

Freddo, dolore, spossatezza. Oscillo tra queste tre emozioni come una bambina sull'altalena che inizialmente è spinta indietro, poi vola in avanti e resta ferma per un secondo in aria prima di scendere nuovamente; il mondo si ferma per lei per pochi istanti prima di ritornare al suo tran tran. Ma io non sono libera come quella bambina. Sono rannicchiata nel letto, avvolta da vestiti e coperte che non aiutano comunque a riscaldare il mio sangue ormai denso e ristagnante, troppo lento per scorrere ed arrivare ad irrorare le mani nodose e secche. *A sky full of stars* dei Codplay rimbomba nelle orecchie cullando e cercando di calmare il flusso torrenziale e borbottante dei miei pensieri, che martellano incessantemente la testa. “Cosa mangerai stasera? Trattieniti dal mangiare qualsiasi cosa che non siano verdure.”; “Domani latte a colazione? Non se ne parla, sono calorie liquide che puoi benissimo evitare di assumere”; “Hai davvero condito quell'insalata? Sai quante calorie ha l'olio? Ne potevi tranquillamente fare a meno.”; “Le cosce non si toccano, ma manca poco. Non mangiare.”; “A cosa ti serve cenare se tanto dopo andrai a dormire? Le calorie del pranzo le hai consumate il pomeriggio, ma quelle della cena si accumulano e basta.”; “Non farlo. Menti. Di' ai tuoi che hai fatto colazione a scuola. Loro non devono sapere nulla.”; “Anacardi per spuntino? Gira la busta e guarda i valori nutrizionali, mi ringrazierai.”; “Questo mese ti è venuto il ciclo, non è un buon segno.”; “Visto che non riesci nemmeno a infilarti due dita in bocca per vomitare, allora digiuna.”; “Se sai che ti farà ingrassare perché lo mangi?”; “Domani quando esci di' alle tue amiche che hai mangiato troppo a pranzo, così non devi prendere il gelato. E di' ai tuoi che hai mangiato troppo a merenda, così non ceni.”

Singhiozzo piangendo, le mani strette ai lati della testa, immersa nel buio denso e cieco della mia cameretta. Decido di alzarmi, illudendomi che è il luogo in cui mi trovo il problema e non io. La testa gira per qualche secondo appena mi metto in piedi, ma continuo imperterrita e cerco l'interruttore della luce rischiando più volte di cadere tra il groviglio di cavi, vestiti e libri sparsi per terra. Se i vicini si affacciassero alla finestra vedrebbero una camera da letto illuminata da una luce calda e accogliente, occupata da una sedicenne intenta a infagottarsi con parka, sciarpa e guanti pesanti. Un po' ambiguo, considerando che siamo in piena primavera, ma forse è solo lei freddolosa. Prima di uscire si da un'ultima sistemata allo specchio, osservandosi meticolosamente e... con disprezzo? Un lungo respiro seguito da una scossa di testa la accompagnano fino alla porta della stanza, da cui esce cautamente richiudendosi dietro la porta. Una manciata di minuti dopo è già al portone di casa pronta per uscire e godersi l'aria limpida e serena di un giovedì sera di inizio aprile come tutti gli altri. Cuffie nelle orecchie a trincerarla dal mondo, si incammina verso la riva del fiume scomparendo nel buio una volta girato l'angolo.

Il rumore dei miei passi sull'asfalto liscio e duro rimbombano più del solito. “E' per quella fetta di pane che hai mangiato oggi a pranzo, sei ingrassata” mi suggerisce la coscienza, facendo così aumentare ancora di più il ritmo della camminata nella speranza di bruciare quelle calorie di troppo. Sto quasi correndo, cercando di scappare dai pensieri costanti che mi attanagliano anche quando sono fuori. Fuori di casa sì, ma non dalla mia testa. So che quello che sto facendo è sbagliato, sì, ma mi ripeto ogni giorno che ne varrà la pena. Quando poso gli occhi sulla mia solita panchina (quella in disparte e tutta scarabocchiata dai miei coetanei) noto con sorpresa che è già occupata da una figura maschile. Intravedo la sagoma di un cappotto cachi e un berretto di lana. E' seduto ad un estremo della panchina, come se stesse aspettando qualcuno che gli faccia compagnia. Le mani in tasca e la testa leggermente reclinata indietro come se stesse osservando il cielo particolarmente terso e spolverato di stelle gli donano un'aria serena. Sebbene tutte le altre panchine del parco siano

vuote, decido comunque di andarmi a sedere vicino a quell'uomo, che non potrà avere più di quarantacinque anni. Abbozzo un "Buonasera" quasi sussurrato e mi siedo dalla parte opposta. L'uomo non mi ha risposto, né si è mosso dalla sua posizione iniziale. Realizzo solo ora che in realtà ha gli occhi chiusi... sta forse dormendo? Non me ne curo molto, tanto non sono in vena di fare conversazione oggi. Devo ammettere però che la sua presenza non mi dispiace, anzi, mi dà pace. Ha un'espressione tranquilla, ma è chiaro che sia particolarmente stanco. Mentre osservo come le sue sopracciglia folte ogni tanto si corrugano dandogli un'aria dura e quasi infastidita, penso a cosa possa averlo portato a stare qui, seduto su una panchina fredda e metallica di un parco giochi isolato alle sette e passa di sera. E piano piano, continuando a fantasticare sulla sua vita, mi dimentico della mia e la voce torta e chioccia della coscienza mi dà una tregua affievolendosi. Smetto di rimuginare sulle tre forchettate di spaghetti che ho mangiato oggi e mi chiedo invece se quest'uomo abbia una famiglia, dove abiti, che lavoro faccia, perché sembra così rassegnato. Le mie riflessioni non hanno voce, ma pare che l'uomo le abbia sentite lo stesso; apre gli occhi e incrocia il mio sguardo accennando un sorriso. Alza la testa tornando in posizione normale e toglie le mani dalle tasche, osservandole e stiracchiandole per qualche secondo prima di nasconderle incrociando le braccia. Tira un lungo sospiro e, dopo essersi sistemato per bene sul posto, dice con un tono malinconico ma con una punta d'ironia: "Giornata pesante anche per te?". A quella domanda anche sulle mie labbra compare un debole sorrisino, e rispondo semplicemente: "Diciamo che non è stata delle migliori."

Volevo sapere cosa avesse reso la giornata di quell'uomo uno schifo come la mia, senza però risultare troppo invadente. Non c'è però bisogno di fare nulla; l'uomo, come se avesse capito cosa mi occupava la mente dal secondo uno dopo essermi seduta su questa panchina, inizia a parlare.

"Non so quanti anni tu abbia, ma sembri molto giovane."

Annuisco appena con la testa (più per farlo continuare che per confermargli quanto detto) e mi sfilo le cuffiette.

"Quando avevo più o meno la tua età, ero fidanzato con una ragazza. Si chiamava Amalia. Ti somigliava sai? Anche lei era riccia e anche lei era sempre imbacuccata come un pupazzo di neve." Scuote leggermente il capo sorridendo prima di continuare.

"Venivamo sempre su questa panchina. Ci siamo ritrovati qui per il nostro primo appuntamento, qui ci siamo baciati per la prima volta... e qui mi ha detto cosa la tormentava da mesi."

Incrocio le gambe e mi sposto più vicino a lui perché so che la storia sarà più lunga del previsto.

"Non rideva come all'inizio, non le piaceva farsi vedere mentre si cambiava, non voleva più uscire a cena con nessuno. Ho pensato che il problema fossi io, che non mi amasse più, o che non fossi abbastanza per lei. Ci stavo male ma volevo che fosse lei a parlare per prima, anche perché ogni volta che provavo a entrare nel discorso era abilissima a cambiare argomento, nonostante sembrasse nervosa quando lo faceva. "

"Quel giorno era più fiacca del solito. Non ha parlato per molto tempo, mi ha solo raccontato a grandi linee dei problemi che aveva riscontrato con il cibo. Alternava giorni in cui non metteva piede in cucina a giorni in cui non riusciva a uscirne. Saltava da un estremo all'altro perché era incapace di camminare lungo una sola strada. Era costantemente ferma a un bivio, indecisa tra il

trattenersi dall'ingerire qualsiasi cosa e l'abbuffarsi, e di volta in volta barcollava in una direzione non accorgendosi che entrambi i percorsi la facevano tornare indietro al punto di partenza. Ogni giorno era una battaglia, con lei nel mezzo ai due fuochi.”

Inutile dire che mi sento punta sul vivo. Perché uno sconosciuto ha visto subito cosa non andava in me? Mi si legge in faccia che anche io, come Amalia, sono spaccata a metà? Che mi sveglio ogni giorno indecisa tra il perseverare con il mio digiuno e il parlare con i miei genitori per provare a guarire? I miei pensieri vengono interrotti bruscamente dalla voce dell'uomo che afferma con convinzione e risentimento: “Oggi sono 28 anni che è morta. Si è lasciata uccidere dai suoi stessi pensieri.”

Non dice più nulla e io rimango sconvolta. Solo una leggera brezza fa muovere i nostri capelli e mi suscita brividi gelidi, che si aggiungono a quelli dovuti a ciò che ho appena sentito. Passano lenti i secondi, e quando sto per aprire bocca per chiedere cosa le fosse successo (anche se è abbastanza evidente) l'uomo mi anticipa: “L'ultima volta che ci siamo incontrati è stata qui. Lei seduta dove sei te, io seduto esattamente dove sono ora. I raggi del sole a scaldarle il viso scarno e pallido, io concentrato su lei e sulle sue parole, e lei che aveva solo bisogno di qualcuno con cui confidarsi prima di scappare e buttarsi dal dodicesimo piano di un palazzo troppo lontano da raggiungere in due ore per chi le voleva bene.” dice tutto d'un fiato, come se volesse anche lui togliersi un peso di dosso. Si alza senza guardarmi e scuote finta polvere dalle maniche del cappotto, credo per alleviare la tensione. Si gira verso di me e inizia a cercare qualcosa nelle tasche. Tira fuori tre chiavi di casa unite da un paio di portachiavi. Facendo un po' di forza ne sfila uno e me lo porge. Mi sporgo interdotta a vedere come è fatto e noto che è uno piccolo scacciapensieri, visibilmente sciupato ma ancora intatto. “Questo era di Amalia. Ha sempre amato i portachiavi, ma questo era il suo preferito in assoluto. Gli scacciapensieri la aiutavano, diceva. Ho capito troppo tardi il significato di quella frase. E non voglio commettere lo stesso errore una seconda volta.”

Mi sorride e non posso fare altro che sussurrare un flebile “Grazie” prendendo il portachiavi.

Rimango lì, confusa e stupita. Non muovo un muscolo quando il cappotto di cachemire inizia ad allontanarsi lentamente alla luce soffusa dei lampioni del parco; non voglio spiegazioni su come quell'uomo sia riuscito a leggermi in poco meno di dieci minuti e con quale coraggio abbia raccontato una cosa così personale a una sconosciuta. So solo che ne avevamo bisogno entrambi.

Non mi resta altro che tirare fuori le chiavi di casa e aggiungere alla mia collezione il dono del ragazzo di Amalia. Lo osservo per qualche secondo e noto che è più sdrucito di quanto immaginassi, con qualche perlina mancante e dei fili consunti. Non ci do peso e sorrido a me stessa mentre lo ripongo nella tasca del giubbotto.