risiede. Non possiamo escludere che l'uno sia complice dell'altro. Personalmente... Non amo le falsità e tutto il dubbio che le circonda, inoltre è con serenità che affronto la mia vita, questo fa di me una vincente. Quando vado in montagna, guardo con maestria la Natura, mi

sento piccola innanzi essa. Cercare di osservarsi profondamente. è una delle chiavi della riuscita della felicità. Qualsiasi albero, se ben osservato, sarà per noi un maestro di vita».

Rimasi meravigliata, sia per la scelta della domanda che perché a farla era un gruppo di persone che vedevano in me qualcosa di molto raro qualcosa che trasudava da ciò che scrivevo. Questo poteva soltanto farmi felice. Rimasi incredula a riguardo che qualcuno potesse esprimersi a tal proposito, nel considerarmi tanto solare e gioviale. A tal proposito chiesi lumi a terzi, così chiesi a mia madre. Volevo sentire la sua versione, che rispondesse per me, senza pensare che lei era l'altro e non me, chiesi: «Ma io sono felice?»

«Che domande fai?»

Secca risposta la sua!

«Se non lo sai te come faccio a saperlo io?» replicò nell'immediato mia madre.

Nella risposta di mia madre c'era quello che volevo sentir dire, mentre avevo già risposto alla domanda. Nel mio animo rimase il dubbio, ancora mi domandavo: «Ma cosa cercano le persone dalla vita? Cosa pensano che sia felicità? E perché la rincorrono formulando domande quando conoscono la risposta? Cercano ulteriori conferme dagli altri per capire se stessi e cosa è che rende la vita tanto meravigliosa!?»

Lasciai da parte i miei dubbi, la mia risposta l'avevo avuta; mentre rimaneva viva la curiosità per l'argomento felicità. Quell'argomento per la precisione mi aveva destata e incuriosita tanto da lasciarmi con la voglia di andare oltre quel sentire così profondo, oltre quel mondo così vasto che si perde dietro una parola semplicemente perfetta: felicità. Volevo scrutare le mie emozioni, sapere il motivo per cui la gente mi vedeva così; cosa c'era in me che manca agli altri. Questi

pensieri, inizialmente vorticosi, vennero ingoiati dal tempo... mi dimenticai di averli pensati! La frenesia del sapere fu disturbata da altro, dalla vita che passava. Trascorsero diversi mesi prima di riaffacciarmi con la penna a questo argomento, rimasto fermo nell'angolo come una riflessione iniziata e mai finita.

Quel momento tanto atteso era arrivato, e ora potevo darmi una spiegazione a tutte quelle domande, avendo le idee meno confuse. Ragionai tra me e me sulla felicità, da dove, come la stessa scaturisse, cercando le origini della felicità, mi avviai nel mondo della gioia per capirla. Un viaggio introspettivo e molto affascinante. Ne convenni che non c'era alcuna spiegazione da dare, ma solo conferme, in effetti quelle richieste di ieri stavano per ricevere le tanto agognate risposte. Rileggendo quanto scritto nel taccuino, rielaborai il tema con più calma e determinazione, mentre la notte mi bisbigliava all'orecchio. L'inverno e il freddo pungente non disturbavano l'animo e tutto era così avvolto da un'intima intesa mentre la matita pensava bene a scaldare l'animo che in quella frazione di tempo, in quel momento si era riflesso col pensiero sulla felicità, e si riduceva all'essenza di vita.

Tutto a un tratto ricordai tutto e bene, quando mi venne chiesto cosa fosse per me la felicità! All'inizio ero titubante e insicura ma ora avevo le idee chiare e le risposte arrivarono spontanee attraverso la mia penna. Essa era il mio interlocutore, riportava affermazioni della coscienza e consapevolezza dell'animo: «Forse non saprai cosa significa essere felice se non provi a gioire! Tanto meno se non riesci a vedere la gioia negli occhi di chi ami. Puoi essere ricco benestante agiato ma infelice. La felicità esula della ricchezza che si priva di tutto ma non della libertà e della semplicità».

La consapevolezza che affiorava dall'animo colse nel segno e rispondeva di netto alle mie tante risposte. Consapevolezza, era questo ciò che cercavo nei miei pensieri che lontanamente lasciavano trapelare. La mia indole felice in virtù della libertà camminava con più sicurezza e in questo mondo mi sembrava di aver svoltato! Forse avevo compreso che in quella lontana conversazione si racchiudeva una semplice e intuitiva risposta. Nessuno è felice se non si sente libero di esserlo, né tantomeno sa di esserlo. L'analisi che mi viene da fare, che spesso non avvalorava questa tesi, lascia pensare che le due cose siano distinte e separate.

Il giorno che ripresi a scrivere ero motivata mi sentivo gioire come fossi una trottola, sentivo il cuore carico fiero, starnutiva al silenzio mentre ascoltavo il singhiozzo riecheggiare nell'aria. Mi ero persa nell'immagine di una donna, felice. Così è stato quando vidi trapelar dallo sguardo di mia madre un occhio lucido e commosso. Un semplice sguardo. In quel certo non so che c'era tutta la felicità del mondo, da lasciarmi senza parole. Avevo condiviso con lei un'emozione una gioia, felice di farlo, fiera e grata, che senza pretese sapeva arrivare dritta al cuore senza aspettarsi nulla da me.

In quel frangente, avevo conosciuto meglio la mia essenza, e un profumo di festa si levava in aria che tutto il resto sembra di troppo, come le domande che mi ponevo. Trainata dalla curiosità, incredula, e ogni volta che mi sorgeva un dubbio o mi ponevo domande cui non era facile dare risposte, poiché labili e suscettibili ai sentimenti il sentire del cuore si dileguava nel viottolo dell'animo, e ogni volta che gli volgevo lo sguardo l'anima s'irradiava di innata felicità. Pensavo di mascherare quel sentire con una storia affinché io stessa comprendessi meglio il valore della felicità e cosa fosse

realmente, come andava interpretata la parola felicità, così di capire meglio il ruolo che ricopre nella vita. Raccolsi l'aneddoto in una storiella che mi servì assai per capire cosa gli altri vedessero in me. Una parolona così immensa come felicità, da esser troppo spesso sottovalutata. Mentre la naturalezza, lo splendore del cuore davano impulso al resto della storia.

Felicità e libertà

Perdere la vita. Negli anni avevo conosciuto la sofferenza, mai assaporato il rischio di perdere la vita o stare lì per perderla. Qualche volta avevo dato troppo peso all'impulso anziché al sentire dell'animo, determinato, ma stranamente felice.

Essere felici includeva anche essere liberi. Le due cose dovevano camminare di pari passo senza nessuno sconto, altrimenti non avrebbe avuto senso la felicità se a una persona fosse stata privata dello stato di libero. Il mio pensiero così essenziale e semplice senza alleati, anima e cuore come libertà e felicità si assecondavano e si rincorrevano nella vita.

Felice voleva essere quella penna che al mattino si lasciava andare, come l'idea che in me serbavo da esser solo mia, libera e tutta per me. La libertà mi aveva conquistata a fatica, ora che vinta la sofferenza tanto da guardare al prossimo con ciglio di poesia e felicità.

Lasciai andare il pensiero sulle ali della speranza mentre osservavo il volo libero degli uccelli e riflettevo come tutto fosse già scritto. Se, quella volta gli occhi mi avessero tradita non avrei ammirato quello spettacolo che libero si profilava sui cieli. Così, mesta, pensai avvolta da un misticismo immenso, guardando quello spettacolo gratuito offerto dagli uccelli, e ad alta voce mormorai: «Cosa ne sarebbe della loro libertà senza le ali?»

Mi immersi pensando alla felicità mentre contemplavo quei volatili nella loro espressione più naturale e semplice, nel volo.

Pensai loro, immaginandomeli con le ali rotte, spezzate,

per un momento stetti male... e mi ritrovai proiettata nella cruda realtà, tanto atroce e vera, dicendo a me stessa: «Se un uccello non può essere libero non potrà neppure essere felice». Constatazione che feci col pensiero in volo cercando di regalarla a un uomo, in quanto seppur libero può essere sempre negata la propria libertà di espressione, come quell'uccello dalle ali rotte, ferito, vedrà mancare la propria. Un cinico pensiero sorvolò il cielo, pensando a quegli animali, un pensiero che faceva scalpore, eppure quanta gente senza gambe, quanti uccelli senza ali! Le riflessioni non erano mai astratte. Osservavo pascolare sul prato dei merli, quando ho pensato alla natura che libera si lascia vivere amare fotografare e come le idee comunicare; la natura non taglia le ali alle sue creature, ma ci convive in armonia e libertà. Tutto parte e tutto ritorna all'uomo che manovra a suo piacere le fila delle sue pedine, si ritrova spesso solo in anfratti disperati a osannare la felicità e cercare la libertà in ogni piccolo antro. Quale concetto sulla libertà se non esiste la felicità?

A questa domanda mi risposero lo stormo di merli che si era posato in giardino, pascolavano liberi e sereni da una macchina fotografica si lasciarono filmare. Sembrava scontato che fosse così anche per l'uomo, ma ahimè sbagliavo! Nell'immediato avevo associato il concetto di libertà alla felicità senza per questo valutare altri aspetti che solo in seguito mi arrivarono. Sembra elementare tutto ciò, ma raggiungere un senso di sazietà sulla felicità è estremamente difficile.

Felicità e bellezza

Attinente alla felicità a mio avviso è la bellezza. Ne sortì un giorno per pura casualità quando capitai a un congresso e un dermatologo affondò il dito sul tema della bellezza. A prima vista nulla di strano avere una bella pelle! Strano invece averla e sentirsi brutti e infelici. Tra me e me dissi: «Come può sentirsi bella una persona infelice?»

Le sue parole mi lasciarono leggermente attonita, non confermando la tesi che la bellezza fosse necessaria al benessere psicofisico, per sentirsi meglio ci voleva ben altro! Forse può essere un utile complemento ma non è un fondamento del benessere esistenziale. La bellezza, intesa come benessere, deve nascere nell'animo per trasferirsi fuori, naturalmente poi ci sono tanti tipi di bellezza.

Ad avvalorare la mia tesi mi venne incontro una mia amica. Un giorno mi trovavo al centro commerciale a far visita alla mia amica Debora, mi sentivo bene! Appena mi vide esclamò: «Che hai fatto per essere così bella e felice?». A quell'affermazione non seppi rispondere, mi sfuggiva il perché, neppure io conoscevo il motivo e non sapevo spiegarmi. Ero solo in grado di distinguere uno stato d'animo che sorgeva dal profondo del cuore e come profumo evaporava, irradiava anche chi avevo accanto. Quel pomeriggio apparentemente normale, se non per quel tramonto che sferzava ricolmo di colori e si lasciava guardare; sinceramente a tale bellezza mi incantai. La mia amica vide i miei occhi raggian-

ti, si accorse e senza volerlo ero riuscita a farla stare bene. Mi sentivo bene anche io a tal risposta, tanto da chiedermi quale ruolo avesse la felicità e come andava conquistata, da profana non saprò mai. Riuscivo a esserlo senza volerlo e incutere gioia senza saperlo, tutto era così stranamente bello e vero che non riuscivo a capire. Praticamente un'azione meccanica si scatenava dentro di me ove le endorfine iniziavano a lavorare stimolate da emozioni minime, ogni impulso razionale e irrazionale riconvertiva in energia positiva.

Il quel periodo dell'anno, dicembre, nelle vie si respirava brezza e io mi sentivo straordinariamente bella dentro e fuori come non ero mai stata; le rughe si nascondevano dietro al sorriso ove ogni piega rifletteva a un raggio di sole. La bellezza si faceva regina di un corpo stanco e provato che mai come in quel momento appariva colmo di brio e di vita.

Impaurita dal dolore avevo stentato a far emergere questo lato di me, nascondendo tutto l'amore e la felicità che avevo dentro. Quell'inverno tardava a venire, quei tramonti repentini e pieni di colore diedero modo all'animo di ritempersi, facendo il pieno di quelle vitamine per l'animo che tutti dovrebbero fare incetta. L'espressione della felicità era così evidente che tutti si riconoscevano in essa, l'occhio brillava e io d'immenso mi sentivo.

Tutto ebbe inizio dalle parole di Debora e tutto ritorna, come un discorso già fatto e già vissuto. Felicità era sapere che bastava uno sguardo a far felice l'altro. Questo diede forza e quel sorriso e a quell'ottimismo che mi hanno sempre rappresentata; so bene che sebbene le forze avverse cercano di rompere l'equilibrio a vincere sarà sempre un sorriso pieno di luce che continua a brillare nel tempo come una stella sempre accesa.

La solitudine

Tornando a casa stavo rileggendo un testo quando ho sentito un tuffo al cuore! Una tacita riflessione come una fitta mi diceva che tutto stava cambiando. Notai la differenza e richiamai subito a me quella sensazione quando cercai consolazione a quel mio sentire nella cerchia di amici che avevo su social network. Ma quella sera fu uno scontro fra titani. Mi resi conto che gli amici non erano tali, ognuno per la propria strada e la dentro uno smistamento continuo da far paura, dove tutti ti vedono nessuno ti sente.

Iniziai pian piano a scostarmi cercare amici fuori dal mondo social, e stranamente ero sempre più in pace fuori, con pochi amici, dove incontravo tanti sguardi e parole, dove ero vista e ascoltata. Dentro quella scatola affiorava tutto il doppio senso, bastava rileggersi di tanto per capire che non c'era sincerità. Le percezioni non mi tradirono mai. Ebbi i riscontri di ciò che sentissi, poiché mi sentivo sempre più sola, a venirmi incontro e farmi coraggio ci fu il sesto senso divenutomi amico. Compresi che ognuno segue la propria strada, siamo praticamente macchine umane in grado di sfrecciare e di investire l'altro, perché non esiste segnaletica stradale e ognuno è libero di guidare la propria vettura in tutta libertà, in quella strada senza urtare nessuno. La sensazione che recepivo era netta, ognuno che entrava lasciava la propria identità e indossava una maschera così iniziava a recitare, finché non sentivi l'animo esploderti dentro e comprendevi che dovevi fuggire.

Avevo lasciato un sogno a metà, mi ero appisolata con la mente su un prato vestito, coperto di foglie che stava dimorando istanti felici della mia vita. Al risveglio ebbi l'impressione d'essere caduta preda dell'idillio perpetuo mentre gli istanti felici sparivano. La mente spinta dalla ragione si ostinava a pensare che tutto in quel momento avrebbe preso un'altra piega, che la sofferenza l'avrebbe avvicinata a sentir meno la solitudine, così non fu. Stavo sbagliando e non poco. Più passava il tempo più me ne rendevo conto, dentro di me stava nascendo un sentimento dubbio, quasi rancoroso, nei confronti di quelle persone che si fingevano amiche per modo di dire.

Avrei voluto gridare al mondo intero il mio malessere ma poi mi lasciai convincere dalla ragione. Presa dal rimorso convinta della mia scelta iniziai a scuotere l'animo. Gli chiesi di raccontarsi lui non si oppose. Ero smarrita e avevo bisogno di parlare. Incredibile! Tutto era nato da una svista che aveva fatto nascere malcontento e risentimento e aveva fatto maturare nell'animo più sicurezza. Com'è incredibile che l'animo si mostri ambiguo lui che veste un sorriso non suo, un comportamento anomalo che non sempre viene visto! Accantonate le ansie iniziai a raccontarmi.

Quella sera dopo aver girovagato da una bacheca all'altra, lo sguardo irruppe su qualcosa che lo accecava. Lessi commenti che in qualche modo mi turbarono, tanto da indurmi a iniziare questo dialogo.

Finalmente avevo capito, ora andava appurato. La verità che si palesava innanzi ai miei occhi lasciava intravedere tutt'altro che l'aspetto volesse far apparire. L'amico sapeva camuffarsi bene, nascondersi dietro il beffardo gioco di una

ruga o un tenero sorriso, come dietro a un commento banale, ma la realtà era tutt'altra. Quella volta compresi l'effimera importanza del network, non inutile ma in certe circostanze inappropriata, sicuramente per molti inaffidabile. Se pensavo di farmi amici coltivandoli in rete mi sbagliavo. Dedussi che la rete va saputa manovrare, bisogna conoscerla, stare al gioco se necessario, soprattutto capita. Qualità che a me mancarono. Imparai a caro prezzo a conoscerla e diffidare di chi si presentava come amico, molto spesso avevo l'impressione che quelle facce mi oltrepassassero lo schermo o stesse a guardare proprio a me, mi lasciavo suggestionare. Una suggestione incredibile si alimentava da sé senza motivo di essere, e quella sensazione era immensa. Tutte sensazioni che la mente si era precettata.

Abbandonai quella strada, sempre più vagabonda mi diretti per altre vie, cercando il dialogo, lo sguardo di chi incrocia l'occhio e non lo schermo. Sicuramente per qualcuno sarò apparsa asociale, ma non mi sentivo isolata. Detto così può sembrare banale, ma "sentirsi tanti occhi puntati addosso," è devastante. Alla lunga mi sentivo fuori rotta, timida e turbata, con sensazioni addosso che non conoscevo o venivano fuori all'improvviso. Compresi, riflettendo il mio comportamento in quello altrui, che stavo affrontando la solitudine e dunque me stessa. Avere tanti contatti non significa avere tanti amici forse si è più soli che mai. Quel voler apparire fortunati ad avere amici è una predominante comune nei network che preferisco non seguire. Infatti, avevo bisogno di conferme e le stavo cercando nel posto sbagliato. Così ridussi i tempi dedicando meno tempo al network e più agli affetti veri, così iniziai a rivalutare il prezioso tempo per altre sane attitudini sino ad allora trascurate.

Tutte le volte che mi avvicinavo ai social, incredibilmente la solitudine mi veniva incontro saltandomi addosso quando mi approssimavo a quella piazza, che maledettamente riusciva ad aggredire l'animo, non ero più capace di dominare l'angoscia né lo sgomento. Ma, doveva esserci una risoluzione al problema!

Per analizzare il problema non c'era alternativa che uscire fuori. Avevo compreso che da parte mia vi era troppa premura negli affetti e in ciò che leggevo, ero capace di prendermi a cuore tutti i problemi degli altri, in un continuo dare agli altri, senza pretendere alcun che. Un peccato di eccesso! Questo era un problema all'origine della mia solitudine.

Avevo erroneamente confuso la parola amicizia di persone mai conosciute, semplicemente perché mi avevano richiesto l'amicizia mi ero aperta, sebbene non conoscessi queste persone ero capace di condividere ogni piccolo frammento di vita. Il fatto di avvicinarmi ai problemi altrui penalizzava il mio essere, e queste riflessioni diedero modo di conoscermi meglio, di allontanarmi da quelle circostanze eludendo ogni tentazione per aiutare quel mondo così finto, bensì selezionando pochi e buoni contatti che meritavano la mia fiducia. La società si era costruita un mondo freddo uno status di relazioni e non era più capace di dialogare. Inizialmente cercavo risposte altrove, non trovando la risposta sperata; la convinzione che le persone mi detestassero cadde come pure la coltellata al cuore, tanto da ridurmi all'essenziale. Divenni così più schiva verso quel mondo a mio dire una prigioniera voluta, riguardo a tanti ero una perdente, scevra verso tutte quelle persone che dominavano il mondo solo da un tasto. Come facevo a pensare di essere corrisposta allo stesso modo... se non la pensavo allo stesso modo? La solitudine che

credevo tale, alla lunga, mi fece riscoprire la felicità. Avevo ricominciato a comunicare con il giorno e la notte e finalmente ero riuscita a rinascere dentro. Non fu semplice riuscirci, se penso alla fatica occorsa per staccarmi da quel mondo! Oggi con piglio carico di gioia provo a dire che sono contenta. Vero che la comunicazione rimane essenziale, e i social network sono importanti per informare, ma quando si tratta di esternare il proprio vissuto lo ritengo esagerato o meglio patologico. Così ritenni giusto approfondire il dialogo sulla solitudine andando avanti con le mie riflessioni.

Un bel giorno consegnai alla storia un piccolo frammento di vita di ieri e di oggi, nella quale mi agganciavo con solette parsimonia al mondo dei sogni. Proprio i sogni di oggi avevano dominato la scena, nel permettere di dire molto meno di ieri, e un po' più di domani. Ogni volta che ho parlato o scritto di sogni il mio animo si è scaldato, cresciuta in un sogno, in esso trovavo la donna con una vita trascorsa in un idillio. Da piccola sognavo una casa una famiglia numerosa un principe azzurro, e tanti bambini. Per diverso tempo vissi un idillio, una sorte di mondo fatato immerso nei sogni anche se frastornati da incubi. Talvolta un lacerante grido alterava i sonni sereni, e la vita indisturbata proseguiva. Mi resi conto a lungo andare che questa stanza corrispondeva a realtà, ciò nonostante quando mi destai dal sogno mi ritrovai a contemplare un cuscino, abbracciandolo come fosse un principe azzurro. La fine di una favola vera.

Dall'episodio ne sortì un'immagine piuttosto contorta del futuro, costernato da tante luci e tanti monitor... una società di robot. Mi venne da chiedermi: chissà se la gente avrà ancora tempo per sognare? Alla sorte non si comanda! Spes-

so il destino è beffardo e in un momento puoi capire come le circostanze si stavano prendendo gioco di te, e se non lo comprendi, ti sfugge sotto gli occhi increduli. Nella confusione scoloriva ogni aspettativa, anche la più logica diveniva illogica, e il mondo virtuale artefice del movimento alterava tutto. Presi a camminare sola, tra le lande della mia esistenza, per non sentire la solitudine, ormai accertato che la solitudine proveniva da. Quando mi dissociavi da quel mondo escludendomi pian piano, notavi come un mondo artefatto altera tutti i valori e seppellisce altri. Per effetto dell'empatia le persone si cercavano e così erano simili, si somigliavano, non un caso che esiste tra le persone una somiglianza di affetti e una similitudine di concetti, alla fine non ero sola in quel modo di soli! La cosa mi rassicurava, ma non mi faceva felice. Quantunque la felicità è quella piccola cosa con un lucchetto assai difficile da aprire. Non ho memoria di quante volte lo abbia aperto, di sicuro saperlo aprire è una dote per pochi, ché il lucchetto della felicità non è affamato di potere! A volte non è facile rimanere amico di tutti se non si è capaci di dialogare. Credo sia un problema di molti e non di pochi, troppo assuefatti dal mondo virtuale che si dimentica di parlare. In tutta sincerità l'errore mi è stato propizio, grazie al quale ho riscoperto il dialogo e quel mondo che mi vive intorno. Farfalle, nuvole cinguettii, musiche di ogni genere che si odono sempre e non si riproducono, sono persuasive e senza di esse non varrebbe il sogno di una candela. Anche se ormai sembra tutto scontato il sogno non lo è mai. Ogni tanto il mio cuore palpita e sogna come una bambina naviga verso rotte di oggi e di ieri. Aspetta che s'arresti il tempo, quella solitudine venga assunta dall'animo e non lasciata nelle fauci del gigante. Potevo rimanere senza voce ma non senza sogni!

È mia convinzione che solo alimentando i sogni la solitudine viene meno al tempo.

Ritengo nella personale analisi che le persone si affidino troppo alla rete in cerca di dialogo amicizie, cercano affetti che difficilmente troveranno. L'episodio è stato determinante per capire che la solitudine va cercata e affrontata nel proprio essere e non attraverso gli altri, Ritengo, dunque o che l'uso smodato dei social network non faccia altro che isolarci. In questo modo ci saranno sempre più persone solitarie in cerca di amici bisognose di comunicare e sempre più sole, perché non si è più capaci di dialogare senza smartphome e tutto ciò alimenta la solitudine del singolo.

Coincidenze e fatalità

Tutta la vita è stata un susseguirsi di coincidenze e fatalità; ogni volta che facevo un passo indietro nella mia vita mi ritrovavo automaticamente solo a pensare al destino. Quel mattino iniziai la giornata ripercorrendo giorni in cui sognavo una vita diversa. Se fossi stata mamma o avessi avuto una vita comune come a tante donne o avessi fatto... sicuramente non avrei neppure avuto tanto il tempo da dedicare a me stessa! A far coincidere le cose ci aveva pensato la vita, che mettendomi alla prova aveva scelto quale fosse la via giusta da percorrere, facendomi conoscere l'altra me stessa, dandomi il modo di rialzarmi ogni volta senza aver paura del presente, e dandomi il coraggio di affrontare il futuro senza la paura di temerlo.

Nel mio io mi sentivo vittima della malattia mi compiangevo credevo d'esser la sola al mondo, l'unica malata. Mi ricedetti solo quando incontrai la persona giusta che mi aprì gli occhi e mi fece capire chi ero. Da quel giorno ho iniziato a innamorarmi di me stessa. Pian piano sono riuscita a comprendere seppure con molte fatiche e molto lavoro, che quella malattia poteva essere sconfitta conoscendo meglio la mia personalità, ove si celava una nuova identità.

«Una realtà che fiorisce come un fiore e si apre come un petalo». La mia mente euforica un giorno prese a scrivere: «Una persona si sarebbe appassita spenta al dolore e alla solitudine, se non avrebbe reagito, ben lungi consapevole che i

mali peggiori sono quelli dell'anima, e nessun drammaturgo potrebbe mai entrar nella parte, tanto è subdolo l'incognito che si lascia travolgere da infiniti ricatti». Mi lasciai travolgere da inutili assilli finché a sorreggermi non venne incontro la ragione.

Mi veniva in mente un pensiero abbastanza ricorrente, che recitava che per amare la vita bisogna vedersela sfuggire! La mia vita stava fuggendo mentre percorreva le gelide stanze di una sala di rianimazione, che il cuore andava in arresto e inconscia non mi rendevo conto di quanto mi stesse accadendo. Solo chi avevo intorno visse con angoscia quel momento quasi tutti pensarono di avermi persa per sempre. Il fato aveva deciso per me che il viaggio della vita non era ancora finito, anche se in quel momento si temette il peggio, e le persone care vissero il panico della morte ché tutto sembrava perso. Ma la speranza è ultima a morire, non era ancora giunta la mia ora. Quella volta riuscirono a rianimarmi e come per miracolo la vita riprese il suo ritmo! Non credevo che uscita da quel vortice, avrei avuto il coraggio di raccontarmi, evidentemente ero riconoscente a quel triste momento ero riconoscente alla vita che tutto sommato mi aveva dato una seconda opportunità. Vedere la luce in fondo al tunnel rappresenta un punto di arrivo, che si chiami tunnel, una galleria, buco è sempre qualcosa che proietta l'animo dall'oscurità alla luce, dal presente al passato, tanto che rivedo la mia Vita, come mistero vivente collegato da un viadotto imbevuto di sogni.

Compresi che il sole dell'anima spunta sempre da dove si intravede la notte, e in quell'istante mi vennero incontro quei momenti che la vita stessa mi aveva fatto conoscere, e mi erano risultati estranei al mio vivere, di difficile accetta-

zione e comprensione. Probabilmente perché chi li viveva era un malato alle prese con una malattia che non conosceva (il cancro) e un'altra da dominare e doversi controllare era l'unica via d'uscita per vincere entrambe! In quel medesimo istante raccontarsi fu un toccasana. Lo scontro con la sorte si fece carico di adrenalina. Nei fogli bianchi del diario trapelava la peggiore delle malattie. Solo poi compresi. Il messaggio mi rimase stampato come un'icona nell'animo. Capii che tanto più è debole la mente, tanto più arduo e difficile il compito di controllare la malattia. Da sola non ce l'avrei fatta, mancavo di coraggio che mi arrivò dalle parole di una persona di fiducia, che un giorno mi disse: «...Fin quando non sarà controllata, ogni tentativo di riuscita sarà dubbio».

Parole semplici che mi avvicinarono in punta di piedi al mondo della scrittura, tanto da non riuscire a immaginare una vita distante da essa. Ogni parola mi riflette come un'ombra e la visione della vita si è fatta totalmente diversa, se rapportata al passato alla malattia. A queste considerazioni avrei voluto arrivarci molto tempo prima, così da conoscere meglio il mio Io senza cambiare null'altro, con la consapevolezza che non è la realtà a gravare sul dolore, ma la convinzione di malato alimenta la percezione di malattia. In verità avrei voluto varcare prima la soglia del dolore per conoscere che la scrittura era il miglior placebo che esistesse e la mia anima non aspettava altro, ma così non fu. A soffrire per me furono i miei cari e ogni giorno che il mio sguardo incarna... in loro ritrovo tanto di quell'amore che su un foglio bianco difficilmente si troverà, perché l'occhio è lo specchio dell'animo e infinite letture sono attribuite a un semplice sguardo. Così tentare di raccontare cosa avesse provato chi attendeva il mio risveglio è pressoché impossibile: l'amore di una

mamma, il pensiero ricorrente della morte non si traducono, sono sentimenti emozioni troppo personali.

Forte del coraggio di sentirmi appagata con poco, compresi che quando lo spirito gioisce anche il dolore svanisce. Un riflesso dello specchio dell'anima che leggeva ciò che nella mente si celava. Da lì a poco nel breve lasso di tempo che la vita ci palesa dinnanzi, ho capito che il male si accanisce laddove più lo si compiangi; così ho imparato a schivarlo, non solo riferito alla malattia ma come filosofia di vita in tutte le circostanze del mio vivere quotidiano. Dinnanzi al male nutrivo disinteresse, così vivevo meglio. Questi saggi principi almeno per me, vennero ottenuti frutto di lavoro incessante e introspettivo intrapreso con una figura che ho sempre amato per carisma, lo psicologo, le cui nozioni avevo fatto tesoro. Costui mi aveva insegnato a muovere i primi passi in questo mondo vorticoso, che dopo essere rinata mi sembrava diverso, per poi continuare la mia corsa da buona maratona tra fogli di carta e spicchi di luce facevo entrare tutte le energie nel mio cuore, facendo tesoro di ogni piccolo momento rincorrevo la vita.

Avevo capito che non bisognava scendere a patti con la malattia, ma essere determinati e continuare a camminare su quella linea già segnata; perché non è importante chi, importante come sei, perché ognuno è se stesso, le potenzialità sono innumerevoli. Dall'esperienza della rianimazione ne sortì che non potevo togliere dal mio comodino queste nuove pillole! Se da una parte avevo paura, dall'altra ero carica, avevo un solo timore che presto venne sopito dal pensiero di non riuscire a vincere la mia stessa paura. Rivedendo la luce e raccontandomi avevo vinto la mia scommessa. Il tumore con gaiezza d'animo venne superato e la sclerosi tuberosa entrò

in secondo piano nei miei interessi quotidiani. Le difficoltà emerse in quel brutto momento mi avevano fatto conoscere una persona diversa, con un'apertura mentale che non conoscevo, la cui vita armonica percepiva come un dono. L'allenamento mentale divenne una costante di quello e altri momenti e di tutte le volte che mi trovavo in difficoltà. Questa filosofia si faceva pensiero tanto da ricercare con una parola scritta la persona cercata. Iniziasti a dare importanza alla persona, a me stessa, seppure talvolta le opportunità mancassero ero sempre pronta a dimenarmi verso nuovi sbocchi. All'inizio non fu facile, la ricerca interiore costò fatica ma non mi arresi. Pian piano riuscii a districare le matasse del mio animo tanti grovigli che giornalmente creavo di sbrogliare per accumulare autostima. Le cose dovevano andare così. Il destino era segnato e in casi rari il traguardo può essere raggiunto senza sacrifici e senza strategie particolari, semplicemente affidandosi alla propria sorte, all'ottimismo senza farsi sopraffare dal malessere generale, ottimi alleati dell'animo umano. Per lo strano caso del destino avevo incontrato la mia strada maestra, una coincidenza che mi insegnò a vivere sgombrando la mente da cattivi pensieri soprattutto insegnandomi l'arte di come si fa. Mentre mi raccontavo mi ritrovai davanti allo scorrere di infinite lettere, presi la prima sottogamba, quando sbagliando e scarabocchiando come un bambino avevo iniziato a seminare lasciando le impronte. L'avevo scritta proprio alla fine di quel periodo quando destata stavo osservando un angelo che mi porgeva un dono, per una strana coincidenza prostravo il mio destino sentendo meno avara la vita e meno acerba la solitudine.

L'angelo pescatore

Era seduto ai piedi del monte su un grosso masso rivestito di muschio che guardava l'orizzonte, sembrava un guardiano d'altri tempi. Col dito indice in direzione est, inseguiva quel raggio di sole che guardava l'ultimo suo apostolo. A un tratto l'angelo si accorse d'essere osservato rivolse così lo sguardo al cielo e notò che da una nuvola stava uscendo fuori uno spiraglio di luce celeste. Esterrefatto si guardò attorno, incredulo, non vide nulla solo il cielo che si rabbuiava alquanto. Forse quella nuvola era un segnale? Immediatamente non diede adito a ciò, continuò a fissare quel punto luce a est del sole dove un'ombra pian piano si stava avvicinando. Una giovane sembianza, forse un fante, stava varcando l'antro sulla porta del sole, che si cingeva a salutarmi... quando l'angelo ne vide le sembianze di un pescatore lo accolse con grande clamore. Abbassò il dito, indicando con lo sguardo la via della luce su quel sentiero segnato dal sole. Mentre guardava dritto innanzi a sé, si fece avanti un grosso lupo affamato. Si fece contro, avvicinandosi al fante che proprio in quel momento mostrava all'angelo un grosso pegno. Un pesce appena pescato quale dono per una buona sorte era il dono che il fante faceva all'angelo, chiedendo in cambio la virtù di una lacrima e la saggezza di una preghiera. Il lupo si paventò contro cercando di prendere l'agognata preda, tanto da ergersi irto sul fianco del giovane a supplicarlo di dargliela! A quel punto l'angelo lo fermò, alzò di nuovo l'indice, verso il gio-

vane disse: «Non cederlo in pasto ai lupi! La tua preda è un dono che vale, quale pegno alla speranza e non alla perfidia avarizia o ingordigia».

Per ogni dono ricevuto in cambio l'angelo donò la speranza di un raggio di sole. Proprio in quel momento che la fiducia sembrava smarrita il giovane ritrovò il sorriso, mentre il lupo rimase folgorato da tanta bontà si guardava il ragazzo donare in pegno quel pesce in cambio di una speranza. Perse ogni possibilità di entrare in possesso della preda e mangiarla. L'angelo chiese al ragazzo di donare il pesce alla sorte, cosicché chiunque ne avesse fatto richiesta ve ne sarebbe stata abbondanza. Da quel giorno, a ognuno che arrivava ai piedi dello scoglio senza farsi prendere da inutili tentazioni, l'angelo donava in cambio quella piccola gioia che si chiama speranza, a conclusione di una buona sorte l'angelo pescatore si avvicinava.

Malinconia

Tra le stanze più belle e misteriose dell'animo, è ospitata la malinconia. È una sensazione che mi affascina sempre, e la vita senza neppure accorgersene si sofferma con aria mesta in un angolo a pensare. Non saprò mai cosa pensa cosa baleni alla mente in quel medesimo istante a un malinconico! Mi sfugge il momento.

Poche volte sono riuscita a cogliere l'istante quando soffermandomi sono riuscita a riflettere ed ho capito che qualsiasi stanza per conoscerla bene bisogna viverla e, più è vissuta più la si sente propria e più la si vive più si sente. La malinconia si altalena come una corda che flette e talvolta si scontra con umori diversi e difficili da capire e da comprendere. A mente fredda sembra scoppiare come cenere di lapilli vulcanici, e il malinconico inizia a esplodere dentro, non capisci più niente, tanta la tristezza che la ragione vien meno. A somme righe viene a prevalere l'ira, regina del male che si avventa su quella soglia che si affaccia al mondo, palesando e cercando di nascondersi dietro un velo ove è celata l'apparente tristezza e tutta la rabbia affonda dietro un amaro sorriso. Sarebbe vano rincorrere l'eco della malinconia! Il sentimento contrastante della malinconia rispecchia un'anima in continuo conflitto interiore che segue nella vita un percorso incerto, proprio come un'altalena, coronandosi e affiancandosi ai tanti momenti della vita. Tra le tante volte che si riesce a fermare o afferrare il momento si riesce a dare un duplice senso alla malinconia.

Quel giorno, la pioggia batteva incessante e sotto l'albero al riparo dalle fronde un filo d'erba tremava, nascosto per non bagnarsi ma l'acqua che cadeva grondante non evitò che l'erba si bagnasse. Quell'aria mesta generò in me un velo di amarezza che subito non riuscivo a dargli un nome. Subito mi venne in mente qualcuno che in tempi remoti avrebbe completato e riempito quelle ore di inezia tipiche dei giorni uggiosi o di pioggia. All'inizio cercai d'esser vaga, mi nascosi dietro un velo di nostalgia, dietro la mia stessa tristezza. La malinconia non volle tacere tanto da bussare più volte, forte come l'acqua, alla porta del cuore e a me non rimase che aprirla mentre una corrente fredda mi gelava le viscere. Più volte nel tempo di un'ora l'animo cercò altrove risposte, ma ogni volta che guardava fuori, quella pioggia fitta gli faceva cenno, e uno stato di male all'animo s'irradiava. Proprio come un raggio di sole anche quella pioggia entrava filtrando il vetro della finestra si faceva gioco dell'essere, alla ragione non rimaneva che accucciarsi al volere del cuore. Mi arresi al suo volere, quello dell'animo, quando mi accorsi che la pioggia non voleva cedere, semmai accelerava e un forte pulsare come il tintinnio dell'acqua si sentiva dentro, pareva che il mio cuore impazzisse. A quel punto lasciai libera la tristezza di correre sotto l'acqua e bagnarsi come voleva. Sotto la pioggia incontrò la libertà che tanto cercava nel cuore... l'aveva trovata. Non rimaneva che tuffarsi nell'angoscioso canto della pioggia. Il corpo eretto rimase a guardare mentre un velo di malinconia lo assaliva e nel veder felice l'anima si rattristava accasciandosi lontana dalla finestra, teneva accanto a se una biro un notes, mentre una solitaria lacrima gli arrivava spontanea non riuscì a contenere l'amarezza del repentino tempo che fuggiva senza che se ne avvedesse e senza in-

dugi. L'istante era denso di malinconia, attendeva il richiamo della mente, che un pensiero improvviso mi folgorava; tanto da vincere sul cuore. Un'esplosione al suono di una campana rompeva sulla pioggia incessante, manifestando al cuore quel suono come folgore, polvere al vento, sentiva sulla sua pelle. Nell'istante avvertiva un sussurro lieve dondolarsi come una foglia tremula, sospinta dal vento quando le forze stanno per cedere. In quell'aria frizzante il pensiero è vinto da chi abita la gemma della vita che nel suo seno non si è mai tradita, come l'amore di una donna che accanto sempre ti dondola l'animo. La malinconia aveva il volto di una donna, di colei che in tempi andati avrebbe dato la vita e compreso quel mio sentire. Mi rivolsi con quella penna a lei, e iniziai a parlarci come a una presenza mai persa... eppure sapevo d'averla perduta! Forse la pioggia aveva in qualche modo alimentato quel ricordo e ravvivato il mio malessere! La malinconia, il male dell'animo non sfogò nel pianto né in altro dolore, sebbene la tristezza era tanta, che lontana dalla finestra nella visione lasciò libero sfogo al canto della pioggia, fu esemplare, il sole tornò a brillare nonostante la pioggia continuasse a battere!

Epistola

Cara zia, piove e questo tempo uggioso mi mette malinconia e mi riporta a te che in cielo riposi e mai come oggi ti avrei voluto accanto. Il cuore ferito si copre e si tinge di lacrime amare e io qua a pensarti, quante chicchere! Fuggivo di casa per sfogarmi con te, la sola che sapeva quietare le ire sul nascere, colmare il cuore lacerato di dolore. Ti immagino vicina, seppur la tua presenza mi avvolge sempre, so bene che la

tua anima mi conforta! Tanto mi manca quel sorriso quel sano e sereno rimprovero, la tua voce convincente parlava al cuore, uno sguardo il tuo che vivo conserverò come un segreto un portavoce ora più che mai con me. Ripensandoti ho vicino il tuo amore! Non a caso comprendevi il mio dolore, intuivi le ansie le gioie al contempo e anzitempo sedavi le mie paure. Circostanze come queste, ti avrei voluto con me per colmare le mie ire, ti avrei voluto... Forse non basterà questo fazzoletto di carta stropicciato a contenere la mia malinconia, ma so che il tuo spirito mi sta leggendo e sicuramente mi capirà.

Rileggendo queste parole sentì una stretta al cuore, quasi mi venne da piangere, dico quasi... perché il pianto rotto mi restò nel cuore dove sepolto era il nostro segreto. Sembra strano, come tutto il mio malumore potesse tacere solo dopo aver conferito con l'astratto attraverso un'epistola! L'avevo sentita vicina... parrebbe strano se non fosse vero, come la mente possa risentire di una distanza così mistica e astratta convincendosi dell'immagine presente. Le avevo scritto e ora la sentivo vicina senza avvertire alcun distacco dalla vita, la malinconia sembrava sfumata nel nulla. Ancora una volta mi rivolsi a lei, al suo spirito verso quella lettera, scritta per lei: «Cara zia, la tua anima per me resterà sempre viva, nostro il suggello in vita nostro sarà spirituale come non mai».

La malinconia iniziai a sentir meno dopo aver scritto e conversato con lei. Ero consapevole del fatto che non ci fosse, ma per me si materializzava e continuava a vivere nel mio io. La pioggia continuò a battere e suonava come un canto e non come un angosciato pianto che richiamava a lei il suo ricordo. Il cuore sembrava più quieto e meno angosciato, tutto merito di quell'incontro se la malinconia se ne era andata.

Mi sedetti sulla sponda del letto, continuai a guardare la finestra, verso quel suono quella pioggia che tanto mi conciliava dal cui suono mi lasciai stordire. Le amarezze sepolte dentro a un foglio scomparvero come il malumore e la tristezza.

Dalla vita avevo imparato a conoscere meglio il mio animo lei mi aveva insegnato a riconoscere il suono del pianto a comprendere la gioia di una melodia per tradurla in una dolce nota malinconica. Quel giorno realizzai che l'animo molte volte si fa comandare da ciò che non si aspetta, dagli imprevisti e dalle circostanze così dalle cose astratte capaci di emozionare e controllare lo stato d'animo e la malinconia è un'emozione gestibile e dipendente da emozioni.

Gioia e dolore

Il fatto di credere che la gioia e il dolore stazionassero sullo stesso binario mi incuriosiva, una convinzione che maturò nel tempo mentre cercavo di capire perché. Avevo solo compreso che le due parti differiscono per una sottile leggerezza. La gioia e dolore sono stati d'animo, che danno origine a emozioni e spesso si affacciano al quotidiano tra le sfaccettature di quell'animo che spesso camuffa la verità. Non è facile capire quando la gioia si manifesta tale o quando sta fingendo, così il dolore, poiché siamo maschere, e non è semplice riconoscere il volto della verità in tutta la sua purezza. Spesso sono artefici di continui mutamenti gli sbalzi d'umore e non è facile registrare nell'arco di una giornata l'andamento della persona... che passa da gioia estrema a immenso malumore senza conoscerne il motivo. Questo succede quasi a totale insaputa, e chi supporta deve esser ben accorto dal non contestare il tuo stato d'animo. Per parlare di questo argomento nella vita, e affrontarsi bisogna essere pronti psicologicamente. Questo non è prerogativa comune.

Due poli opposti che si attraggono si contrappongono, si cercano e alla fine si trovano, mi hanno sempre attratta. Una teoria sulla quale si basa l'esistenza, a tratti enigmatica. Non nascondo che riuscire a individuare in un volto l'espressione che cerca una palese verità mi attrae. Ho conosciuto maschere di gioia nascondere lacune di immenso dolore, drammi della vita che spariva sotto gli occhi, mentre questa maschera

si scioglieva non appena il dialogo veniva avanti e non appena si affondava lo sguardo sull'altro. Promisi a me stessa sincerità, d'essere quanto più schietta possibile, per non essere di meno nei miei confronti di chi avevo innanzi. Qualsiasi sentire doveva essere corrisposto, come la gioia o il dolore che si nutriva dietro un sorriso o un'amara verità. La verità avrebbe evidenziato quel sottile lineamento, ne dedussi che la vera essenza della vita non viene mai tradita! In effetti tutte le forze, contrarie e a favore aerano in qualche modo affini a se stesse... l'una il contrario dell'altra in tutte le cose.

Essere se stessi fino in fondo richiede coraggio e il segreto è tutto nella profonda diversità e non vi è dimostrazione più alta quando si sente o si provano sentimenti contrapposti che l'animo riesce a far esultare. La metafora del bambino è molto utile, in quanto procede e può capitare di aggrapparsi a un sorriso e non sorridere, mostrare gioia e non gioire, per cui la gioia è coperta da un sorriso rabbioso. Si può essere complici dei nostri stessi artefatti momenti di rabbia con grande soddisfazione, quando ci convinciamo che bisogna essere schietti e sinceri. Il dolore si avvale di artefatti principi, debolezze in cui si cade, ove tutto può essere il contrario di tutto e camuffarsi dietro un sorriso e non apparire. Di sicuro il dolore nuoce, di quale natura esso sia l'animo se ne avvale del suo stesso peccato. La convinzione iniziò a calzare l'istinto, che si aggrappa all'erosione del male e non conduceva al riconoscimento del fine. Considerare l'animo come una bilancia ove tenerlo in asse era un gioco da maestri. Molti problemi dell'esistenza decaddero perché privi di equilibrio, quel sottile gioco che si rifletteva in ogni momento che aggancia ogni sentimento dall'animo. Il più e il meno, il bianco e il nero, il bene e il male gli opposti e gli antipodi

stanno bene insieme se tenuti a debita distanza e non in vicinanza. Se visti come parti di un insieme e non corpi dell'unico insieme. Ma nel momento in cui per una strana sorte del destino fossero giunti a una unione d'insieme sicuramente sarebbero sorti i problemi esistenziali. Un'esperienza emotiva, mi ha portato a divincolarmi su questi temi, saperli affrontare con parsimonia, è stato un lavoro magistrale che non tutti riescono a fare, soprattutto a tenere in asse la mente. Senza il pensiero il dolore senza orma di dubbio avrebbe la meglio sulla gioia.

La considerazione più elementare sul dolore risiede nel fare male volutamente, quel fare è un'iniezione di dolore verso se stessi. Qualunque forma di violenza o negatività alla fine si trasforma in dolore si riversa su se stessi prima che sul prossimo. Ma, proprio perché i sentimenti sono volubili e molto sensibili da sentimenti volubili che si lasciano influenzare dalle emotività e non divulgano sempre il loro sentire, spesso tacciono anche se gioie e dolori mescolandosi al gioco riescono a persuadersi in un unico corpo e ingannare il prossimo.

Epistola

Due amici gioia e dolore compagni di avventura di giochi e di sventura non si persero mai di vista. Tutta la vita inseguirono strade inverse e tanto contrarie nel loro insieme erano astanti e ben pensanti. Gli amici seguivano la strada della vita da tempo tracciata, e non pareva diversa... ma all'inseguimento delle orme si erano insediati pensieri che li divisero. Ogni giorno si davano i compiti da bravi vicini: alla gioia quello di esternare quel sentire le emozioni dal sapore dolce, lieve, festoso come il caramello che la gioia che sentiva dentro. Al dolore

aspettava una mansione meno ardua, ma non per questo meno imperiosa! Doveva internare e incamerare dentro sé ogni sorta di umore, colmando ogni vuoto o lacuna dell'umore. Doveva mescolarsi bene per riuscire nell'impresa, imbrogliare con strepitoso inganno il suo vicino con dubbia tentazione... allontanandolo da ogni sorta di attrazione. Il gioco era un pretesto, sapevano entrambi che non sarebbe stata possibile una loro unione, ma nonostante tutto si coccolavano in quell'angolo, dove vere e ridenti emozioni, simili a un raggio di sole si facevano avanti. La felicità era l'ancora di salvezza con cui si aggrappava la stessa gioia, non un semplice sostegno ma una vera amicizia che andava oltre. Se fossero state una cosa sola, non si sarebbero mai potuti scontrare e non avrebbero camminato a fianco. Il suo amico era insostituibile e necessario non soltanto utile, era molto di più! Sentiva la gioia esistere nel gioco, nel sorriso, nelle semplici azioni, nei momenti della vita, come apostrofo dell'anima, che in un istante si poteva celare la beffarda maschera del dolore, vestito da arlecchino. I due amici si ritrovarono a dirigere un'orchestra variopinta e molto composta nei diversi momenti, e le emozioni ebbero un ruolo complesso. Gioia, non avrebbe mai creduto di dover cedere la sua parte di felicità proprio al dolore, in quel momento in cui quel raggio di sole si impossessava delle emozioni e ne oscurava il piacere, esso veniva coperto da una nuvola nera che beffardo mascherava la luce della sua anima felice. Così nel suo fare si prendeva gioco della felicità, di quel passaggio, e provava a mettere in cattiva luce proprio la gioia intimorendo di malvagio la vita. Continuarono a camminare su strade parallele sempre in bilico, tra l'essere e il divenire, seppur la gioia volesse prevalere il dolore ne soppiantava ogni piccolo accenno, e si riaffiorava come un eco lontano. Nel gioco dell'umore, quel-

l'altalena sembrava non fermarsi mai, ed entrava con prepotenza con quel ritmo finché non riusciva ad aggrapparsi con energica presa all'ancora del domani. Il dolore cercò di demolire ogni speranza di sopravvivenza della gioia che in esso lasciava trafiggere la propria esistenza. Pareva che il dolore dovesse prevalere in assoluto il cielo e l'animo, ancor prima che il sole sorgesse, la sua forza era pronta a dominar quel sorriso esule, da ogni battaglia possibile si sentiva perso. Ma, al sol non si comanda! Appena il cielo rischiarò, l'amico si sentì sollevato. Solievo che pesava. A lungo il dolore rimase dominatore dell'animo, dove soggiornò indisturbato dalla gioia, della quale aveva il sopravvento! L'austerità rimase per molto tempo dominatrice dei cieli, anche quando il sole brillava, lui temerario, dolore, non esitava a emergere, soppiantando la gioia. Tutto troppo fosco e monotono, anche troppo semplice per lasciarsi dominare; troppo repentina la vita tanto da riuscire a soppiantare ogni accenno di gioia, prendendosi ogni respiro di sé nel suo fragore. Si era rotto qualcosa che distolse l'armonia dei cuori. Amici nemici, gioia e dolore si rincorsero a lungo cercando una loro nuova identità e un metro che distanziasse senza staccarne le vite. Fu un raggio di sole quale intermezzo di quella luce sempre accesa a illuminare il dolore e far ritornare la serenità. Già era accaduto che il sole filtrasse nell'animo, ma evidente ancora non aveva toccato le redini del cuore. Questa volta qualcosa lasciò ricredere gli amici, si fa per dire che si presero per mano, ritornando a vivere in un atollo già visto e segnato dal loro stesso destino. Complici e nemici si ritrovarono lungo lo stesso percorso dove avanzavano da bravi amici, convissero nello stesso cuore tra viti e abbracci si incontrarono e intrecciarono le loro vite in mare tra acqua e sale.

Autostima

Epistola (parte prima)

Per tanti anni avevo nascosto la malattia dietro una scure di normalità, cercando di uscire allo scoperto e imparare, ma non fu semplice, sino al giorno in cui iniziai raccontare me stessa. Avevo sempre paura di presentarmi agli altri, avevo timore del giudizio della gente, e per questo mi sentivo una persona stonata. Sebbene fosse passato diverso tempo non riuscivo a capacitarmi o farmene una ragione... Una bassa autostima emergeva dal mio essere e prendeva sempre più piede nel quotidiano. Se ripenso ancora non mi capacito e riesco a capire come abbia potuto lasciarmi prendere dalla considerazione che non valessi per il solo pensiero che a pensarlo fossero gli altri. Lo sconcerto era forte, tanto che mi meravigliavo di quei momenti che con disinvoltura si mostravano senza alcuna vergogna. Il mio animo avvertiva invidia e nutriva sete di vendetta. Provai in molti modi a distrarre l'animo dai cattivi pensieri, ma non ci fu modo, la mia mente proseguiva su un cammino a senso unico. Sentivo un ruggito dentro, una vergogna provata nei confronti della mia malattia e del mio dolore a mostrarsi tale, nella realtà senza esibizionismi ne dover alzare lo stendardo come premio, il velo della maschera che la malattia ti mette addosso. Sicuramente la paura indotta dal confronto, nel sapere cosa pensassero di me, aveva fatto sì che mi celassi dentro allo specchio della mia stessa anima per

paura di sbagliare. Mi lasciai ossessionare dal fatto che fossi malata! Non c'è nulla di più sbagliato che nascondersi o crogiolarsi dietro una falsa verità. La mia capacità di reazione venne scatenata da un fatto abbastanza comune che quella volta mi aveva scossa. Fu così che iniziai a ragionarci su. Sino ad allora avevo lasciato intuire la verità, pensato che dire la verità sempre mi avrebbe valso credibilità, pensavo sempre troppo nel momento sbagliato! Infatti, mi accorsi che nel mio piccolo tutti questi pensieri avrebbero avuto un posto più in altro nella vita di relazione! Scrivendo di pancia, mi ero convinta che quanto appena scritto fosse stato già letto. Probabilmente vagheggiavo. Quanto pensato in precedenza e quanto già espresso mi buttava fuori strada, avevo bisogno di certezze. Così lasciai libero il cuore di correre come un cavallo selvaggio, verso quella vulnerabilità e suscettibilità proprie che nel contempo si fregiavano della sincerità con un'indole ribelle tanto che ora mi riusciva a vedere più nitida la mia vita e meno ombrosa la strada percorsa.

Subito dopo voltai pagina. Avvisai una sorta di benedizione e incoraggiamento verso me stessa, rivolsi lo sguardo verso ciò che non conoscevo ne avevo mai pensato potesse succedermi. Davo per scontato che tutto fosse automatico e dovuto, una sorte di meccanismo naturale, ma così non era. La cosa più importante da conquistare prima di avvalersi completamente della propria autostima era il rispetto di se stessi, senza quello sarebbe stato vano camminare a testa alta in questo mondo di imbrogli. La società non rappresenta la cura della malattia! Ma in compenso vi avevo riposto molte aspettative. Troppo presa da chi ci vive intorno che si dimentica chi ci sta accanto. Compresi che la strada per la conquista della mia autostima non era molto distante da me. Avevo

fatto un buon lavoro mancava qualche piccolo sforzo per conquistare la fiducia di se stessi. Un lavoro di concetto di estrema importanza, che non tutti ci riescono a raggiungere, un traguardo. Non è un caso neppure una casualità, che ho potuto constatare che lo stesso coraggio mi stava remando contro scagliandomi dietro i stessi principi che avevo in qualche modo voluto miei. C'era motivo per scansare i consigli della vita? Presumo di no! La mia anima aveva bisogno del remo inverso! Orbene, se da una parte cercava l'autostima, dall'altra necessitava di una conferma ulteriore, qualcuno che ne avesse da dare senza troppe pretese.

Riflessioni che mi fecero capire quanto l'uomo sia ingordo di tutto, non si accontenta mai e molto spesso cerca risposte laddove la propria anima già conosce ma il proprio Io ignora. Non soddisfatta, supplicai l'animo a essere più accondiscendente parlando dritta al cuore.

Epistola (parte seconda)

Avevo dimenticato, anima, quanto fosse bello scriverti! Avevi ragione quella volta che mi dicesti: «Ti imbrogli col computer!». Tutti i torti non avevi. Ebbene, ora capisco quanta cautela occorre per pensare cosa scrivere, prima di come doverlo scriverlo; senza per questo lasciarsi condizionare dagli agenti esterni o farsi tentare dalla suggestione o da suggerimenti inopportuni che una tastiera invia. Mi ritrovo così nelle tue parole anima, mentre scrivo, da esse mi sento accarezzata, da sillabe che una mano traina dove il pensiero libero come una libellula si lascia sentire e intuire. Bastava poco per ritornare a sentirti, ascoltandoti come non accadeva da tempo, inseguendo l'orma e l'ombra della penna, l'eleganza

di un sospiro che si fa lieve in ogni suo momento e io mi sento finalmente ritrovata. “Ho perso tempo a rincorrere il vento, non sapendo che mi soffiava dentro, aspettavo la mia mano, questa penna, per uscire al trionfo della vita urlando e urlando con impeto e amore ciò che per anni era rimasto sepolto nel cuore. Al mio via una gran forza, ho sentito. Ora il verbo fluido meno pauroso, la timidezza ho lasciato alle spalle e la fermezza è tornata a essere se stessa. È inevitabile talvolta smarrire la strada, perdersi come avvolti da una miriade di pensieri alimentati da quella perplessità, paura di errare che finisce per fuggire di mano. Per mia fortuna mi sono fermata su questo foglio ove ho riposto i miei dubbi perplessità e paure e dove pian piano si sono spente quelle incertezze che senza timore sono fuggite... e ritornate là dove le avevo cercate, nell’oblio della mente.

Epistola (parte terza)

Hai sempre tenuto la penna in mano con eleganza, dove la calligrafia non ti ha mai tradita. Una cosa anomala ti accade, quando miri l’altro a raccattar cimeli... Forse, vorresti per te, aspettative che non miri ti fai ingannare, confondi il superfluo con ricchezze d’animo!

“Fuggi via pensiero ignoto! Segui la mano lascia la fama a chi ricerca il successo e goditi la semplicità del cuore, che ricerca la felicità, la sola chiave del successo.” Scrivendo di getto sopiva il palpito lieve che forte pulsava senza pensieri e s’attanagliava l’eroismo, lasciandosi prendere la mano per condurla lontano.

Poi mi rivolsi al pensiero stesso e dissi: «Lasciami nella steppa, nel vento e tra l’erba, dove il pensiero si fonde all’ele-

ganza della natura e non si scompone all'usura del denaro... né alla fama del teatro, dove ogni cimelio è prigioniero d'un regno chiamato palcoscenico. Alla mano e alla calligrafia che ti conduce ispirati mentre copiosa la notte si veste, bagna la terra nel rumore si confondono le tue parole. Tace il silenzio, urla la mente, che in cerca di pace parla a te, pagina, che quieta si sente sullo scivolo della vita».

Quando riuscivo a toccare il fondo, vedere come la stima si facesse avanti a mia insaputa, mi bastava per esultare, come presa da un fremito e investita da una doccia fredda. Ogni casualità mi riconduceva a quel modo di esternare i sentimenti, raccontarli per non dimenticare il momento come se avessi paura che finisse il tempo. La stima sembrava esser conquistata merito di una pagina scritta, merito di un dialogo intimo tra l'ignoto e l'essere e ora potevo affermare che l'autostima non si conquista se non si possiede in se stessi, un principio, che si palesava strettamente connesso per casualità o logica.

Fiducia e delusione

Nel vivere quotidiano ho visto la fiducia poco rappresentata nella vita. Un termine che ricorre quasi impropriamente mentre dovrebbe rappresentare un cardine alla base di ogni rapporto umano essere così un perno che supporta e collima unendo a se rispetto e amicizia. Ma proprio per la vastità delle circostanze questo aspetto mi sfugge. La fiducia l'ho immaginata come un alimento scaduto o di bassa qualità; gettata via, non curata perché d'impiccio o perché la stessa implicava un certo impegno. Una metafora che mi ha aiutata a entrare in molti meccanismi tra i quali questo del rispetto e della fiducia.

Una metafora che non ha funzionato sempre, importante per una persona! Un giorno ebbi la fortuna di confrontarmi con una bugia, nacque un faccia a faccia. Non abituata rimasi male, soprattutto se a mentire era una persona di fiducia. L'inosservanza delle regole e la mancanza di rispetto contribuirono alla rottura dei rapporti. L'inconveniente mi servì per affrontare l'argomento sull'importanza della fiducia. Una parola così vanamente usata nel vivere quotidiano tanto essenziale per crescere l'autostima. Praticamente una parola di complemento, che si concatena all'altra per rafforzarsi.

Proprio questo mi fece irritare. La mancanza di rispetto da una persona cara. La sorpresa non fu gradita. In quella circostanza conobbi aspetti dell'altro a me ignoti, aspetti che cercavo di nascondere o ignorare. Vennero fuori da un sem-

plice battibecco tante verità che cambiarono il modo di vedere le cose, ma soprattutto di intendere la fiducia. Nulla ritornò come prima. Quella crepa sottile si allargò a macchia d'olio tanto da ferire tutti, anche chi non era coinvolto direttamente, scivolò sopra alla controversia. Mi resi immediatamente conto che la controversia non si sarebbe più rinsaldata e quel malinteso avrebbe fatto la storia. Ne stetti male perché pensai di aver colpe credendo di aver peccato di eccesso come spesso facevo. Poi mi resi conto ragionandoci su che la fiducia non potrà crescere se viene costruita solo da una parte! Era essenziale riprendersi il rispetto reciproco, sempre alla base di qualsiasi rapporto umano.

Col tempo ho visto l'autostima prendere un posto essenziale e senza ombra nella vita, sapevo bene che non andava fatta di tuttata un'erba un fascio, così le distinzioni si rafforzano e diedero corpo al mio volere. L'episodio rafforzò in un certo modo quel rapporto di amicizia dando più impeto e determinazione a costruire legami saldi e duraturi, ma soprattutto a saper riconoscere quando un legame si basava sulla fiducia quando no.

Epistola (parte prima)

Caro Amico, più di una volta ti ho detto grazie in vita mia, sai non finirò mai di dirtelo! Fondamentale aggrappo per la mia mente il tuo pensiero, che si è unito al mio con sottile e invisibile filo. Ti dico grazie per il coraggio che mi hai dato, senza la serenità delle tue parole non sarei qua, bensì a piangermi addosso. Sono stata brava ad apprendere, merito tuo se ho saputo ascoltare. Mi hai sempre detto, tutte le volte che ti ho ringraziato: "è tutto merito tuo!" Sono io a

doverti ringraziare! Forse hai ragione te, amico mio, non so, per me vale la regola che senza il tuo supporto non ce l'avrei fatta.

Ascoltare è fondamentale se lo si fa col cuore e testa insieme, se si mette in pratica ogni nozione appresa tutto torna inevitabile. Da quando ti conosco, hai saputo instradare sempre i miei stati d'animo e mai come in questo anno giunto ormai alla fine, ho colto le tue nozioni di vita. I problemi sono stati risolti pensando a te e quelle logiche che ormai fanno parte di me, al tuo pensiero e alla tua scuola che non conosco ma sento mia. Questo è un premio della vita, così ho considerato il fatto di averti conosciuto aver potuto beneficiare delle tue pillole di saggezza! Credimi amico mio, nessun altro avrebbe investito tanta stima come te, adesso. Mi sono sentita onorata, essere parte di quel mondo così paziente allo stesso tempo sorprendente, parte di una vita dal sapore del dialogo che merita senza dubbio un grande riconoscimento un gesto estremo di pura amicizia.

Tutto sembrava girare attorno a una parola, come fossi avvinta da una strana sensazione da non riuscire a contenere la gioia provata. Un rapporto così importante, corrisposto e basato sulla fiducia era il risultato di quanto la stessa fosse indispensabile affinché l'animo potesse crescere con maggiore stabilità psicologica. La fiducia fu il mezzo che permise questo traguardo e in quella circostanza mi resi conto quanto si tende a sottovalutare, però nel momento che ti manca realizzi e comprendi che per camminare non hai bisogno solo di gambe ma anche di qualcuno che ti sorregga. In quell'istante, mi resi conto quanto valore era racchiuso in quella parola. A una conquista del cuore non si può dare un valore materiale! La stima, il rispetto, la fiducia sono simili e tutti parti di

uno stesso alveare uniti insieme dalla stessa trama nascono, si creano costruiscono nidi, per un futuro rapporto di convivenza. Ne convenni col mio animo. Mi potei rendere conto del contrario quando la stessa fiducia venne tradita. Fu in quel momento che ho realizzato, ho compreso quanto fosse importante avere fiducia nel prossimo per costruire rapporti e crescere uniti.

Ho costruito rapporti pensando di avere sempre e di essere corrisposta allo stesso modo, ma non è stato sempre così. Gli scontri con chi mi ha voltato le spalle sono stati costruttivi, poiché ho compreso che non riporre stima significava anche altro che il non essere considerati o non essere rispettati; non avere stima iniziava a fregiarsi di una doppia valenza che ho letto come disobbedienza al proprio ego così da essere falsi e circoscritti, ad esempio per invidiosi. La cosa più indegna a proposito di fiducia che ricordo e mi è successo, che si oscilla quando da un'estrema effusione di fiducia si passa al completo disinteresse dell'altro, sino a evitarlo, snobbando l'altro come se non esistesse. Il rapporto non è mai stato vero e la cosa tragica si è sempre mentito a se stessi. Ancora peggio se quel qualcuno è un familiare! Pur vero il detto: parenti serpenti, ma ce ne vuole a mettere su un teatro poliedrico così in fretta. Anche in quella circostanza affidai il mio racconto a un foglio di carta ove andavano a spegnersi le ire e tutte le angosce provate, ritrovando in me considerazioni e ragionamenti mai pensati. Gli attributi furono pesanti il dolore provato non ebbe ripercussioni poiché la circostanza di affidare le mie ansie e frustrazioni a un foglio fu proverbiale. Mi rivolsi al famigerato foglio bianco e iniziai a buttar giù rabbia e delusione. La fiducia espressa a voce fu repressa, lasciando scorrere su un foglio tutte le ire e le frustrazioni dell'animo, le sensazioni di delusione sentite.

Epistola (parte seconda)

Cara Genoveffa... riponevo fiducia in te, forse troppa, nel mio essere altruista la bontà era esagerata nella disponibilità nel dare. Mi sono tornati indietro quei momenti che non avrei mai creduto, che mi hai ricambiata con fare maldestro. Un momento senza rispetto dove mi sono sentita persa e tradita proprio da te che ti credevo amica. L'attimo si è tradotto in giorni, così mi è stato chiaro il tuo disgusto, per te che poc' anzi mi adoravi ricolmando i miei momenti di satura amicizia e fiducia, ora mi sdegni e dalla vita mi esuli e mi escludi. Non riesco a perdonare un così cattivo comportamento una ingiustizia che mio malgrado non ebbi modo di controllare. Tutto era iniziato alla Vigilia di quel Natale. Quella volta mi sentii penalizzata da non riuscire ad assorbire la delusione se non con un papiro e una penna tra le mani. In poche ore tutto era stato stravolto, quel comportamento aveva distrutto anche l'amicizia che si teneva in piedi da tempo. Da quel gioco di emozioni, ho appreso che la distanza avverte il dispiacere, e la sfiducia alimenta l'allontanamento che risuona come un eco. Non farò nulla per riconquistare la persona che eri, aspetterò l'evolversi del tempo. Ogni cosa avrà il suo di tempo. L'esperienza sola maestra insegna a tener d'occhio se stessi i propri valori, i propri principi etici e morali.

Anima candida, con oggi inizia l'autunno cara anima a te mi rivolgo, pensando alle persone che dicono e non fanno che promettono e non mantengono. Lo spirito del mio sentire è dominato da una viva delusione, circostanziata da queste persone che fanno solo per puro interesse e non per gioco di squadra. Io e la mia anima apparteniamo a un mondo che

non è di questi, e non si addice a far comunella e fraintese evidenze. Cara anima oggi son mesta ch  l'autunno non ride come vorrebbe, non gioca con i colori arsi, bens  stenta a sfoderar i suoi comuni allori, cos  come te mi raffiguro e come la stagione che incede mi sento. Tradita a met . Lo sguardo si perde nel profondo Io dove tutto   niente e niente   tutto, e io mi sforzo di cercar l'equilibrio che cerca di sfuggirmi di mano. La delusione vorrebbe essere sovrana, vorrebbe ricambiar chi delude con lo stesso eco, ma so bene che comprendr  e tu mi farai ragionare perch  la strada giusta   quella di non percorrere carponi ma cercare appiglio seppur supportata da un filo d'erba, e l'anima si rizzer . Uno sforzo che necessita di te a cui chiedo aiuto, affin  non dia adito alla delusione e non fermenti nel cuore l'amarezza, ma prevalga la gioia, cos  da riportarmi sulla strada dell'equilibrio. Cose, pensieri emozioni che si fondono come misture d'altri tempi, magie che fanno del sentimento il vero re di questi momenti, dove l'altalena dell'umore si fonde a quest'aria autunnale che tutt'altro appare, nulla pi  sembra comprendere. Anima candida ti chiedo e ti esorto accorgiti di me non lasciarmi sola.

Invidia

Succede eccome avere invidia di qualcuno! Pensandoci bene essa si accosta in sordina alle azioni quotidiane per eccesso di egocentrismo o per mancanza di stima, tanto che si cercano figure nella maschera dell'altro se. Mi capitò svariate volte di misurarmi con chi aveva un bell'aspetto, mi sentivo il brutto anatroccolo che si palesava dinnanzi alla beltà dei suoi simili, la fiaba non era tanto lontana dalla realtà. Questi soggetti ero solita salutare con un piglio di invidia.

In realtà l'invidia altro non era che il desiderio di apparire l'altro. Ci fu un episodio che mi segnò particolarmente tanto da essere meritevole di raccontarsi. Quella volta successe che per l'esagerata invidia si era toccato il fondo, senza che sapessi cosa realmente desiderassi dalla vita. Ero demoralizzata e non poco. Durante quella notte scrissi una lettera, poco prima di prendere sonno. La scrissi agevolmente e senza batter ciglio; le parole fluirono come un fiume in piena. Dopo molto tempo venne riletta, fu solo in quel momento che mi resi conto dell'eccessiva invidia con cui mi ero prostrata nei confronti di me stessa e della mia anima. Quel dialogo aveva l'aria di un dialogo molto intimo tra sé e l'ignoto. Mi chiesi come mai rivolgersi la mia parola a costui anziché al mio solito alter ego. Non trovai risposta plausibile, ma sicuramente stavo tentando di consolare la mia anima con le mie stesse parole simili a una supplica.

La cosa strana che non si comprende subito, tutto affievo-

lisce all'istante ed emerge nel tempo che sembra trascorso e dimenticato, quando la ragione prende la meglio sull'istinto. Quel sentire era molto confuso, scatenato da un attacco di invidia o gelosia. Mi ritrovai a supplicarlo di poter somigliare all'altro. Così facendo non sarei più stata me stessa ma l'altra. Ma perché simulare se essere è un'eccezione?

Sulla strada della vita ognuno trova la propria retta, che sia frammentata o diretta, è comunque esclusiva. Nella lettera il malore che nutrivo mi lasciava interdotta trasudava dolore, non mi amavo affatto. Come altre volte anche in questo epilogo la penna fu messaggera ed ebbi l'opportunità di capire anche se a distanza cosa volesse dirmi l'animo. La notte concilia non solo il sonno, alla narrazione distribuisce un aspetto più intimo al sentimento un'aria più pura! Perché classico delle tenebre avanzare i passi e accarezzare gli animi dove i silenzi tra note di malinconia e insicurezza si mescolano e conducono a un intimo dialogo con l'altra te stessa, quella che non ha voce ma sa recepire ogni silenzio assenso.

Sarà la notte a parlarmi mentre penserò alla vita a come viste le incertezze quando non pensata di esse ne sono vittima. Così è l'animo che si lascia prendere nel vuoto compiacere e cullare dal gioco incline da cui ne è afflitto.

Epistola

Cara anima mia, spero di spiegarmi bene, ho molte cose da chiederti che ancora non sono riuscita a riordinare nella mia mente, troppa confusione che sento come un substrato di idee angosce e sentimenti diffusi, tanto da rivolgermi a te anima. Se puoi quieti questo mio cuore e questa mente così stanca e affannata! Mi riesce male spiegarmi se provo invidia

o gelosia, ma una cosa è certa... se lo avessi saputo non lo avrei chiesto a te. Mi sento instabile e mi rincresce ammetterlo ora che è scesa la notte mi sono soffermata a chiedertelo, scrivendotelo e confidandoti i segreti dell'anima che solo il mistero della mente conosce. Neppure Io ne sono a conoscenza. Ho bisogno di pace, come il silenzio che nelle idee tace. Di tanto in tanto ritorna e avanza un malessere beffardo che inizia con una lettera. Cosa strana e buffa, per me la rivalità, un gioco che mi prende la mano quando afferro la penna per parlare alla mia stessa anima. Sto scrivendo perché ho bisogno di te anima mia, aiutami se puoi a dissipare questo nodo, questo groviglio di idee, e spiegami se c'è un motivo a tutto questo. Anche questa volta fammi trovare le parole giuste, la ragione... Ancora, anima, acconsenti a queste parole ora che chiudo gli occhi per dormire, voglio che il maligno pensiero si allontani dal mio cuore, e l'ossessione i malumori, inutili pensieri lascino il posto alle dolci attese. Ti lascio a queste parole se troverò risposta al mattino, sarai degnamente ringraziata.

Riconobbi nel ruolo dell'invidia una parte fondamentale nella mia crescita, ero talmente accecata dagli altri, da come volevo che fossi da non riuscire ad accettare me stessa. La consapevolezza riuscì a darmi tregua col tempo, quando preso atto delle potenzialità dell'anima compresi che l'invidia era solo una parte di quello spicchio di quella raggiera di cui si componeva il mio animo. Non avrei potuto farne a meno. Ciò nonostante imparai a convivere e vedere l'altro con occhio diverso con più diplomazia e meno senso di supremazia. Appeso quel soprabito iniziai a vestire gli stessi suoi abiti. L'abito che dovevo indossare non era quello che si vedeva

ma, inteso metaforicamente, il mio pensare. Era il vestito della mente che si ricopriva con gli ideali e non con idee di inferiorità. Ora avevo meno bisogno di confrontarmi nell'altro, l'abito che indossavo iniziò a piacermi e calzare bene, quel senso di inferiorità iniziò a decadere. Aver vestito gli abiti del brutto anatroccolo per molti anni mi aveva aiutato a crescere e superare quel momento.

Insicurezza

Rabbia frustrazione sgomento avevano preso il sopravvento fin quando non mi tolsi quel peso dal petto. Dentro le ire avevano iniziato a combattersi furiose, il cuore si sentiva straziato da quel sentire mentre andava a tremila, fors'anche più! L'impeto della rabbia fu tale da perdere ogni contatto col mondo circostante... Col tempo mi ritrovai sola a dimenare le paure di un mostro che solo ora ne riconoscevo le sembianze, sebbene mi visse dentro da sempre. Sino a quel momento lo avevo ignorato. Avevo scoperto l'acqua fredda! Mi ero crogiolata dietro a una coltre di nebbia, nascondendo bene la malattia dietro una maschera innocente. Nascondendo la realtà l'anima provava a giocare a nascondino con la vita e si divertiva a indispettirla.

Un'insicurezza innata voleva prevalere su tutto compresa la ragione, che aveva più criterio ed era un gradino superiore sulla scala dell'umore. Un'altalena di malumori determinava una forte instabilità che a lungo andare divenne quasi patologica. Poteva essere una via di fuga esternare quel sentire con qualcuno, magari piangere o ridere, ma non sempre si trovava persone disposte ad assecondare il momento e non sempre l'attimo si lasciava prendere. Per la prima volta riuscii a essere autonoma senza bisogno di una spalla, non avevo bisogno né dell'uno né dell'altro finché un mattino col sole in faccia l'umore si aprì come un fiore e sbocciò. Lasciarsi sorprendere da un racconto del momento saziò l'attimo pensato e l'insicurezza venne meno.

Mi scagliai furibonda su di esso sferrando sull'animo tutta la rabbia che covavo dentro, mi sincerai che l'unico modo per scaricarla era aprire quel cassetto chiamato cuore dove nascosto il mio rammarico, e iniziai a dirgli tutto. Di lì a poco le parole che scrivevo sembravano grida di aiuto. Quel foglio bianco sembrava riuscisse a comprendere il disappunto, e contenerlo in una lettera, uno sfogo di rabbia un dialogo intimo, che non una vera epistola.

Epistola

Cara anima, se avessi saputo con chi parlare non ti avrei scritto! Non sapevo dove e con chi sbattere la testa ed è per questo che ti scrivo. Sai, non è giusto tenere per me tutto questo risentimento! Inizio a essere satolla e stufa, tu mi capisci. Nutrire risentimento o rammarico per nulla è sciocco.

Quel risentimento strano, nel sentire qualcosa di così ostile e fastidioso poteva iniziare anche alla buonora del mattino, durare per tutto il giorno. Le lamentele non si scuotono contro nulla... c'è sempre qualcosa da rimproverare a qualcuno!

Quel "qualcosa" sei forse te, anima? E... quel "qualcuno" è forse lei, l'altra me che in silenzio soccombe!?

Quel giorno ero adirata e nera dalla rabbia. Cercai in qualche modo di esternare quel sentire come sempre facevo. Non mi ero mai sentita così né tantomeno in mio cuore... sentivo solo che stavo scoppiando. L'umore ha sempre giocato dei brutti tiri e in quella circostanza riversai tutto il dissenso e la negatività accusata ponendo l'accento su una nota dolente, e ancora più marcato era il mio sentire.

Avevo appena visto star male mia madre, questo mi faceva star male dentro. È semplice e logico che, se nutri del bene nel

veder far del torto ne risenti! Il bene è sempre ricambiato e soprattutto reciproco ma non per esso si nutre amore! Me ne ero risentita, soprattutto quando vidi soffrire, proprio chi si adoperava per tutti e ora scontava dolore per un torto subito ingiustamente. Quella volta ebbi la paura di un infante, atterrita dalla rabbia ero rimasta a guardare senza accennare parola come una statuina di piombo, bella di fuori e tetra dentro. Come nulla fosse per accondiscendere al suo piacere, l'altrui egoismo, si lasciava al suo dolore, buttando tutto il rammarico sulle spalle con energia riprendeva il suo lavoro, quasi senza riguardo alcuno. Rimasi ferma a osservare la scena, mentre fiumi di pensieri mi scorrevano dentro, la osservavo, mentre assorta la mia anima iniziava a ingoiare bocconi amari e dalla rabbia ruggivo proprio come un leone in gabbia. Quelle voci si fecero distanti mentre il dolore dell'animo acerbo continuava a gridare... e testardo stentava di allontanarsi dal mio cuore dolente. Forze alterne, si salutarono sulla porta del cuore come un'altalena oscillavano in malo modo.

Con un'opera di bonifica, l'altra me venne convinta a lasciar correre le ire per il solo quieto vivere. Ma ancora una volta mi ero illusa, le ire a cui l'animo era incorso avevano messo quella donna dinnanzi a un binario. Le scelte della vita erano ovvie: preferiva privarsi di tempo e agi da dedicare a se stessa per donare a chi non meritava affatto, tutto questo suonava come una dissonanza. Quell'intruso... non riuscivo più ad accettarlo. La mia indole si stava riscattando e in quella circostanza il mio animo si stava risentendo, geloso della sua compagna di vita, questo non era una novità. Già in passato era successo, poi sfumò con l'arrivo della serenità che può apparire all'improvviso quando si entra in pace con se stessi. Nel constatare tale sofferenza... era tornato in auge

quel sentire avverso. Avrei voluto sparire dalla circolazione, ignorare tutto e non sentire più ne berci ne grida, né tanto meno sapere lei sofferente. Un atteggiamento un po' vigliacco! Facevo allusioni che potevano essere troppo semplicistiche e poco reali. Consolando la mia anima negavo l'evidenza dicendo a me stessa: «no... non sono adirata» ma in cuor mio sapevo del contrario! Volevo che quel qualcuno mi lasciasse in pace, che quelle grida non ci fossero più. Il cuore risentiva di quel qualcosa di ignoto, di un conflitto vero col mio animo. Un sentimento molto confuso mi aveva sovrastata. Avrei voluto tempo per gioire e sentirmi in pace col cuore, ma dovevo aspettare e dare monito al tempo.

A quanto pare tutto questo era soltanto un idillio, un sogno, perché a certe persone tutto è dovuto! Non mi rimase che aspettare che qualcosa accadesse.

Avevo parlato che amo le cose semplici ma cosa fosse la semplicità?

Era tutto da scoprire. Avrei potuto sorvolare non dargli importanza, senza dare alcuna spiegazione ma sarei mancata di rispetto al mio Io. Così riposi in queste parole l'astio che provavo per quella persona, parole dettate dall'istinto e non dal possesso, nelle quali facevo rientrare gli affetti che per me avevano un grande valore. Le gesta più innocenti non costano nulla semmai predominano su ogni atto materiale. L'attenzione concilia il valore materiale a quello morale, basta poco dunque, un accorgimento che farà felice come non farà mai un pozzo di danari.

Le diatribe tra il mio e l'altrui animo vennero pian piano a scemare così pure quelle grida, che dopo una breve intesa furono meno irruenti. Si era trovata un'intesa, le nostre anime iniziarono a condividere gli spazi del cuore... Quando i ruoli

si scontrano è inevitabile che gli animi si scaldino e tutto s'incendia e si colora di bruno, come l'astio che sfugge al tempo non prima d'aver bruciato il cuore. Una rivalsa che giovò all'anima che iniziava a dare più spazio agli interessi comuni al tempo alla gioia. Gli auspici in cui avevo sperato vennero ascoltati, sicuramente il carro della vita doveva andare così, come una ruota malmessa che dopo tanto roteare termina la sua forza motrice e si accascia a terra esausta di roteare.

Un giorno stavo ritornando da una passeggiata quando qualcosa sibilò all'animo che prese a sussurrarmi in totale segreto. Da quel giorno iniziai a pensare a me stessa come avevo da sempre implorato e dopo aver accompagnato nell'ultimo viaggio quell'anima decisi di lasciare da parte i rancori sorvolando su ogni diatriba. In quel saluto c'erano molti pensieri. Compresi che il tempo che si percorre e si trascorre con una persona cara è prezioso, non si ripresenta più! È un'occasione che perdi ogni volta che la lasci andare.

Il messaggio era chiaro, il pieno godimento della vita nei suoi momenti, negli attimi che si spendono con chi si vuol bene è prezioso e vale il tempo di spendere tutte le energie senza farsi accecare da inutili controversie. Circostanze che mi fecero riflettere, vivendo appieno la vita senza tralasciare nulla al caso. Valutai a mie spese che anche l'amore sfuma, ma prima che questo accada è bene preservarlo da ogni incauto incidente di percorso.

Per superare quei pensieri colmi di insicurezza che vacillavano in me mi servii della solita epistola, dove, vinta, mi lasciavano prendere dall'incerto che predomina la vita e talvolta temevo di affrontarla e avevo paura che un filo d'erba potesse nuocerle. Non contenta, avevo combattuto contro una forza più grande di me ove il rancore e l'astio divennero

attori di un palco non familiare, che in un certo modo li avevo adottati, fatti miei assecondando il volere altrui. Quella fu una prova che mise a nudo la mia indole; una prova che voleva misurare il grado di resistenza con una persona negativa, capace di far assorbire tutte le energie e le abitudini spiazzando e portandomi dalla sua parte. Rimanere se stessi fu un lavoro certosino, che costò molto soprattutto mantenere la calma dinnanzi a tanta rabbia. Ero stata coinvolta emotivamente nella vicenda da un sentimento molto forte, che andava rimosso e controllato. La fortuna di riuscire a farsi amica l'incertezza fu la mia salvezza, così le diatribe che casualmente capitavano dinnanzi al caso estremo divennero nulla dinnanzi al benessere di qualcuno a cui si vuole davvero bene.

Nella vita tutto sfugge e si dilegua nell'incerto modo che si vive, sta a noi cercare di vivere in un mare mosso senza affondare nell'immenso mondo di incertezze. Rimanendo ferma nei miei pensieri riescivo a ragionare così non venni più ingoiata da quel senso così frustrante ove l'incertezza si avviava a sfaccettature multiple e visioni introspettive dell'animo che non sempre fu facile controllare.

Vergogna

Perché nutrire tanta vergogna per nulla ancora non riesco a capirlo! Sta di fatto che questo accadeva. Cosa scatenava quel sentire o cosa mi succedesse in quei momenti che si prova vergogna devo ancora scoprirlo! Di una cosa ero certa: avveniva senza che neppure me ne rendessi conto. In balia del tempo l'animo serbava frustrazioni e incurante avvisavo malessere, come un fiore che resta a lungo nell'acqua, alla lunga marcisce mentre lentamente appassisce, quello sulla pianta aspetta che il frutto acerbo maturi. Mi sentivo spesso come quel fiore in vaso, che dalla vergogna marciva la mia malattia mi faceva star così talvolta triste dietro un'aria felice e stranamente sorridente, come quel fiore dall'aria innocente che per paura di essere giudicato si azzittisce e si lascia al giudizio di chi osserva e non sa. Proprio lunedì che inizia una nuova settimana, l'ultima del mese, sento questo animo aprirsi al diario come se volesse svettare ai quattro venti, il proprio sentire per troppo tempo taciuto. Nel mezzo del primo mattino di quel lunedì qualcosa risvegliò in me la consapevolezza che la vergogna non era altro che uno stato di infelice risentimento. Avevo conosciuto persone autorevoli autori di poesie che sfoggiavano con disinvoltura la loro bruttezza, mentre mi vergognavo di essere me stessa!

Presi spunto da questa considerazione per sfoderare la coscienza e dare forza al mio animo. Dissi a me stessa: «Viva! Viva!» Qualcosa aveva destato il mio sentire dandomi corag-

gio di affrontare la maschera che era in me con più sicurezza e meno titubanza, dando meno adito alla vergogna di prevalere sull'Io e sulla circostanza. Questo assillo di incompienza ricorreva di tanto in tanto, il mio personale obiettivo era di riuscire a liberare l'animo da questa ostruzione raccontando cosa lo causava e procurava. Il narrato generò benessere all'anima, che indusse alla ragione tanto da domandarmi: ma cos'è la vergogna per me? Risposi con un filo di fiato.

«La vergogna è tutta una montatura, una congettura dell'animo insicuro».

Questo discorso era cominciato dentro una taverna quando mi son trovata faccia a faccia con chi si vantava bello, e il mio Io si nascondeva dalla vergogna e fuggendo dietro lo schermo come se scappasse dai suoi pensieri. Il confronto con l'altro fu decisivo. Quella volta non sentii l'ignoto che era in me, l'imbarazzo della vergogna. Vidi in quell'attimo fuggire via ogni preconcetto malato e in un momento ero riuscita a essere me stessa. Divenne una sfida e non un obbligo essere me stessa.

Iniziai a essere meno schiva e più diretta, con meno amplessi cercavo di guardare alla vita e al futuro senza preconcetti. Ebbi sempre paura del giudizio altrui, di misurarmi con la vergogna visto che la gente nella propria disattenzione non s'avvede chi ha innanzi. Mentre tutto sfumava mi dilungavo nei meandri delle praterie dell'anima! L'esercizio fu quello di non guardarsi troppo dentro e non farsi carico di ogni problema, bensì scevro da ogni cosa disegnare la vita e dipingerla con i colori acquerello allontanando la vergogna da sé.

Si affianca al pensiero così espresso il coraggio, poiché nel momento in cui ti abbandoni e non pensi d'esser malato ma

avvalorati te stesso sei pronto per qualsiasi sfida e per qualsiasi scalata. Proprio così! Dopo una settimana senza che me ne accorgessi avevo lasciato vivere il cuore, libero da complessi senza blocchi né congetture né tantomeno mi ero fasciata la testa. Venni cercata dal proprietario della taverna. Da quel momento iniziai a sentirmi meno avvinta dalla vergogna e più aperta. Iniziai a prendermi cura affrontando con intelligenza i problemi legati alla vergogna fissandoli sul palo del passato, cercai di essere la persona che sono e non la malata che pensavo. La stima e il conforto furono deterrenti fondamentali per crescere l'io. Non fu semplice ammettere di avere paura! Quando si incontrano persone che inducono serenità al cuore ti mettono alla loro pari tutti i pregiudizi decadono. Sarebbe bello, che tutti potessero adottare le medesime strategie! Ho parlato e scritto di coraggio che doverlo spiegare mi resterebbe difficile. Perché tanto difficile?

Forse la risposta la conoscevo ma andava cercata. Risposi in un secondo tempo alla mia stessa domanda: perché il coraggio insorge senza preavviso, perché è legato da un filo invisibile, inoltre attraversa strade che difficilmente si possono percorrere.

Quel genere di coraggio era strettamente collegato all'animo, quello che raggiunge il cuore e rasserena la mente senza trarre alcun giudizio affrettato. È l'essere giudicati che fa più paura che mette in allerta e allarma la mente, perché crea soggezione e incute vergogna. Capii a mie spese, che non c'è nulla di più feroce che un giudizio affrettato o avventato... poiché non puoi sapere l'indole che si cela dietro la beffarda maschera di chi ti regala sorrisi. Se avessi dovuto rispondere di getto alla domanda: «Cosa è per te il coraggio?». Sicuramente esiterei a darle una risposta logica in ve-

rità non ne sarei capace, poiché il giudizio altrui mi ha sempre frenata, emotivamente, e qualsiasi risposta risulterebbe vana sicché scivolerei nel vuoto. Ma sono certa che a esso è strettamente legata la vergogna, e più l'animo si rafforza meno vergogna prova. La stima è solo un indice di coraggio e la vergogna intesa come quel senso di inferiorità non è altro che una maschera cucita addosso che troppo spesso non esiste, per quanto bella sia riesce sempre a sminuire il tuo amor proprio.

Sentimento sì emozione no

La mia amica era reduce da un lungo viaggio, rimasto chiuso dentro quel guscio in quello spazio chiamata anima se ne stava tutta sola a rammentare i luoghi in precedenza visitati senza dover dar troppo adito agli eccessi del mondo. Con lei stavo bene. I suoi successi nessuno li notava mentre quel sentire sempre più sordo si faceva, tanto da tradursi in un vero e proprio scricigno di dolore. Quando capii che il dolore gli stava dentro cercai di coccolarla ma senza riuscita; indubbio quel rammarico per aver visto terminare così presto il suo viaggio! Una grezza malinconia gli stava collimando l'animo, che a somme righe trasudava dal suo cuore. Si lasciò a quelle note dolenti coccolandosi di quel poco che la vita gli offriva, senza nascondere quel dolore già espresso. Nella culla del suo animo si lasciò cullare, sino a quel giorno che passando di là le due anime gemelle casualmente si incontrarono e presero a salutarsi.

Le nostre anime avevano già avuto il piacere di incontrarsi e questa volta si erano ritrovate! Quel famigerato giorno mi trovai per caso a passare quando l'amica iniziava il suo racconto ricco di emozioni proprie. Si sfogò parlandomi di sé del suo viaggio raccontando filo e segno di ciò che aveva sentito. Rimasi in ascolto sino al momento che iniziò a dire cose che non approvavo. Delusa, sosteneva che non provasse più emozione per nessuno. Da quelle affermazioni rimasi interdetta, sbigottita mormorai: «Come fai a dire al cuore di

non provare sentimento? Come è possibile dire a se stessi che la vita è priva di emozioni? Tu non stai bene!»

Queste affermazioni diedero impulso a una discussione alquanto movimentata e dibattuta, ove emerse una profonda ferita nel cuore di lei. Presi a fantasticare e tornai a viaggiare in un altro mondo povero già di suo, cos'altro mi restava se non fantasticare per parte sua? Avrei voluto emozionarla, ma ne emerse una delusione. Quel dialogo si fece ostico quando provai a farla ricredere sull'importanza delle emozioni delle quali ne è ricca l'anima e folta la vita. Così spensi subito quel malore lasciando intendere che avesse ragione, ma senza aver espresso prima una mia banale opinione.

«Anche l'odio è un sentimento, il malumore che provi esprime emozioni, e non è detto sia riferito soltanto alla gioia!». A quel punto si corresse, mi venne incontro e mi disse: «Scusami mi sono espressa male, volevo dire sentimento! È che non provo più sentimento per nessuno».

Stentai a credere alle sue parole, tanta fatica stavo facendo per farla ragionare, che appena udite quest'ultime compresi che non c'era alternativa. La sua era una visione molto ristretta di concepire la vita, di chi effettivamente aveva o stava soffrendo dietro quel fare minaccioso si celava un animo indifeso. Sapevo bene, che l'emozione e il sentimento sono complementari e complici che si avvalgono di stati d'animo che sono sorretti da emozioni e sentimenti differenti. Dire o ammettere d'esserne privi mi sentimento sembrava un'offesa per il genere umano, per l'umanità che si sgretola dietro un falso ideale. Mi rivolsi ancora a lei dicendole: «Allora, sei un robot!?»

La mia considerazione la lasciò interdetta. Concluse ripiegando circa il sentimento, che lei provava soltanto per la

sua famiglia e definiti carnale. Il resto del mondo, amici conoscenti era tutto fuori dalla sua vita... compresa io che gli stavo davanti. Parole che non mi lasciarono indifferente. Dedussi che anche la nostra amicizia era nulla perché se non si prova del bene o si sente qualcosa non può nascere nulla. La discussione aveva preso una piega strana, che altre volte non avevo mai notato, sebbene non fosse la prima volta che parlavamo insieme era la prima in cui si accennava a discorsi di questo tipo. Pensai bene di lasciarle i saluti della buonasera e mi ritirai. Mentre m'incamminavo verso l'uscita ripensavo a quella chiacchierata che non mi aveva lasciata indifferente e neppure un buon ricordo. Quel giorno fu memorabile perché diede adito di conoscere un aspetto controverso della sua indole, così schiva da nascondersi dietro una bugia pur di apparire più forte. Inizialmente sentii il sentimento dell'amicizia deturpato, ma la nostra amicizia non fu lesa, continuò a vivere nonostante la vita tentasse di scuotere le nostre anime.

Trascorsi alcuni giorni un episodio forse banale, ma a mio avviso utile capitò in una bacheca di Facebook, quando vidi la foto di un cane agognante. A quel punto mi venne ripensato alla discussione così acerba e schizzata; priva di sentimento la vita non è... non può essere! Sentii una stretta di dolore alla visione della bestia, nota bene ho detto bestia... allora, se provo questo per un animale cosa non darei per una persona amica? Sono supposizioni che mi hanno fatto ancor più riflettere sulla cattiveria e malvagità espressa in precedenza, quando ero all'oscuro dell'episodio su Facebook, eppure parlavo della mia amica come una persona arcigna, combattuta, tanto che mi son detta: non c'è da meravigliarsi di nulla se l'uomo arriva a maltrattare gli animali, quando noi siamo i primi a non nutrire sentimenti. Poi come si può pretendere

di trattare bene gli animali se per primi maltrattiamo noi stessi?! Sembra abbastanza retorica, ma ci sta tutta. L'episodio mi insegnò a conoscere ancor meglio il sentire di alcune persone, i narcisi per l'appunto, con i quali non mi ero mai confrontata, che a mio modesto avviso celano e cercano di palesare dietro uno scudo minaccioso un animo docile.

La timidezza

Chiudete gli occhi e immaginate di inventare il vostro mondo sicuramente lo vorreste senza ostacoli, per scoprire meglio il mondo e camminare liberi, pur rimanendo con le spalle sostenuti. Ma non è così, infatti è solo un sogno!

Tra i tanti problemi che hanno afflitto la mia anima bambina rientrano senza dubbio le frustrazioni dovute alla suggestione d'insieme. Una condizione di inferiorità che si prova dinnanzi a un'altra persona, quel malessere che si nutre quando si è dinnanzi a qualcuno a cui si attribuisce un ruolo di autorevolezza. Tutto questo e altro ancora accadeva tra i banchi di scuola, dove sentivo la mia indole bloccarsi per la paura indotta di sbagliare, l'insegnante anziché incutermi serenità mi suggestionava a tal punto che la paura aveva la meglio tanto da venire danneggiata la stabilità emotiva. Per dir-la tutta, ero capace di incatenarmi davanti a una formica.

La cosa strana, che spesso si imbastisce una visione assai distorta della vita tanto da riuscire con la mente a scolpire l'inesistente, sorvolando la realtà. Col tempo imparai ad accettare le cose, ma non prima di averle viste soffrire. Come è ovvio la scuola della vita è la migliore insegnante! Si deve soffrire per capire e l'alternativa al sorriso è sempre la lacrima. Molte volte implorai la mia anima, chiedendogli il perché di tanta incomprensione.

Molte cose dall'aspetto inspiegabile risultarono appetibili all'intuito, tra queste la timidezza. Affrontata con astuzia

e determinazione, cercava di avvalorarsi e non sfuggire alla circostanza. Un giorno per sfidarla, mi sedetti accanto a essa senza fuggirle come spesso ero solita fare, cercai il dialogo semplicemente guardando negli occhi il mondo reale, in quel momento iniziai a capire la timidezza, traino della superbia che nell'età adulta si era trasformata. L'incapacità di affrontarla e non riuscire a superarla mi lasciavano atterrita!

Per vincerla bisognava essere un po' maghi! Raggiunsi questo pensiero affermando che in ogni animo esiste una chiave che apre la porta del cuore, essa va cercata, inserita nel verso giusto, laddove un ingranaggio sottile dapprima lubrificato dalla fatica sarà pronto ad accogliere la chiave per aprire la porta dell'anima. Ma in realtà questo accade solo nei sogni!

L'ingranaggio della timidezza si palesa come una specie di catena connessa alla soggezione tramite un meccanismo individuale di percezione delle cose. Una parola che per me non significava nulla per un altro voleva dire tutto, e viceversa. Così la percezione del sentire mutava da un soggetto a un altro a seconda del timbro di voce o della circostanza... che poteva imbarazzare, mettere soggezione e risentimento, mascherando timidezza dietro quell'aria docile.

È abbastanza palese attribuibile la soggezione a un abuso del potere, poiché si adopera la parola senza moderare la durezza, che a lungo andare proprio come il calcare s'incrosta e inceppa gli ingranaggi. A tutto ciò il timido soccombe, trattiene dentro di sé il risentimento senza reagire, confuso, introverso. La beltà dell'animo sta nel rinascere e nel trovare la dimensione giusta.

Lo sforzo più imponente per un timido è credere nelle proprie potenzialità, non sminuirsi e non sottomettersi ad abusi; poiché non sono gli altri a chiederlo ma sempre e solo

l'essere a offrire la propria sottomissione agli altri. Qualunque lezione che la vita regala è sempre bene apprenderla come fosse l'unica, come uno spettacolo che si sta svolgendo che non vuole numerosi spettatori ma spettatori unici.

Cercai la fiducia per far sentire meno solo e incredulo il mio animo, meno esposto ad abusi, ch  la timidezza esiste in quanto insita in ognuno, ma non deve essere un limite all'esistenza e non deve segnare in modo improprio la vita.

Tra le siepi del cuore

La timidezza si era nascosta tra le siepi del cuore, nonostante fuori brillasse il sole lei si ostinava a uscire allo scoperto. La paura di sbagliare l'aveva indotta a nascondersi. L'anima si sentì tutto a un tratto sola e con un estremo bisogno di protezione.

Nascosta tra le frasche stava bene dove le foglie sentiva vicine più di quanto non avesse creduto. Il cuore in quell'asso di tempo si lasciava ascoltare, come pure la rabbia che sortiva in quegli istanti di buio e sentiva il tradimento vicino, ma la mente si ostinava a comprendere. Tra le siepi si udiva un canto ancestrale di uccelli nonostante fosse forte il richiamo della paura dalla quale si lasciava opprimere. L'anima si rannicchiò a terra giacendo nel corpo di un animale aggrovigliato cercava rifugio. Sapeva che il pensiero andava domato e la paura vinta.

Il cuore sarebbe riuscito a quietare le sue paure? Bella domanda!

Avrebbe dovuto maturare quel senso di inferiorità che stava stravolgendo l'animo, ma si lasciò prendere dal sopravvento dalla timidezza nei confronti di chi non esisteva.

L'anima tutta si sentiva pari di una formichina che ogni giorno si adoperava a governare la sua regina, e nei panni dell'altro si sentiva meglio. Poi un giorno sentii arrivare un rimprovero che non compresi, non riusciva a distinguere quale ruolo avesse e quale missione andava compiuta da quell'esile animaletto. Dietro alla siepe l'anima si sentiva protetta, no-

nostante si ostinasse a comprendere la vita che sotto ai suoi piedi si apriva in un mondo che a malapena si riusciva a scorgere. La paura andava lentamente scemando si ostinava a seguire le orme della formichina che intenta proseguiva il suo cammino. Il cuore fu messo a terra da una formica!

Sebbene fosse impossibile era un paradosso possibile, tanto vero che dopo giorni da quell'episodio, col cuore fermo e sereno gli venne da sorridere. In quella circostanza conobbe una parte di sé, di quel labirinto dell'animo che mai avrebbe pensato di conoscere, anzi era bene il contrario, perché l'anima era solita nascondersi dentro a un'alcova di pensieri. Paure timidezze, e frustrazioni accerchiarono il cuore che si sentì ancora più piccolo di fronte alla formica. Lei avanzava indisturbata mentre il sole calava; ignara della sua presenza, ignorò la timidezza senza lasciarsi influenzare.

I pensieri presero a frullare, non riusciva a trovare soluzione al suo terribile dolore, lacero l'animo si lasciava sconfiggere dal suo destino che non trovava pace, solo in quel giaciglio tra le frasche accovacciato come un gatto si sentiva vicino al suo cuore e come un gatto si addormentò alla notte.

All'alba venne destato dal primo raggio di sole che gli baciava la fronte e gli occhi si alzavano al cielo, pigri. Con il sole si destò! L'occhio cadde là cercando la formichina sul prato, quell'ombra che tanto lo aveva tormentato. L'anima si sollevò da quella siepe e uscì per sgranchire le membra accartocciate, mentre la piccola operaia rifugiata dal calore del sole e dalla furia del tempo era nascosta in chissà quale anfratto. L'ansia e la paura, il senso d'inferiorità avvisati il giorno prima, se ne andarono nel sonno... di una notte, e ora il buon consiglio suggeriva al cuore di assaporare l'aria mesta e fresca del mattino, uscire da quella siepe e affrontare la vita.

Indipendenza

Epistola

Quel pomeriggio sentii un'improvvisa necessità di uscire di casa, e come sempre ero appiedata. Mi avviai col vento secco e freddo che tagliava il mento, verso la periferia della città, su una strada dritta che convergeva sino al bar, che sapevo essere aperto. Altri mezzi in un giorno così ignoto e ameno, come una festa che festa non è... non c'erano. Infatti, molti erano fuori per il ponte del 25 Aprile, altri miei vicini al lavoro come sempre... che fosse festa non si sentiva! Con passo spedito arrivai al bar, necessitavo di quello svago e quelle coccole che solo te stesso puoi darti, e quella comprensione che nessuno può capire. Cercai di soprassedere a cotanta frustrazione, la stessa che mi aveva indotto a uscire con impeto da casa, lasciai prevalere l'indifferenza, crogiolandomi con piccole attenzioni. Da vera appassionata mi gustai lentamente il mio caffè, seduta al tavolino di un bar e, cercai nel momento l'attimo che mi stava a suo modo parlando. Mi spostai sulla panchina posta dinnanzi al locale, e iniziai a dialogarci. Ma dirimpetto a me avevo sempre quel piccolo quaderno e quella penna a sfera che solcava il foglio a tenermi compagnia. Mi resi conto della frustrazione che avevo per il modo con cui stringevo la penna! Non eravamo più in due. Lo sfogo era nato da una divergenza sull'autonomia. Credo che una parola più ambigua e difficile da monitorare, quanto

più fraincesa, non esista. La stessa che al pari della libertà, esercita un ruolo difficile nella società e, non conosce limiti né mezzi per esprimersi. Praticamente quella mancanza in senso lato mi generava una frustrazione molto profonda, da impedirmi di godere della libertà e appagare quel senso di sazietà altre volte espresso.

La mia convinzione era fondata su un concetto astruso, nel sapere che per essere autonomo l'uomo deve ricorrersi o essere soggetto ad altri; tale convinzione mi diede uno schiaffo al cuore, tanto mi bastò a uscire e incamminarmi tutta sola sul marciapiede. Quell'attimo fui felice appagata da un senso di autonomia, una sensazione apparentemente povera. Il vento che mi raggiungeva faceva del momento un grazioso coronamento tanto piacevole che tutto dimenticai. Ogni problema si perse alle spalle mentre il vento mi accarezzava. Giunta a casa stanca ma satolla, mi sentivo assorbita dalla mia autonomia mi trovai con le gambe a pezzi mentre il rammarico se ne era andato lasciando sulle tracce di una panchina l'autonomia che era ancora tutta ancora da viverci.

Scrissi di getto avvalendomi di quel sentire così blando ed effimero, avvalendomi di ciò che rappresentava per me il bisogno di evasione. Avevo tentato molte volte di fare o tenere per me quello che l'anima, libera come il vento, aveva già fatto. L'anima fuggiva, si muoveva, e io rimanevo imperterrita a guardarle, proprio come una statua di sale. Un concetto peraltro già espresso! Cercai più volte di simulare i movimenti con la mente, ma fu difficile raggiungere gli obiettivi prefissi. La leggiadria del pensiero andava oltre la stessa realtà che mi faceva sentire bene; così diedi alla libertà la forma e la movenza di una libellula, la stessa che sentiva l'anima lasciandomi senza parole. Non fu un caso che l'autonomia si facesse

sentire carente nel mio vivere quotidiano! Talvolta prendevo un corpo in affido e con esso mi dondolavo, lasciando che il mio essere si fingesse e l'altro andasse a spasso. Non sempre aveva ragione... di reggere questo pensiero. Più di una volta nell'impossibilità di essere l'altro mi rassegnai a dover essere me stessa. Solo così potevo fare!

L'autonomia andava ricercata, ma spesso non veniva neanche pensata, figuriamoci se trovata! Ecco dunque come nascevano inutili problemi. A essa si era associato l'ego di cui spesso si avvale l'animo per combattere nella sua interezza un mondo povero di principi e complice degli agi.

Le limitazioni di movimento furono un grosso problema, non perché mancasse modo ma non c'era volontà di farlo, poiché se l'autonomia non si cerca non arriva! Attribuire colpe alle circostanze era da vigliacchi. E ogni dubbio trovava la sua risposta dopo un diverbio, quel giorno avevo somatizzato la paura della non autonomia facendo crescere il contenitore dell'anima sino a farlo traboccare con l'ultima goccia.

Per poco non avevo raggiunto il mio obiettivo! Ancora mi lasciavo condizionare dalle circostanze, e, se non venivo assecondata, mi sentivo automaticamente *nulla*. Se fossi stata più determinata sono sicura che ci sarei riuscita a comprendere prima il significato della parola senza dovermi confrontare con altre persone. Ne convenni che l'autonomia è ciò che ci rende liberi di muoverci e nulla più. se così non fosse sarebbero in molti a soffrirne!

Caddi nella trappola dell'impulso, ove appena ti rendi conto della realtà che si vive ti ricredi sulla parola comprendi che era più convincente la panchina di ferro e quell'alito di vento che tante parole unite insieme in un medesimo istante. Nel momento confondevo l'autonomia con qualcosa di

molto diverso. Mi mancava quella comodità, che hanno in molti di potersi spostare con facilità, ma di certo non mi mancava l'autonomia. Analogie. L'indipendenza anch'essa va conquistata e, per essa si sono spese battaglie e non era il caso di continuare a farne una tragedia!

Una deduzione sortì solo a conclusione da questa riflessione. Sostenni che non sarebbe stato un ostacolo sconfiggere questo problema se fossi riuscita ad abbattere gli stigmi che mi stavo costruendo sulla base delle influenze altrui. Avevo preso un grosso abbaglio, confondendo l'indipendenza con la dipendenza, parole simili ma contenuti diversi. Parole che convergendo sullo stesso tema mi davano la sensazione di cadere nel vuoto. Racchiusi quel pensiero dietro la verità che mi era sfuggita, come una pallina magica era rimbalzata lontano e ora mi tornava indietro. Tentai di non farmi condizionare iniziando a vivere più intensamente la libertà in precedenza espressa e confusa con l'indipendenza. Fu allora che compresi quali differenze tra le due parole, sebbene avessero una certa somiglianza all'atto pratico le divergenze erano immense, soprattutto quando gli ostacoli diventano più grandi di quanto realmente sono e confusi per ciò che non sono ove si costruiscono muri di specchi dai quali non si riesce più a uscire fuori. Ogni limitazione della volontà del nostro voler essere liberi, ci costringe a essere dipendenti da qualcuno o qualcosa.

Odio e rabbia, i mali dell'anima

La prima volta che mi scontrai con la mia anima ero ancora molto piccola, sin da allora sentivo che c'era qualcosa di strano nel nostro rapporto. La mia anima era ribelle... lo è sempre stata, ma di una cosa devo dargli merito che vanta il pregio di riconoscere il presentimento. Se qualcosa non va ti avvisa con largo anticipo. La mia indole non mi ha mai tradita e quella volta, ancora una bambina tredicenne la prima volta che mi incontrai con l'anima nera, ebbi un'avversità nei suoi confronti. Da bambina volevo fare cose che sono poi successe solo tanto tempo dopo. Allora fui preda di interminabili pianti senza controllo, l'inosservanza dell'accettazione mi aveva resa morbosamente cieca. Oggi lo chiamano bullismo. Non riesco ad accettare l'intruso nella mia vita, quell'anima nera era di troppo. Chiusa nel mio riccio d'infante mi lasciai andare a inutili e angosciati pianti accompagnati da isterici atti che non portarono ad alcun risultato. Dovetti accettare l'anima oscura quale alleato del cuore e della mia anima, che catturata la mia amicizia si servì di plagi e coccole a vanto dell'innocente realtà che stavo vivendo. I segnali erano ovvi: la mente accantona si lascia in disparte ma non dimentica. Sono convinta che un uomo può perdersi nel suo stesso labirinto se vuole ma non nel contenuto della mente. Dopo molti anni, riemerse questo ricordo, aspro e amaro che non avrei mai voluto ricordare, quando in circostanze avverse l'astio mi avvolse mentre stavo riavvolgendo il

filo della vita in una piccola matassa. Filo arrugginito ma pur sempre filo! Dopo così tanto tempo passato a pensare, alla prima volta che incontrai l'anima nera mi parse un delitto aver pensato a male di lei, perché avevo sottovalutato me stessa, lei era la mia sola salvezza! Magicamente quel mattino di metà maggio, mi resi conto quanto fosse facile essere preda della rabbia e condividere l'odio.

«Vacca zozza!» mi dissi. Aprii immediatamente il mio diario e cercai di rimediare scrivendoci su, Era successo qualcosa! Ma non ero né in vena né in grado di scrivere. Lo guardai dispiaciuta da quanto sentito, tanta l'amarrezza provata che avevo l'anima avvelenata. L'amaro mi salì pian piano assaporato dalle papille mi stava spiazzando. Come ho fatto non so! La vena riprese a scorrere, lasciando sull'inchiostro il veleno che avevo accumulato. L'odio si era impossessato di me... quella persona negativa cui sin da piccola ebbi sempre una vera dipendenza mi stava togliendo l'amore, per me stessa, sapevo che quel mio comportamento avrebbe nociuto seriamente alla mia anima.

Così sfoderai tutto l'amore che avevo in serbo, convinta che il nemico si può e si deve combattere con l'amore, sfregiandolo con un petalo avrebbe pianto di dolore e non riso al mio destino.

La promessa che cercai di farmi fu tosta quanto più ardua e impegnativa: non dovevo cedere all'anima nera né tantomeno farmi prendere dalla rabbia. Quasi un comandamento, doveva essere un ruolo che nella vita mi avrebbe accompagnata. Così accennai alla mia anima quale era il suo nuovo monito senza nulla togliere alla vita. Da quel momento prese il via il viaggio più impegnativo che mai potessi fare, verso una rinascita e una crescita interiore in cui le età si mettono

a discutere e si vuole apparire più determinati e più grandi e si ha fretta di crescere. In quel momento facevo pace con il mio animo aborrendo tante pagine nere, che in verità hanno collimato e collimano tutt'oggi con la mia anima.

Alla radice dell'odio c'è sicuramente uno dei sentimenti più sconcertanti e/o meno accettati dall'essere umano. Ognuno tende ad allontanare e discolpare se stesso, seppure l'animo nutra un tale sentire e cerca di essere sordo smentendo qualsiasi accenno alla verità.

Appropriarsi indebitamente della parola odio può rappresentare un problema, perché si usa senza senno e senza conoscerne il vero significato. La parola detta senza condizione o per sfregio, risulta così, dannosa di quella detta con convinzione e colpisce sempre più l'animo di quando non usata con senno, poiché sapere cosa si dice è già una buona prospettiva, ma dire tanto per dire non è mai un buon sistema per agire. Questo non vale solo per l'odio, ma in generale abbraccia tutto. La parola di per se mi lascia sgomenta, mi folgora nel constatar cotanta indifferenza da parte della gente che malgrado tutto continua a usarla e dispensarla come meglio può. Così non importa se stia sulla bocca di un uomo o una donna va da sé che la parola è direzionale di un sentire negativo dell'animo per cui va monitorata, usata con discrezione per non ferire perché ogni eccesso o difetto è indice di un malessere che sta sempre alla base del problema.

Le diatribe meno congrue portano alla dispersione delle energie positive e allo sgretolamento dei rapporti sociali, separando l'amore. Quel verbo che taluni chiamano odiare che in bocca al maligno si amplifica e si rimodella, proprio come una statua di sale che brucia al sole.

Quella volta la maschera dell'odio nei panni di un amico

mi aveva additato contro tutta la malvagità di cui era fornito; l'odio che covava dentro mi venne riversato contro. Senza alcuna ragione mi disse: «Tu mi odi!». Questa infamante accusa nasceva per un diverbio banalissimo. A quel modo di dire la mia anima cercò immediatamente riparo altrove e lo ignorai cercando supporto nell'amore dei miei cari. La cosa mi lasciò di stucco, ch  non aggrada sentirselo dire, soprattutto quando non corrisposto e l'amore grida vendetta.

Compresi che una persona infelice era capace di esternare dolore e disamore. All'inizio rimasi interdetta da tanta malvagità, cercai rifugio altrove distraendo i miei pensieri cercando di dar adito alla ragione. Fu terribile! Quella persona mi accusava di odiarlo ma con molta probabilità voleva essere odiato, che a furia di dirlo mi avrebbe sicuramente indotta a farlo! Altra spiegazione non c'era. Avevo capito che di fronte all'odio si   ciechi come chi   troppo innamorato, sentimenti che accecano entrambi. Ambedue sono preludio a un innamoramento; che poi trattasi dell'amore o del male entrambi si incamminano sullo stesso principio. Sar  vero che chi nutre tanto amore non riesce ad accettare l'odio?!

Personalmente, credo che non ci sia niente di peggio di una falsa verit  o l'aver provocato un buono per farselo nemico. Il mio sentire non inganna il pensiero che si fa nemico quando nell'insistenza si ripete senza motivo il concetto d'odio. Sentire parole inneggianti all'odio piovirmi addosso figuravano come una beffa verso l'amor proprio equivalenti a una grave mancanza di rispetto generata da grande frustrazione... offesa a scapito della fiducia e dei rapporti sociali. Per comprendere la causa effetto della potenza del pensiero basta poco, a volte non ti basta una vita per capirlo, per comprendere ci  che si nasconde nei meandri della mente! A tal proposito   opportuno dire che l'af-

fermazione impropria può scatenare una repulsione e un atteggiamento a favore dell'odio... e la persona che non riesce a controllare l'offesa diventa di conseguenza una persona odiosa nei confronti di quella persona, il cui animo una volta ferito ne risentirà. Le parole non agiscono subito ma a lento rilascio lavorano nel tempo si fondono nel comportamento che cambia a netta insaputa. Così ti dirò: «Ti ho tanto amato eppur oggi t'odio!», ché da un eccesso si arriva all'esagerazione e non è un caso isolato che una manifestazione d'affetto si trasformi in difetto. Involontariamente la macchina umana nutre alimenta e manifesta il famigerato odio. Questa mutazione del comportamento mi spaventa, se è vero che tutto ha una sua origine ben definita sarebbe opportuno laddove gli uomini le famiglie si incontrano non avvisare forme di inciviltà inneggianti all'odio, poiché il balzo è breve per raggiungere la violenza. Quella volta che mi successe, mi sentii abbattuta, offesa, la frustrazione fu indotta da una accesa controversia quando l'odio disse che di voler prevalere sul mio animo, cercava di vincere all'amore ero praticamente persa e non avevo benché minima idea di quello che potessi provare poi. Sono riuscita soltanto per merito dell'amore e della ragione, maturate nel tempo, ad armonizzare la vita riuscendo a dimenticare il momento. Ma è solo un punto infinito nell'universo, non so quante persone sarebbero capaci di perdonare una grave offesa! La parola "perdono" è tra le più rare che si conosca e le meno usate, tanto che raramente si dichiara, quando questo accade o ci accorgiamo di domandare perdono all'altro è sempre per una pura casualità. Sarebbe bastato poco che l'animo si sarebbe ritrovato, questo è veramente un peccato! Il dissapore per una controversia non è da ricercarsi lontano dalle mura famigliari.

Epistola

Caro amico, è ormai troppo tempo che non ti vedo! Inizio a sentire la tua mancanza e in attesa del nostro incontro affondo la penna su questo foglio bianco. Tu sai bene che quando ti cerco è perché sto male. Sento una morsa al cuore ora che scrivo. L'altro giorno durante uno screzio son volate parole pesanti, che non avrei mai voluto udire. Al culmine di tutto, c'era anche un malessere generale che mi trascinavo dietro dalla primavera, che non mi ha lasciata un momento serena. Essa, ha continuato a germogliare in me, sebbene fiorissero le aiuole c'erano anche parole aspre a fiorire le quali ho cercato di addolcire, ma non ci sono riuscita. Al divario con l'anima, il mio essere ha continuato a star male dove la stessa anima è passata da bugiarda... quando si è confessata che stava male. Come devo fare? Ti chiedo questo amico mio, per adesso ti scrivo e sai bene che alternative non conosco per deviare l'anima da un così malevole inconveniente. Cerco con tutta me stessa di ovviare a questa diatriba e convincermi del contrario, ma non riesco. Te sai, che non riesco a tollerare le bugie esse sono nemiche della mia anima e della mia esistenza. Se l'offesa dovesse essere una risoluzione, accetterei ogni pretesto, ma so bene che non occorre mentire o falsificare la realtà per accedere al forziere dell'anima. Quel giorno, amico mio, la bugia si è scagliata contro la mia esistenza. Come nemica l'ho sentita, ché la bugia è serva del più tenace dei bugiardi e, guarda il caso il maligno dei maligni che conosco ne è sovrano. Senza motivo mi aveva accusata con fare di chi vuole provocare mi aveva detto: «tu mi odi!». Non ho gioito, neppure ti nascondo quale e quanta disapprovazione ho provato, tra chi mi dava della bugiarda o

falsa, e chi mi odiava. Cosa avessi fatto per meritarmi tutto questo ancora non avevo compreso! Non stavo nella sua mente, ma di certo mi sentivo uno schifo, riuscivo soltanto a immaginare... e ben compresi la rabbia con cui si era espresso quell'essere maligno. Non approvavo simili infamie. Non ho mai accettato che si dica tanto per dire, ...tu mi odi, sei una falsa o una bugiarda, se non esiste un briciolo di verità a qual pro essere inopportuni? Le parole da sempre fanno male, mai come queste ti spezzarono il cuore. Se solo penso al luogo comune in cui si dicono rabbrivisco in questo istante! Già, parole che si usano nei comuni sensi del linguaggio quando lo sfogo si avvicina e non si hanno mezzi per rispondere. Il linguaggio più comodo in alcuni casi è senza dubbio l'offesa. Ci stavo da schifo, non sapevo come mitigare a quel malcontento in quel momento mi mancava il tuo supporto. Sicuramente amico, avevo già la risposta, ma avevo anche necessità di una ulteriore conferma. Quel giorno scorse come il vento, mi lasciò il problema di fondo da risolvere, un problema tutto mio. Quella infamia accusa, di dire tanto per dire, offendere nel momento meno opportuno, "tu mi odi" o "sei una bugiarda", mi avevano lasciata atterrita e senza parole, più ci pensavo più ci stavo male. Ero intrisa di tristezza e sgomenta insicurezza, ero crollata nuovamente nella sfiducia e nella carenza di autostima, semplicemente per una parola malmessa che avevo assorbito come una spugna. Infatti, venne recepita molto più violentemente che un semplice verso scritto. La maschera che in quel momento indossavo era quella di un orco. Se fossi scoppiata a piangere sarei riuscita a liberarmi da tutto quel peso. Risolsi il problema aprendo il quaderno, dove iniziai la solita conversazione su quella pagina bianca che avevo lasciata per te, ove scriverci su tutta la

rabbia lo sconcerto lo sdegno che covavo dentro per quel maligno. Non fu semplice descrivere quanto il mio animo sentisse, quanto le emozioni provate potessero raffigurare il vero, a ogni modo lo sfogo era avvenuto. Iniziano a stare un po' meglio, ripensavo al maligno per aver accennato a quel mosaico di oscure parole, a me per averle sentite, a te amico per averti scritto... ancor prima che l'alba sorgesse. Non valeva la pena star male per una parola, lo compresi dopo tempo, ma soprattutto dopo averti scritto, guardando in faccia all'amore cancellavo l'amarrezza provata e seppellivo quel maligno. La sola consapevolezza di fondo che mi rimase che l'uomo in fondo, ha in sé innate nel proprio animo alcune attitudini atte a fare o ricevere, non è l'indole che può decidere se non si vuole o non si ammette con coscienza.

Epistola

Nel labirinto degli inferi è caduto il mio animo, e ora cammina alla cieca.

Cara anima mia, avevo seppellito l'ascia del dolore che da tempo mi tormentava! Stentavo a credere che fossi arrivata a contenere le mie emozioni di un così forte sentire. Mi sbagliavo. Certe emozioni non svaniscono da un animo ferito, al quale basta veramente poco per tornare a lacrimare. Quel mattino era triste, non nell'apparente realtà che simulava altro ma nell'intimità, dove solo lui, l'animo poteva accedere e conoscere quella piaga. Cercai di consolare me stessa con una penna tra le mani e quelle righe che mi riempivano il cuore, queste, non sapevo se avessero avuto ancora i loro effetti benefici come le altre volte. Magra consolazione era quella di parlare al proprio animo e non saperlo, tanta la so-

litudine e la tristezza indotta da un malvagio che stava seminando odio nel mio cuore! Cara anima, non lasciarti sfuggire di mano, non lasciarti influenzare dalle ire di un pensiero nocivo, vai oltre il grigio cielo in cerca di luce bionda e irradia il tuo animo di sole e speranza. Un'ovazione che rivolta all'anima servì da sfogo e incoraggiamento, quella vena che mi stava scorrendo dentro, quella falda che mi stava logorando non fu inquinata dal veleno per un fortuito caso. L'impeto non avrebbe distrutto ciò che mi ero costruita con tanta fatica, la rabbia e l'odio avrebbero fiorito comunque sebbene non ammesso e non voluto. L'unico modo era districare e avvallare con te anima, questo momento, dimenticando la circostanza, dove te stessa ti sentivi offesa ed elevandoti alla massima protezione. Questa lettera era piena di luce piena di gioia per me stessa.

Chi semina odio raccoglie tempesta. Proprio così! Spero che a farne le spese non sia sempre la persona fragile o vulnerabile, ma la stessa sappia reagire con tutte le sue forze e non cedere alla crudeltà della inimicizia e al verso dell'odio.

Versi che dedicai a me stessa per incitarmi a non cedere a ingiurie e perseguire la vita con fare coraggioso e carico d'impeto, coccolandomi di beltà.

Poco tempo dopo, gli accenni all'odio si ripresentarono copiosi dalla medesima persona, mi sentivo a pezzi e la mia anima sempre sofferente accecata dal dolore stentava a credere fosse vero. La lezione appresa aveva insegnato a essere più diplomatica, talora osservatrice dell'animo senza ledere la personalità ne osteggiavo con fare signorile e gli scatti le ire mi scivolavano addosso come rivoli d'olio. Ma non bastava. Affilate le unghie preparai la difesa, questo comportamento

mi valse per un certo tempo uno scostamento da quell'essere, al quale ero riuscita a far capire che la vita non andava lesa.

Per un po' riuscii a non essere graffiata dal suo ruggito, l'anima ogni volta rispondeva con rigurgiti di amore e l'odio si seppelliva sotto una coltre ricca e profumata.

Un bel giorno l'odio si riaccese come una fiammella, in quel momento compresi la sua potenza, quando io stessa pensavo d'averla fatta franca. Fui doppiamente offesa. In quei giorni di giugno tutto rideva, cielo fiori primavera tranne il sorriso stesso. Vedere la rabbia esternarsi e irrompere improvvisa mi fece comprendere quanto fosse vulnerabile l'animo, quanto facile cedere alla violenza, o semplice essere preda di una parola malmessa. Non poteva essere diversa oggi una persona che per tutta la vita era stata malevola! Il sentimento non muta, acre era acerbo rimase. Una riflessione, una metafora sull'odio che quando è radicato non si sradica tanto facilmente; un soggetto può essere pigro ma determinato nelle sue ire. Ire costruite e volute che dichiarano guerra alla propria vita e a quella di chi lo circonda. Avrei potuto scrivere altre cento lettere, so bene che l'odio è manifesto ritorna sempre sui propri passi, per un poco tace poi riparte all'attacco. La scintilla avrà sempre energia vitale per accendersi da un soggetto maturo, importante salvaguardare la società affinché l'odio venga fermato sul nascere e non si diffonda oltre certi parametri. Questo mondo è saturo e malato, ricolmo di gente che fa del male senza volerlo, degenerando con un lasciapassare sul peggiore dei mali, l'indifferenza verso il prossimo.

Indifferenza male comune

Ancora una volta dovevo combattere contro una forza ignota che mi logorava dentro per capire cosa tormentasse tanto la mia anima da mostrarsi così, indifferente. La risposta rimase sepolta nell'animo, non fu semplice darsi una risposta. In varie circostanze, più di una volta mi ero ritrovata assieme a ragazzi di scuola con persone della mia età che cercavano di evitarmi. In quegli anni ero molto sofferente perché credevo molto nel ruolo dell'amicizia come legame costruttivo, e invece mi dovetti ricredere all'ignoranza che non si può descrivere ma sicuramente si può correggere sino dagli albori dei banchi di scuola...

Bisognerebbe imparare a non dare adito all'impulso di non ferire, poiché il cuore di un bambino reperisce emozioni e non puoi sapere se i colori del suo arcobaleno torneranno a brillare con la prossima pioggia. Il mio animo si stracciava di dolore e qualche volta si dimenticava che era fatto anch'esso di sentimenti. Vivevo in una sorta di contrapposizione esistenziale.

Al di là di quel sentire così lontano, la cosa che oggi fa riflettere che con l'industrializzazione l'indifferenza non è più una rarità. Praticamente viviamo un mondo in cui regna in cui tutto ci è indifferente, in quanto crescerà sempre più se non si alza la soglia dell'umanità.

Non amo affiancarmi alla rete per estendere questo concetto, ma ho visto che negli ultimi decenni il mondo è cam-

biato e questo ha portato a un impoverimento dell'aria che si respira come a un isolamento del pensiero.

Ho iniziato a cercare fuori le risposte guardandomi intorno, e in quella circostanza a camminare a testa alta, senza timore alcuno, sapevo da educazione ricevuta che avrei sconfitto l'indifferenza con le buone maniere. Così è stato. Come poteva non essere! Cercai il dialogo, esternando i pensieri dialogando. Quel dialogo con l'Io mi aveva salvata dall'emarginazione. Il problema andava risolto là dove nasce e non dove sfocia.

Un esempio banale che mi ha sempre fatto mia zia era questo: La pianta ha radici a terra in quella terra che si chiama famiglia, e come tutte le famiglie hanno il dovere di accollarsi l'onere e il diritto di adempiere ai problemi per evitare che accadano spiacevoli inconvenienti.

Proprio la famiglia fu per me cardine, che mi sostenne avvalorando spiacevoli urti. In essa cercavo rifugio mentre la ragione fuggiva e non era disposta ad accettare chi fosse deputato all'indifferenza. Ogni persona incontrata sulla strada, ignorata come tanti passanti praticamente si può ritenere vittima della quotidiana indifferenza, con la differenza che non si fa caso perché la cosa non ci tocca personalmente. Si tende a vedere tutto con estrema normalità quando basterebbe un sorriso e uno sguardo a rendere meno solo un individuo. Sicuramente la famiglia è stato quel cardine che ha costruito e fatto perno affinché mi sentissi meno disturbata dall'emarginazione e dall'indifferenza della gente in quanto avevo sempre una spalla che accoglieva il mio smarrimento.

Epistola

Cara Anima, se mi fossi fermata alle apparenze o avessi dato retta a ogni parola o azione riversa contro, oggi non starei qua a scriverti. Vedi anima, è nel momento in cui credi di poter dare una svolta alla tua vita che le circostanze si fanno avverse, poiché è proprio così che camminano i pensieri un po' contro corrente. Siamo fatti così, un po' strani un po' tutti diversi! La cosa che più mi sorprende è proprio il modo con cui si riesce a sorprendersi. Non è necessario sorprendere l'altro per sentirsi gratificati, l'importante è riuscire a stupire se stessi, ed è inevitabile eludere ogni plausibile indifferenza quando ci si gratifica si aumenta la stima, e l'annoso cammino sembra meno irto.

Fu un percorso molto difficile quando per pura casualità ero riuscita ad arrivare in vetta ai pensieri mi sentivo un'altra, in silenzio senza farmi notare troppo avevo sfidato la mia anima. Per casualità mi ritrovai sulla strada dell'Io. Una persona introversa che guarda sempre dentro, raramente si esterna e si apre come dovrebbe, anche se vorrebbe. Per cui arrivare al compimento della costruzione del carattere ed essere estroverso occorre tanto lavoro. Gli eccessi stanno male ovunque, e non nascondo la mia soddisfazione, ammirazione per chi riesce a fare della schiettezza e risolutezza la propria arma vincente senza essere invasivo. Cercai con tutta me stessa di allontanarmi dai pregiudizi, e snobbare l'indifferenza così iniziai a essere vista.

I tentativi di aprirmi al mondo inizialmente furono vani, motivo di questa chiusura ancora non chiara, sicuramente dovevo conoscere meglio me stessa per darmi una risposta plausibile; una delle risposte ha sede senza dubbio nella tanta

indifferenza provata. Di giorno la mente sembrava un'oasi, un'infiorescenza, di notte si annebbiava con i suoi pensieri e la sorte si divertiva quando si apriva a quel famigerato mondo sempre meno reale. Tutto era collegato da infinito otto volante, il virtuale e il reale, le cui differenze tante minime e molteplici si fondevano senza lasciare spazio alla vita. L'indifferenza in quegli attimi, più che mai era un assillo una consuetudine vorticoso e la vera storia dell'indifferenza la iniziavo a leggere ogni giorno poiché troppo accecati dall'ego tanto da non accorgersi dell'altro.

Le indifferenze sono proletarie signore che abitano il popolo, e non semplici apostoli. Questa differenza atroce constatazione mi ha dato il coraggio di vincere la stessa con suprema audacia. Compresi che dovevo combattere con comprensione e complicità la vita. La decisione di ritirarmi nelle mie stanze incentrando i pensieri in un problema può apparire abbastanza irrilevante e marginale, ma non per me, che per molti anni avevo preferito nascondermi all'indifferenza anziché affrontarla. In mezzo a questo baratro c'è sempre stata la ragione che arriva prontamente in soccorso agli animi ove la comprensione si lascia fuggire nell'oblio dei propri pensieri e debolezze. Tentai comunque la strada che avevo tracciato, avvalendomi di ciò che a fronte all'insicurezza dominava proprio il mio animo, mi scoprivo finalmente una persona diversa da quella che avevo immaginato e credevo.

Indifferenza sociale

Mi crucciavo inutilmente! La consapevolezza di poter essere diversa e di essere preda di un ulteriore mostro mi congelava distogliendomi da tutte le mie facoltà, facendomi così piombare in un'ansia terrificante. Non mi resi conto del danno che stavo subendo, neppure capivo quanto fosse cambiato il mio l'animo nel tempo. Intorno a me c'era chi osservava e chi vedeva bene i miei mutamenti, chi mi faceva osservare le circostanze, ma a una mente ottusa puoi regalare quanti sorrisi abbracci vuoi, se non è disposta a riceverli non li apprezzerà mai. La costanza nel divenire, nel dialogo e nell'affrontare il disagio fu la molla che riuscì a farmi comprendere i miei stessi stati d'animo, i quali si lasciavano sfuggire da me, e dall'altro si facevano ben guardare. Tra queste persone figuravano alcune amicizie capaci di infondere coraggio senza essere di parte in un momento di sconforto e scoraggiamento, che non vedevo altro che il buio della mia anima. Mi sorpresi e mi stupii, mentre mi lasciavo andare dietro al fruscio del vento trainato dalla mia stessa ombra.

Alcune amicizie riuscirono a farmi vedere il lato positivo della vita. Ognuno ha il proprio metro e adotta una tattica di mutuo aiuto ove le forze unite fanno da coro nei momenti di sconforto! In quelle pause, ero solita osservare il mondo che mi circondava con fare circospetto, con gli occhi impavidi di un bambino che scopre di volta in volta la Vita. Osservare con occhio attento ogni dettame mi completava, non so fino

a che punto servisse, la mia pignoleria era talvolta esagerata, che mi faceva sentire una persona diversa. Sbagliare è sempre il modo più diretto per capire, almeno finché si è in tempo e si ha coscienza per farlo.

Uno scambio di parole abbastanza tornito, sui Social, fu una lezione di vita che non dimenticherò facilmente. Il messaggio era chiaro, che non avevo piacere di comprendere così l'amico me lo lasciò nella mia email. Sfuggire è abbastanza impossibile, tanto che il messaggio arrivò a farsi comprendere e anch'io incominciai a mia volta a sentir meno l'esclusione, quella sorta di complesso d'inferiorità che involontariamente si lascia credere e presagire come un dato di fatto quando si è infelici con se stessi cambiò la mia visione del mondo Social. Iniziai a sentire meno presente il muro dell'indifferenza che mi ero creata e con moderazione incominciai un nuovo cammino tra complicità e inclusione sociale.

Epistola 2010

Cara Giulia, questo mondo parallelo forse erroneamente considerato Virtuale, in realtà non lo è, se fosse virtuale, mi basterebbe spegnere il PC riaccenderlo e tu non avresti più la Sclerosi Tuberosa, quando qualcuno soffre, quando qualcuno muore in questo mondo, non basta riavviare la partita e ricominciare da capo, forse virtuale può essere Farm ville o varie applicazioni che possiamo trovare qui, ma tu, io, e mille altri amici che sono con noi sono reali, il dolore che si prova quando qualcuno dei nostri amici sta male, l'ansia che ci prende quando qualcuno di noi va' alla visita di controllo o la gioia che ci fa esultare quando qualcuno scrive «risultati delle visite tutto ok», non ci lasciano quando spegniamo il PC, ma ri-

mangono con noi ce li portiamo a letto la notte, ce li portiamo al lavoro di giorno, questo significa che non sono virtuali, ma reali e anche le amicizie non sono virtuali ma reali, e così i baci e gli abbracci, non sono solo parole, ma gesti, azioni con un inizio e una fine, se riesci a visualizzarli come azioni senti il calore di quegli abbracci, senti la dolcezza di quei baci, baci che nulla hanno di sensuale ma sono segno di una amicizia profonda, i nostri baci li scambiamo sulla fronte per dare un soffio di serenità e di calore o sulle guance per fare capire il nostro affetto, non hanno nulla di erotico ma sono dimostrazione di vicinanza affettiva, di condivisione dei nostri sentimenti, del fatto che ci si può volere bene senza scopi nascosti, io come puoi notare faccio fatica a dare baci, ma di norma solo abbracci, lo faccio non per cattiveria, ma per evitare che possano essere fraintesi, e in forma di rispetto verso di voi, purtroppo anche qui come dappertutto c'è chi cerca un'avventura, chi cerca una relazione extraconiugale, una mia amica solo oggi si lamentava di questi esseri molesti che navigano in cerca di un'avventura, e non è questo il mio fine, chi mi conosce da tempo come te. Una cosa da me valutata, e attraverso la rete confermata, che pochi sanno esternare i propri pensieri. Io ho scritto su carta rete ora cerco in questa impresa, ma non ho mai nascosto la mia realtà. Nel tempo ho imparato a conoscere la mia anima, e sapere in anticipo di cosa avesse bisogno, per seguire il viaggio.

Umanità

Ci sarebbe da parlare a lungo delle umane genti e di quella condizione che sento fin troppo mia, poiché ho fatto del dare uno stendardo ricambiato da pochi. Troppo spesso vincolata mi sono ritrovava a un bivio cieco, dove pensavo d'esser sola a tenere in mano la bandiera dell'umanità. Poi per qualche strana circostanza mi sono resa conto che per essere una brava persona non è necessario essere dei laureati, che la persona più è semplice più sa essere umile, senza pretese riesce nelle intenzioni e nei fatti. Quella volta mi ero prefissata che avrei lasciato correre, ma persa dietro a una scia di emozioni che non volevo mie... con umore ballerino mi lasciavo sfuggire da quella che chiamano umiltà. Ma tu sai cos'è? Chiesi all'altro.

Forse! Mi è sembrato di sentirne parlare!

Le parole scivolarono come l'olio, non si fermarono, così questa parola continuò a rotolare. Solo ora mi accorgevo dell'errore. Il senso del darsi senza volere nulla in cambio, di mostrarsi docile, l'umiltà è quella cosa che: quando ti chini e raccogli il richiamo del debole o dell'indifeso, ti poni al suo fianco e non fuggi, in quel momento dimostri d'esser umile. Essere al fianco di qualcuno è così difficile che spesso vedo unanime il richiamo in me della natura, la sola in grado di ascoltare il mio stesso eco. Risulta improbabile che la stessa si potesse materializzare ricambiando umanità.

La sciocca osservazione si affievoliva nello spazio-tempo

non appena mi trovavo tra la gente capace di dare o di essere senza fingere senza troppi artifici. La considerazione fece il suo corso per maturare, ora iniziava a dare i suoi primi assaggi quando si lasciava da parte l'ego era facile incontrare l'umanità ed esser tali da farsi notare. Il mio pensiero guardava verso un mondo semplice, che faceva vincere l'umanità in un mondo saturo ove non era difficile cadere in trappole indotte, in convinzioni del tipo "Più chiedi e meno ricevi". Tutto considerato, è vero che ci lasciamo inutilmente vincere dal denaro lasciando sopiti gli affetti e l'umile si addormenta in un mondo tutto suo e solo. Nella stragrande dei casi è praticamente così, siamo soli circondati da quella umanità che si cela dietro un velo, nascosta tra gli affetti e dietro le cose più impensate che nel quotidiano sfuggono.

Proprio questo dualismo tra egoismo egocentrico che si cela l'umanità; quel "dare" viene visto poco, perché essere o darsi agli altri senza nulla in cambio... sfugge, poiché manca l'interesse. Quelle poche volte che mi è capitato di incontrare chi per poco ha dato senza pretese mi ha sorpresa. Due persone non fanno l'umanità intera, ma possono sempre essere un buon esempio per tutti. Tutto prende inizio da un esempio e origine da un seme, in grado di evolversi e svilupparsi. Unanime al pensiero comune mi lasciai prendere dall'emozione, quando un giorno incontrai una persona mai vista prima, che senza troppe esitazioni si mostrò nei miei confronti aperta e alla mano. La disponibilità emersa e la grande umanità mi fecero ricredere conoscendo meglio anche la umanità dell'altro e non solo la mia, che sino ad allora avevo visto con riserbo. Scrutando il mondo con lo sguardo dubbioso che non tutti sono falsi o demoni, smisi di dare ascolto ad altre voci, concentrandomi su quel che di bello mi stava

accadendo. Essere dalla parte dell'umiltà mi permise di ricomporre e costruire l'intero percorso sull'umanità.

Epistola

Cara anima, è severamente proibito pensare negativo!

Questa affermazione mi è venuta non appena ho visto quella persona in aeroporto! Un grande dello spettacolo una personalità abituata agli eccessi, ad avere tutto ai suoi piedi mentre si prodigava a mostrarsi alla pari con me, che uscivo dal lembo di un sogno. Così la mia vita prendeva spessore e smentiva la tesi che l'uno è sovrano all'altro. Tutti siamo uguali in termini di numeri, questo emergeva da una realtà che si stava affermando. Mi sentivo decollare come l'aereo. Quella differenza per tanto tempo provata stava scemando man mano che il velivolo prendeva quota. Se avessi incontrato prima persone così, alla mano, credo non avrei mai ceduto a inutili tentazioni e problemi di accettazione dell'animo... cosa che invece era accaduta con persone di basso rilievo. Compresi una cosa fondamentale sino ad allora sfuggita, e ora pian piano che la conoscenza si faceva avanti l'esplorazione mi voleva e vedeva più partecipe e attiva.

Cercai di ridurre al minimo l'attrito verso le persone inutili, calcolando di più la mia anima che sino ad allora si era persa solamente dietro a un foglio bianco. La considerazione più grande fu valutare come il grado di conoscenza facesse corpo con la cultura ed erano pronti ad arricchire il mio animo sempre di più.

L'ignoranza era stato il mio problema più grande! Fu l'essermi misurata con persone tali amanti più del pettegolezzo che delle buone maniere, questo aspetto non lo avevo mai

preso in considerazione. Solo adesso che stavo sopra le nuvole mi venne incontro un pensiero riflesso, così profondo che stentavo a riconoscerlo. Era tutto così... ovattato, che mi sfuggiva, tanto da farmi dimenticare la reale concezione della vita terrena. Per tutta la vita avevo combattuto mi ero scontrata con quel muro di mattoni tanto grezzi e tanto lucidi ai miei occhi, che pur di aver di fronte qualcuno o qualcosa ero stata capace di assorbire tutte le angherie offerte, senza mai alzare la testa e guardare avanti. L'ignoranza fu parte di quel vissuto, di quel cammino trascorso che emozionava l'animo e profumava di malvagio mentre oggi si ribellava a ogni percossa non vedeva altro che nebbia.

Iniziavo a preparare il terreno; quel terreno che può apparire piano e livellato invece altro non è che una tortuosa via, segmentata da tranelli e imprevedute sorprese.

Durante il volo di ritorno ritornai sul tema dell'ignoranza, convinta che l'avevo per troppo tempo assecondata, facendola divenire parte integrante della mia vita. Ma stavo solo farneticando!

Lo compresi solo a tarda sera e con la testa tra le nuvole dopo essermi intercalata nel mondo dei libri con molte persone di una umanità che non avrei creduto. Ottusa, forse anche ingenua. Considerazioni che giunsero al culmine di un fine settimana molto ricco e intenso di emozioni, dove il credo della cultura era il primo caposaldo, in un ambiente lontano dall'ignoranza che ti faceva sentire più importante. Presi spunto per approfondire questi incontri e valutare la sfera emotiva ed emozionale, non era necessario essere cime per essere visti, bastava essere se stessi e soprattutto educati e rispettosi dell'altro.

Riuscivo a incastrare nel sentimento ciò che percepivo,

avvicinandomi là sin dove non avrei mai pensato. Confini immaginari che mi ero prefissata! Con mia grande sorpresa capii che al bivio della vita ci ritroviamo tutti in eguale misura, ed era evidente che quelle persone incontrate in quel viaggio lo avevano già compreso, che non esiste confine né differenza tra uomo e uomo, poiché si mostravano per primi umili nei miei confronti, alla mano.

«Che cosa strana!» dissi a me stessa mescolando il mazzo di carte.

«Pensa se avessi avuto un bulletto accanto a me? Sicuramente mi avrebbe fatto a pezzettini...»

Non solo a me naturalmente poiché l'ignoranza non ha confini, è dominata da un demone maligno che la comanda, e troppe volte l'uomo ne ospita solamente l'anima e neppure sa cosa fa a ignorarlo.

Nostalgica libertà

Perché mai e sempre a primavera tutto doveva incontrarsi e succedere? Ancora non ero riuscita scoprirlo. Me lo chiedevo ogni volta che succedeva qualcosa di nuovo. Nell'immediato non riuscivo a darmi una risposta, ma ripensandoci essa era già nella domanda ben celata, ma presente. La verità è che ogni momento accade qualcosa, semplicemente non gli si vuole attribuire degna importanza, perché troppo presi dalla vita. Avevo dimenticato quanto questa formula fosse essenziale per l'esistenza tutta, tanto da fossilizzarmi solo sul momento che nel bene o nel male segnava o aveva già segnato la mia anima. Per molto tempo rimasi ad ascoltare senza udire le sensazioni avvertite per paura che tutto ritornasse indietro. Quel giorno accadde senza che mi rendessi conto, proprio sul sentiero inerte della vita, guarda caso in primavera, eppure di maggio! Avevo trascorso diversi anni all'oscuro di quel posto senza viverlo per la paura!

Ma vigliacca... come paura!? E di cosa?

Avevo paura del mio passato di quel ricordo che vivo mi aveva segnato, per timore che potesse ripresentarsi così vietati alla mia anima di avvicinarsi al muro sospeso. Lo chiamai sospeso proprio come l'aria che respiravo, sospeso tra me e il passato, per paura che riaffiorasse quel pericolo preferivo vivere il buio dell'oscurità che mi stava dinnanzi con tutta l'incertezza del presente e l'innocenza che ripercorrere una vita sofferta.

Improvvisamente, un risvolto che profumava di libertà. Non mi curavo di essere una libellula in volo avevo ai piedi un tappeto di idee che mi davano la spinta al cielo, dove le stesse improvvisamente sembravano svanite. Anche quel ricordo, se ne era andato! Innanzi a me l'elevazione degli alberi e la maestosità del bosco, sovrastavano sul teatro della vita, ma non sulle idee, nelle quali mi sentivo persa. Quel tetto di rami e foglie silenzioso e aereo mi dava protezione; una sensazione che fu percepita poche volte e, quel pomeriggio fu ravvisata. Avevo avvertito una libertà che non sapevo e non conoscevo, mi lasciavo trastullare come un infante, pensando alle favole, mentre ero intenta ad altro. Sentii la libertà nei passi nello sguardo, nei movimenti, in ciò che facevo, nell'aria, percepita! Pensai a quanto sia facile perdere la percezione del tempo quando l'animo risente del suo male.

La libertà così intesa non si pone confini ne limiti, si accoglie nel cuore dove sibila cieco e sordo il rumore dell'anima. Puoi essere cieco e non vedere, sordo e non sentire, ti puoi dimenticare tante cose ma la libertà si fa ricordare e riconoscere.

La sola tristezza che potevo, era l'aver atteso così tanto tempo per tornare ad assaporare in quel modo la libertà. E, se la nostalgia non mi avesse sorpresa non sarei riuscita neppure quel giorno a godere della libertà! Le fatalità, le coincidenze ci regalano attimi sublimi che vanno sfruttati e valutati da abili maestri senza lasciarsi sfuggire la presa e senza perdere l'emozione che prolifera gioia e profuma di libertà. Ero circondata da forme e sensazioni libere non percepite. Certa che ogni volta che lo sguardo incontra un insetto, una foglia un essere vivente l'animo evade, perché si alimenta del senso di libertà di cui si nutre a sua insaputa.

Mi domandai: come sarebbe questo mondo, se tutti fossero in grado di vivere la libertà dell'animo?

La gioia esisterebbe per tutti e tutti saprebbero cos'è! Ma la vera sfortuna, che siamo prigionieri di noi stessi e delle nostre idee libere, talmente libere che si lasciano imprigionare dalla stessa vita.

Epistola

Cara anima mia, finalmente stasera ti ho sentita libera! Vagavi come uno spirito libero dei boschi e io con te accanto mi sono travestita da nostalgia che da tempo mi tenevo dentro. Mi sono messa a giocare con le fragoline e l'erba pensando alle favole e al bel canto. Anima, come ti ho sentito bene! Ho forse sognato? Spero di no che le mie non siano semplici parole ferme su carta, ma tracce di vita che diano inizio a un nuovo percorso! Il gioco mi è stato assai gradito e abbracciar la tua essenza è stato un piacevole momento. Ho rimembrato quella nostalgia che di soppiatto si è fatta avanti e tu libera da tutto sei volata dove il tetto del cuore rompeva sul caldo sole. Come spiegare quel sentire a una pagina con parole? Non lo so, ma sono certa che la libertà non è una sola; essa si districa come liana al suolo e si intreccia in aria tra matasse di nuvole che finemente camminano e non lasciano traccia. Nel silenzio la libertà ha tempra e coraggio che gli manca quando nel caos tutto freme e si rincorre ma non si ritrova; nel silenzio l'anima pettina la sua chioma.

Attesi la sera che la nostalgica chioma si avvicinasse sul viale del tramonto, mi avvicinavo all'albero, mi accingevo ad abbracciar una strana sorte sfuggita alla nostalgia per paura del ricordo. La sera era intrisa di bellezze che solo lo spirito

poteva capire, e io mi curavo di coccolare con piccole attenzioni riportando a casa le piccole gioie in quella che sarebbe stata una libertà ritrovata. La gioia di quei momenti intrisi di poesia e di libertà ebbero per me un valore che non saprei dare; la libertà ricevuta da quell'aria fine, da quei colori quelle mura vive... quegli alberi mi risanarono tutta.

La libertà descritta non fu soltanto un sentire momentaneo, ma qualcosa che rimase a lungo e nel tempo, e ogni volta che il ricordo si affaccia al momento la nostalgia prende il sopravvento e l'anima si irradia di bellezza di grande verità. Nostalgia e libertà, che accomuna da quell'interruttore sottile che non si costruisce da sé ma c'è sempre stato emotivo un vissuto, non sempre visto, che ha nell'io una bellissima parte.

Gelosia

Sarebbe stato meglio parlare di gelosie... il mio caro ego si ostinava a conoscere così tante zie, abituato a veder solo se stesso non guardava mai fuori da quella finestra oscura. Con gli anni aveva imparato a non guardare che al suo animo. La capacità d'espressione si era evoluta col tempo incominciando ad ampliare quella capacità d'osservazione dell'animo che talvolta non vuole vedere ne tantomeno conoscere. Una vita sempre in gioco si viveva sui binari dell'esistenza inseguendo un piccolo segmento, che non poteva sapere dove se non si conosceva cosa e come sarebbe stato. Ritenevo che le gelosie si limitassero a essere raccolte in quell'angolo del cuore in uno specchietto profondo, ove lo stesso fuggiva camuffato da nostalgico malessere. Una teoria di comodo quella di non vedere oltre le note malinconiche per sfuggire alla verità, alle reali letture della gelosia. La crudeltà della nota, mi sfuggiva, mentre l'amore l'invidia i rapporti sociali in generale si giocano tutti con la moneta della gelosia. La mia anima soffriva anch'essa di una forma di gelosia, che anche se sciocca poteva divenire patetica. In verità provavo vergogna a raccontarmi. La mia ostinazione a somigliare a qualcuno e voler indossare i panni dell'altro era divenuto un assillo e quando non ci riuscivo o non vi era risposta provavo uno strano sentimento.

La gelosia per l'altro è una frustrazione che nuoce seriamente l'animo, poiché si tenta di simulare le azioni e il fare

dell'altro in ogni suo aspetto. Cercare di essere e somigliare a qualcuno avendo cura di averne le sembianze essere visti e notati è un assillo che può divenire frustrante. Per alcuni aspetti riusciva a essere anche invalidante, perché la incapacità di essere indipendenti dall'altro diventavano un vero ostacolo per il proseguo delle azioni quotidiane.

In quei tratti la gelosia aveva il suo ruolo nella mia anima, che a lungo andare neppure mi resi conto e la scalzai, quando mi accorsi che voleva simulare l'altro me, così scomparve dietro a quel paravento. In un fuoco di paglia sparì quel sentimento così vivo nell'adolescenza. Quei tratti, quei sentimenti e frustrazioni avevano dominato la scena facendo scattare la molla della gelosia. Non avevo idea di quanto la stessa fosse marcata, di lei non mi curavo. La mia anima si atteneva alla sua versione della vita nel vedere solamente se stessa. Ma qualcosa smosse quel capriccio così beffardo che a un tratto dopo aver inutilmente cercato di somigliare all'altro un ripudio mi fece cambiare rotta, trovando la identità che tenevo nascosta. Nulla di più difficile considerando la elevata vulnerabilità a cui si sottomette l'animo! Talmente assorbito dalla circostante vulnerabilità da non pensare ad altro se non all'aspetto esteriore e non della propria anima. Avevo lasciato da parte quella voce, la gelosia per qualche periodo non fu presa in considerazione. Durante la mia latenza qualcosa cambiò anche nel pensiero. Più accorto e meno evasivo, non si lasciava più abbindolare da quei sciocchi pensieri, ma cercava di vedere altro e andare oltre quel muro di paglia. La gelosia non se ne era andata, si era nascosta in qualche parte del mio Io dove non scorta né vista poteva sostare senza dare nell'occhio. Praticamente era semi dormiente tanto che l'animo non si accor-

se di nulla e le frustrazioni dell'adolescente scivolarono sul tempo. La gelosia sentita e raccontata come l'idioma di una ferita alla fine di un rapporto d'amore, quella che esterna e arriva a escludere la ragione non mi è mai capitata! Eppure, di questo si è capaci. Definire l'insostenibile sino all'esclusione totale, non è forse questo il peggiore dei mostri della mente? Eppure, questo mostro è stato creato da una mente malata, ma di una specie umana che si definisce sana. Le risposte sono molteplici: un aspetto che non avrei mai dato valore se non avessi visto con gli occhi del cuore.

L'animo sotto la guida della ragione riesce a distinguere gelosia da gelosia, possesso dal possesso, e non si lascia invaghiare dall'odio.

Quel sentire di queste mode così oscene e costruite, questi giochi di morte, mi lasciano atterrita, nel pensare che alla base del dramma ci sia la gelosia. Infatti, il dolore che sopraggiunge da fatti di cronaca lascia l'animo sgomento e incredulo. Non saprei né tantomeno mi riesce semplice comprendere come sia possibile che si riesca a deviare la mente sino a quel punto, compromettendo persino e soprattutto la ragione. Ripensando al pianeta donna c'è da mettersi le mani tra i capelli. Quest'odio costruito dopo tanto amore, mi fa ricredere sulla veridicità dei sentimenti e avvalorare la tesi della labilità del sentire dell'anima, che talora sragiona e non connette. Mi è difficile considerare la gelosia come un sentimento frustrante, a questo punto lo considero patologico, e tutti i gelosi sono preoccupanti.

Sarò anch'io gelosa! In confidenza c'è una sorta di gelosia che neppure definirei tale, complice sicuramente la nostra società, la mala società che ci ha abituati a diffidare di tutti e tutto. Questo va in automatico a incidere su una forma di gelo-

sia: una gelosia soggettiva che va a riflettersi sulle cose personali, sul proprio lavoro, gelosia di quanto si è fatto o si è dato. Niente di più contorto. Tenendo per se senza condividere o farlo sapere si alimenta quello stato di gelosia verso se stessi.

Deduco che per sconfigger questo problema non esista un palliativo ma un sistema alla mercé di tutti. Per abbattere la gelosia bisogna essere consapevoli di essere gelosi, capirlo anzi tempo per correggersi e farsi aiutare prima che prenda piede e diventi pericolosa per sé e per gli altri.

Vittimismo

Avevo deciso di non muovermi ma lei la mia anima sibilava, mi diceva il contrario. Voleva andare libera e felice, lasciarsi guidare dal suo istinto lasciandosi prendere dalle emozioni, dalle quali si faceva cullare. Quelle emozioni annunciavano quanto di meglio potessi aspettarmi da quel viaggio, da quella piccola vacanza... Tutte le volte che ho fatto programmi il destino se n'è risentito, lasciando che si sgretolassero e andassero in frantumi tutti i progetti, come un castello di sabbia che mi ero costruita, si sgretolassero. Dissi stop alla costruzione di progetti che dovevano essere lasciati al tempo, ch  i sentimenti sono il frutto del lavoro del cuore e non della ragione. Non   raro cedere alla tentazione tanto da lasciarsi pervadere dalla foga in ogni impeto, e costruirsi un mondo immaginario mentre in realt  si vive tutt'altro. L'esempio valeva anche per i rapporti umani!

Per costruire l'empatia ci si affida al tempo senza prevaricare l'idea dell'altro ma sostenendola senza eccedere nella sfera privata. Esempio abbastanza lampante e semplice, se non che al momento di attuarlo si perde la convinzione, la parola prende il sopravvento. Quella volta che mi palesai dinnanzi a due verit  contrapposte intrise di cinismo e verit , avevo a che vedere con due forze opposte in natura, se da una parte sentivo la necessit  il bisogno di stare tra la gente dall'altra mi spiaceva esserci, quasi mi desse fastidio parlare sempre delle stesse cose. La mia ribellione stava andando oltre le

aspettative, ricercando libera comunicazione. La riflessione sbocciò in seguito a un acceso diverbio linguistico, ove un'interpretazione fraudolenta della parola ebbe risvolti poco convenienti per i nostri animi! Quella volta mi dissocii dal resto del gruppo pensando bene che non avevo nulla a che vedere con loro, e non dovevo dare alcuna spiegazione. Fredda e scostante la mia anima rimase, ferrea. Avevo dato troppa importanza agli aspetti emotivi dell'altro tanto da non valutare le ripercussioni che potessero avere dette emozioni su di me. Quella volta lasciai correre, ma non dimenticai l'episodio.

Ritornò vivo quando nella cornice montana qualcosa ruppe l'armonia che avevo costruito. Come dicevo, meglio non costruire castelli e non fare progetti, che tra una nuvola s'interrompe sempre un raggio di sole! La conseguenza della rottura era legata a un diverbio. Non ritenevo fosse così penoso, fraudolento, ma subentrò un vero terremoto emotivo. Se da parte mia la considerazione era ovvia non lo era quella dell'altra controparte che dalle parole si sentì offesa. Ripensai immediatamente alla potenza della *parola* come usata e come pronunciata, sia che a riferirle sia un dotto o un semplice operaio, quando pronunciate vanno sapute dire a chi ha orecchi per ascoltare e cuore per recepire. Questo in sintesi. Ma il discorso si allarga, tanto da raccogliersi dietro le pagine di un diario dove lo sfogo si fa parte dell'anima lesa, la mia.

Incoraggiata dalla penna e dal mio quaderno mi scrollai di dosso ogni amarezza cercando di esternare quel sentire così crudo che mi ritornava secreto dalle ghiandole biliari, vivo si faceva il mio dolore. Un sentire suscettibile alle altalene dell'umore alle anomalie del cuore alle intemperie dell'anima, tanto da farsi sordo da cotanta caparbità che pur non

volendo, era tanta l'ostinazione e la voglia di essere più giusta dell'altro, che l'ego falliva cadendo nell'errore. Compresi a giochi avvenuti, che alcuni confronti nuocciono ai rapporti umani, compromettendone il decorso del loro andamento.

Nello specifico mi sono ritrovata attenta indagatrice dell'animo umano, osservatrice che non si lascia sfuggire lo sguardo stanco o l'aria mesta. Il passo è greve quando ripenso a quei momenti, e qualsiasi cosa che mi ricorda riscatta uno stato di malessere. Dire all'altro ciò che si è visto e osservato corrispondente a verità spesso fa male, spesso può non piacere. Ma ignorare non è una buona soluzione! Come sempre, esprimere un giudizio con moderazione ragionarci su risulta essere una buona risoluzione al problema, ma nell'immediato questa ragione sembrava qualcosa di astratto. Così mi rivolsi alle mie epistole con aria più confidenziale del solito e aprii il mio cuore a ventaglio, mentre la ruota della vita continuava a girarmi intorno.

Epistola (Prima)

Cara anima, oggi ho capito qualcosa che in virtù sapevo ma non volevo ammettere. La giusta considerazione e osservazione dei fatti accaduti, nel far presente ove l'errore giaceva ha fatto sì che mi trasformassi in una strega cattiva. Oh, misera anima! Proprio vero che il rimprovero non sempre aggrada ed è proprio per questo anima, che ti scrivo.

Ti sento libera mentre lo scampanello delle mucche, al pascolo, mi fanno compagnia e allietano con me queste ore che giungono a conclusione di una giornata pesante e carica; mentre miro l'orizzonte con quel tramonto che saluta dietro l'ultima nuvola, pian piano vedo scomparire. Sento la mia

anima offesa, dispiaciuta. Offesa da chi insinua di sapere e non ti conosce come solo te stessa sai... L'animo non lascia trasparire le sue lacune e, ogni volta che si affronta una verità tende a nascondersi dietro una falsa bugia poiché non ammette l'evidenza. Be', anima, queste sono cose che accadono vagamente nella vita di tutti. Mi sentivo dispiaciuta per essere stata fraintesa. Non è la prima volta che capita né tantomeno sarà l'ultima, quella di far conoscere una verità o spiegare una reazione a qualcuno e non riuscire a farlo, in questa circostanza ne ho preso atto. Cara anima ti sei sentita esclusa proprio tra chi si riteneva un escluso! Quella volta ho sentito nascere un sentimento ambiguo che mi si è rovesciato addosso come una doccia fredda, e a risentirne sono proprio gli umori e le nostre anime in bilico.

La notte fu devastante, sia emotivamente che psicologicamente fin quando non giunse il sonno a sciogliere le ansie. Al mattino ripresi il mio diario tra le mani e chiesi di nuovo respiro alla mia anima, di dar voce alle mie intenzioni e alle parole che dentro continuavano a covarmi. Ero frastornata e consumata, il dolore dell'anima era tanto e io mi sentivo travolta... Cominciavo a capire meglio queste persone che fino ad allora avevano finto di conoscermi. Ma non si finisce mai di imparare e di conoscere le persone. Si fa presto a dire va tutto bene; ma è nel momento in cui si cerca di cambiare o si è atti nel dare un consiglio certo su come farlo, che bisogna essere pronti ad accettare e aprirsi alle vedute esterne e non rimanere sulla propria riva. Non serve un patteggiamento per dialogare, né un arbitro né tanto più andare contro i principi dell'uno o dell'altro. Ogni carta giocata a sfavore va a ricasco dell'amicizia e della fiducia, qualora esistano tali

presupposti, che finisce nell'imbuto della vita, da dove si risale con fatica.

Epistola (Seconda)

Cara anima, non avrei mai pensato di somigliare a una spugna! Per una volta mi sono resa conto che anche i poli di altro tipo si possono scontrare all'unisono canto delle idee contrarie, le stesse che esplodono e simulano la ragione. Nessuno dei due aveva la ragione dalla sua. La mente talmente ottusa si era scontrata fissando quel punto nero, mentre la spugna ne assorbiva ogni negatività. Compresi a tarda sera che non potevo spingere le energie agli estremi, ero riuscita a distinguere solo quelle che mi davano fastidio, in quello spazio-tempo. La simulazione del falso mito, che tutto andava bene non durò per molto, alla lunga l'occhio dell'anima più sensibile si accorse di tutto. Mi resi conto dell'errore che stavo commettendo nell'affiancare le due correnti. Corsi ai ripari scrivendo. Se non ci fosse stata la penna sarei morta di solitudine in quel posto fuori dal mondo! La fortuna va da sé che laddove non arriva internet la chiave della rima sia sempre aperta giungendo in soccorso all'animo. Questa precisazione mi urge farla se è vero che la mente ha necessità di liberarsi, la penna con il suo tratto ne danno libero sfogo. La salvezza della scrittura e del tratto mi sono corsi incontro proprio sul tratturo irto del selciato che portava alla via del tramonto, dove il sole si confrontava col cuore e necessitava di nuova energia e nuova vita. La mia anima era più tacita, poteva lasciarsi dietro le ire del giorno guardando le scie delle nuvole dove il cuore si abbandonava a un tacito e robusto colore. Il colore dell'animo che solo ora dopo avergli parlato

con questa mia sembrava più giocoso e brillante, sentivo meno disturbo. E, proprio dinnanzi a te che mi vivi dentro, innanzi a questa natura selvaggia che seppellisce le ansie e sopprime ogni funesto pensiero, ritrovavo la mia momentanea serenità.

Epistola (Terza)

Cara anima anche oggi ci ritroviamo tutte sole in questa piazza, una delle tante, dove lente scorrono le ore al suono di una dolce melodia, ti parlo e più lieto mi appare il ritmo della vita. Il cuore palpita meno, si emoziona all'ascolto di queste note. Sembra che l'eccitazione sia più viva ora che si è fermata l'aria! Ti sento dentro e fuori... anima, e questo mi appaga come non poco. Insieme ci siamo lasciate a turbini e dissapori, distrazioni che mi sono costate fatica e non nascondo l'evidenza che a tratti è trapelata seppure tentassi di nascondertela e sopprimerla, ma ora, finalmente in quest'atollo mi rendo conto d'essermi lasciata andare a tentativi e tentazioni inutili. Ho voluto lasciarmi andare, credere di essere parte di un mondo che non mi appartiene, con presunzione avevo spinto il polo a scontrarsi con se stesso. Tutto perché sentivo l'ostilità repressa. Sarà vero? La mia anima cercò di darmi risposte che interpretai con la penna. Noi siamo fatte con la stessa mentalità aperta e libera di un sognatore che non si pone limiti. Forse se avessi osato, o avessi recitato la parte della vittima con più determinazione e meno presunzione forse l'attrito non avrebbe raggiunto livelli così alti di astio.

Avrei dovuto essere vittima di me stessa...ma poi non mi sarei ritrovata qua a parlarti! Vedi anima, non so bene quale

destino mi aspetti, se solo lo conoscessi sarei già fuori a cercar risposte anziché chiederle a te. È vero, ho preso coscienza di quel ritmo stonato che mi urtava, mentre ascolto le note della natura mi allontanano da quel mondo a sé stante che mi era già lontano. A osare o meglio mendicare la parte che non conosco avrei certamente sbagliato, lo dico a te, anima che sa già tutto. La vita è un viaggio infinito che sempre insegna a esplorare mete e orizzonti! Una mente in movimento non si stanca mai anche quando sbaglia o si rimprovera, questo è assodato. Ti dico questo anima perché conosco i miei passi, e in questo breve viaggio esso mi ha dato molto aiutandomi a capire quel punto nero, quel polo, di cui ignoravo l'esistenza.

Fragile angoscia

La vicinanza al dolore e alla sensibilità verso la mia stessa fragilità mi fece sentire più marcati alcuni sentimenti che comunemente tralasciavo. Iniziai a mostrare le mie lacune dopo una serie di incidenti di percorso ove mi risultava essere facilmente preda di stati di commozione. Sicché, quel senso di frustrazione avvertito quando ascoltavo una storia tragica non mia, si tramutò in dolore fisico. Ad esempio, partecipare a un funerale divenne difficile, in quanto circostanze che stimolavano il dolore dell'animo in un'avversione totale verso se stesso, una sensibilità e vicinanza al dolore mai espressi prima. Compresi che la sensibilità aveva preso piede nel mio cuore e l'animo si era espanso come una macchia d'olio. Ogni giorno l'anima veniva messa alla prova dalla vita, e le prove più difficili da superare erano anche quelle che meno aspettate, in grado cioè di leggerti l'animo con una chiave e un'intelligenza sottile che mai avresti immaginato l'esistenza.

È pur vero che qualche volta accade, seppur raramente di incontrare qualcosa che fa paura, tanto da rimanerti dentro. Quelle poche volte che succede l'animo si carica di angoscia, un sentire molto inquieto che raramente sbiadisce all'usura del tempo. L'ho sentito forte in circostanze particolari. L'angoscia che descrive l'animo è talvolta mista all'ansia all'inquietudine profonda, a quel divenire angosciato che si fa sentimento come un discordante diverbio del cuore che si infrange su se stesso e sulle sue stesse paure per sparire di botto

e riemergere al primo accenno del sentire. Tutto ciò mi portò a pensare alla nostra piccolezza, a quel gioco così repentino da far paura perché talvolta si osa senza pensare... sino a farci del male. L'angoscia pura è praticamente qualcosa che rimane dentro l'animo non converge e non si estranea, sebbene a tratti scompaia quando viene distratta da nuovi stimoli. L'angoscia può venire assorbita dalle emozioni che dopo un po' tacciono, e spariscono, ma di certo perdura poiché ha sede in ogni animo quella parte di bagaglio che ognuno si porta addosso. Non posso negare che la cosa mi fa paura, ma non tanto l'angoscia di per sé quanto l'incapacità di non essere in grado di tenere circoscritti i mali dell'animo. A farmi paura proprio i pensieri che attorniano la mente che rendono tutto molto labile e vulnerabile. Cosa induce l'angoscia ad avvalersi dei nostri sentimenti ancora devo capirlo, sebbene ognuno è esploratore del proprio animo credo che certi sentimenti rimangano molto più segreti e indiscreti di altri per loro indole e natura.

Una ventata d'aria fresca aveva riportato in vita questo sentimento mentre il pensiero volava indietro di molti anni tra immagini sepolte e quasi dimenticate. In quegli anni era accaduto qualcosa! Chiudendo col passato avevo aperto una finestra con quel sentire che l'angoscia produce tanto da dimenticarmi quanto fosse sofferta, ma solo quando ritornai a parlarne su questo atollo, con questo dialogo mi sono resa conto che in realtà quell'angoscia non era mai svanita. Sicché presumo che si trattasse di un momento vacuo.

Il cuore si strinse all'anima per sviare quello strano sentire nascondendosi nei suoi meandri cercava di sfuggire ai funesti e repentini pensieri. Così facendo l'anima evitava il confronto con se stessa con la paura e con l'altra se, ma rimaneva

viva l'angoscia se non affrontata a dovere. Se mi fossi chinata verso quella linea d'ombra avrei reso sicuramente parte di me e in modo naturale l'angoscia manifesta, senza alcun risentimento, avrei affrontato questo argomento sgominando l'annoso problema. In fondo a tutto la troppa suscettibilità, che inevitabilmente sposa l'angoscia. Luogo comune per molti, più si è suscettibili e più si avvisa il dolore come pure l'angoscia. Deduco che essa è parte intrinseca dell'indole umano e non si può abbindolare facilmente! Caratteristiche dell'animo umano spesso ignorate dall'uomo che si ritrovano a evitare il proprio sentire prima di averlo conosciuto, trascurando alcune caratteristiche della propria indole. Ritengo perciò l'angoscia parte di me, anche se non mi avvisa e non avverte, essa è nel mio profondo Io. Per alcuni aspetti il tormento gli somiglia, soltanto che fa meno male. poiché le lacune lasciate dall'angoscia feriscono fanno molto più male di un semplice tormento; non è un caso che ansia tormento, e paura siano tutte voci trainate dallo stesso sentire e convergono a un solo dolore!

A riprova del mio sentire, mi venne incontro una storia a me cara e non una solita lettera, ma un fatto che mi aveva molto segnata che descrisse come le circostanze possono essere deterrenti per scatenare uno stato d'ansia. Nonostante gli anni ogni volta che ritorno su quei passi con la mente, mi sale l'angoscia, e non è un caso che ciò accada solo in alcune circostanze. Momenti che possono apparire più consoni di altri per assorbire certi sentimenti, come predisposizioni dell'umore che si trova meglio preparato e più reattivo all'occorrenza. La circostanza vide il mio animo più flessibile. Un fatto grave lo aveva messo a dura prova l'animo e l'umore cercò di reagire nascondendo l'evidenza, e senza mostrare le

sue ferite. Fu così, che dando manforte a quel sentire, mi persi dietro a uno stato di malessere generale.

Fatalista o meno la vita mi ha insegnato molte cose tra queste a difendermi anche dagli attacchi dell'angoscia cercando di sviarli senza dar credito al dolore. Basterebbe essere consapevoli dei propri limiti per riconoscere la forma del male dell'anima avere così più criterio per combattere ogni male, nella consapevolezza del fatto che non sempre si può tenere a freno un impulso o un'emozione. Ma le emozioni sono libere da vincoli, si muovono nel labirinto dei sentimenti agiscono a nostra insaputa, si nascondono nell'ombra dei pensieri per avviare con più facilità il motore delle emozioni.

Epistola

Cara anima, ti racconto una storia che sicuramente conoscerai meglio di me. Sembrava un giorno lontano ma alla fine tanto lontano non lo era, quando arrivò di soppiatto bussò alla porta e nonostante fossero passati sei anni, la mia mente era rimasta fedele a quel chiodo fisso a quel momento. L'episodio aveva segnato l'anima. Era un pomeriggio quando aprii la porta per correre a rispondere al telefono e dall'altra parte una voce stava chiamando all'appello. Appena cento km. di distanza ci separavano da qualcuno che si stava spegnendo come una candela. Senza perdere tempo si partì alla volta di Lubiana, certi che lo avremmo trovato ancora in vita. Infatti era ancora vivo!

Il giorno successivo all'arrivo dinnanzi ai miei occhi provati e stanchi un uomo trasformato dal dolore era dentro una premonizione, una percezione avvisata. All'improvviso

guardandolo sentì un serpente prendermi la bocca dello stomaco, stringermi lo sterno e il cuore come se mi stesse abbracciando. In quell'attimo la premonizione del male fu tanta che non ebbi tempo di realizzare nemmeno il tempo, per capire che tutto era già avvenuto. Quel serpente mi era entrato nelle viscere. Avvertivo il disagio, lo sgomento e l'imbarazzo, una sorta di paura che tale non era. Sapevo bene che ciò che avvertivo era solo percezione, e io mi stavo lasciando suggestionare da qualcosa di impossibile.

Ciò nonostante la sensazione l'angoscia si impresse nel mio corpo e non ne uscì più. Quel giorno vidi l'uomo e conobbi l'anima che lo ospitava.

Il nostro viaggio non era un viaggio di piacere né lo sarebbe divenuto! Salutata la paura e le persone, ci incamminammo verso l'albergo, quando a un tratto due cerbiatti presero ad attraversarci la strada, per un pelo la macchina non li centrò. Mia madre, rivolta a me disse: «È lo spirito della madre che è venuto a salutarlo, per portarselo via».

Parole le sue che mi suonarono strane. Eravamo da poco uscite di casa che la prima avvisaglia si faceva strada. Intanto continuavo a sentirmi cinta da quell'animale strisciante, un castigo sentirselo attorno! Tutto accadeva nel breve tempo di un momento. Arrivati in albergo ci liberammo dai nostri abiti, cercando di non dare troppo peso alla persona che stava morendo, ma ricordandola com'era. La notte scorse inghiottita come un imbuto. Il mattino seguente si aprì con una bella e tiepida giornata di sole che lasciava ben sperare. Si tornò in città, chissà se era ancora lì!

In prossimità del parcheggio antistante la casa, mentre si stava parcheggiando la vettura un grosso merlo si posò innanzi a essa prima che tutti noi scendessimo. Mia madre an-

cora una volta sospirò: «Era la sua anima... è venuta a salutarci! È volata via!»

Subito non diedi importanza a quelle parole. Appena in casa con voce rotta, la moglie ci comunicava con non poca sofferenza dell'avvenuto decesso. Il merlo fu messaggero della sua morte e non potrò mai dimenticarlo, lo aveva annunciato. Lo stesso avvenne la sera avanti con i due cerbiatti. L'angoscia mi rimase dentro conficcata come una scure, quel serpente non mi riuscì più farlo uscire dal mio corpo. Ogni volta che ci ripenso mi viene davanti l'immagine assurda di un essere viscido che mi striscia addosso. È forse questa la sembianza dell'angoscia?

Da quella fatidica circostanza non mi riuscì più a dedicarmi a lui andarlo a trovare al cimitero che mi sentivo sopraffare da quella strana sensazione. Lui non era morto perché continuò a vivermi dentro attraverso la mia stessa angoscia e ci sarebbe restato per sempre, vivo nel mio cuore rimarrà come un'emozione lunga una vita.

L'angoscia così espressa può significare tutto o nulla ma per la mia anima è stato un momento difficile, che tuttora impedisce di superare ostacoli e muri così spessi come quelli che si creano mentalmente. Uno stato d'animo come quello sentito frenò molte libertà dell'animo che si restava chiuso nella sua morsa.

Conclusioni

Dietro alle emozioni o stati d'animo si nasconde l'anima, viene ripresa con garbo da quelle che ho chiamato epistole che altro non sono che tentativi per comprendere meglio gli stimoli e le difficoltà che incontra la persona in specifici momenti della vita. Trattandosi di una riproduzione del sé, in concomitanza con il richiamo che l'anima suggeriva al momento le riflessioni nel libro altro non sono che estemporanee parole senza tempo che sentivo di dover rivolgere a me stessa con naturale semplicità; riflesses poiché guardano l'animo nella totale introspezione.

Ho capito che era necessario condividere alcuni stati d'animo e riprenderli man mano che scrivevo nel diario epistolario, dal quale è nata l'idea di questo libro. Ogni lettera rivolta all'anima fu in grado di assorbirne le energie negative di relazionare il mio cuore alla ragione facendolo sempre più addentrare negli abissi dell'animo, così da riuscire a comprendere molti lati oscuri del suo stesso Io. Comprendendo se stessi migliora la capacità di comprensione globale.

Si capisce quasi in lontananza che c'è di fondo un conflitto con lei, la malattia, ma quando ho iniziato a non rivolgermi più alla mia anima nel chiedere aiuto, ho compreso che mi aveva sempre tenuta per mano, ma cieca di quel sentire non avevo capito che io stessa mi venivo incontro. Ho considerato quelle lettere come fossero state mie complici, tali da comprendere e completare la difficile ispezione dell'animo.

Con esse ho ricolmato tante lacrime con la pialla del sorriso e con la supplica intravista delle mie epistole, che mi facevano leggere la vita con più leggerezza mentre pian piano scaricavo la sofferenza della vita.

Avvolta di mistero l'anima è sempre pronta ad assecondare l'Io e pian piano tutto il male diventa più assimilabile e più accettabile con il favore della ragione. Leggersi e mettersi a nudo davanti a uno specchio senza timore del giudizio altrui e senza paura ha permesso di riporre più fiducia in me stessa trovando la chiave giusta di lettura delle mie emozioni sono riuscita a conoscermi meglio. Ne è conseguita una filosofia di vita nuova che in realtà conoscevo già, ma era giusto diffondere affinché tutti ne conoscessero i contenuti visti con l'occhio il cuore e le parole di una malata di sclerosi tuberosa convertita alla scrittura. Tutti siamo eguali, questo mi ha dato forza nel credere che tutti prima o poi possono conoscere o vivere la propria vita al meglio. La mia vita aveva inciampato su quelle che chiamai epistole, e senza turbare l'anima ho capito molte cose: tutti siamo unici, tutti siamo soli e tutti siamo indispensabili, praticamente non si è mai soli in questa vita.

finito di stampare: ottobre 2020
da Booksfactory - Print Group
per conto di Edizioni Ensemble SRLS

Ristampa

Anno

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2020 2021 2022 2023 2024