

Dodici Mesi per Lasciar Andare





ROMANZO

Dodici Mesi per Lasciar Andare

Come ho imparato a stare bene da sola dopo cinque anni di dipendenza emotiva

DI

Lupo Carro



BOZZA · PREPARATA CON CALAMO

Indice

I	Gennaio - Il Fondo	2.539p
II	Febbraio - Il Ritiro	2.354p
III	Marzo - La Rabbia	2.289p
IV	Aprile - Il Lutto	2.450p
V	Maggio - L'Indagine	2.427p
VI	Giugno - La Riconciliazione con il Corpo	2.346p
VII	Luglio - La Ricerca di Significato	2.476p
VIII	Agosto - Il Perdono	2.313p
IX	Settembre - La Ricostruzione	2.312p
X	Ottobre - La Tentazione	2.372p
XI	Novembre - L'Integrazione	2.466p
XII	Dicembre - La Scelta	2.417p

I

CAPITOLO

Gennaio - Il Fondo



La quarta B fissa lo schermo della Lim mentre proietto i terzetti del Paradiso. Sono in piedi davanti a loro, il telecomando nella mano sinistra, il telefono nella destra. Non dovrebbe essere così. Non dovrebbe stare nella tasca della mia giacca, ma eccolo qui, pesante come una pietra.

«Allora, chi mi spiega il concetto di beatitudine in Dante?» domando, e accendo lo schermo del telefono con il pollice. È un gesto automatico. Come respirare. Come sbattere le palpebre.

Instagram carica. I miei seguiti scorrono. Cerco il suo profilo, quello che non dovrei guardare da tre settimane, ma che guardo da tre minuti. Marco ha postato una foto questa mattina. Una foto in ufficio, davanti al pc, con quella espressione concentrata che significa che sta risolvendo un problema di codice. Niente di speciale. Niente che mi riguardi.

«Laura?» Chiara alza la mano. Ha diciassette anni, capelli ricci, viso intelligente. Mi guarda e io abbasso lo sguardo sul telefono per un'altra frazione di secondo. C'è un nuovo commento. Una ragazza che non conosco. Due emoji: una fiamma, un cuore.

Il mio stomaco fa un mezzo giro.

«Mi scusa, ricomincia,» dico a Chiara, ma non la sto ascoltando. Scorso il commento indietro. Il profilo della ragazza: foto di una spalla nuda, capelli lunghi, il nome è Jessica. Mi chiedo quando Marco l'ha seguita. Mi chiedo se sono amici al lavoro. Mi chiedo se lei sa che lui due settimane fa mi ha mandato un messaggio alle tre di notte dicendo che mi mancava.

«La beatitudine è uno stato di perfezione,» dice Chiara, «dove l'anima raggiunge la visione di Dio.»

Giusto. Beatitudine. Beatitudine. La parola mi rimbalza in testa mentre scorro le foto di Jessica indietro nel tempo. Niente di speciale. Niente che provi niente. Ma il mio cuore batte più veloce.

«Esatto,» dico, e mi accorgo che Matteo mi sta guardando da seduto sulla cattedra. Matteo di filosofia, che arriva sempre alle riunioni di dipartimento con i biscotti fatti in casa, che ha iniziato a portarmi il caffè due volte a settimana. Non dovrebbe guardarmi così. Non in questo momento. Non mentre sto in piedi di fronte a ventotto studenti e controllo il profilo del mio ex come una persona pazza.

Mi siedo. Faccio scivolare il telefono nella tasca della giacca, ma so che lo tirerò fuori tra due minuti. So che guarderò ancora. So che cercherò di capire chi è Jessica, cosa fa, se Marco ha detto il suo nome a qualcuno, se questo significa che mi ha dimenticato già.

«Allora, il viaggio di Dante nel Paradiso,» continuo, le parole escono dalla mia bocca ma non vengono dal mio cervello. Vengono da una copia di me stessa, da una versione pre-registrata di Laura che sa insegnare Dante anche quando la versione vera di Laura sta impazzendo. «È un percorso di purificazione progressiva.»

La parola purificazione rimane sospesa in aria.

Uno studente in fondo alla classe, Andrea, sorrida. Non con me. Con il suo telefono. Tutti loro stanno facendo la stessa cosa che sto facendo. Seduti nei banchi, apparentemente attenti, in realtà altrove. La differenza è che loro hanno diciassette anni. Io ne ho trentatré. Insegno letteratura italiana. Dovrei sapere come funziona una storia. Dovrei sapere che questo non è il plot di un romanzo, è il plot di una tragedia greca, e che io sono il coro che annuncia il disastro.

Metto di nuovo la mano nella tasca. Il telefono è caldo.

. . .

Lo studio di Giulia è l'opposto esatto di ciò che mi aspettavo. Niente diplomi alle pareti, niente libreria piena di psicoanalisi, niente quella atmosfera da museo della sofferenza che immaginavo. Due sedie grigie. Una scrivania. Un termosifone che batte in modo irregolare. Finestra che dà su Via Roma dove il traffico scorre senza alcuna consapevolezza del fatto che io sto seduta qui, alle tre del pomeriggio di un mercoledì, a confessare il mio disastro a una donna che non conosco.

Giulia ha circa quaranta anni. Capelli corti, grigi tagliati di netto. Nessun anello. Nessun gioiello. Quando mi stringe la mano il contatto è breve, professionale, senza quella finta empatia che mi aspettavo.

«Allora. Marco,» dice, sedendosi. Non è una domanda.

«Sì. Siamo stati insieme cinque anni. Lui ha detto che non mi amava più. Io... continuo a controllare i suoi social. Ho creato un profilo fake per seguirlo meglio. Ieri ho mandato un messaggio al suo collega per sapere dove va a cena il sabato.»

Dico tutto in una fiata, come se confessare velocemente potesse ridurre la vergogna. Non funziona.

Giulia scrive qualcosa sul suo taccuino. Non mi mostra quello che ha scritto.

«Quanto tempo è passato dalla rottura?»

«Tre mesi.»

«E da quando controlli i social?»

«Sempre. Dal primo giorno.»

«Quante volte al giorno?»

Conteggio mentalmente. La mattina prima di alzarmi. Tra un'ora di lezione e l'altra. A pranzo. Nel pomeriggio. Di sera. Quando non riesco a dormire. «Venti. Forse trenta.»

Giulia posa la penna. Mi guarda.

«Sai cosa stai facendo? Stai cercando di mantenere il controllo su una situazione che non puoi controllare. Stai cercando di riempire lo spazio che Marco ha lasciato vuoto con la sua immagine, con la sua assenza, con la tua interpretazione di quello che sta facendo. È un meccanismo di dipendenza emotiva. E funziona esattamente come una droga: hai bisogno di dosi sempre più forti per ottenere lo stesso effetto.»

Il termine dipendenza emotiva rimane sospeso.

«Allora cosa faccio?»

«Iniziamo un programma. Dodici mesi. Una fase al mese. Non è una cura, è un protocollo di disintossicazione. Il primo mese è no-contact totale. Non guardi più i suoi profili. Non lo contatti. Non parli di lui con nessuno. Non pensi a lui. O meglio, penserai, ma non agisci basandoti su quel pensiero. È come smettere di fumare.»

«Non ho mai fumato.»

«È un'analogia. Il punto è che devi creare distanza tra il pensiero e l'azione. Tutti i tuoi pensieri su Marco, li scrivi. Lettera non spedita. Tutti i giorni. Quando hai l'impulso di controllare il suo profilo, fai dieci minuti di corsa. Qualcosa che sposti l'energia dal cervello al corpo.»

«Dieci minuti non bastano.»

«Non è una domanda.»

Morde la penna. Ha un modo di parlare che non consente spazi per la compassione, per la negoziazione.

«Se non sei sicura, possiamo fermarci qui,» dice. «Ma allora continui a stare dove stai. E il prossimo mercoledì farai la stessa cosa: controllerai il suo profilo, fantasmerai, non dormirai. E il mercoledì dopo ancora.»

Guardo le mie mani. Le unghie sono mangiate.

«Accetto il programma.»

Giulia annuisce, come se avessi passato un test.

«Bene. Iniziamo lunedì prossimo. Niente social fino a domenica. Niente contatti. Niente ricerche. Niente domande su di lui a nessuno.» Scrive qualcosa su un foglio, me lo passa. «Questi sono i trigger che devi evitare. Leggi quando vuoi controllare il profilo. Leggi, e poi chiama Valentina.»

Prendo il foglio. La mano mi trema leggermente.

«Puoi farcela?»

Non lo so. Ma annuisco.

. . .

Il computer è ancora acceso. La pagina di Marco è ancora lì, il suo profilo Instagram aperto come una ferita che non cicatrizza. Sono seduta sulla sedia da ufficio di fronte al letto, i piedi nudi sulla moquette grigia, e ho le dita sulla tastiera da quasi un minuto. Non sto digitando niente. Sto solo guardando.

Il dito sul mouse trema.

«Blocca utente.»

Leggo le parole nel menu a tendina. Sono parole semplici. Due parole. Ma aprire quel menu significa ammettere che questa è l'unica cosa che mi resta da fare. Significa dire a Marco — non che lo saprà mai, ma comunque a Marco — che non voglio più vederlo. Non voglio più sapere cosa fa. Non voglio più.

Clicco.

Una finestra di conferma appare sullo schermo. «Sei sicuro?» chiede Instagram, come se il social network avesse il diritto di dubitare di me. Come se non avessi già dubitato abbastanza di me stessa negli ultimi due mesi.

«Sì,» dico ad alta voce. Nessuno mi ascolta. Sono da sola nel monolocale di Contrà Porti, con le mura scaligere che guardano dalla finestra e il Ponte Pietro che non si muove. L'unica cosa che non si muove in questa città sono i monumenti. Tutto il resto cambia, decade, si trasforma. Anche le persone. Anche Marco.

Premo il tasto.

È fatto. Il profilo scompare. Non completamente — posso ancora vederlo se accedo con un altro account, ma non lo farò. O almeno, non dovrei farlo. Secondo il protocollo di Giulia, non dovrei nemmeno pensare di farlo.

Mi rimangono TikTok, Twitter, Facebook, WhatsApp. Il numero salvato nella rubrica. Le chat di tre anni fa che ho scaricato e salvato in una cartella del desktop chiamata «Prove». Come se stessi raccogliendo evidenze per un processo che non avrà mai luogo.

Apro Facebook. Lui non usa molto Facebook, ma la foto profilo è ancora quella di due anni fa, quando avevamo quell'idea di fare un viaggio in Croazia e non l'abbiamo mai fatto. Nella foto sorride. Non è un sorriso per me — non c'è nessuno accanto a lui, è solo un selfie al tramonto — ma io l'ho sempre interpretato come un sorriso per me. Come una promessa che non ha mantenuto.

Blocca utente.

Confermo.

TikTok. Non lo seguo su TikTok, ma a volte il suo nome appare nei «Suggeriti per te» e io clicco. Lui non pubblica video di se stesso, solo video che commenta, di politica e di sport, ma è comunque lui. È comunque possibile. Vado nel menu. Blocca utente.

Confermo.

Twitter è facile. Blocca. Conferma.

WhatsApp è diverso. Qui il numero è salvato come contatto. Non è solo un profilo che galleggia nello spazio digitale — è un numero che potrebbe squillare. Potrebbe, se io lo permettessi. Se io non facessi quello che sto per fare.

Apro la rubrica. Scorro fino a «Marco R». Lui è il primo della lista perché l'ho cercato migliaia di volte e l'app mi ricorda l'ordine delle mie ossessioni.

Tengo premuto il dito sul contatto. Un menu appare. Cancella contatto.

«Sei sicuro di voler eliminare questo contatto?»

Sono stanca di questa domanda. Sono stanca che il mondo mi chieda se sono sicura. Io non sono sicura di niente, ma devo comunque andare avanti.

Scelgo sì.

È sparito. Il numero che ho digitato centinaia di volte, il numero che ho salvato con il cuore che batteva veloce quando lui me lo ha dato la prima volta, il numero che ho cancellato e ripristinato almeno quindici volte negli ultimi due mesi — adesso è davvero sparito.

Chiudo il computer.

Mi metto a piangere. Non è un pianto nobile, non è il pianto di una donna che ha preso una decisione saggia. È il pianto di qualcuno che ha appena tagliato la corda dell'ultima ancora, e adesso sta affondando.

Rimango così per un'ora. Seduta sulla sedia, il viso nelle mani, ascoltando i rumori della città che continua fuori dalla finestra, indifferente al fatto che io abbia appena cancellato la persona che amavo da tutta la mia lista di contatti.

Quando finisce, il silenzio è diverso. Più grande.

. . .

La cucina è al buio. Rimane al buio. La luce del computer è sufficiente, e comunque il buio mi piace, stasera. Mi siedo al tavolo con il taccuino nuovo — uno di quei quaderni di carta ruvida che avrei dovuto comprare mesi fa — e una penna che scrive male. Perfetto. Niente è perfetto, e questa è la prima lezione che Giulia mi ha insegnato senza dirlo esplicitamente.

Scrivo in alto: "TRIGGER - Gennaio".

Giulia mi ha detto di fare una lista. Non una lista generica di "cose che mi ricordano Marco", ma una lista precisa. Orari. Canzoni. Luoghi. Abitudini. Tutto quello che innesca l'impulso di cercarlo, controllarlo, capire dove sia e con chi e se pensi ancora a me.

Comincio.

1. Spotify. Playlist "Nostalgia" ancora salvata. Soprattutto le canzoni che ascoltavamo insieme in macchina — Tiziano Ferro, Ligabue. Quando parte la musica, il primo impulso è immaginarlo seduto accanto a me.

2. Le 22.45. Ogni sera a quest'ora mi scriveva. "Buonanotte amore". Due parole, sempre uguali. Adesso a quest'ora il corpo mi chiede dov'è quella voce. Non riesco a dormire prima.

3. La Caffetteria Pedavena. L'abbiamo vista insieme per la prima volta una domenica mattina. Lui ordinava sempre cappuccino, io caffè. Adesso non posso passare da lì senza sentire il sapore di quella mattina.

4. I corridoi del liceo, soprattutto il secondo piano dove insegna Matteo. No, non è questo il trigger. Il trigger è il momento in cui Matteo mi chiede come sto e io riesco a fingere normalità. Perché fingere normalità è come controllare il profilo di Marco — è un'azione, e le azioni lasciano tracce.

5. Il ponte Pietro dalla finestra. Lui passava sempre di lì quando tornava dal lavoro. Lo vedevo arrivare dal ponte. Adesso guardo il ponte e aspetto un'ombra che non arriverà più.

6. Le foto. Non ancora eliminate, ancora nel telefono. Le miniature sono già trigger sufficienti — non devo nemmeno aprirle.

7. Mercoledì. Mercoledì era il nostro giorno. Cena fuori, sempre mercoledì. Adesso i mercoledì sono vuoti e lunghi e mi fanno sentire il tempo in un modo che gli altri giorni non fanno.

8. Valentina. Quando mi chiede "Come stai?" con quel tono, so che sta cercando di capire se sto controllando il profilo. E mentire a lei mi fa sentire ancora più sola. Quindi il trigger non è Valentina, è la mia stessa incapacità di dire la verità.

9. Il letto. Non cambierò le lenzuola, non subito. Ma sono un trigger. Dormo sul bordo opposto, lasciando vuoto il resto. È come dormire su un'isola.

10. Le 19.30. Quando il liceo finisce. Lui finiva il lavoro alle 19.15 e di solito mi scriveva mentre guidava. Adesso le 19.30 è il momento in cui la giornata si spezza in due — il prima, quando sono impegnata, e il dopo, quando no.

11. La madre. Non l'ho ancora contattata. Potrebbe sapermi dire se Marco sta bene, se è con qualcuno, se mi ha cancellata dai social. È il trigger più pericoloso perché è legittimo. Potrei dirle "Ciao, come stai?" e lei non capirebbe che sto cercando notizie di lui.

12. La pioggia. Quando piove, lui mi mandava foto del cielo da dove stava. Mi diceva che gli ricordava il giorno che ci siamo conosciuti. Pioveva anche quel giorno. Adesso quando piove, quel ricordo mi assale come una vertigine.

13. Il mio profilo Instagram. Se guardo il mio, finisco per guardare i commenti di gente che lo conosce. Finisco per cercare di capire chi ha messo like alle mie foto ultimamente, se lui ha visto, se gli importa ancora.

14. Le 3 di notte. È l'ora in cui mi sveglio. Quando ero con lui, potevo svegliarmi e toccarlo. Adesso mi sveglio nel buio e la prima cosa che penso è se lui sta dormendo da solo.

15. Il silenzio. Niente musica, niente voci, niente suoni. Solo il silenzio della casa. Perché nel silenzio, lui è ancora qui. È il trigger più difficile da gestire, perché non posso bloccare il silenzio.

Leggo la lista due volte. Poi guardo l'ora. Le 22.47. Mancano tre minuti.

Chiudo il taccuino, accendo Spotify, seleziono una playlist di pianoforte classico — niente parole, niente ricordi — e mi metto a letto completamente vestita.

Il corpo mi chiede di stare sveglia. Resisto.

II

CAPITOLO

Febbraio - Il Ritiro



La luce del telefono è accesa da quaranta minuti. Sono distesa nel buio, e lo schermo mi illumina il viso come una luna ostile.

Non dormo. Non ho dormito bene da quando ho cancellato il numero.

Sono le 2.14 di notte. Ho provato tutto: il respiro diaframmatico che Giulia mi ha insegnato, l'app di meditazione guidata, persino un episodio di una serie tedesca sulla Netflix che non capisco. Niente funziona. Il corpo sa che è febbraio, sa che è inverno a Verona, sa che lui probabilmente sta dormendo da qualche parte in questa città e io no.

Apro Instagram. Non il mio profilo — quello lo evito per protocollo. Apro la ricerca. Digito "Marco Rossi Verona". Ci sono trentuno Marco Rossi a Verona. Lui ha disattivato il profilo due settimane dopo la rottura. Intelligente da parte sua. Strategico. Esattamente il tipo di cosa che avrebbe fatto.

Rimetto giù il telefono. Inspiro. Espiro. Questa è ricaduta, Laura. Lo sai. Lo sai benissimo.

Ma la ricaduta ha già iniziato.

Apro l'app di Gmail dal menu secondario. Creo un nuovo account. Il nome è "Elena Marchetti 1994". Una donna che non esiste, con una foto di profilo che ho scaricato tre anni fa da un sito di stock image. Elena Marchetti ha trentatré anni — l'età giusta per sembrare credibile — e dice che lavora come consulente di marketing a Milano. Niente di personale. Niente che risalga a me.

Creo il profilo Instagram collegato. Ci metto cinque minuti. Uno screenshot di una strada di Milano, una bio vaga, due foto salvate da account pubblici. Elena Marchetti esiste, ed è pronta.

Cerco Marco Rossi di nuovo. Stavolta accetto la richiesta di follow con il mio nuovo volto finto.

Non mi accetta subito. Mi accetta dopo tre minuti.

Tre minuti è il tempo che impiega a controllare le mie foto, a leggere la mia bio, a decidere che una sconosciuta di Milano che lavora in marketing potrebbe essere interessante. Tre minuti è il tempo che impiega a farmi sentire come se avessi appena scoperto che la nostra relazione era basata su quanto ero disponibile, non su chi ero.

Guardo le sue foto. Ci sono ventisette post dal nostro ultimo bacio. Non ricordo tutte le foto di quando stavamo insieme. Ricordo meno di quello che lui ha condiviso con il resto del mondo dopo che me ne sono andata.

Una foto lo mostra al Parco dell'Adigetto. Un'altra lo mostra con Alessio — il mio Alessio, il collega — a bere una birra da qualche parte che non riconosco. Una terza lo mostra che sorride. Non ricordo quando ha smesso di sorridere così quando stava con me.

Chiudo l'app. Riapro l'app. Guardo di nuovo.

È passata un'ora. Elena Marchetti ha messo like a tre foto di Marco. Marco non ha reagito. Marco non sa che Elena sono io, e io so che se lo sapesse, mi avrebbe bloccata immediatamente. E questa cosa — questa cosa di fingere di essere qualcun altro pur di vederlo, pur di capire se sta bene, pur di sapere se mi ha dimenticata — questa cosa mi fa sentire sporco.

Sporco davvero.

Elimino Elena Marchetti. L'account, la bio, il volto finto. Tutto. Gmail cancella l'email secondaria. Instagram dimentica che Elena Marchetti è mai esistita.

Rimane solo Laura che non dorme, che alle 3.22 di notte chiama la sorella.

Valentina risponde al quinto squillo.

«Sei viva?»

«No», dico.

«Allora vieni qui. Adesso.»

. . .

Valentina arriva con venti minuti di ritardo, i capelli ancora bagnati da una doccia fatta in fretta, il trucco assente. Si siede di fronte a me senza togliere la giacca di denim. Ordina un caffè doppio e mi guarda.

«Allora. Raccontami questa cosa che non è normale».

Ho passato la notte a casa sua — sul divano, mentre lei dormiva nella camera da letto, e io stavo sveglia a contare i minuti fino all'alba. Adesso che è mattina, con la luce che entra dalla finestra di Piazza Bra e le persone che passano fuori indifferenti, tutto sembra meno grave. Ma non è così.

Bevo un sorso d'acqua. Il bicchiere mi trema un po' in mano.

«Ho creato un profilo fake. Su Instagram. Per controllare Marco».

Valentina non reagisce. Aspetta. Questo è uno dei suoi superpoteri — il silenzio che non è vuoto, ma pieno di spazio per dire tutto.

«Mi sono inventata un nome, una foto presa da Internet, una storia falsa. Tutto falso. E poi ho iniziato a seguirlo. A guardare le sue storie, i suoi post, a cercare di capire se era felice senza di me. Se mi aveva già sostituita».

Il caffè arriva. Valentina ne beve metà in un sorso, poi appoggia la tazza sul tavolo di marmo con un gesto preciso.

«Per quanto tempo?»

«Due settimane».

«E quante volte al giorno controllavi?»

Non voglio rispondere. Valentina sorride — non è il sorriso di chi ridacchia, è il sorriso di chi ha riconosciuto qualcosa di sé in quello che hai appena detto.

«Io ho fatto una cosa simile», dice. «Non era Instagram, era un numero su WhatsApp. Mi ero salvata il numero di Marco con un'altra intestazione. Massimo Rossi. Così potevo vederlo online, vedere quando leggeva i messaggi, capire se era attivo. Se stava chattando con qualcuno».

Alzo gli occhi.

«Quando?»

«Tre anni fa. Quando iniziavate a stare insieme. Tu eri così felice che mi faceva paura. Io cercavo di capire se lui fosse davvero all'altezza, se non ti stesse ingannando. È durato un mese. Poi mi è venuta la nausea una mattina — stavo in bagno a vomitare dall'ansia di essere scoperta — e ho capito che dovevo smettere».

Valentina inclina la testa da un lato, mi guarda come se stessi vedendo dentro di me con una radiografia.

«Non è una questione di Marco, Laura. È una questione di controllo. Quando perdiamo qualcosa che credevamo di possedere, cerchiamo di tenerla attraverso la sorveglianza. Pensiamo che se sappiamo abbastanza, se controlliamo abbastanza, possiamo evitare che ci faccia male di nuovo».

«Ma non funziona».

«No. Infatti ti senti sporco».

Parla come se sapesse esattamente come mi sono sentita quando ho cancellato Elena Marchetti. Come se avesse provato quella stessa sensazione di essere una persona che non era, di indossare una pelle che non le apparteneva.

«Cosa hai fatto? Dopo il mese?»

«Ho cancellato il numero. E poi, ogni volta che mi veniva la tentazione di crearne uno nuovo, mi telefonavo con una scusa. Mi chiamavi tu, di fatto. Mi dicevi che dovevi uscire, che avevi bisogno di me. Non so se te lo ricordi».

Mi ricordo. Mi ricordo di chiamate apparentemente casuali, di Valentina che mi proponeva di andare al cinema o al parco, sempre nei momenti in cui io ero da sola e il silenzio cominciava a diventare pericoloso.

«Non me l'avevi mai detto».

«Perché non dovevo giudicarti. Tu non sapevi che io stessi facendo la stessa cosa. Avremmo potuto fare quello che abbiamo appena fatto: sederci qui, ammettere che siamo due donne intelligenti che diventano irrazionali quando hanno paura di non contare più per qualcuno».

Valentina allungò la mano sul tavolo e mi prende il polso. Non la mano — il polso, come se stesse cercando il battito del mio cuore.

«Quindi adesso cosa?»

«Adesso elimini tutto. E quando viene la voglia di ricreare Elena Marchetti, mi chiami. A qualsiasi ora. E io vengo».

. . .

Sono le dieci di mattina e il Parco dell'Adigetto è vuoto. Febbraio fa questo: spazza via i turisti, lascia solo i runner e le donne che non sanno dove andare. Io appartengo alla seconda categoria.

Ho una lista di cose da fare. L'ho scritta ieri sera: leggere, stirare, preparare le lezioni di marzo, fare la spesa. Una lista che sembra quella di una persona con una vita. Quando guardo la lista, mi rendo conto che nessuna di queste cose mi interessa veramente. Mi interessava il tempo che Marco occupava. Il resto era solo lo sfondo.

Cammino lungo il fiume. L'acqua è grigia, il colore dell'aria. Una coppia passa di corsa, attaccata al ritmo della musica e uno all'altro. La donna guarda il suo telefono mentre corre. Anche questo è nuovo — un tempo le coppie si guardavano negli occhi. Adesso guardano gli schermi e si sentono connesse.

Mi fermo su una panchina. Non mi sento bene. Non mi sento male. Mi sento come una stanza dopo che gli ospiti se ne sono andati: il disordine è stato fatto, ma il silenzio rimane insopportabile.

Apro il quaderno che Giulia mi ha dato. Dice che devo scrivere le lettere che non spedirò mai. Dice che il destinatario non importa; importa quello che dico. Ha ragione, naturalmente. Giulia ha sempre ragione, il che è fastidioso.

Comincio.

Caro Marco,

Non ti scrivo perché tu legga questo. Ti scrivo perché io capisca.

Quando eravamo insieme, io sapevo esattamente chi eri ogni momento della giornata. Non perché mi importava molto di te — e questo è quello che sto scoprendo adesso — ma perché sapere dove eri, cosa facevi, chi vedevi, mi faceva sentire come se la mia vita avesse una forma. Come se il mio tempo avesse uno scopo.

Mi accorgo adesso che non era amore. Era una mansione. Eri il mio lavoro principale. L'insegnamento era il secondario, la famiglia era il terzo. Tu eri il motivo per cui mi svegliavo. Tu eri il motivo per cui controllavo il telefono cento volte al giorno. Tu eri il motivo per cui non dormivo bene se non sapevo dove stavi.

E quando te ne sei andato, ho capito che non avevo nessun altro motivo.

Una runner passa. Mi guarda per un secondo — una donna sola che scrive da sola su una panchina a febbraio. Poi continua. Nessuno guarda veramente nessuno.

Cercavo in te quello che non sapevo di cercare. Non cercavo l'amore. Cercavo il permesso di smettere di cercare. Cercavo una ragione per non guardarmi. Tu eri il buco dove mettevo tutte le cose che non sapevo come affrontare: la paura di essere ordinaria, la paura di invecchiare senza aver costruito niente di mio, la paura di essere sola. Non la solitudine — quella sarebbe stata affrontabile. La paura di essere una persona sola. Una persona che esiste solo quando qualcuno la vede.

Stai bene senza di me. Questo è quello che le foto dicono. E io sto malissimo senza di te — non perché mi manchi — ma perché scopro adesso che non ho idea di chi sia quando non sono occupata a fare in modo che tu sia bene.

Quindi non ti scrivo per farti sentire in colpa. Ti scrivo per smettere di cercare le risposte in te. Non le hai. Non le hai mai avute.

Laura.

Chiudo il quaderno. Le mani mi tremano leggermente. Non so se dalla rabbia o dal freddo o da quello che ho appena capito.

Rimango seduta finché il tremore non passa. Poi mi alzo e comincio a camminare verso casa. Domani chiamerò Giulia. Adesso, basta.

. . .

Rientro dall'Adigetto con le gambe stanche e la mente stranamente leggera. La lettera immaginaria è rimasta lì, nel quaderno, sigillata. Non l'ho riletta. Non l'ho bruciata. L'ho semplicemente chiusa e basta.

L'appartamento è freddo. La luce di febbraio entra di sbieco dalla finestra e illumina la polvere sui libri che non ho toccato da settimane. Sul tavolo c'è ancora il mio computer, il mio telefono, il mio ordine di vita frammentato. Accendo il riscaldamento e mi siedo sulla sedia della cucina con un foglio bianco davanti.

Devo scrivere una lista.

Non una lista di cose che Marco sta facendo — questa la conosco già, è quella che il mio cervello compila automaticamente ogni volta che non ho niente di cui occuparmi. Una lista diversa. Una lista di cose che *io* posso fare. Solo io. Quando mi sento il vuoto che sale dal petto e mi spinge verso il telefono.

Comincio a scrivere:

Yoga alle sette del mattino. Leggi un capitolo di qualcosa che non sia per lavoro. Fai una chiamata a Valentina senza pretesto. Cucinare qualcosa che richieda attenzione. Una passeggiata di quaranta minuti. Ascolta musica senza fare niente altro. Doccia lunga.

Le parole sembrano banali sulla carta. Sono le cose che faceva una versione diversa di me, cinque anni fa, prima di Marco. Una versione che ora mi sembra un'estranea. Continuo a scrivere, ma con meno fiducia:

Iscriviti a un corso online. Chiama la madre. Scrivi nel quaderno. Telefona a Sofia.

Metto giù la penna. La lista è ridicola. Altre donne avrebbero hobby veri, progetti concreti, una vita che non necessita di essere riempita come un contenitore vuoto. Altre donne non avrebbero bisogno di scrivere "fai una doccia lunga" come se fosse un'impresa.

Allungo la mano verso il telefono. È lì, sul tavolo, con lo schermo spento. Potrei aprire Instagram. Potrei controllare se Marco ha postato qualcosa. Potrei crearne un profilo falso — no, basta. Ho detto basta.

Invece prendo il telefono e scrivo a Valentina: *Domani mattina yoga con me? A casa mia. Prima delle sette.*

Non risponde subito. Probabilmente sta lavorando. Ma quando vedo le tre spunte blu, il sollievo è fisico.

Sei seria? Tu? Yoga?

Voglio provare. Non voglio farlo da sola.

Ok. Porterò il tappetino. E il caffè buono.

Metto il telefono giù e respiro. Ho appena fatto una cosa concreta. Non ho riempito il vuoto con Marco — l'ho riempito con Valentina, con un'azione che esiste nel presente e non nel passato.

Accendo il computer e cerco video di yoga per principianti. Trovo una donna di mezza età che parla con voce calma e non promette miracoli. Solo movimenti. Solo respiro. Solo l'idea che il corpo può imparare a stare fermo senza che la mente scappi da qualche parte.

Scarico un'app per le meditazioni guidate. Prenoto il corso online di letteratura comparata che Giulia mi aveva suggerito. Niente di spettacolare. Niente che cambierà la mia vita in modo visibile.

Ma domani mattina, quando Valentina arriverà con il tappetino e il caffè, io avrò fatto una cosa che non è legata a Marco. Una cosa che è soltanto mia.

Mi alzo e comincio a spostare il tavolo della cucina per fare spazio. Le gambe mi tremano leggermente, ma non è paura. È qualcosa di più leggero.

III

CAPITOLO

Marzo - La Rabbia



Giulia mi guarda da dietro la scrivania. Ha la penna in mano e non l'ha usata ancora. Una cosa che ho notato è che quando sta per dire qualcosa di difficile, smette di scrivere.

«Questo mese cambiamo approccio,» dice. «La nostalgia è un sedativo. La rabbia è un eccitante. Abbiamo bisogno dell'eccitante.»

Io sono seduta sulla sedia grigia, le mani incrociate sulle ginocchia. Ho imparato che quando Giulia usa il plurale — "abbiamo bisogno" — non sta offrendo un'opzione.

«Voglio che scrivi una lettera a Marco. Una lettera che non manderai mai. Una lettera dove dici tutto quello che non hai detto quando se ne è andato.»

«Ho già scritto lettere,» dico.

«Lettere dove cerchi di capire cosa hai sbagliato. Lettere dove ti scusi di essere troppo. Lettere dove spieghi al fantasma di Marco perché lo ami ancora.» Giulia appoggia la penna. «Questa è diversa. Questa volta scrivi cosa provi quando pensi a quello che ti ha fatto.»

Mi accorgo che sto respirando più velocemente.

«Non so se posso,» dico.

«Puoi. Non devi mandargliela. Non devi nemmeno farla leggere a me. Scrivi, basta. Scrivi fino a quando la mano non ti fa male.»

Mi dà un quaderno nuovo, rigato, con la copertina azzurra. Mi dà una penna che scrive bene. Mi mette davanti una bottiglia d'acqua e un bicchiere. Poi mi dice: «Stai qui finché non finisci. Io sarò fuori. Non avere fretta.»

Se ne va e chiude la porta con leggerezza, come se non volesse disturbare quello che sta per succedere.

Resto immobile per cinque minuti. La pagina è bianca. La penna è ferma nella mia mano. Penso a Marco e al modo in cui mi ha guardato l'ultima volta, quando ha detto che non poteva più stare con me, che ero "troppo", una parola che non ha mai spiegato, come se fosse ovvio cosa significasse essere troppo.

Comincio a scrivere.

Caro Marco, scrivo, e già la formale mi disgusta. Cancello. Scrivo di nuovo.

Ascolta. Non sei qui e quindi puoi ascoltarmi veramente per la prima volta.

Le parole escono sporche. Scrivo di come mi ha fatto sentire invisibile quando ero visibilissima, di come mi controllava fingendo di non controllare, di come ogni volta che cercavo di avere un'opinione diversa dalla sua mi faceva sentire egoista. Scrivo di come mi diceva che ero gelosa quando notavo che flirtava con altre donne, di come mi convinceva che ero paranoica, di come lentamente ho smesso di fidarmi di quello che vedevo con i miei occhi.

Scrivo di rabbia. Pura, non diluita, non giustificata.

Scrivo di otto anni di conversazioni dove mi ha convinto che i miei bisogni erano eccessive richieste. Scrivo di come mi ha fatto credere che ero fortunata ad averlo, che nessun altro mi avrebbe tollerato, che la solitudine sarebbe stata peggio di stare con qualcuno che mi faceva sentire sola comunque.

Le pagine si riempiono. La mia grafia diventa più grande, più aggressiva. Scrivo cose che non avrei mai detto ad alta voce, parole che in cinque anni di relazione non ho mai permesso a me stessa di pensare.

Dopo un'ora, quando la mano mi brucia davvero, mi fermo.

Ho scritto otto pagine. Odio in ogni riga.

Rimango seduta con il quaderno aperto e leggo quello che ho scritto. Non riconosco la donna che scrive così. Ma la riconosco, eccome se la riconosco. È la donna che ero quando ero con lui, solo che adesso ha voce.

Batto i nocchi sulla porta.

Giulia entra. Vede il quaderno, vede il mio viso, e non dice niente.

«Adesso,» dice, «distruggi le pagine.»

. . .

Piazza Bra è affollata. Turisti con le mappe, coppie che si tengono per mano, ragazzi che fumano sotto i portici. Sofia è già al tavolo quando arrivo, con un caffè freddo e gli occhiali da sole anche se il sole è coperto.

«Sei in ritardo,» dice, sorridendo.

«Il traffico. Sempre il traffico.»

Mi siedo. Ordino un caffè normale, caldo. Sofia mi guarda in un modo che non mi piace — come se vedesse dentro.

«Come stai davvero?» chiede.

«Bene. Sto facendo un percorso con una psicologa. Una cosa strutturata. Mese per mese.»

«Giulia Marchesi?»

Annuisco, sorpresa.

«Me l'ha consigliata una mia amica tre anni fa,» dice Sofia. «Dopo che ho mollato Michele.»

Non mi aspetto questa continuità. Sofia e io ci vediamo due volte l'anno, nelle pause tra un anno scolastico e l'altro. Parliamo di studenti difficili, di riforme scolastiche inutili, di film che abbiamo visto. Non parliamo mai di uomini, non da quando eravamo al liceo.

«Michele, il tuo compagno?» chiedo.

«Sì. Sette anni. Vivevamo insieme a Brescia. Aveva una startup, io insegnavo storia dell'arte. Sembrava tutto perfetto sulla carta. Poi non lo era più.»

Il caffè arriva. Sofia continua mentre io aggiungo zucchero.

«Mi controllava tutto. Non come uno psicopatico, capisci? Non mi picchiava o mi insultava direttamente. Ma mi controllava il telefono dicendo che era per la sicurezza. Mi diceva che i miei amici non mi capivano. Mi faceva sentire in colpa quando volevo una sera per me. E io pensavo che fosse amore. Pensavo che significasse che gli importava.»

La guardo. Ha gli occhiali da sole ma conosco il suo viso abbastanza bene da capire che sta parlando sul serio.

«Quanto tempo ci è voluto per capire che non era normale?» chiedo.

«Troppe. Ero innamorata. O almeno credevo di esserlo. In realtà ero addicted a lui — al tentativo costante di renderlo felice, di essere abbastanza brava da non farmi controllare. È una differenza gigantesca e non l'ho capita fino a quando Giulia non me l'ha spiegato.»

Sofia beve. Ha le mani ferme. Non trema.

«Quando l'ho mollato, pensavo che sarei morta. Non scherzo. Letteralmente, pensavo che non avrei sopravvissuto a sei mesi da sola. Invece è stata la cosa migliore che ho fatto in tutta la mia vita.»

«E adesso stai con qualcuno?»

«No. Voglio stare da sola per un po' ancora. Forse per sempre. Non lo so. Ma non è la cosa che mi spaventa più.»

Sento il freddo. È marzo, il sole non scalda, e io sono seduta in piazza con una donna che mi sta dicendo che il mio incubo era anche il suo.

«Voi siete identiche, tu e io,» dice Sofia. «Lo sai, vero? Le stesse insicurezze, lo stesso bisogno di sentirci scelte. Lo stesso terrore della solitudine. E scegliamo sempre lo stesso tipo di uomo — gentile sulla superficie, controllante sotto.»

«Non è vero che scegliamo,» dico. «Succede.»

«No,» dice Sofia. «Scegliamo. Io l'ho scelto perché mia madre aveva scelto mio padre nello stesso modo. Tu hai scelto Marco per la stessa ragione.»

Sento la rabbia salire. Non contro Sofia. Contro me stessa, contro il fatto che lei ha ragione.

«Quanto tempo ancora?» chiedo.

Sofia toglie gli occhiali. Ha gli occhi stanchi ma puliti.

«Finché non smetterai di chiedere a qualcun altro se sei abbastanza brava. E cominci a chiedertelo da sola.»

Sono le undici di sera e ho il telefono in mano da venti minuti. Il messaggio è già scritto nella bozza, parole che bruciavano da settimane. *Non ti ho mai detto che quando eri con altre donne io diventavo invisibile. Che mi chiedevi come stavo e non aspettavi la risposta. Che mi hai insegnato a fare silenzio quando avrei dovuto urlare.*

Leggo. Cancello una parola. Riscrivo.

La logica dice che non devo mandarlo. Giulia me l'ha ripetuto fino all'esasperazione: il messaggio non è per lui. Non è per fargli capire niente. È una regressione, un tentativo di renderlo responsabile di una consapevolezza che deve essere solo mia. Ho il telefono appoggiato sulla scrivania, lo sguardo che rimbalza tra lo schermo e il muro di fronte.

Mi alzo. Cammino per l'appartamento. Due passi verso la finestra, tre verso la cucina, uno indietro. Come una bestia in gabbia.

La foto è sopra il cassetto della camera. Non dovrebbe essere ancora lì — avevo programmato di toglierla a febbraio, ma non l'ho fatto. Siamo in piedi davanti al Duomo, Marco ha il braccio attorno alle mie spalle, io sorrido con quella espressione che ora riconosco: il sorriso di chi sta trattenendo il fiato. Era tre anni fa. Eravamo stati insieme due anni e già le cose iniziavano a incagliarsi, ma io ancora credevo che fosse questione di cercare la giusta posizione, il giusto modo di muoversi dentro quello spazio sempre più stretto.

Prendo la foto. La osservo contro la luce. In questo momento, guardarla mi fa rabbia più che tristezza. Mi fa rabbia di aver sorriso così. Mi fa rabbia che lui non vedesse quello che mi stava facendo. Mi fa ancora più rabbia che io non lo vedessi.

Torno in soggiorno. Accendo il fornello a gas. Per un attimo rimango ferma, la foto tra le dita, e sento il battito accelerare. È una cosa stupida. È simbolica. Giulia direbbe che è importante fare gesti che il corpo capisca, non solo la mente.

Avvicino l'angolo della foto alla fiamma.

Si brucia subito, la carta non offre resistenza. Guardo il fuoco mangiare il nostro volto — prima il suo, poi il mio — e sento qualcosa che si apre nel petto, uno spazio che finora era occupato da domande senza risposta.

Lascio cadere quello che rimane nel lavandino. Non è un addio elegante. È una cosa rozza, quasi violenta.

Piango seduta sul divano, non per nostalgia, ma per la rabbia che non ho potuto dire. Piango per tutte le cose che avrei dovuto urlare e non ho urlato. Piango per la ragazza nella foto che sorrideva di un sorriso che non era suo.

Dopo un po' il pianto si ferma. Non scompare, ma si ritira, diventa qualcosa di meno urgente.

Il telefono è ancora sulla scrivania. Cancello il messaggio. Non in silenzio, non con rassegnazione — lo cancello perché adesso so che non ho bisogno che lui capisca niente. Non ho bisogno che lui sappia che mi ha fatto male. Ha già fatto il suo danno. Quello che importa è che io

smetta di dargli il potere di farmi ancora male.

Apro la nota sul telefono e scrivo il primo punto di una nuova lista: *Cose che non devo dirgli.*

Sotto, aggiungo: *Cose che devo dirmi.*

Lascio la nota aperta. Non so ancora cosa scriverci.

. . .

La pagina del diario è grigia sotto la lampada. Scrivo data: 17 marzo. E poi resto con la penna sospesa, senza sapere come iniziare.

Giulia mi ha dato un compito specifico la settimana scorsa: lista dei bisogni. Non delle scuse, non delle giustificazioni per stare con Marco. I bisogni veri, quelli che cercavo in lui come se fosse una farmacia e io una malata.

Scrivo il primo punto e mi viene da ridere, da sola nel silenzio dell'appartamento.

Validazione. Sentirmi giusta.

Marco mi diceva che ero brava. Non sempre, non quando ero triste o quando chiedevo troppo. Ma nei giorni buoni, quando io ero utile, quando lo facevo sorridere, quando gli preparavo cene che lui fotografava per gli amici — in quei giorni io esistevo davvero. Era come se prima di quel momento io fossi stata un disegno a matita e lui avesse preso la penna e mi avesse resa reale.

Aggiungo il secondo punto.

Attenzione. Essere vista.

Lui guardava il telefono mentre parlavo. Guardava le altre donne quando eravamo fuori. Non in modo esplicito, non come un traditore seriale — era più sottile. Era l'assenza di uno sguardo intero, una concentrazione che non arrivava mai fino alla fine. E io diventavo sempre più rumorosa, sempre più disperata di catturare quel sguardo. Facevo cose più strane, più estreme, più me stessa ma sbagliata.

Terzo punto.

Sentirmi scelta. Specificamente.

Non scelta tra le donne generiche. Scelta lui, Marco Rossi di via Giordano Bruno, che avrebbe potuto stare con chiunque — così credevo. E il fatto che stesse con me significava che io valevo qualcosa. Significava che non ero invisibile. Significava che il mio corpo, la mia voce, il mio corpo, la mia intelligenza erano abbastanza importanti da meritare il suo tempo.

Poso la penna. Leggo quello che ho scritto. È tutto vero e tutto disastroso.

Aggiungo veloce, quasi con rabbia:

Continuità. Certezza che domani lui ci sarebbe stato.

Anche quando non lo volevo, anche quando ero stanca di lui, avere la certezza che potevo contare su una presenza — quella certezza valeva più della felicità. Era come tenere una corda mentre si cade. Non importa se la corda è marcia e ti brucia le mani. Almeno non stai cadendo nel

vuoto.

Mi alzo. Cammino fino alla finestra. Il ponte è grigio sotto il cielo di marzo. Una coppia passa di sotto, camminano troppo vicini, quasi fusi. Devono essere nuovi. Devono ancora credere che la vicinanza fisica sia la stessa cosa della sicurezza emotiva.

Torno a scrivere, seduta sul davanzale.

La domanda che Giulia mi ha fatto non era "come soddisfi questi bisogni con Marco". La domanda era: "come puoi cominciare a soddisfare questi bisogni tu".

Validazione da chi? Scrivo: *Da me. Dai miei risultati. Dalle cose che riesco a fare quando non sto aspettando il permesso.*

Attenzione da chi? *Da persone che sceglie di avere nella mia vita. Da attività che mi assorbono completamente.*

Scelta? *La scelta deve essere mia. Devo imparare a scegliermi.*

Continuità? Questa è la più difficile. Scrivo: *Da una routine che crei da sola. Da impegni che mantieni con te stessa.*

Leggo di nuovo la lista. Non è una soluzione. È solo l'inizio di una domanda diversa. Non più "perché lui non mi dà quello che mi serve". Ma: "come comincio a darmelo io".

Il freddo viene dalla finestra. Non la chiudo subito. Resto lì, con il diario sulle ginocchia, e per la prima volta dopo settimane non penso a Marco. Penso a quello spazio vuoto nel petto, e a quanto potrebbe essere grande se riuscissi a riempirlo da sola.

IV

CAPITOLO

Aprile - Il Lutto



Lunedì pomeriggio. Sono a casa dopo il liceo e non riesco a togliermi le scarpe. Le lascio ai piedi del divano, una accanto all'altra, come se fossero importanti. La borsa rimane in spalla.

La luce di aprile entra da angoli diversi rispetto a marzo. Il sole arriva più in alto, più diretto. Tutto è più esposto.

Mi siedo e rimango ferma. Non penso a niente di specifico. Poi senza una ragione chiara — un odore forse, o il modo in cui la polvere fluttua nell'aria — penso a Marco che dormiva sul divano la domenica mattina. Con la bocca aperta, una mano che penzolava dal bracciolo. Non era romantico. Era reale. Era nostro.

E il fatto che fosse reale, non romantico, mi fa sentire male in un modo nuovo.

Comincio a piangere senza avvertimento, come se qualcuno avesse aperto un rubinetto dentro di me. Non sono le lacrime di rabbia di settimane fa. È diverso. È una cosa che viene dal fondo dello stomaco e mi toglie l'aria.

Provo a respirare e non riesco. Faccio un respiro corto, poi un altro, ma non è abbastanza. Sento il panico sotto le costole. Il mio corpo non capisce che è finita, che il dolore non serve più a niente. Il mio corpo continua a cercare qualcuno che non c'è.

Mi alzo dal divano. Cammino verso la cucina, poi torno indietro. Non so cosa fare di questo corpo che non mi obbedisce. Apro la finestra. L'aria di aprile non aiuta.

Continuo a piangere e non è catartico come dicono nei film. È sporco. È rumoroso. Mi fa venire il mal di testa. Mi fa sentire stupida perché ho passato settimane a bruciare foto e a scrivere liste, e adesso sono qui come se non avessi fatto niente.

Accarezzo il divano. Il tessuto è lo stesso di cinque anni fa. Quando abbiamo scelto il colore, Marco ha detto che era perfetto. Io avrei voluto qualcosa di più scuro, ma lui ha insistito. E così abbiamo preso questo blu che ora mi sembra il colore della sconfitta.

Mi siedo di nuovo. Provo a fare il respiro quadrato che Giulia mi ha insegnato — quattro secondi dentro, quattro fuori. Dopo tre cicli devo smettere perché mi viene male. La tecnica non funziona quando il dolore è vero.

Afferro il telefono. Scrivo a Valentina: *Ho bisogno di aiuto*.

Aspetto. Il doppio segno di spunta. Poi il simbolo che sta scrivendo. Cancella. Scrive di nuovo. Cancella.

Alla fine arriva: *Tra dieci minuti sono da te*.

Non rispondo. Non ce la faccio a scrivere. Rimango seduta con il telefono in mano e il corpo che continua a tremare come se avessi freddo, anche se fa caldo.

Quando Valentina arriva non bussa nemmeno. Usa la chiave che ha sempre avuto. Entra e mi vede seduta al buio, ancora con le scarpe di scuola ai piedi e la borsa appoggiata accanto.

Non dice niente. Si siede vicino a me e non mi tocca subito. Rimane ferma, e io capisco che sta aspettando che sia io a fare il primo movimento.

Non lo faccio. Rimango come sono.

Allora Valentina mi prende la mano. La tiene ferma, senza stringere. È una cosa semplice, ma il mio corpo capisce che qualcuno è qui e che io non devo controllare niente in questo momento.

Continuo a piangere sul divano blu con la mano di mia sorella tra le dita, e finalmente — per la prima volta da quando è finita — mi permetto di sentire che ho perso davvero qualcosa.

. . .

Giulia mi ha detto che il lutto ha bisogno di rituali. Non ha detto che devono essere belli o che avrò voglia di farli. Ha solo detto che servono.

Sono le dieci di mattina di un sabato e dovrei essere al mercato o a fare le pulizie. Invece sono qui, in Contrà Porti, con uno zaino e la lista che ho scritto stanotte: quattro luoghi. Quattro addii.

Il primo è il banco della Pedavena.

Entro dalla porta che dà su Piazza Bra e il rumore mi prende subito — turisti che parlano in quattro lingue, il caffè che sibila, il vetro dei dolci che riflette la luce di aprile. Niente è cambiato. Tutto è cambiato.

Vado al banco. È lo stesso ragazzo di sempre, quello con i capelli rossi e il tatuaggio sul polso. Non mi riconosce. Ordino un caffè che non mi serve e mi metto di spalle, guardo il tavolo dove stavamo noi.

Marco sedeva sempre dalla parte della finestra. Diceva che così vedeva arrivare la gente. In realtà guardava il suo telefono mentre io cercavo di raccontargli della scuola, dei ragazzi difficili, degli articoli che leggevo. Lui ascoltava a metà, rispondeva con domande che non mi chiedevano niente di vero. "Bene, bene" diceva. Come se tutto potesse stare dentro quella parola.

Mi siedo al tavolo. Nessuno batte ciglio. Una donna sola che beve caffè il sabato mattina non è niente di strano in una città piena di turisti.

Appoggio le mani sul marmo. È freddo. Ricordo che in inverno lui diceva "hai le mani di ghiaccio" e me le metteva in tasca mentre camminavamo. Era un gesto che mi faceva stare bene perché significava che lui notava che io avevo freddo. Significava che mi stava guardando. Ora

capisco che stava solo guardando il suo disagio — non voleva le mie mani fredde contro le sue. Voleva che io risolvessi il mio problema in modo che lui non dovesse accorgersene.

La caffettiera sibila di nuovo. Un gruppo di turisti cinesi entra e ordina tutto insieme, ridendo.

Respiro. Leggo la frase che ho scritto nel diario stamattina: *Questo posto non ti appartiene più. Questo ricordo non ti appartiene più. Lui non ti ha mai appartenuto.*

Dico a voce bassa, quasi sussurro: "Addio, Marco".

Una signora al tavolo accanto mi guarda. Non so se ha sentito o se è solo sfortuna. Finisco il caffè. Lascio i soldi sul tavolo e me ne vado.

Il secondo luogo è il Ponte Pietro. Camminavamo qui due volte alla settimana. Lui diceva che il fiume lo aiutava a pensare. Io camminavo e basta, aspettando che lui finisse di pensare e tornasse a parlarmi.

Ora il ponte è pieno di gente. Turisti che fanno foto, coppie che si baciano. Sono loro il rumore della normalità. Loro non sanno che questa città è piena di fantasmi per me.

Mi appoggio alla ringhiera e guardo l'acqua che scorre. È marrone, veloce. Ogni giorno è acqua diversa, ma il fiume rimane. Io rimango. Marco no.

Scrivo un'altra frase nel diario, con la penna che mi trema: *Non mi hai scelto. Io ho scelto di non vederlo.*

Cammino ancora fino al parco dell'Adigetto. È il terzo luogo. Qui una volta lui mi ha detto che non sapeva se mi amava abbastanza. Lo ricordo benissimo — eravamo seduti su una panchina, io con il gelato che mi si scioglieva e lui che guardava da un'altra parte. Ricordo che ho detto "va bene, possiamo provare a fare meglio". Come se fosse colpa mia se non riusciva ad amare.

Oggi la panchina è occupata da due ragazzi che si baciano. Sono bella la loro certezza. Rimango a distanza, aspetto che se ne vadano. Non se ne vanno.

Torno indietro. Arriverò al quarto luogo domani. Non ho le forze per tutti e quattro oggi.

Quello che conta è che ho iniziato. Che ho detto il suo nome a voce alta in un posto pubblico e niente è crollato.

Solo io rimango in piedi.

. . . .

Giulia mi porge il foglio A4 bianco come se fosse una medicina. Lo guardo per due secondi interi senza toccarlo.

«Non mi piace questa idea», dico.

«Lo so. È per questo che lo faremo».

Lo studio di Giulia oggi sembra ancora più piccolo del solito. Le pareti grigio-tortora assorbono il suono. Fuori piove, una pioggia di fine aprile che batte contro la finestra come se volesse entrarci dentro.

«Scrivere è finzione», continuo. «Se scrivo una lettera a Marco, la lettera diventa il nostro ultimo contatto. Io non voglio contatto. Voglio sparire dal suo orizzonte completamente».

«Vuoi sparire o vuoi che lui sparisca?»

La domanda è come un pugno. Respiro piano.

«Sono la stessa cosa», dico.

«No». Giulia si rilassa nella sedia. Non ha fretta. «La sparizione di Marco è un fatto che non puoi controllare. La tua sparizione è una scelta. E le scelte le fai tu, non lui».

Prendo il foglio. È pesante, assurdo quanto sia pesante un pezzo di carta. Giulia mi dà anche una penna — biro blu, niente di speciale.

«Cosa devo scrivere?», chiedo.

«La verità. Tutta. Quello che lui ti ha dato e quello che ti ha tolto. Non una scena di cinema. Non un'accusa. Non una supplica. La realtà come la vedi adesso, in questo momento, senza filtri».

Mi siedo al tavolo piccolo accanto alla finestra. Apro il foglio davanti a me. La carta è bianca come una pagina mai nata. Penso di non riuscire a iniziare. Poi scrivo.

Caro Marco,

Non ti scriverò più dopo questa volta. È la promessa che mi faccio.

Mi fermo. La penna rimane sospesa.

«Non c'è tempo limite», dice Giulia dalla sua sedia.

Continuo.

Ti ho amato bene. Per cinque anni ho fatto tutto quello che sapevo fare per amarti. Ho imparato quello che ti piaceva. Ho smesso di fare quello che non ti piaceva. Ho costruito una versione di me pensando che fosse quella giusta per stare con te. Non è stata una cosa consapevole. È successo come succede il respiro — l'ho fatto finché non mi sono accorta che mi stava soffocando.

Fermo. Rileggo. È vero. Continuo.

Il bene che mi hai dato: mi hai insegnato che è possibile stare con qualcuno senza averlo paura. Per un po' ci ho creduto davvero. Mi hai portato nei posti che ami e ho visto come vedi il mondo attraverso i tuoi occhi, e quello è stato un regalo. Mi hai detto che ero intelligente. Me l'avevi detto prima, ma da te significava qualcosa di diverso.

Faccio una pausa. La pioggia continua.

Il male che mi hai fatto: mi hai amato a intermittenza e io ho imparato a vivere di briciole. Mi hai detto che non eri sicuro e io ho preso il tuo dubbio come un lavoro personale. Mi hai lasciata ferma su una panchina di un parco, aspettando che tu finissi di pensare. E io ho smesso di pensare per me stessa.

La voce mi esce dal corpo diversa. Più bassa.

Non mi dispiace che te ne sei andato. Mi dispiace che ci è voluto così tanto per capire che potevi andare. Che dovevi andare. Che era l'unica cosa giusta.

Fermo la penna. Rileggo tutto. È fatto.

«Adesso?», chiede Giulia.

«Adesso la brucio».

«Sì».

Usciamo dallo studio. Giulia ha una pentola di ferro sul balcone, che dà sulla corte interna. Accende un accendino — uno di quei vecchi Zippo cromati — e mi passa la fiamma. Tengo il foglio per un angolo mentre il fuoco lo mangia. La carta nera si arriccia verso l'alto. Le parole si trasformano in niente.

Rimane solo la cenere grigia.

«Come ti senti?», chiede Giulia.

«Leggera», dico. E è vero.

. . .

Il parco è semi-vuoto. Aprile ha questo di strano: sembra primavera ma il cielo rimane incerto. Nuvole grigie che non si decidono. Persone che non sanno se portare il cappotto.

Mi siedo sulla panchina dove Marco mi disse che non sapeva se mi amava abbastanza. È ancora qui, la stessa panchina di ferro verde, con il numero sedici inciso sotto. Avevo notato il numero allora. Non so perché. Forse perché tutto quello che lui diceva diventava importante, anche il ferro sotto di me.

Oggi non c'è nessuno qui. È mercoledì, sono le tre del pomeriggio. Le persone normali lavorano.

Guardo il fiume. L'acqua è più calma che a marzo. Meno gonfia. Il sole sta per uscire da dietro le nuvole — lo vedo arrivare come una cosa lenta e inevitabile, e quando arriva illumina i platani e tutto cambia colore. Il verde diventa acceso.

Prendo il diario dalla borsa. Dalla cenere di due settimane fa.

Scrivo: *Ho capito che il lutto non è il contrario della guarigione. È parte della guarigione.*

Mi fermo. Rileggo. È quello che Giulia mi ha detto lunedì scorso, durante la sessione. Non con queste parole, ma il senso era questo. Mi ha detto: «Laura, il dolore che senti adesso non è ricaduta. È elaborazione. È il tuo corpo che dice addio a una parte di sé».

Io avevo protestato. Avevo detto che pensavo di essere oltre questo, che la lettera bruciata era stata il punto di svolta, che adesso doveva andare tutto bene. Mi ero aspettata una progressione lineare, come una lezione: introduzione, sviluppo, conclusione. Invece è un cerchio. Torno negli stessi posti ma sono diversa.

Continuo a scrivere: *Io ho perso cinque anni. Non solo lui — anche il tempo, la versione di me che ero quando lo amavo. Quella è morta. E io sto piangendo una persona che non esiste più.*

Una donna con un cane passa accanto a me. Il cane mi sniffa. Lei lo tira via, scusa. Non alzo gli occhi.

Giulia dice che il lutto è amore che non ha più un posto dove andare. Mi piace questa frase. L'amore non muore — rimane dentro, ma non ha una destinazione. Non posso più dargli la mia attenzione ogni mattina, non posso più controllare se mi ha messo un like, non posso più inventare scenari dove torna. Allora dove va? Rimane qui, dentro di me, e diventa qualcos'altro.

Il sole è completamente fuori dalle nuvole adesso. La mia ombra è nitida sulla panchina.

Non mi dispiace avere il cuore rotto. Non mi dispiace avere amato male. Non mi dispiace nemmeno avere perso cinque anni, perché adesso so che non avrei potuto farmi diversa. Ero così. Lui era così. Insieme eravamo un errore bellissimo.

Faccio una pausa. Penso se è vero. Decido che lo è.

Quello che mi dispiace è di aver smesso di vivere mentre stavo con lui. Quello che mi dispiace è di aver creduto che il suo dubbio fosse più importante della mia certezza. Quello che mi dispiace è di aver aspettato che finisse lui, invece di finire io.

Metto la penna giù. Il diario rimane aperto sulle mie ginocchia. La carta bianca mi guarda.

Un'idea mi viene. Non la respingo. Chiudo il diario, mi alzo, cammino lungo il fiume per un chilometro, fino al punto dove l'Adigetto si curva verso est. Rimango ferma al bordo dell'acqua. Respiro.

Poi dico il suo nome. Ad alta voce. Una volta sola.

«Marco».

Il vento porta la parola via. Non succede niente. Il fiume continua a scorrere. Le nuvole continuano a muoversi. Io rimango in piedi, e non cado.

V

CAPITOLO

Maggio - L'Indagine



Entro nello studio di Giulia con cinque minuti di ritardo. Piove ancora, il maggio veronese si comporta come se fosse novembre. Lei non commenta il ritardo. Sta seduta nella sua solita sedia grigia, un quaderno aperto sulle ginocchia, una penna nera in mano.

«Sei tardi», dice comunque.

«Il tram».

«No. Sei tardi perché stamattina hai controllato Instagram».

Non rispondo subito. Devo sedermi prima.

«Sì», ammetto.

«Quante volte?»

«Tre. Quattro, forse».

Giulia scrive qualcosa. Non mi piace quando scrive senza dirmi cosa sta annotando. Mi fa sentire un esperimento.

«Marzo scorso Marco ha messo una storia da Venezia. Ricordi?»

«Sì».

«E tu?»

«Ho controllato se era solo o con qualcuno».

«Era?»

«Lui fotografato da dietro, al tramonto, sul ponte di Rialto. Nessun'altra persona nel frame, ma poteva esserci fuori. Poteva aver fatto la foto a qualcuno e poi cancellato la storia».

Giulia smette di scrivere e mi guarda dritto.

«Noti come il tuo cervello genera narrative complesse per spiegare dati incompleti?»

Annuisco. Ho notato. Mi fa schifo.

«La domanda che ti faccio oggi è diversa», continua Giulia. «Non è: perché controlli Marco? È: chi stavi cercando quando controllavi Marco?»

Rimango in silenzio. Conosco questa tecnica. Aspetta che io riempia il vuoto.

«Volevo sapere se stava bene. Se era felice senza di me».

«No. Stavi cercando una risposta a una domanda che non hai mai formulato consapevolmente. Stavi cercando conferma che la tua assenza contasse. Che la tua sparizione dalla sua vita avesse un impatto misurabile».

Metto le mani sulle cosce. Stringo i jeans.

«Perché avresti bisogno di questa conferma?», domanda Giulia.

«Perché... perché voglio sapere se gli importa ancora».

«Perché gli dovrebbe importare ancora?»

La domanda arriva come una spinta. Resto in equilibrio precario.

«Perché se non gli importa, allora cinque anni non sono stati importanti. Allora io non sono stata importante».

Ecco. L'ho detto. Giulia mette giù la penna e si reclina sulla sedia.

«Dimmi di tua madre».

Non è una transizione naturale. Non è gentile. È esattamente quello che serve.

«Mia madre è una persona gentile. È vedova. Si prende cura di Valentina e di me».

«Ti ha detto che ti amava?»

«Sì. Naturalmente».

«Come?»

Penso. Provo a ricordare scene specifiche di affetto. Mi vengono in mente le cose che non mi ha fatto: non mi ha abbracciato quando sono tornata a casa piangendo dopo la prima delusione con un ragazzo, non mi ha chiesto perché passavo le serate al telefono con Marco invece di fare i compiti, non mi ha mai detto che ero abbastanza così come ero.

«Non lo so», dico. «Cucina bene. Mi ha pagato l'università».

«Affetto transazionale», osserva Giulia. «Lei ti dava cose, e tu dovevi capire che significava amore».

«Non è così semplice».

«No, non lo è. Ma è vero?»

Sento il calore salirmi dal petto alla gola. Non voglio piangere. Non voglio che Giulia veda che sto per piangere.

«Quando sei stata con Marco, cosa cercavi ogni giorno?»

«Che mi dicesse...» La voce mi si spezza. Vado avanti comunque. «Che mi dicesse che ero importante. Che ero abbastanza. Che il fatto che io esistessi significava qualcosa per lui. E lui non lo faceva. Non spontaneamente. Dovevo chiedergli. Dovevo controllare. Dovevo inventare prove che mi amasse».

Giulia non dice nulla. Mi lascia stare con questo.

«Era mia madre che non me l'ha detto», sussurro. «Non è stato Marco. È stata lei che mi ha insegnato a mendicare amore. E io ho passato trentadue anni a cercarlo nei posti sbagliati».

Piango ora. Non è un pianto pulito. È un pianto che mi spezza le spalle.

Giulia non mi passa un fazzoletto. Non mi dice che va bene. Rimane seduta, e io rimango seduta, e il pianto esce da me come qualcosa che doveva uscire da anni.

. . .

La casa di mia madre odora di brodo di carne e di quella cera per i mobili che usa da vent'anni. Non è cambiato nulla. Le tende ancora color panna, il divano ancora con i copridivani di pizzo, le foto ancora negli stessi cornici. Io da bambina in comunione. Io da adolescente al mare. Io e Marco a Natale tre anni fa, quando ancora eravamo una cosa che aveva senso.

Mamma esce dalla cucina con le mani bagnate, se le asciuga sul grembiule.

«Hai mangiato? Ti ho preparato i tortellini».

«Mamma, voglio parlarti di una cosa».

Lei si ferma. Conosce questo tono. È il tono di Laura che sta per dire qualcosa che non vuole sentire.

«Va tutto bene?»

«Sì. No. Voglio parlarti di come è stata la nostra relazione quando ero piccola».

Si siede sul divano, mi guarda come se le avessi detto che mi stavo trasferendo in Lapponia.

Rimane zitta un momento. Poi:

«Adesso che ti è successo qualcosa con Marco pensi a queste cose?»

«Non è per Marco. È per me».

«Ma che cosa vuoi dirmi? Che non ti ho voluto bene? Che non ti ho educata bene?»

La voce le sale di un'ottava. Riconosco questo meccanismo. È la difesa. Appena sentiamo che qualcosa potrebbe scalfirla, lei trasforma la conversazione in un attacco a se stessa, così io devo correr dietro a rassicurarla.

Non lo faccio questa volta.

«Ti voglio solo chiedere: quando papà se n'è andato, tu come hai fatto? Come hai gestito il fatto che lui non c'era?»

Mamma guarda verso la finestra. Fuori il pomeriggio di maggio è tranquillo, le macchine passano raramente.

«Tuo padre era un uomo complicato».

«Questo non risponde alla mia domanda».

«Non c'è niente da spiegare. Ho fatto quello che dovevo fare. Ho cresciuto voi due, ho mantenuto la casa, ho lavorato».

«Ma eri felice? Volevi stare con lui? O era abitudine?»

Mamma si alza. Va in cucina. La sento togliere il brodo dal fuoco, frugare nei cassetti. Quando ritorna ha in mano un fazzoletto di carta che non usa.

«Non ricordo», dice. «Sono passati dieci anni. Non mi interessa nemmeno ricordare».

«Mamma».

«No. Ascoltami. Tu sei giovane. Hai tutta la vita davanti. Invece di pensare a quello che è stato, pensa a quello che sarà. Marco non è il primo uomo sulla terra. Troverai un altro. Troverai qualcuno che ti vuole bene come meriti».

Sento una rabbia fredda salirmi in petto. Non è rabbia per lei, esattamente. È rabbia per me, che per trentatré anni ho aspettato che lei mi insegnasse come stare da sola, e lei non l'ha mai imparato nemmeno per se stessa.

«Io non voglio un altro», dico. «Voglio imparare a stare bene da sola. E non so come fare perché tu non me l'hai mai insegnato».

Mamma mi guarda. Per un secondo vedo qualcosa di fragile nei suoi occhi. Poi scompare.

«Allora impara», dice. «Non è colpa mia se tu non sai quello che io non sapevo».

La franchezza di questa frase mi toglie il respiro. Non è una scusa. Non è nemmeno una spiegazione. È solo la verità nuda: lei non aveva gli strumenti. Non poteva insegnarmi quello che non possedeva.

Mi alzo. Vado in cucina, stacco la pasta dal fuoco, la scolo. Mangiamo in silenzio. Non è un silenzio pacifico. È il silenzio di due donne che si amano ma non sanno come dirlo senza pretendere qualcosa in cambio.

Quando me ne vado, mia madre mi abbraccia sulla porta. Rimane stretta più del solito. Non chiede scusa. Non promette di cambiarsi. Semplicemente mi tiene, come ha sempre fatto, nel modo che conosce.

Io permetto che mi tenga. Non è guarigione. Ma è un inizio.

. . .

Sono le undici di sera quando accendo il computer. La luce dello schermo illumina il divano dove Marco e io abbiamo visto film per cinque anni, sempre con la sua mano sulla mia coscia, sempre con me che aspettavo il momento in cui avrebbe staccato lo sguardo dallo schermo per guardarmi. Non è accaduto spesso.

Apro un documento vuoto. Scrivo: *Caro, mamma*. Cancello. Scrivo di nuovo: *Caro, io adolescente*. Questo è più vero.

Mi appoggio allo schienale. Fuori dalla finestra, Verona dorme. Le mura scaligere sono illuminate da un blu scuro, il Ponte Pietro è vuoto. È il momento giusto per dire cose che non ho mai detto.

Comincio.

"Caro, io adolescente. Ti scrivo da dove sono adesso, da quello che sono diventata. Voglio dirti una cosa che nessuno ti ha mai detto, perché nessuno l'ha capito: non è colpa tua che lei non sapesse amarti.

Mamma aveva quaranta anni quando tu avevi sedici. Non aveva gli strumenti. Lo so adesso. Non lo sapevi allora. Tu aspettavi che ti dicesse una cosa, una sola cosa: che il tuo valore non dipendeva da quello che facevi o da come apparivi. Che bastava che tu esistessi. Aspettavi che lei ti guardasse come se tu fossi meravigliosa anche quando non facevi niente, quando eri solo lì, seduta sul divano, a fare i compiti di storia.

Invece lei ti guardava come se tu fossi sempre in debito con lei. Ogni cosa che ti dava era una transazione. Ogni abbraccio era un pagamento rateale che dovevi restituire con gratitudine, con perfezionismo, con l'obbligo di non deluderla mai.

Tu hai imparato, da lì. Hai imparato che amare significa controllare. Che stare con qualcuno significa dimenticare te stessa e cercare in lui la cosa che lei non ti ha dato. Hai imparato a mendicare.

Ma ascolta. Lei non è cattiva. Lei è solo una donna che non sa quello che non sa. Sua madre probabilmente non le ha insegnato nemmeno lei. È un ciclo. Una catena di donne che si amano in modo capovolto, che non sanno come amare senza pretendere, come dare senza contare.

Tu non sei il suo errore. Tu sei la sua vittima consenziente di una storia che non hai scelto. E Marco non è colpa tua. Non è colpa di nessuno che tu abbia cercato in lui quello che lei non poteva darti. È solo quello che fanno le persone ferite: cercano di riparare la ferita nel posto sbagliato. Nel posto più accessibile. Nel corpo di un uomo che non ha nessun obbligo di guarirla.

Voglio che tu sappia che sto imparando a non aspettare più. Non aspetto più che Marco dica che sono meravigliosa. Non aspetto più che mamma ammetta che non sapeva come amarmi. Non aspetto più il permesso di qualcun altro per stare bene.

La cosa più difficile non è lasciar andare Marco. È lasciar andare l'idea che se tu fossi stata diversa, se fossi stata più bella, più brava, più disponibile, lei avrebbe saputo come amarti. Non è così. Lei semplicemente non sapeva. E non è colpa tua.

Ci vorrà ancora tempo. Ma stai cominciando a capire. Stai cominciando a riempire quello spazio vuoto con la tua stessa voce, invece di cercarla nella voce di qualcun altro.

Vai bene così come sei. Anche adesso. Anche quando non fai niente. Anche quando fallisci.

Vai bene così come sei."

Leggo quello che ho scritto. Non è una lettera perfetta. Ci sono frasi che si ripetono, passaggi che non scorrono. Ma è vera.

Premo salva senza darmi il tempo di cancellare.

Chiudo il computer. Rimango seduta al buio, ascoltando il rumore della città che non dorme mai completamente. Domani Giulia mi chiederà che cosa ho fatto questo fine settimana. Non le dirò di questa lettera. Alcune cose devono rimanere solo mie, prima di essere condivise.

È un inizio.

. . .

Lunedì. Piove da tre giorni e il Ponte Pietro è scomparso dietro una cortina grigia. Ho rinunciato a guardare fuori dalla finestra.

Giulia mi ha dato un compito che all'inizio ho trovato ridicolo. "Scrivi come vuoi essere amata," ha detto. "Non come Marco ti amava, non come speravi che ti amasse. Come tu vuoi essere amata. Da te stessa."

Ho passato una settimana intera a non fare niente. Ho aspettato che la cosa diventasse meno stupida. Non è successo.

Stasera apro il quaderno. Ho comperato un quaderno nuovo, di carta spessa, perché quello che uso di solito è pieno di appunti di lezione e liste della spesa mescolate a confessioni. Questo è per altro. Questo è solo per me.

Scrivo: "Come voglio essere amata."

La penna non si muove. È strano perché di solito scrivo facilmente. Scrivo per lavoro, scrivo lettere che non spedisco, scrivo quello che Giulia mi chiede di scrivere. Ma questa volta c'è una resistenza fisica. Come se il mio braccio sapesse che quello che sto per fare è importante in un modo che non posso ancora nominare.

Forzo.

"Voglio essere amata quando ho sbagliato. Non riparare l'errore, non giustificarlo. Semplicemente: hai sbagliato, va bene, che cosa hai imparato? Continua."

Scrivo veloce adesso, come se non guardassi quello che esce.

"Voglio essere ascoltata senza che qualcuno aspetti il suo turno per parlare. Voglio dire una cosa, e che quella cosa venga ricevuta. Non subito risolta. Solo ricevuta."

Pausa. Respiro. Continuo.

"Voglio che il mio corpo sia un posto dove stare bene. Non un progetto. Non una cosa da aggiustare. Voglio toccarmi senza giudizio. Voglio un massaggio una volta al mese, non per sedurre, non per rilassarmi per poi lavorare meglio. Solo perché il mio corpo esiste e merita di sentirsi bene."

Mi fermo. Relleggo. È una lista di cose normali. Cose che la gente normale probabilmente dà per scontate. Mi ritrovo a odiare Marco per un secondo, per non avermi dato nemmeno questo, per aver fatto di me una persona che scrive "voglio essere ascoltata" come se fosse una cosa stravagante.

Poi ricordo che non è colpa sua. Lui non sapeva come amare bene. Io non sapevo come chiedere. Continuo.

"Voglio tempo senza scopo. Tempo dove non produco niente. Dove leggo un libro senza finirlo. Dove sto seduta a guardare il fiume senza pensare a niente di importante. Tempo che non serve a niente."

"Voglio dire di no senza sentirmi cattiva. Voglio dire sì senza sentirmi obbligata."

"Voglio complimenti. Veri, specifici. Non 'sei brava', ma 'hai spiegato quella lezione di Dante in modo che anche Marco—' no, scrivo 'in modo che anche lo studente più pigro ha capito.' Voglio riconoscimento concreto."

"Voglio sbagliare e non essere dismessa. Voglio essere difficile a volte e non essere abbandonata."

Scrivo fino a quando la penna non scivola più. Quando finisco, ho riempito quattro pagine.

Leggo quello che ho scritto e scopro che non è una lista. È una dichiarazione di guerra contro ogni cosa che mi è stata insegnato a credere di non meritare.

Mi alzo. Vado in bagno. Accendo l'acqua calda e rimango sotto la doccia per venti minuti, senza pensare a niente. Quando esco, lo specchio è appannato. Non vedo me stessa chiaramente. È perfetto.

Domani chiamerò il centro benessere. Domani prenoterò quel massaggio. Non per smettere di pensare a Marco. Per iniziare a pensare a me.

VI

CAPITOLO

Giugno - La Riconciliazione con il Corpo



Lo studio del dottor Colombo profuma di disinfettante e carta stampata. Sulle pareti calendari di case farmaceutiche con foto di montagne innevate e bambini che ridono. Nulla che assomigli a una stanza dove le persone vengono per scoprire che il loro corpo le ha tradite.

Mi siedo sulla lettiga. La carta crackla sotto il mio peso.

«Allora, Laura. Che cosa ti porta qui?» Il dottore non alza lo sguardo dalla cartella. Ha i capelli grigi, le mani che non tremano mai, probabilmente ha visto centinaia di donne come me.

«Stanchezza. Non dormo bene da mesi.»

«Da quanto tempo?»

«Da ottobre. No, da settembre.» Contiamo sui diti. Nove mesi. Quasi quanto una gravidanza, penso. Quasi quanto il tempo che ci vuole per creare una vita nuova. «Anche tensione al collo. E... problemi digestivi. Non è niente di grave, probabilmente.»

Mi sorprende come minimizziamo le cose quando le diciamo a voce alta. Come se pronunciarle le rendesse meno vere.

Colombo mi misura la pressione. Legge i numeri e annota. «Un po' alta. Dormi quante ore?»

«Quattro, cinque. Mi sveglio alle tre di notte e non riesco più a addormentarmi.»

«Pensi?»

«Sì.»

«A cosa?»

Non gli dico che penso a Marco. Non gli dico che riavvolgo conversazioni di cinque anni fa cercando le parole che avrei dovuto dire. Non gli dico che ho visto una foto di lui con una ragazza bionda il mese scorso—o almeno, penso che fosse una foto di lui, poteva essere chiunque, ma il cervello la notte alle tre di mattina è convinto di sapere.

«A cose. Lavoro, soprattutto.»

Colombo mi guarda con l'espressione di qualcuno che ha sentito questa menzogna diecimila volte. Non commenta. Mi chiede di togliere la maglietta. Percorre la schiena con le dita, preme qua e là. Ogni muscolo del mio dorso è una corda.

«Qui duole?»

«Sì.»

«E qui?»

«Sì.»

«Pratici attività fisica?»

«Cammino. Qualche volta.»

Scrivo qualcosa. Ha una grafia illeggibile, come tutti i medici. Immagino stia scrivendo "donna fragile, ansia, dipendenza emotiva non risolta". Oppure solo "tensione muscolare, rimedi naturali".

«Fai una gastroscopia recentemente?»

«No.»

«Ti consiglio di farla. I problemi digestivi cronici a volte sono legati allo stress. A volte sono fisici. Scopriamo.»

Mi rimetto la maglietta. La carta della lettiga si accartoccia. Colombo torna alla scrivania, scrive una ricetta.

«Melatonina per il sonno. Niente di pesante, per ora. E devi muoverti. Non passeggiare. Movimento vero. Almeno tre volte a settimana.»

«Va bene.»

«Hai qualcosa che ti preoccupa particolarmente?»

Sollevo lo sguardo. Ha smesso di scrivere. Mi guarda davvero, per la prima volta. Non è gentilezza, è attenzione professionale, ma funziona lo stesso.

«No. Sto elaborando una cosa. Un cambiamento. Penso che il corpo stia elaborando con me.»

Annuisce. «Il corpo sa sempre. A volte prima della mente.»

Esco dallo studio con una ricetta per integratori che non prenderò e la consapevolezza che il mio corpo non è una cosa separata da quello che sento. Non è uno spettatore innocente di quello che la mente decide di soffrire.

Quella notte, per la prima volta in settimane, metto la sveglia per le sei del mattino. Domani mattina andrò a correre. Non per dimenticare. Per iniziare a sentirmi di nuovo mia.

. . .

La sauna puzza di eucalipto e qualcosa di chimico che non riesco a identificare. Mi trovo seduta su un asciugamano grigio, le gambe aperte, il corpo che suda in modo poco elegante. Una donna accanto a me legge una rivista di moda. Un'altra dorme con la testa appoggiata alla parete piastrellata.

Nessuno mi guarda. Nessuno mi sta guardando.

Questa cosa mi inquieta più di quanto dovrebbe.

Mi ero prenotata il massaggio per le tre del pomeriggio, ma avevo un'ora libera e la ragazza alla reception mi aveva detto di approfittarne per la sauna. «Prepara il corpo», aveva detto. Prepara il corpo a cosa? A ricevere? Avevo annuito come se capisse. Avevo pagato trentacinque euro per stare seduta in una scatola di legno che puzza di medicina.

La donna accanto si gira una pagina. Non mi guarda. La donna che dorme non mi guarda. Io non guardo nessuna di loro.

Dovrebbe essere rilassante. È solo strano.

Esco dopo dieci minuti. La freschezza della doccia fredda mi toglie il fiato e per un momento mi sento pulita in un modo che non avevo previsto. Poi il caldo torna subito. Il corpo riacchiappa tutto quello che ha perso.

L'estetista che farà il massaggio si chiama Katja. Ha un accento che non riesco a piazzare, forse russo, forse polacco, e le mani più grandi che abbia mai visto su una donna. Mi porta in una stanza con luci soffuse, una lettiga ricoperta di carta bianca, un diffusore che sponde un odore di lavanda e qualcosa di dolciastro.

«Tu rilassati», dice. «Io sistemo tutto».

Mi tolgo gli abiti e mi stendo a pancia in giù. La carta crackla sotto il mio peso. Katja copre la parte bassa della schiena con un asciugamano e poi inizia a lavorare sulle spalle.

Fa male. Non è il dolore buono di uno stiramento, è il dolore di muscoli che non sanno più come stare a riposo. Stringersi è diventato il mio stato naturale.

«Respira», dice Katja. Non è una domanda.

Provo a respirare. Il dolore non diminuisce ma qualcosa cambia nel modo in cui lo sento. Non è più nemico. È informazione.

Katja lavora in silenzio. Le sue mani trovano nodi che non sapevo di avere: uno tra le scapole, uno lungo la colonna vertebrale, uno che parte dal collo e scende fino al polso. Ogni nodo ha una storia. Ogni nodo è una volta che ho trattenuto qualcosa. Una volta che ho detto sì quando volevo dire no. Una volta che ho aspettato che qualcuno mi dicesse che andava bene respirare.

«Qui è un casino», dice Katja senza malevolenza. È una constatazione.

«Sì».

«Stress?»

«Sì».

«Amore?»

Mi ferma. Non perché sia impertinente. È solo che ha centrato il punto con una precisione quasi violenta.

«Era amore», dico.

Annuisce come se avesse sentito questa risposta mille volte. Forse l'ha sentita. Forse tutte le donne che entrano in questa stanza hanno una storia di amore che è diventato stress che è diventato un nodo tra le scapole.

«Adesso no?»

«Adesso sto cercando di imparare a volermi bene io».

Katja sorride. Le vedo la faccia di lato, riflessa in uno specchio appoggiato accanto alla lettiga. Ha rughe profonde intorno agli occhi e uno sguardo che non è mai stato ingenuo.

«Questo è più difficile», dice. «Amore per uomo è facile. Amore per se stessa è lavoro».

Continua a lavorare. Le sue mani premono dentro i muscoli tesi e lentamente, molto lentamente, il mio corpo smette di combattere. La carta crackla di meno. Il respiro diventa più profondo. Nessuno mi sta guardando. Nessuno ha bisogno che sia perfetta.

Rimango lì per altri quaranta minuti e non penso a Marco nemmeno una volta.

. . .

La doccia è tiepida. Preferisco così: non l'acqua calda che apre i pori e stordisce, non quella fredda che contrae. Il tiepido è il compromesso con me stessa, lo spazio dove il corpo non protesta.

Lascio che l'acqua scorra lungo le spalle, il petto, le costole che sporgono leggermente. Giulia mi ha detto che devo smettere di vedermi come un catalogo di difetti. Che la consapevolezza sensoriale inizia da qui: accorgersi che la pelle sente, che non è solo involucro.

Chiudo gli occhi.

Con la mano sinistra comincio a toccarmi il collo. Non con fretta. Non come quando Marco mi sfiorava e io facevo finta di non volere che continuasse, quando in realtà lo desideravo ma dovevo sembrare sorpresa, disponibile ma non troppo, desiderosa ma controllata. Ora tocco per sapere come mi sento quando nessuno guarda. La pelle del collo è sensibile. Non lo sapevo. O forse lo sapevo e non me lo permettevo.

Scendo. Le mani lungo le braccia. La parte interna del gomito. Non c'è niente di erotico in questo gesto, ma c'è qualcosa che assomiglia al piacere. Una specie di ricezione, come quando ascolti una canzone che non senti da anni e il corpo ricorda prima della mente.

Il seno. Qui è diverso. Qui mi sono fermata per troppo tempo a odiarmi, a sentirmi inadeguata, a pensare che il suo sguardo era un giudizio. Adesso lo tocco come se fosse la prima volta. Senza aspettarmi niente. Senza chiedere permesso. La sensazione è strana: è mio, è sempre stato mio, ma sembra che lo stia scoprendo ora.

L'acqua continua a scorrere. Non penso a nulla. O penso a tutto, ma in modo diverso: non come martire che soffre, ma come una donna che sta imparando il peso del proprio corpo, il fatto che occupo spazio, che sono tangibile.

Continuo più in basso. L'addome. Qui ci sono le cicatrici dell'ansia: quella volta che ho mangiato tre giorni di fila compulsivamente, quella volta che ho smesso di mangiare. Il corpo ricorda. Ma adesso riconosco che il corpo non è colpevole di quello che la mente gli ha fatto fare. Accarezzo l'addome come si accarezza qualcosa di fragile che si sta riprendendo.

Le gambe. Le cosce. Qui il piacere è più consapevole, più diretto. Non mi fermo, ma noto che potrei fermarmi. Noto che il desiderio non ha bisogno di una destinazione. Non deve essere per qualcuno. Può semplicemente essere. Può essere una cosa che il corpo sa fare da solo, senza attesa, senza negoziazione.

Mi lavo i capelli. Continuo come se nulla fosse accaduto, come se quello che ho appena fatto non fosse stato un atto di resistenza sottile contro anni di scollegamento da me stessa. Esce dalla doccia intorno alle otto di sera. L'appartamento è silenzioso. Le mura del Settecento mi circondano come hanno sempre fatto, ma stasera non mi sento osservata da fantasmi.

Mi asciugo. Mi metto un pigiama di cotone. Vado a letto senza il telefono, senza la tentazione di controllare se Marco ha postato qualcosa, se ha messo un mi piace su una foto di un'amica, se sta ancora respirando lì fuori in una vita che non mi riguarda più.

Domani mattina correrò al parco dell'Adigetto. Ma stasera mi addormento con le mani consapevoli di sé, con il corpo che sa di essere stato toccato da qualcuno che lo ama davvero, per la prima volta in anni.

È una cosa piccola. Ma piccole cose sono tutto quello che posso permettermi di costruire adesso.

. . .

Alle sei meno un quarto accendo l'app del timer. Ventotto minuti. Non venti. Non trenta. Ventotto perché è quello che ho deciso, e le decisioni piccole costruiscono le abitudini, e le abitudini costruiscono la persona che vuoi diventare.

Il tappetino yoga è ancora arrotolato accanto al divano. L'ho comprato tre settimane fa in una di quelle crisi di motivazione che durano esattamente il tempo di una doccia fredda. Questa volta è diverso. Lo stendo sulla piastrella del salotto, davanti alla finestra. Il sole entra radente, giallo sporco di giugno. Mi toglie il pigiama e rimango nuda per un attimo, prima di mettermi gli shorts e il reggiseno sportivo. Non sto guardando il corpo con giudizio. Sto solo notando che esiste, che occupa uno spazio nello spazio.

Comincio con i saluti al sole. Non mi importa se è cliché. Giulia ha detto che la cliché è la cosa più onesta che esista, perché qualcosa diventa cliché solo se funziona per migliaia di persone. Il movimento è lento. Sento i muscoli che si svegliano, proteste quiete di fibre che per anni hanno immagazzinato tensione come se fosse denaro. Le spalle scendono dal collo. Il respiro comincia a muoversi come un animale domestico che si ricorda come respirare.

Dieci minuti in. Le gambe cominciano a tremare nella posizione del guerriero. Non è dolore. È consapevolezza. È il corpo che dice: ecco, sono qui, guarda che sono qui. Rimango nella posizione per tre respiri lunghi. Contiamo. Uno. Due. Tre. Non scappo.

Dopo la sequenza, mi stendo sulla schiena. Shavasana. La posizione del cadavere, che è il nome più onesto che potrebbe avere una posizione di rilassamento. Rimango perfettamente immobile per cinque minuti. Ascolto il traffico che inizia a muoversi in strada. Una sirena. I corvi sui tetti. Il mio cuore che rallenta. Non penso a nulla. O penso a tutto, ma non do importanza a nessun pensiero. Sono nuvole che passano.

Il timer vibra alle sei e trentadue.

Mi alzo lentamente. Non mi alzo di scatto come facevo prima, quando il corpo era una cosa da usare, non da abitare. Vado in bagno e apro la doccia. Aspetto che l'acqua diventi calda. Non mi precipito sotto il getto come se stessi scappando. Entro quando è giusta. Chiudo gli occhi.

Comincio dai capelli. Massaggio il cuoio capelluto con le dita. Non è veloce. Mi prendo il tempo di sentire il proprio tocco, le unghie che grattano dolcemente, l'acqua che scorre. Lavo il viso con il detergente delicato che Valentina mi ha comprato. Non mi accorgo nemmeno che è della marca costosa finché non leggo l'etichetta. Strofinare il viso con le mani come se fosse qualcosa di prezioso.

Arriva al corpo. Le ascelle. Le braccia. Il petto. Non mi fermo a giudicare. Noto semplicemente: ecco le clavicole. Ecco lo sterno. Ecco il ventre che respira. Continuo senza fretta. Lavo le gambe. Tra le dita dei piedi. Il corpo è una mappa di cui sto imparando di nuovo il linguaggio.

Dopo la doccia, non mi asciugo subito. Rimango in piedi nuda nella vasca, gocciolante, per un minuto. Il vapore si alza dalle piastrelle. Mi guardo allo specchio appannato. Non riesco a vedermi bene, e oggi è perfetto così. Sono solo una forma. Una forma che respira. Una forma che ha deciso di restare.

Mi asciugo con l'accappatoio. Poi la lozione. Le mani sulla pelle ancora umida, massaggiando lentamente le braccia, le gambe, il collo. Non è seduzione. Non è per nessuno. È solo: questo corpo è mio, e merita di essere trattato come se importasse.

Alle sette e dieci sono vestita. Caffè. Pane tostato con marmellata. Una cosa semplice.

Guardo l'app: ventotto minuti di yoga. Una doccia consapevole. Una colazione seduta. Niente di straordinario. Niente di epico. Solo la mia mattina, costruita da me, per me.

È abbastanza.

VII

CAPITOLO

Luglio - La Ricerca di Significato



Giulia mi guarda da sopra gli occhiali. Ha l'espressione di chi sa già la risposta alla domanda che sta per fare, e questo mi mette in allarme.

«Prima di Marco», dice, «cosa volevi fare?»

Rimango in silenzio. Non è una domanda difficile, in teoria. Dovrebbe bastare scavare un poco nella memoria, pescare un ricordo da quando avevo ventiotto anni e lui ancora non aveva occupato ogni spazio disponibile nella mia testa. Ma il silenzio si allunga. Giulia non lo riempie. Questo è il suo metodo: lasciare che il vuoto faccia il suo lavoro.

«Non so», dico alla fine.

«Non sai cosa volevi fare, o non ti ricordi?»

«Entrambe le cose, immagino.»

Giulia annota qualcosa sulla sua carta. Non mi ha mai mostrato cosa scrive. Probabilmente è meglio così. Probabilmente sono cose come "paziente completamente assorbita dalla relazione passata" o peggio, "zero consapevolezza della propria agency".

«Parliamo di quello che so», continua. «Insegni storia e letteratura da otto anni. Ti piace il tuo lavoro?»

«Sì.»

«Veramente, o è un'abitudine?»

Penso alle aule del Maffei, agli affreschi ottocenteschi, agli studenti che non ascoltano mentre parlo della Repubblica di Venezia. Penso a come entro in classe già pronta a fingere, con la maschera di Laura-che-ha-tutto-sotto-controllo. Penso a quando Matteo mi ha detto che mi ha visto ridere con una ragazza durante l'intervallo, ridere davvero, e per un secondo mi è sembrato che stesse scoprendo qualcosa di me che non sapeva di avere.

«È un'abitudine che mi fa stare bene», dico. «Non è la stessa cosa di una passione.»

«Cosa sarebbe una passione, per te?»

Ecco. Ecco il buco nero. Apro la bocca. La richiudo. Provo a pensare se c'era qualcosa che facevo prima, qualcosa che mi accendeva veramente. Ricordo di aver letto molto, ma leggevo anche con Marco. Ricordo di aver scritto, però. Sì, scrivevo. Racconti brevi, niente di serio. Pagine e pagine di

narrativa che nessuno avrebbe mai letto.

«Scrivevo», dico. «Quando avevo ventinove, trenta anni, scrivevo racconti.»

«E adesso?»

«Adesso Marco controlla il telefono. Controlliamo i telefoni l'uno dell'altro. O meglio, controllavo io il suo. Non c'era spazio per scrivere cose private.»

Giulia non commenta l'ovvio: che la relazione è finita sei mesi fa e avrei potuto ricominciare a scrivere in qualsiasi momento. Non lo dice perché sa che lo so. Quello che voglio scoprire è perché non l'ho fatto.

«Hai scritto qualcosa dopo la rottura?»

«No.»

«Perché?»

Alzo le spalle. Il gesto è onesto, almeno. Non c'è una risposta razionale. Semplicemente, il primo istinto è stato controllare Marco, non recuperare me stessa. È stato cercare di capire se la fine della relazione aveva un senso, non cercare di capire se io avessi un senso al di fuori di essa.

«Perché non sapevo chi ero senza di lui», dico. «E scrivere significa sapere chi sei. Significa mettere qualcosa di te in una pagina bianca. Non potevo farlo. Ancora non posso.»

Giulia si toglie gli occhiali. È raro che lo faccia. Quando li toglie, il suo viso diventa più morbido, ma non per questo meno acuto.

«Luglio è il mese della ricerca di significato», dice. «Non del recupero di quello che eri. Del significato che hai adesso. Diverso. Scritto da te, non da una relazione.»

Mi passa un quaderno: carta ruvida, copertina nera, completamente vuoto.

«Inizia da qui. Non importa cosa. Ma inizia.»

Prendo il quaderno. Pesa meno di quanto mi aspettassi. Ma quando lo tengo tra le mani, sento tutto il peso di quello che rappresenta: la necessità di diventare qualcuno di nuovo, questa volta per me stessa.

. . .

La biblioteca civica di Verona occupa il primo piano di Palazzo Forti. Entro da una porta laterale, quella che non usano i turisti. Il banco del prestito è deserto a metà pomeriggio. Una ragazza con gli occhiali legge dietro lo schermo del computer senza alzare lo sguardo.

Vado diretto nella sezione di letteratura moderna. Quarta fila, scaffali che non toccavo da almeno sette anni. I libri sono ancora lì: Pasolini, Fortini, Merini. I loro dorsi mi guardano come se aspettassero il mio ritorno.

Tiro fuori il Diario di Alda Merini. La carta è ingiallita. Trovo la pagina che leggevo sempre: *Ho imparato che il dolore è una forma di poesia*. Sotto, il mio sottolineamento a matita di quindici anni fa. La grafia è di qualcuno che credeva veramente che le parole potessero salvarla.

Mi siedo al tavolo lungo vicino alla finestra. Nessuno. Solo io e il silenzio metodico della biblioteca. Poso il quaderno nero davanti a me. Quello che Giulia mi ha dato. Rimane chiuso.

Leggo un'ora. Merini, poi Fortini. Poi apro a caso un'antologia di poesia del Novecento. Trovo una riga di Vittoria Guerrini: *Mi chiedi di essere tutto / e io di essere nulla*. Mi fermo. Leggo di nuovo.

Quando avevo sedici anni, copiavo questi versi nei miei diari. Scrivevo accanto: *Io qui. Io adesso. Io che non so ancora*. Non avevo una storia d'amore. Avevo solo la certezza che le parole erano il modo di stare al mondo.

Poi è arrivato Marco. Non è che mi abbia chiesto di smettere. È stato più sottile. Una sera gli ho letto una mia poesia. Era breve, quattro versi su una stazione ferroviaria vuota al tramonto. Mi ha ascoltato con quella sua espressione concentrata, poi ha detto: *È triste. Perché scrivi cose triste?*

Non era critica. Era una domanda genuina. Ma io l'ho sentita come una critica. Ho messo via il quaderno. Non per lui. Per me. Perché all'improvviso la tristezza mi sembrò un lusso che non potevo permettermi se stavo con qualcuno che non la capiva.

Nel tempo abbiamo smesso di parlarne. Poi è diventato: non scrivi più? E io: no, non mi viene più. Lui: bene, almeno non stai sempre chiusa in te stessa. E io: sì, bene.

Apro il quaderno.

La pagina è bianca. Terrificante nella sua semplicità. Non ho scritto versi in quasi sette anni. Le mani mi tremano un poco quando afferro la penna. Non è nervosismo. È riconoscimento. Questo è quello che mi è mancato. Non Marco. Questo.

Scrivo la data. Luglio. Poi lascio tre righe vuote. Non so ancora cosa dire. Ma la mano inizia comunque:

In biblioteca, tra i libri dei morti, *cerco il mio nome scritto da qualcuno* *che ero, prima di diventare* *il silenzio di un'altra persona.*

Mi fermo. Non è buono. È grezzo, le rime forzate, il ritmo incerto. Non importa. Continuo:

Mi riconosco nel margine giallo di Merini. *Lei sapeva che il dolore è poesia.* *Io ho imparato che il silenzio no.*

Leggo quello che ho scritto. È cattivo. Ma è mio. Per la prima volta in sei mesi, qualcosa è solo mio.

Scrivo ancora per venti minuti. Parole che non significano niente. Poi significano tutto. Poi significano di nuovo niente. Non cancello nulla. Ogni riga rimane, imperfetta, viva.

Quando chiudo il quaderno, fuori dalla finestra il cielo è diventato color prugna. Ho dimenticato completamente il tempo. Non ho controllato il telefono. Non ho pensato a Marco una sola volta.

Esco dalla biblioteca con il quaderno sotto il braccio. Per la prima volta in mesi, sento di portare qualcosa che pesa davvero, e non è un peso che mi schiaccia.

. . .

Il corso di fotografia inizia di giovedì sera in uno scantinato di Contrà San Marco. Laura arriva con venti minuti di anticipo, la fotocamera comprata al pomeriggio ancora nella scatola originale, il manuale non letto nel borsone. Ha scelto questo corso perché Valentina le ha detto che era ridicolo, il che significava che doveva farla.

L'insegnante è una donna sui sessanta con i capelli grigi raccolti in una treccia e le unghie coperte di inchiostro. Si presenta come Marianna, dice che la fotografia è l'arte di fermare il momento in cui le cose smettono di significare quello che significavano un secondo prima. Laura ascolta e pensa che non ha capito niente, che è già in ritardo rispetto a tutti gli altri, che probabilmente scatterà solo fotografie brutte di cose brutte.

Gli altri sei partecipanti hanno tutti almeno dieci anni più di lei, oppure venti meno. Una ragazza con i tatuaggi sulle dita tiene la macchina fotografica come se fosse un'estensione del proprio corpo. Un signore con la barba grigia regola gli ISO con lo stesso sguardo concentrato di chi sta smontando una bomba. Laura mette a fuoco il suo obiettivo e subito sfoca. Poi mette a fuoco di nuovo. Sfoca ancora.

«Non è una competizione», dice Marianna, che l'ha vista. «Nessuno qui sa quello che sta facendo. Nemmeno io, a dirla tutta. La macchina è solo uno strumento. Quello che importa è l'intenzione dietro lo sguardo.»

Laura non è sicura di avere un'intenzione. Ha una fotocamera nuova e una paura vecchia di fare brutta figura. Fotografa il muro della cantina. Poi il tubo di scarico. Poi Marianna che non se lo aspetta e ride.

Esce dal corso con le gambe che le tremano un poco, la stessa sensazione di quando ha consegnato il primo compito di letteratura al liceo, vent'anni fa. Ha scattato quarantadue fotografie. Forse due sono decenti. Una è accettabile.

Venerdì sera, invece, arriva in ritardo alla lezione di tango. Il locale è uno studio di danza sopra una pasticceria, le vetrine affacciano su Via Mazzini, gli specchi moltiplicano il numero delle persone presenti. Un uomo sulla sessantina con un gilet di velluto nero le viene incontro.

«Tu sei la nuova», dice. Non è una domanda. «Io sono Carlos. Tu sei il peccato originale di tutte le donne che entrano qui per la prima volta: pensi che il tango sia romantico.»

Laura apre la bocca. La chiude.

«Non è romantico», continua Carlos. «È violenza. È precisione. È due persone che cercano di controllare la stessa cosa allo stesso tempo.»

La prende per la mano. Spiega la posizione. Laura è rigida come una tavola. I suoi piedi non trovano il ritmo. Carlos conta battute: uno, due, tre. Uno, due, tre. Come se il tango fosse una semplice operazione aritmetica ripetuta fino all'infinito. Laura inciampa. Carlos non la lascia cadere.

«Non scusarti», dice. «Continua.»

Ballano per quaranta minuti. Laura suda. La sua schiena è dolorante. I piedi le fanno male nei tacchi nuovi comprati quella mattina. Quando Carlos la lascia andare, si accorge che il suo corpo ricorda una cosa che la sua mente ha dimenticato: muoversi per il piacere di muoversi, non per sembrare brava, non per impressionare nessuno.

Esce dallo studio e cammina verso il Ponte Pietro senza ragione particolare. Il cielo è ancora chiaro, le mura scaligere sono color ocra nella luce del tramonto. Chiama Valentina.

«Ho fatto tango», dice.

«Cosa?»

«Tango. Sono stata ridicola. Mi è piaciuto.»

Dall'altro capo, Valentina ride. Non ridacchia. Ride davvero. «Non sai quanti anni ti stavo aspettando di dire una cosa così.»

Laura mette giù il telefono. Continua a camminare. Non controlla Instagram. Non pensa a Marco. Pensa al fatto che domani dovrà decidere se tornare al tango, e alla fotografia, e magari trovare un'altra cosa ancora. Pensa che non sa se sarà brava. Sa solo che vuole scoprirlo.

. . .

Il quaderno è di nuovo davanti a me. Questa volta non è bianco. Sono tre pagine di versi cattivi, di frammenti, di parole che non so ancora come sistemare. Mi sorprende a rileggerli senza imbarazzo. Forse è perché nessuno li leggerà. Forse è solo perché sono miei.

Giulia mi ha dato un compito specifico due giorni fa: scrivi quello che vuoi diventare. Non quello che pensi di dovere essere. Non quello che qualcun altro vuole che tu sia. Quello che vuoi davvero, senza filtri.

Ho procrastinato. Ho riordinato l'appartamento. Ho fatto una lezione extra a scuola su Dante che non era stata nemmeno richiesta. Ho controllato tre volte se il frigo fosse pieno, come se il frigo potesse decidere il mio futuro.

Adesso non posso più scappare.

Scrivo la data. Luglio, 27. Scrivo il titolo, anche se Giulia non lo ha chiesto: *Dichiarazione di Intenti*.

Sembra una cosa da notaio. Cancello. Riscrivo: *Quello che voglio*.

Meglio.

Mi appoggio al cuscino. Penso a quella mattina al tango. Penso a come il mio corpo ha smesso di chiedere permesso e ha iniziato semplicemente a muoversi. Penso al fatto che quando ho chiuso gli occhi durante una figura, non ho visto il viso di Marco. Ho visto il vuoto. E non era terribile.

Comincio:

Voglio insegnare in un modo diverso. Non solo trasferire nozioni. Voglio che i miei studenti capiscano che la letteratura non è una cosa morta. È il luogo dove la gente scopre chi è. Voglio fare lezioni che li spaventino un po'. Che li facciano scrivere di cose che non sanno come dire.

Mi fermo. Continuo:

Voglio scrivere. Non so se sarò brava. Non mi importa. Voglio svegliarmi e pensare: oggi scrivo. Voglio riempire i quaderni di parole che nessuno leggerà mai. Voglio farlo solo perché mi fa sentire viva.

Leggo quello che ho scritto. Non è quello che mi aspettavo di scrivere.

Voglio imparare a stare da sola senza sentirmi sola. Voglio sapere la differenza. Voglio che il silenzio non sia una punizione, ma uno spazio dove posso ascoltarmi.

Penso a Valentina. Penso a Alessio che mi ha mandato un messaggio ieri per chiedermi se volevo correre insieme al parco, no romance, just movement, ha scritto. Penso a Sofia che mi ha invitata a una cena con altre donne che stanno attraversando la stessa cosa. Penso a Matteo che mi guarda durante le riunioni di dipartimento con quella espressione morbida che significa: sono disponibile quando tu lo sarai.

Voglio amicizie vere. Voglio persone che non mi guardino come se fossi un progetto da completare. Voglio uomini nella mia vita che non siano una soluzione. Voglio imparare a riconoscere la differenza tra affetto e bisogno.

Scrivo per un'ora. Scrivo cose banali: voglio dormire bene, voglio leggere più libri, voglio mangiare meglio. Scrivo cose che mi spaventano: voglio ricordare che merito di stare bene anche quando nessuno mi sta guardando. Voglio smettere di aspettare che qualcuno mi dica che sto facendo bene.

Quando arrivo al fondo della pagina, noto che non ho menzionato Marco una sola volta. Non ho scritto: voglio che Marco si accorga di quello che ha perso. Non ho scritto: voglio diventare così brava che lui si pentirà. Non ho scritto neanche una volta: voglio amarlo meno.

Questo non era il piano. Almeno, non il piano conscio.

Leggo tutto da capo. È disordinato. È sincero. Nessuna frase è perfetta, ma insieme dicono qualcosa di vero: che la mia vita non è un'attesa. Non è un'intermittenza tra un amore e l'altro. È adesso. È le lezioni che preparo male. È i versi cattivi. È il tango ridicolo. È il corpo che si muove senza chiedere il permesso a nessuno.

Chiudo il quaderno lentamente.

Domani dovrò raccontare tutto questo a Giulia. Dovrò dire le parole ad alta voce. Dovrò trasformare l'intenzione in azione, e questo è il momento dove di solito scappo.

Ma stasera, no. Stasera rimango qui.

VIII

CAPITOLO

Agosto - Il Perdono



Giulia è seduta con una tazza di tè freddo davanti, le gambe incrociate, lo sguardo già rivolto verso di te prima ancora che tu abbia chiuso la porta. Non saluta. Non sorride. È agosto, il caldo appiccica i vestiti al corpo, e nel suo studio minimale non c'è aria condizionata: solo un ventilatore che muove aria tiepida da un angolo all'altro.

«Allora», dice. «Dimmi cosa non va.»

Sei seduta sulla sedia grigia. Sempre la stessa. Dopo sette mesi di terapia, conosci ogni graffietto, ogni zona dove il tessuto è più consumato. «Niente non va. È che... ho iniziato a pensare che dovrei perdonare Marco.»

Giulia non risponde subito. Beve. Il rumore del tè contro i denti è secco, fastidioso. Quando parla, la sua voce è piatta: «Perché?»

«Perché non posso stare qui per sempre. Non posso odiarlo per il resto della mia vita. Non è salutare. E poi, lui non sa nemmeno che lo odio. Non lo sto ferendo. Sto ferendo solo me stessa.»

«Sì», dice Giulia. «Questo è vero.»

Non è una concessione, è una constatazione. Ti aspettavi che ti dicesse bene, che ti incoraggiasse. Invece ti guarda come se stessi dicendo una cosa ovvia. «Ma», continua, «perdonare non è quello che pensi.»

«Cosa penso?»

«Che sia una sorta di amnistia. Una cancellazione. Che se perdoni Marco, allora è come se non avesse fatto niente di male. Come se quei cinque anni fossero stati... non so, una malattia da superare e dimenticare.»

Scuoti la testa, ma è debolmente. Perché in parte è esattamente quello che pensi.

Giulia si alza. Cammina verso la finestra. Verona brucia sotto il sole, i tetti color terracotta ondeggiavano per il calore. «Il perdono», dice senza guardarti, «è un atto di coscienza. Non è per Marco. Non è nemmeno principalmente per lui. È per te. È il momento in cui decidi che la rabbia non ti serve più perché hai imparato quello che dovevi imparare.»

«Che cosa dovrei imparare?»

«Che hai scelto male. E che le tue scelte sono tue. Non di Marco. Non di nessun altro. Tu hai deciso di stare con un uomo che non poteva darti quello che chiedevi. Questo non era un fallimento. Era una lezione. Il perdono è quando smetti di punirti per quella lezione.»

Rimane in piedi, le braccia conserte. Il ventilatore soffia. Senti il tuo cuore accelerare, quella sensazione di essere smascherata, di essere stata vista interamente.

«Se perdono Marco», dici lentamente, «cosa succede ai sentimenti? Spariscono?»

«No. Cambiano di forma. Smetti di avere una conversazione infinita con lui dentro la tua testa. Smetti di controllare i suoi social media. Smetti di reinterpretare le cose che ha detto, cercando un significato nascosto. Continui il no-contact non perché lo punisci, ma perché è l'unico modo che hai per starti bene. Il perdono e il no-contact non sono opposti. Sono la stessa cosa vista da due angoli diversi.»

Giulia torna a sedersi. Finisce il tè. «Allora. Dimmi: perdonare Marco significa avere il diritto di non vederlo mai più?»

«Sì.»

«Significa che le cose che ti ha fatto male rimangono vere, e tu continui a vivere comunque?»

«Sì.»

«Significa che lui non ha bisogno di chiedere scusa perché il perdono non è una transazione tra due persone? È una decisione che prendi dentro di te, da sola?»

Annuisci. Lentamente. Come se stessi imparando una lingua nuova.

«Allora», dice Giulia, «sei già a metà strada.»

. . .

Mercoledì sera. Il tavolo della cucina è pieno di fogli stropicciati, le penne colorate di Valentina che ha lasciato qui il mese scorso, una candela profumata che Alessio mi ha portato senza che io l'avessi chiesto. Accendo il computer. Apro un documento bianco. Non scrivo il nome di Marco.

Scrivo: *A chi non posso più parlare*.

Le dita rimangono ferme sulla tastiera. Fuori, Verona è silenziosa. Non sono nemmeno le dieci. Dovrebbe essere facile, questa lettera. Giulia ha detto che i perdoni migliori sono quelli scritti senza filtri, senza la voce di qualcuno dentro la testa che sussurra: *ma va bene dire questo? Suono ridicola?*

Comincio.

Ti ho odiato per come me ne sei andato. Non con decisione, ma con una lentezza crudele. Settimane intere dove sapevi già che volevi stare, ma continuavi a lasciarmi sperare. Mi hai fatto credere che potevamo trovare una soluzione se avessi solo provato più duramente, se avessi amato meglio, se fossi stata diversa. Questo era crudele. Non perché l'intendessi così, ma perché eri incapace di essere chiaro, e quella incapacità mi ha avvelenata.

Mi fermo. Rileggo. La rabbia è ancora lì, ma è pulita. Non è la rabbia che mi fa scavare nei social media alle tre di notte. È il nome della cosa che mi è stata fatta.

Non ti perdono per quello che hai fatto. Non dico: va bene, eri confuso, eri spaventato, eri un ragazzo. Quelle cose sono vere e non importano. Quello che importa è che io sto qui ora e tu sei lì, e tra noi c'è uno spazio che non posso attraversare e non voglio attraversare.

Bevo acqua. La gola è secca.

Ti perdono per i modi in cui ho permesso a me stessa di soffrire per colpa tua. Ti perdono per aver creduto che se solo avessi capito meglio come funzionava la tua mente, avremmo potuto salvare qualcosa che era già morto. Ti perdono per avermi insegnato che l'amore significa cercare di diventare invisibile, di farmi piccola, di riempire gli spazi vuoti della tua anima con i pezzi della mia. Questo non era amore. Era una transazione dove io pagavo il prezzo.

Mi alzo. Vado al balcone. Il Ponte Pietro è illuminato. Una coppia passa di sotto, le mani unite. Non provo invidia. Provo sollievo di non essere più quella ragazza che crede che un uomo possa salvarla.

Torno dentro. Finisco la lettera.

La cosa più difficile da perdonare non è quello che mi hai fatto. È quello che non mi hai fatto. Non mi hai scelto pienamente. Non mi hai combattuto. Non hai detto: Laura, voglio stare con te, e voglio provare. Hai detto: non so, e poi me ne vado, e tu rimani qui a cercare di capire cosa significava davvero. Questo è quello che perdono. Non per te. Per me. Perché se continuo a portare questa rabbia dentro, sei ancora qui. Sei ancora qui ogni volta che dico sì quando voglio dire no. Sei ancora qui ogni volta che ho paura di non bastare. E io voglio che tu non sia più qui.

Stampo il documento. Leggo una volta. Non cambio nulla. Mi alzo, vado al balcone con il foglio in mano.

Il vento soffia forte. Accendo l'accendino. Guardo la carta prendere fuoco dal basso, le parole che si anneriscono. Non è drammatico. Non è catartico come pensavo. È solo necessario.

Le ceneri volano verso il Ponte Pietro.

Rimango in piedi per un minuto ancora. Poi rientro, chiudo il balcone, e per la prima volta quella porta della casa non mi fa più male.

. . .

Il Parco dell'Adigetto è mezz'ora da casa. Arrivata al cancello, mi accorgo che non ho scarpe da ginnastica. Indosso i ballerini neri che Porto al liceo. Non importa. Cammino lo stesso.

Il sentiero lungo il fiume è affollato di gente che corre. Una donna con il passeggino, due ragazzi che si tengono per mano, un uomo anziano che lanciava pane ai cigni fino a poco fa. Tutti procedono come se il mondo non fosse fatto di rovine. Come se non fosse normale stare male.

Mi siedo su una panchina alla prima curva. Non avevo intenzione di sedermi qui. Le gambe mi cedono e basta.

Davanti a me l'Adige scorre lentamente. Opaco. Marrone.

Penso a quante volte sono passata da qui, durante la relazione. Marco e io qui, una domenica di aprile. Lui teneva il mio braccio. Io raccontavo della lezione di storia che avevo fatto sugli Scaligeri, di come i ragazzi mi avevano chiesto se la nobiltà poteva essere buona o no. Lui non ascoltava davvero. Guardava il telefono. Io continuavo comunque a parlare, come se il mio compito fosse riempire il silenzio.

Mi era accorta allora? Sì. E avevo deciso che andava bene così.

Questo è il nodo. Non è Marco che non mi ha scelto. Sono io che ho scelto di stare con un uomo che non mi sceglieva, e poi ho passato cinque anni cercando di diventare invisibile abbastanza da stargli bene. Ho scelto di controllare il suo telefono. Ho scelto di reinterpretare ogni cosa che diceva. Ho scelto di rendermi piccola.

Mi prende un tremito alle spalle. Non dal freddo. Agosto è ancora caldo.

Una ragazzina passa di corsa accanto a me. Ha le cuffie alle orecchie, il viso concentrato. Avrà sedici anni. La mia età, quando credevo ancora che l'amore fosse una cosa che poteva salvarmi da me stessa.

Appoggio il viso alle mani. Quando comincio a piangere, è silenzioso. Non mi tremano le spalle. Le lacrime scendono dritte, come se non avessero niente a che fare con il mio corpo.

Piango per la ragazza che ero. Per quella che credeva che rimanere significasse vincere. Che se faceva abbastanza, se amava abbastanza, se si cancellava abbastanza, allora lui avrebbe finalmente visto che valeva la pena starle accanto. Piango per quante volte ho letto i suoi messaggi cercando il significato nascosto, come se fosse un testo da analizzare. Piango per le notti che ho passato sveglia a chiedermi cosa avessi fatto di male.

E piango per il fatto che, anche adesso, una parte di me vorrebbe trovare un modo di perdonargli questo senza perdonare me stessa. Vorrei che fosse colpa sua, completamente. Sarebbe più facile.

Una signora passa e mi chiede se sto bene. Assentisco senza guardarla. Aspetto che se ne vada.

Quando alzo la testa, il sole è ancora alto ma l'angolo della luce è cambiato. Sarà passata più di un'ora. Le mani mi prudono. Ho le mascelle tese.

Giulia mi ha detto una cosa, settimana scorsa: il perdono di sé non è un'assoluzione. Non è dire che non avevi scelta. È dire che avevi una scelta, l'hai fatta male, e adesso puoi fare una scelta diversa.

Mi alzo. Le gambe mi fanno male. I ballerini neri sono sporchi di terra.

Resto in piedi ancora un attimo, guardando il fiume. Poi comincio a camminare lungo il sentiero. Non corro. Non mi fretto. Cammino al ritmo di chi sa che ha tempo, e che il tempo non è più un nemico.

Quando arrivo alla seconda curva, noto che il tremito si è fermato.

Agosto - Diario, ore 23.14

Il perdono non è una linea di traguardo. Lo so adesso. Non so perché mi è servito tutto questo tempo per capirlo.

Ho passato settimane a credere che ci fosse un momento preciso in cui avrei smesso di odiarlo. Un istante chimico, una trasformazione, come se il perdono fosse una reazione che accade una volta e poi rimane. Ho immaginato di svegliarmi una mattina leggera, pulita, capace di pronunciare il suo nome senza che qualcosa dentro si irrigidisse.

Invece è così: cammino lungo il fiume, e per quaranta minuti non penso a lui. Poi passo davanti al bar dove una volta eravamo seduti, e torna. Non è rabbia. È una stretta al petto, una memoria che si apre come una porta che credevo di aver chiuso. E io la richiudo. Di nuovo. Ogni volta.

Giulia ha detto una frase che mi è rimasta addosso: "Non stai aspettando il perdono. Lo stai praticando." Come se fosse una disciplina, come la matematica. Non impari la matematica una volta. La pratichi finché non diventa automatica, finché i numeri non hanno più paura di te.

Questa mattina ho trovato una foto. Era nel cassetto, tra i quaderni delle lezioni. Eravamo a Peschiera, estate di tre anni fa. Lui ride. Io ho la testa appoggiata alla sua spalla. Eravamo felici, penso. O almeno, eravamo la versione di felicità che io sapevo costruire allora: stare accanto a qualcuno e sperare che questo bastasse a farmi esistere.

Ho guardato la foto per un minuto intero senza sentire nulla di acuto. Poi ho sentito una cosa strana: pietà. Non per me. Per entrambi. Per la coppia che eravamo, intrappolata in una storia che non era neanche una storia, era una transazione.

L'ho messa nella scatola con le altre. Non le ho bruciate. Giulia ha detto che non era necessario, che il gesto del fuoco era stato quello che mi serviva in quel momento, ma il fuoco non è l'unica forma di chiusura. A volte è sufficiente mettere via le cose. Dire: questo è accaduto, è stato parte di me, e adesso non lo è più.

La questione è che il perdono continua. Non finisce. Non è una destinazione dove arrivi e poi sei diversa per sempre. È un sentiero che continui a camminare, e ogni giorno il sentiero cambia forma, e tu cammini lo stesso.

Ci sono giorni in cui mi dico: lo perdono completamente, sono finita. Sono giorni buoni. Ma ci sono anche giorni in cui penso a una cosa stupida che ha detto, una di quelle frasi che suonava profonda quando la diceva ma che ora riconosco come vuota, e mi arrabbio di nuovo. E va bene. Va bene essere arrabbiata. Il perdono non significa diventare una persona che non si arrabbia più. Significa arrabbiarsi e poi dire: adesso lascio andare questo, non lo porto con me per il resto della giornata.

Piccoli rilasci. Microdosi di libertà.

Domani Valentina viene a trovarmi. Mi ha mandato un messaggio: "Devo vederti, ho notizie." Non le ho chiesto quali. So che se fosse qualcosa di grave l'avrebbe scritto. Probabilmente ha un nuovo cliente, o ha litigato con il ragazzo che frequenta. Oppure ha semplicemente bisogno di sedersi sul mio divano e dirmi che sono strana, come sempre.

Mi piace che faccia questo. Mi piace che non mi chieda come sto, ma che lo veda solo guardandomi.

Chiudo il diario. Domani sarà un altro giorno di pratica.

IX

CAPITOLO

Settembre - La Ricostruzione



Valentina arriva con dieci minuti di ritardo, come sempre. Si siede di fronte a me e ordina un caffè senza nemmeno guardarmi, il che significa che ha cose importanti da dire.

La caffetteria Pedavena è piena. Turisti alle spalle, rumori di tazze, il rumore di fondo della città che continua. Io ho già bevuto due caffè. Ho aspettato qui dentro perché fuori piove.

«Allora», dice Valentina. «Sofia mi ha scritto. Dice che vuole cenarti. Entrambe. Insieme a te. Mi ha chiesto di convincerti perché secondo lei tu non rispondi ai messaggi di nessuno.»

«Rispondo ai messaggi.»

«Hai risposto a Sofia tre settimane dopo che lei ti aveva scritto.»

È vero. Non rispondo nei tempi normali. Rispondo quando il silenzio diventa troppo pesante, quando sento che mi stanno aspettando. Non è la stessa cosa.

«Non sapevo che Sofia e te vi scrivevate», dico.

«Ci siamo incrociate al supermercato tre mesi fa. Abbiamo fatto un caffè. Mi ha detto che sta meglio, che la separazione non è stata una tragedia greca come pensava. Mi ha anche detto che tu non l'hai mai chiamata, nemmeno quando tutto andava male per lei.»

Il caffè di Valentina arriva. Lei lo beve subito, come se avesse fretta.

«Non è vero», protesto. «Le ho scritto.»

«Scrivere non è la stessa cosa.»

«Che differenza fa?»

Valentina mi guarda. Ha gli stessi occhi di nostra madre, ma li usa in modo completamente diverso. Nostra madre guarda come se avesse paura di quello che vede. Valentina guarda come se stesse decidendo se è il caso di dirti la verità o se è meglio lasciarti nel tuo errore un altro giorno.

«La differenza è che quando scrivi puoi stare al buio in camera tua con i pensieri tuoi. Quando chiami, devi essere presente. Devi sentire la voce di un'altra persona che non sei tu. Devi ascoltare senza pensare a cosa dirai dopo.»

Ho una risposta pronta, ma me la tengo.

«Sofia ha attraversato una cosa simile alla tua», continua Valentina. «Forse non uguale, ma simile. E mentre tu stavi qui a guardarti l'ombelico, lei avrebbe avuto bisogno che qualcuno le stesse accanto senza fare domande stupide. Qualcuno che semplicemente... stesse.»

«Ero occupata.»

«Eri occupata a soffrire da sola. Non è la stessa cosa che essere occupata.»

Chiudo gli occhi un momento. Valentina ha ragione e lo sa che lo so. Per cinque anni ho messo Marco al centro di tutto. Ogni conversazione, ogni scelta, ogni respiro. E quando lui se n'è andato, ho continuato a fare la stessa cosa: ho messo il dolore di Marco al centro di tutto.

Le amicizie sono state secondarie. Sofia che si separava, Alessio che mi invitava a correre e io che declinavo perché dovevo stare a casa a rimuginare, persino Valentina che veniva qui e io che ascoltavo a metà mentre controllavo il telefono.

«Che cosa vuole Sofia?», chiedo.

«Vuole cenarti. A casa sua, il prossimo sabato. Mi ha detto di portare vino e di assicurarmi che tu non cancelli all'ultimo momento.»

«Non cancello mai.»

«Hai cancellato due volte le cose con me in luglio.»

Ordino un'acqua. L'acqua non ha sapore, non richiede niente, non mi tradisce.

«Va bene», dico. «Dille che ci vengo.»

Valentina sorride, ma è un sorriso strano. Non è soddisfatto. È il sorriso di chi sa che hai detto di sì, ma che il vero lavoro inizia adesso.

. . .

La mattina del primo sabato di settembre, Laura apre tutte le finestre e il sole entra come una domanda. Non ha ancora comprato la vernice, ma sa già il colore: grigio-blu, non il bianco sporco delle pareti attuali. Qualcosa che non sia neutro. Qualcosa che scelga.

Cammina per l'appartamento con le mani in tasca, come se non le appartenesse ancora. Tre stanze: la camera da letto dove Marco aveva il suo comodino, il soggiorno dove guardavano film e lei stava sempre a mezzo metro di distanza in caso lui volesse avvicinarsi, la cucina dove cucinava per due anche nei giorni in cui lui non veniva a dormire.

Sul divano grigio scuro ci sono ancora le sue cose, almeno quello che lui non ha preso. Una felpa che probabilmente non è nemmeno sua, solo che lui la teneva qui. La raccoglie e la mette in un sacchetto. Non la butta via subito. Non è ancora in grado. Ma il sacchetto va in fondo all'armadio, dietro le cose che non usa.

Nel bagno, i suoi prodotti occupano tre scaffali. I suoi shampoo, le sue creme, il suo detersivo per le lenti. Non ha mai notato prima quanto poco spazio occupasse Marco. Una lametta da barba, un dentifricio. Tutto il resto era lei. Ma aveva sempre sentito il bagno come uno spazio diviso, come

se dovesse fare spazio per lui anche quando non c'era.

Apri il gruppo chat con Valentina e Alessio: "Vernice. Sabato pomeriggio. Aiuto?"

Alessio risponde subito: "Detto fatto. Che colore?"

"Grigio-blu. Tipo tempesta."

Valentina: "Drammatico. Mi piace. Che ore?"

"Dalle tre?"

"Fatto."

Laura si siede sul divano e guarda le pareti bianche. Non sono sporche. Non c'è niente di male. Ma sono le pareti di prima. Sono le pareti che ha visto per cinque anni senza vederle davvero, perché era sempre concentrata su Marco, su quello che Marco pensava di loro, su come Marco le vedeva.

Adesso vuole vedere le pareti come le vede lei.

Va al negozio di ferramenta in Contrà Porti. Il negoziante, Signor Mancini, la conosce. Ha venduto a Laura e Marco la vernice per la camera quando si erano trasferiti insieme. Lei non lo aveva dimenticato, ma lui finge di non ricordare.

"Dipinge di nuovo?"

"Sì. Solo il soggiorno."

Lui non chiede perché. Le mostra i campioni. Lei sceglie il grigio-blu senza esitare. Non è una scelta ragionevole—il grigio-blu è difficile da mantenere pulito, la luce cambia durante il giorno e fa sembrare la stanza più piccola—ma è la scelta che vuole fare.

"Quanto ne serve?"

"Dieci litri dovrebbero bastare."

Mentre il Signor Mancini prepara i barattoli, Laura pensa a Giulia che le ha detto una volta, in terapia: "La tua casa è il primo atto di autoaffermazione. Non è superficiale. È il luogo dove la tua scelta diventa visibile ogni giorno, anche quando sei assonnata alle sette di mattina."

Arriva a casa con la vernice e la mette accanto al divano. Il peso dei barattoli è strano. Non ha mai dipinto da sola. Marco aveva scelto il colore del loro appartamento insieme, ma era stato lui a decidere veramente. Lei aveva solo concordato.

Domani arriveranno Valentina e Alessio. Domani inizieranno a coprire il bianco.

Ma adesso, in questa ora, con il sole che taglia la stanza in diagonale, Laura rimane seduta a guardare i barattoli di vernice grigio-blu e capisce che non è il colore che è importante. È che ha scelto il colore. Da sola. Senza chiedere a nessuno se le stava bene.

. . .

La sala insegnanti alle otto e mezza di mattina ha l'odore stantio del caffè di ieri. Laura lascia cadere la borsa sotto la sua scrivania e accende il computer. Ha lezioni di storia fino a mezzogiorno, poi una riunione di dipartimento. Una giornata come le altre.

Matteo entra mentre sta preparando le fotocopie. Porta una camicia blu che gli sta bene, senza farci troppo affidamento. Ha i capelli ancora umidi. Laura nota queste cose e subito nota di notarle, il che è fastidioso.

«Buongiorno», dice lui. «Hai un minuto?»

«Circa trenta secondi», risponde Laura, senza guardare.

«Basta. Volevo chiederti se domani sei libera dopo le lezioni. Pensavo di andare a bere qualcosa con Sofia. Ti ricordi, l'insegnante di francese? E ci sarebbe anche Alessio. Se vuoi venire.»

Matteo dice tutto questo molto velocemente, come se avesse una scadenza per finire la frase. Laura sente la sua voce cambiare tono verso la fine, diventare più leggera, e capisce che sta aspettando una risposta che non sia no.

Non guarda ancora Matteo. Guarda la pila di fogli che deve fotocopiare.

«Devo controllare», dice.

«Sì, ovvio. Ma mi piacerebbe che venissi.»

Adesso lo guarda. Matteo ha un'espressione seria, il tipo di espressione che gli uomini hanno quando stanno rischiando di fare una domanda e non sanno se è il momento giusto. Ha gli occhi castani, leggermente stanchi, come se non dormisse abbastanza.

Laura sente qualcosa. Non è amore. Non è nemmeno attrazione nel senso che intendeva Marco quando usava quella parola. È qualcosa di più semplice: riconoscimento. Questo uomo è qui, è vivo, sta chiedendole di andare a bere un caffè. Non è una proposta di matrimonio. Non è una dichiarazione d'emergenza.

«Va bene», dice Laura. «Domani sì.»

«Davvero?»

«Davvero.»

Matteo sorride e la cosa strana è che Laura non sente il bisogno di interpretare il sorriso, di cercare in esso segni nascosti o promesse future. È un sorriso. Basta.

Lui se ne va e Laura rimane sola con i fogli. Mette una mano sulla fotocopiatrice e non la toglie. Pensa a quello che Giulia le aveva detto la settimana scorsa: «L'attrazione è una informazione, non una decisione. Se la senti, sentila. Se poi vuoi costruire una storia è un'altra cosa, ma intanto lascia che il corpo ti parli senza farti raccontare subito una fiaba».

Oggi non ha voglia di fiabe. Oggi ha solo voglia di copiare pagine di storia romana e di andare a bere un caffè con un uomo che ha gli occhi stanchi e che non è Marco.

Domani, mentre siede al tavolo con Matteo e Sofia e Alessio, non penserà una sola volta a Marco. Questo è quello che vuole verificare. Non se Matteo le piaccia. Se riesca a stare in una stanza senza che il fantasma di una relazione finita occupi tutto lo spazio.

La fotocopiatrice inizia a ronzare. Esce fuori il primo foglio. Laura continua a premere il tasto. Uno dopo l'altro. Meccanico, semplice, presente.

Fuori dalla finestra il giardino del liceo è ancora verde. Settembre è così: promette l'autunno ma non lo mantiene subito. Laura sta imparando a stare in questo spazio intermedio, dove le cose non sono ancora morte ma hanno già iniziato a cambiare colore.

. . .

Laura apre il cassetto della scrivania dove tiene i quaderni. Ce ne sono quattro adesso: uno per ogni mese, con copertine diverse che ha scelto senza pensarci. Gennaio era rosso fuoco. Febbraio grigio. Marzo azzurro carta da lettere. Aprile beige con una texture ruvida che le piace toccare.

Si siede sul letto e comincia da gennaio.

La grafia è diversa. Più stretta, più frenetica. Legge la prima pagina e fatica a riconoscersi. "Ho cancellato il suo numero ma so che basta aprire WhatsApp e cercarlo nei backup. Perché lo so? Perché lo ho già fatto tre volte stasera." Scuote la testa. Quella era un'altra donna. Una donna che contava i minuti tra i messaggi, che calcolava il tempo delle visualizzazioni come se fossero segni di amore.

Febbraio è peggio. Ci sono due pagine strappate parzialmente, i bordi irregolari che dicono chiaramente: "Ho scritto qualcosa che non volevo nemmeno io leggere." Legge quello che rimane. Rabbia. Pura, incendiaria. Ha scritto il nome di Marco duecento volte, ha fatto liste di quello che avrebbe voluto dirgli, frasi che iniziano con "Come hai potuto" e "Non ti meriti". A metà febbraio ha iniziato a scrivere di Matteo, ma in modo diverso: lo descriveva come un personaggio di un romanzo, non come una soluzione. Giulia aveva detto qualcosa di simile in terapia. "Stai imparando a guardare le persone senza cercare in loro quello che ti manca."

Marzo è il punto di svolta. Laura lo sente mentre legge. Le pagine non sono piene di Marco, ma piene di lei. Esercizi che Giulia le aveva dato. Liste di cose che le piacciono. Descrizioni di come si sente il corpo dopo una corsa al parco. Una riflessione lunga su cosa significhi stare bene. E poi, verso fine marzo, una frase: "Oggi ho guardato una foto di noi insieme e non ho pianto. Ho solo pensato: eravamo due persone che credevano di sapere cosa volevano."

Aprile è quasi sereno. I giorni iniziano a fluire. Non sono più segnati da crisi. Sono segnati da piccole cose: "Ho bevuto un caffè da sola e non ho controllato il telefono per venti minuti." E poi: "Matteo mi ha chiesto di prendere un caffè. Ho detto di sì perché volevo, non perché avevo paura di dire di no."

Maggio, giugno, luglio, agosto. Legge velocemente, cercando i momenti di rottura. Ci sono. Ad agosto ha avuto una ricaduta completa: ha cercato Marco sui social, ha visto una foto di lui con persone che non conosceva, ha passato tre ore a inventare storie sulla sua vita. Ha scritto una

pagina intera di rabbia. Ma la cosa importante è quella che viene dopo: una pagina dove ammette quello che è successo, senza vergogna, senza drammatizzare. "Sono ricaduta. Adesso ricomincio."

Settembre. Apre il quaderno di questo mese. Ci sono poche pagine ancora, perché il mese è appena iniziato. Legge quello che ha scritto due giorni fa. Parla di Matteo senza aspettativa. Parla del caffè con Sofia e Alessio come di una cosa semplice e bella. Parla di se stessa in modo diverso. Non come una donna rotta. Come una donna che sta imparando.

Laura prende un foglio e una penna. Non è una pagina del diario. È una lettera. Inizia a scrivere con la mano che non le trema.

Cara Laura,

Nove mesi fa eri una donna che contava i giorni. Adesso sei una donna che conta i progressi.

Non so se questo significa che sei guarita. Probabilmente significa che stai guarendo, che è diverso. Ma voglio che tu sappia che quello che hai fatto—il coraggio di stare sola, di scegliere il colore della tua casa, di sederti a un tavolo senza aspettare che qualcuno ti dica chi sei—è stata la cosa più coraggiosa che potevi fare.

Continua così.

Con stima, Laura

Piega la lettera e la mette nel cassetto accanto ai quaderni. Domani avrà più da scrivere. Oggi, questo basta.

X

CAPITOLO

Ottobre - La Tentazione



Laura sta versando il caffè quando sente il nome. Non il suo. Marco.

«...e poi l'ho visto al Pedavena, sai, quello sulla piazza, e era con una ragazza, carina, bionda, molto giovane, non so, trent'anni forse, e si tenevano per mano...»

È Lorena che parla. Insegna italiano due aule più in là. Laura la conosce da cinque anni ma non sono amiche. Sono le persone che condividono una stanza dove il caffè è cattivo e le sedie sono scomode e il silenzio viene rotto solo da frasi come questa.

«...e lui la guardava così, sai, come se...»

Laura continua a versare il caffè. Il beccuccio della moka non smette di tremare. Una goccia di caffè cade sulla gonna grigia che si è messa stamattina, quella che non ha un ricordo attaccato. O almeno non l'aveva.

«Scusa, Laura, non sapevi?»

Lorena ha smesso di parlare. Sta guardandola. Nel suo sguardo c'è quella cosa che Laura odia: la curiosità mista a pietà, il voyeurismo mascherato da preoccupazione.

«Sapevo che aveva una nuova vita», dice Laura. La voce esce piatta. «Non sapevo i dettagli.»

«Ah, bene, allora...»

«Perfetto. Buon per lui.»

Laura mette la tazza sul tavolo. Il caffè è ancora troppo caldo. Non importa. Esce dalla sala insegnanti e non corre, anche se sente il corpo che vuole correre. Cammina fino al bagno al secondo piano, quello che nessuno usa perché è accanto all'archivio e ha una finestra che dà sul cortile interno, quello che non si vede da strada.

Chiude la porta. Gira la chiave.

Il pavimento non è crollato. Questo è il problema. Se fosse crollato, almeno sarebbe reale. Invece è tutto qui: le mattonelle bianche, lo specchio, il distributore di carta igienica, la finestra che non si apre bene. La realtà ordinaria che continua mentre dentro di lei qualcosa si sta rompendo.

Laura si siede sul coperchio della tazza e respira. Ha imparato una tecnica: inspira per quattro, trattieni per quattro, espira per quattro. Lo ha fatto centinaia di volte. Dovrebbe funzionare.

Funziona, ma parzialmente. Il panico non è quello di prima, quello che la faceva vomitare. È più piccolo, più intelligente. È la parte di lei che dice: *E adesso? Se lui è felice con qualcuno, che cosa significa quello che hai fatto in questi nove mesi? Che cosa significa stare da sola se l'alternativa è che lui sta con qualcun altro?*

Tira fuori il telefono. Non lo farà. Non cercherà Marco. Ha promesso a Giulia che non lo farà più.

Invece scrive un messaggio alla psicologa. Non è un'emergenza. Sa che non è un'emergenza. Ma ha bisogno di sentire una voce che le dica che questo è normale, che questo non cancella niente.

Ho sentito che Marco sta con qualcuno. Sono al liceo, mi trovo male. Posso mandarti un messaggio stasera?

La risposta arriva in tre minuti.

Certo. E Laura? Quello che stai provando adesso è informazione, non verità. Te ne ripariamo.

Laura legge il messaggio tre volte. Informazione. Non verità. Come se fossero due cose diverse. Forse lo sono.

Guarda l'ora. Mancano venti minuti alla lezione. Ha il quarto anno, la classe dove insegna la Rivoluzione francese. Oggi dovevano parlare di come cambiano le società quando le persone smettono di credere alle vecchie storie.

Perfetto timing.

Si alza, si guarda nello specchio. Non è crollata. È ancora qui. Apre la porta.

. . .

Laura accende il computer. Non è un'intenzione. È una cosa che accade, come quando ti svegli di notte e bevi acqua dal rubinetto senza ricordare di avere sete.

La password la digita senza pensare. Tutto il suo corpo sa come fare questo. Ha creato profili fake prima. Non molti. Ma abbastanza da sapere quale email usare, quale foto copiare, quale nome suona abbastanza credibile da non destare sospetti.

Apre una scheda nuova. Poi un'altra. Poi una terza.

Il dito è già sulla tastiera quando sente il primo allarme vero. Non è la voce di Giulia. È la voce di se stessa, quella che ha imparato a riconoscere in questi mesi. Quella che dice: *Aspetta. Guarda cosa stai facendo.*

Chiude tutto. Apre la finestra. L'aria di ottobre entra fredda e le pulisce un po' la testa.

Non è il primo impulso. Sono settimane che li sente. Ma sono sempre stati piccoli, sfocati. Questa volta è preciso. Questa volta sa esattamente cosa vuole: vedere lei. La nuova ragazza di Marco. Sapere se ha i capelli lunghi. Se è più giovane. Se ha quella cosa che Laura non aveva, quella cosa che Marco cercava quando guardava il telefono la sera, quando diceva "niente, solo cose di lavoro" e poi lei sapeva che stava leggendo storie di altre donne.

Si siede sul letto. Il computer rimane acceso sul tavolo. La tentazione è ancora lì, una porta socchiusa.

Prende il telefono. Giulia prima, Valentina dopo. Non una crisi. Solo una comunicazione di stato. È quello che hanno deciso: quando sente il bisogno di fare qualcosa di compulsivo, deve dirlo prima di farlo.

Giulia risponde al secondo squillo.

"Sono in una riunione, Laura. Tutto bene?"

"Voglio creare un profilo fake per vedere la ragazza di Marco."

Pausa. Giulia non dice "no, non farlo". Non dice niente di giudicante. Dice: "Dov'è il computer?"

"Aperto. Sul tavolo."

"Spiegami il piano."

Laura spiega. Mentre parla, sente quanto sia stupido. Quanta energia sta usando per una cosa che non la aiuterà. Giulia ascolta fino in fondo.

"E se vedi che è più giovane di te? Che cosa cambierebbe?"

"Che avrebbe ragione lui. Che io ero il problema."

"E se è più vecchia? Più brutta? Più intelligente?"

Laura non risponde.

"Esattamente. Non c'è risultato che ti farebbe stare bene. Non esiste il volto che, una volta visto, ti riporterebbe a casa da te stessa. Capisce?"

Capisce. Ma il corpo non capisce. Il corpo vuole comunque guardare.

"Chiudi il computer adesso. E poi chiama Valentina. Fate qualcosa insieme, stasera. Qualcosa che esca dalla tua testa."

Chiude il computer senza salvare niente. Piccola vittoria. Chiama Valentina.

Sua sorella è a casa con lo spray per graffiare la vernice dalle pareti. Sta ridipingendo l'ingresso. Colore: giallo ocra.

"Vieni qui. Prendi una spatola. Non ti lascio con i tuoi pensieri per neanche un minuto."

Laura arriva con il cappotto ancora addosso. Valentina le mette in mano lo strumento e la piazza davanti a un pezzo di parete. Grattano insieme, in silenzio. La vernice cade in scaglie piccole e soddisfacenti. Ci vuole tempo. È noioso. È perfetto.

"Grazie," dice Laura dopo un'ora.

"Non mi ringraziare. Domani ritorni qui e mi aiuti a dare la prima mano di giallo. Io non posso da sola."

Non è vero. Valentina può fare tutto da sola. Ma entrambe sanno che Laura non deve stare sola stasera. E che domani avrà ancora bisogno di qualcosa da fare con le mani.

Grattano ancora. Le pareti iniziano a trasformarsi.

. . .

Il diario è sul letto. Carta ruvida, copertina grigia, il tipo che Laura ha comprato per questo scopo specifico. Non il telefono. Non lo schermo. Carta e penna, come Giulia ha insegnato. Quello che scrivi non viene salvato da nessuna parte. Non può essere riletto in loop. Non diventa una canzone ossessiva.

Scrivo la data. 15 ottobre. Nove mesi e mezzo di disintossicazione.

Sono incazzata. Non è una parola che uso spesso, ma è l'unica che esiste adesso. Incazzata perché lui ci ha messo cinque giorni. Cinque giorni tra quando lo ha visto Ilaria in giro con quella ragazza e quando me l'ha detto Giulia. Cosa ha fatto in questi cinque giorni? Ha aspettato che fosse ufficiale? Ha aspettato che io fossi forte abbastanza da non distruggermi?

Scrivo in fretta. La penna gratta sulla carta. Non pensa a quello che sta per scrivere. È il punto, no? Lasciare che esca.

Ho smesso di controllare. Ho smesso di aspettare notizie. Ho fatto tutto quello che mi è stato chiesto. Ho costruito una routine. Ho letto i libri che mi ha consigliato. Ho fatto le visualizzazioni di merda che non funzionano. E lui? Lui ha fatto una nuova vita. Una ragazza che non è io. Che probabilmente è più giovane. Che probabilmente non lo ha mai neanche stancato. Che non lo conosce abbastanza per deludersi.

La penna scivola. Conosce i propri pattern ormai. Conosce come la mente la inganna. Sa che sta inventando una storia di una ragazza che non ha mai visto. Sa che la sta odiando in anticipo.

Se la odio abbastanza, forse Marco non sarà felice. Forse se penso male di lei con sufficiente intensità, il loro rapporto crollerà. So che è magico. So che è completamente pazzo. Lo scrivo comunque.

Si ferma. Legge quello che ha scritto. È brutto. È cattivo. È onesto.

Continua.

Non è vero che sto bene. Sto bene per otto giorni alla settimana. Ma quando arrivano i mercoledì, mi sento male. Era il nostro giorno. Mercoledì sera andavamo al cinema. Non è che lo ricordo adesso. È che il corpo lo ricorda. Il corpo non sa che Marco sta con qualcun altro. Il corpo ancora aspetta.

Mette giù la penna. Si alza dal letto. Cammina per l'appartamento. La cucina. Il divano. La finestra che dà su Ponte Pietro. Tutto è come dovrebbe essere. Tutto è terribile.

Torna a scrivere.

Non voglio perdonarlo. Non voglio accettare che è felice. Non voglio che questo sia bene per lui. Voglio che mi richiami. Voglio che dica che ho avuto ragione io su tutto. Voglio che dica che lei non è niente. Voglio che la vita di lui diventi piccola e grigia come la mia.

Scrivo un'altra pagina intera di questo. Di tutto quello che vuole che succeda a Marco. Che il lavoro gli vada male. Che la ragazza lo tradisca. Che si svegli una mattina e si renda conto di aver sbagliato tutto.

Scrivo finché la mano non le fa male.

Poi si ferma. Legge. Il diario è pieno di veleno. È bellissimo nella sua interezza. È completamente inutile, ma è bellissimo.

Chiude il diario. Lo mette nel cassetto. Non lo rileggerà. Domani, forse, le sembrerà sciocco. Domani, forse, sarà capace di riconoscere il dolore per quello che è: una ferita che non significa che il corpo non sia in guarigione.

Adesso, no. Adesso è tutto qui. La rabbia, il risentimento, la disperazione di una donna che ha fatto il lavoro ed è comunque stata lasciata alle spalle.

Si siede sul letto. Respira. Quattro, quattro, quattro.

Il diario è nel cassetto. Nessuno lo leggerà mai. Eppure è già meno pesante sulla pancia, avere scritto che voleva distruggere la vita di Marco.

Prende il telefono. Scrive a Valentina: *Vieni domani? Ho bisogno di fare qualcosa*.

La risposta è immediata: *Giallo ocre, ricordi? Torno a casa tua e continuiamo il muro. Alle sette*.

Laura mette giù il telefono. Almeno questo. Almeno le mani che hanno qualcosa da fare.

. . .

Laura arriva con dieci minuti di ritardo. Piove. Ha camminato dal liceo fino allo studio di Giulia lungo le vie del centro, senza ombrello, e adesso i capelli le si attaccano alla fronte.

Giulia non commenta il ritardo. Versa acqua in un bicchiere e glielo porge.

"Bevi. Poi mi racconti."

Laura beve. L'acqua è fredda. Non sa dove cominciare.

"L'ho visto," dice. "Ieri. In centro, davanti al museo. Non era solo."

Giulia aspetta.

"Cioè, era con lei. Con quella ragazza. Non mi era mai capitato di vederli insieme di persona. Nei video, negli scatti, sì, ma non così. Non a tre metri da me, mentre si tenevano per mano."

"E tu che hai fatto?"

"Mi sono girata. Sono andata dall'altra parte. Non mi hanno visto."

"Bene."

"Non è bene. Non è bene perché adesso so come si muove. Come cammina con lei. Come sorride quando lei dice qualcosa. Sorride così, con la bocca un po' storta, come faceva con me. Identico."

Giulia prende nota. Non scrive veloce, scrive lento, ogni parola deliberata.

"Laura. Sei qui perché vuoi dirmi che rinunci?"

La domanda arriva dritta. Laura non se l'aspettava formulata così, senza preamboli.

"No. Cioè... non lo so."

"Allora lo saprai tra un minuto. Perché ti dico una cosa. Questo programma non è una punizione. Non è una penitenza. Se vuoi tornare a controllare i social, a cercare, a costruire storie su volti che vedi per caso in una piazza, puoi farlo. È una tua scelta. Ma devi sapere che la conseguenza di quella scelta è questa."

Giulia le indica se stessa, il dolore che Laura porta dentro come un peso.

"Puoi smettere quando vuoi. Puoi dire 'non ce la faccio' e io non ti giudicherò. Ma non puoi stare nel mezzo. Non puoi dire che vuoi guarire e poi passare le serate a ricostruire il volto di una sconosciuta dai video di Marco. Non funziona così."

Laura sente la gola stretta.

"Non so se riesco."

"Non è una questione di capacità. È una questione di volontà. Tu vuoi bene a te stessa abbastanza da rinunciare a questo?"

Silenzio. Fuori piove ancora. Dal vetro dello studio si vede la strada, le persone che corrono verso casa, le auto che spruzzano pozzanghere.

"Ieri sera," dice Laura, "ho cancellato l'app. Quella che mi notificava quando Marco postava. L'ho disinstallata."

"Come ti senti?"

"Come se avessi tagliato una mano. Come se non potessi più respirare bene. Poi, stamattina, mi sono svegliata e ho capito che ero ancora viva."

Giulia annuisce. Non sorride, ma qualcosa nel suo sguardo cambia.

"Quello che hai fatto ieri notte, quello che hai fatto stamattina, quello che farai domani quando avrai un impulso e non potrai soddisfarlo – quello è il programma. Non è dolore inutile. È il dolore necessario. È la differenza tra una rottura pulita e un'emorragia che dura anni."

Laura respira. Dentro, fuori. Dentro, fuori.

"Non rinuncio," dice. "Non voglio rinunciare."

"Allora mantieni la promessa che hai fatto a te stessa. Non a me. A te. E quando sentirai il bisogno di guardare, quando passerai davanti al museo e vorrai entrare per caso, quando avrai una mattina in cui tutto sembra insopportabile – mi chiami. Prima di fare niente."

Laura annuisce.

"Un'altra cosa," aggiunge Giulia. "Cancella anche gli altri account. Quelli da cui la spiavi indirettamente. Pulisci il cellulare come se fosse una stanza dove lui non ha più diritto di abitare."

Laura esce dallo studio con le spalle più dritte. Piove ancora. Questa volta non la nota nemmeno.

XI

CAPITOLO

Novembre - L'Integrazione



Laura arriva con dieci minuti di anticipo. Ha smesso di farlo a ottobre, ma oggi è tornata a controllare l'orologio ogni due minuti durante il tragitto. Giulia le apre la porta con in mano due cartelle grigie.

«Sedersi o restare in piedi?» chiede.

«In piedi. No, seduta. Non so.»

«Allora in piedi.»

Giulia posa le cartelle sulla scrivania. Laura riconosce la propria calligrafia sulla copertina: i diari dei mesi scorsi, ordinati per data.

«Ti ricordi cosa ti dissi a gennaio?» chiede Giulia.

«Che poteva essere una crisi di crescita o una crisi di crollo.»

«E che cosa sarebbe stato la differenza?»

Laura si siede. Non riesce a stare ferma.

«La consapevolezza. Il fatto di scegliere invece di subire.»

«Esatto. Adesso guardami negli occhi e dimmi: sei la stessa persona di dodici mesi fa?»

Laura apre la bocca. La chiude. Ha l'impressione che Giulia le stia chiedendo di fare un salto che non è ancora pronta a fare.

«Non lo so. Mi sento la stessa. Mi sento ancora... vuota, a volte. Penso ancora a Marco. Non è come mi aspettavo che sarebbe stato.»

«Cosa ti aspettavi?»

«Che a un certo punto smetterei di pensarci. Che ci sarebbe un momento in cui mi sveglio e non mi importa più.»

Giulia prende la cartella di gennaio. La apre. Le pagine sono piene di sottolineature, di parole scritte con una pressione così forte che la penna ha bucato il foglio in alcuni punti.

«Leggi.»

Laura legge. Sono le pagine della disperazione, le notti in cui controllava il telefono ogni tre minuti, le fantasie di ritorni impossibili. C'è una lista di motivi per cui Marco dovrebbe pentirsi. C'è un'altra lista di cose che avrebbe fatto diversamente se avesse avuto una seconda chance. C'è una

pagina intera in cui ha scritto il nome di Marco cinquanta volte, come se pronunciarlo ossessivamente avesse il potere di invocarlo.

«Adesso leggi questo.» Giulia apre la cartella di ottobre.

Le pagine di ottobre sono sparse. Ci sono spazi vuoti. Le parole sono più calme, scritte con una mano meno frenetica. Non c'è nessuna lista. Non c'è nessun nome ripetuto. Ci sono osservazioni: *Ho notato che quando la sera mi annoio e penso di controllare i social, invece accendo il forno e preparo qualcosa. Domani faccio i biscotti di mia madre. Matteo mi ha guardato durante la riunione di dipartimento. Non ho sentito il bisogno di spiegare a nessuno cosa significa. È strano sentirsi invisibile a se stessa.*

«Vedi la differenza?» chiede Giulia.

«Non è la stessa cosa.»

«No. È completamente diversa. A gennaio eri in una caverna. A ottobre eri già fuori, ma ancora stordita dalla luce. Adesso, a novembre...» Giulia apre l'ultima cartella. Il diario di novembre è ancora quasi vuoto. Solo quattro pagine compilate.

Laura legge le proprie parole di tre giorni fa: *Ho rivisto Marco in piazza. Era con lei. Ho riconosciuto la situazione – quella che una volta mi avrebbe fatto male per una settimana. Invece ho continuato a camminare. Non perché non mi importa. Perché finalmente so che importa, e che non è un'emergenza. È solo una cosa che è successa. Come il fatto che piove, o che il sole tramonta. Non mi chiede niente. Non mi deve niente. Io non devo niente a lui.*

Laura abbassa il diario. Ha le mani che tremano leggermente.

«Questo è il cambiamento,» dice Giulia. «Non è l'assenza di dolore. È la capacità di stare nel dolore senza farsi sommergere. Sei ancora tu. Ma sei tu che sa come galleggiare.»

Laura non sa se piangere o ridere. Fa tutte e due le cose, molto lentamente, mentre Giulia le porge un bicchiere d'acqua e non dice niente.

. . .

Laura parte dall'appartamento alle sei del mattino, prima che Verona si svegli davvero. Il Parco dell'Adigetto è ancora suo: pochi jogger, nessuno che conosce, nessuno che la veda. Cammina lungo il fiume con le mani in tasca, il respiro che forma nuvole nel freddo di novembre.

Non ha una meta. Ha solo il bisogno di muoversi, di sentire le gambe che spingono contro il terreno bagnato. Ieri sera ha ricevuto un messaggio da sua madre. Niente di drammatico. Solo una domanda: *Come stai? Non ti vedo da settimane. Quando vieni a cena?*

Una domanda normale. Una domanda che avrebbe dovuto farle piacere. Invece Laura ha sentito il panico salire dalla pancia, perché una cena con sua madre significa stare seduta di fronte a lei mentre la donna chiede – con quella delicatezza che è ancora più tagliente della durezza – se ha

conosciuto qualcuno. Se pensa che Marco stia bene. Se non le sembra strano vivere da sola in un appartamento così grande.

Suo padre è morto dieci anni fa. Sua madre non ha mai imparato a stare sola. Ha semplicemente imparato a tacere sulla solitudine.

Laura accelera il passo. Il fiume scorre a destra, indifferente. Una coppia corre davanti a lei, in sincronia perfetta, la donna con i capelli rossi che rimbalzano, l'uomo che le sorride ogni volta che si gira. Laura li sorpassa, e subito dopo rallenta. Non vuole correre. Vuole solo muoversi.

Arriva al ponte di ferro, si ferma. Appoggia le braccia sulla ringhiera.

La verità che ha cercato di non guardare in faccia fino a questa mattina è semplice: ha scelto Marco perché Marco riempiva lo spazio. Non perché lo amasse davvero – o meglio, lo amava, ma non era questo il punto centrale. Era il fatto che con Marco non doveva fare i conti con quella cosa che la terrorizzava più di qualsiasi dolore: la possibilità che la solitudine fosse la sua vera natura. Che fosse fatta per essere da sola.

Giulia glielo ha detto in terapia, ma Laura non aveva ascoltato davvero. Aveva ascoltato le parole, ma non la verità dentro le parole. *La solitudine non è una punizione,* aveva detto. *È uno spazio. Puoi farci quello che vuoi.*

Uno spazio. Laura aveva sentito solo il vuoto.

Ora, con le mani sulla ringhiera di ferro freddo, capisce che la paura non è della solitudine stessa. È di scoprire che, una volta dentro quella solitudine, non troverà niente. Nessuno. Nemmeno se stessa.

Respira. Il fiume continua. Un'anatra nuota controcorrente, ostinata, inutilmente diretta verso una riva che non raggiungerà mai.

Laura pensa a novembre, al mese in cui finalmente sta guardando le cose come sono, senza filtri. Pensa al fatto che non ha bisogno di Marco per essere qualcuno. Che non ha bisogno di nessuno per essere qualcuno. Che la solitudine non è il contrario di una relazione – è il contrario di una dipendenza.

Tira fuori il telefono. Apre il diario dell'app che Giulia le ha suggerito. Scrive veloce, senza correggere:

Sto leggendo questo e provo paura. Paura enorme. Ma anche qualcosa di diverso. Qualcosa che assomiglia a sollievo. Se non devo stare con qualcuno per essere intera, allora finalmente posso scegliere chi stare con qualcuno. E finalmente posso scegliere me stessa.

Cancella il dito dal telefono, legge le parole. Non le cancella. Le lascia lì.

Ricomincia a camminare. Questa volta non ha fretta di tornare a casa. Questa volta, per la prima volta da quando Marco se n'è andato, la casa non è una cosa da cui scappare. È solo un luogo dove dormire.

E basta. E forse basta davvero.

La caffettiera fischia quando Matteo bussa.

Laura non l'aspettava. Ha il viso ancora bagnato d'acqua fredda, i capelli raccolti male, indosso il maglione blu di Alessio che usa come vestaglia. Apre la porta e lui sorride, con una bottiglia di vino bianco in una mano e l'altro braccio dietro la schiena.

«Ho visto la luce accesa. Speravo di trovarti sveglia.»

«Sono sveglia da quattro ore. Non è normale?»

«Per te sì, probabilmente.» Matteo entra. L'appartamento sa di caffè e di quella fragranza di limone che Laura usa nei diffusori da tre mesi. «Ho portato questo. E questo.» Tira fuori dall'altra mano un sacchetto di carta con dentro pane tostato e burro di arachidi. «Non so se mangi ancora queste cose, ma ricordo che una volta...»

«Matteo.»

«Sì?»

«Perché sei qui?»

Non è cattiveria. È curiosità vera, non difensiva. Matteo lo nota. Mette giù la bottiglia sul tavolo della cucina e la guarda bene.

«Perché da tre settimane cerco di capire se quello che provo è interesse per te o solo bisogno di non stare solo il sabato sera. E questa mattina, durante il caffè, ho realizzato che non importa. Se vengo qui con il vino e il pane tostato solo perché non voglio stare solo, allora non devo venire. Tu non sei un rimedio.»

Laura sente il respiro rallentare.

«Quindi?»

«Quindi sono qui per sapere se tu vuoi che sia qui. Non come cura. Come persona.»

Laura si siede. Non è una scena che le appartiene ancora. Non completamente. A settembre avrebbe già costruito una storia, avrebbe già immaginato lui come possibilità di non essere sola. A ottobre avrebbe passato la notte a riflettere, a pesare pro e contro, a cercare segni nascosti nelle sue parole. Adesso è novembre, e novembre le ha insegnato a stare nei dettagli senza costruire torri.

«Non lo so se se voglio che tu stia qui,» dice. «Non ancora.»

Matteo non si muove. Non si offende.

«Va bene.»

«Non è che non mi piaccia. È che...» Laura cerca le parole giuste, le parole di Giulia, le parole che ha scritto nel diario tre giorni fa. «Non voglio stare con te perché ho paura di stare da sola. E non voglio scoprire tra sei mesi che l'unica ragione per cui sei qui è che neanche tu sai stare da solo.»

«Capisco.»

«Capisco capisco, o capisco davvero?»

«Capisco che se entro in questa cosa adesso, rischio di diventare la stessa cosa che Marco è stato per te. Un buco da riempire.» Matteo si siede di fronte a lei. «Io non voglio essere un buco. E tu non meriti di stare con qualcuno che non sa bene cosa vuole.»

Laura lo guarda. È un uomo gentile. Non è gentilezza affamata, quella di chi ha bisogno di essere apprezzato per provare di esistere. È gentilezza consapevole. Sa che la sta lasciando andare, e lo fa comunque, senza drammi.

«Possiamo aspettare?» chiede Laura.

«Quanto?»

«Non lo so. Finché non avrò smesso di contare i giorni.»

Matteo si alza. Prende la bottiglia, la rimette nel sacchetto con il pane.

«Se cambi idea, sai dove trovarmi. Ma non venire perché sei annoiata. Vieni solo se vuoi stare con me, non con l'idea di stare con me.»

«Come faccio a sapere la differenza?»

«Se devi chiedere, non è ancora il momento.»

Se ne va. Laura rimane seduta in cucina, con le mani ancora fredde. Non prova il dolore acuto della perdita. Prova qualcosa di più strano: gratitudine. Per la prima volta, un uomo la lascia andare, e lei non sente il bisogno di inseguirlo.

Forse il programma l'ha resa incapace di amare. Oppure l'ha resa capace di amare da una posizione diversa: dal basso verso l'alto, non dall'alto verso il basso. Non come carenza. Come scelta.

Accende di nuovo la caffettiera. Questa volta, per se stessa.

. . .

La penna è quella di Valentina, rubata dal suo studio tre settimane fa. Ha l'inchiostro blu scuro, quasi nero, e Laura la adora perché scrive pesante, traccia che rimane. Sulla copertina del diario ha scritto la data con il pennarello: 30 novembre, ore 22.45. La sua stanza è fredda. Ha smesso di accendere il riscaldamento la sera per costringersi a stare sotto le coperte, a occupare lo spazio fisico del letto da sola, senza agitarsi.

Comincia.

Cara Laura di dicembre.

Si ferma. Sembra ridicolo. Rilegge. No, è giusto così. Continua.

Sei arrivata qui, che è il primo miracolo. Non il più grande, ma il primo. Sei arrivata fino a novembre senza fare quello che avresti voluto fare mille volte: aprire Instagram, cercare il profilo di Marco, controllare se ha una nuova ragazza, se è felice, se si pente. Non l'hai fatto. O almeno, non l'hai fatto quando contava.

Si interrompe. Beve acqua dal bicchiere sul comodino. L'acqua è tiepida, sa di plastica.

Questo mese hai visto Matteo andarsene e non l'hai inseguito. Hai dato a Giulia una lezione di storia sulla mancanza di controllo nella tua infanzia, e lei ha detto che finalmente cominci a capire il disegno. Che quello che Marco ha rappresentato non era amore: era un tentativo di controllare il caos attraverso un'altra persona. Lui era la struttura. Lui era la prova che eri degna di essere amata.

Pausa. Scrive di getto.

Bene. Non lo è. Tu sei degna di essere amata perché esisti. Non per quello che fai, non per come ami gli altri, non per come rendi felice chiunque. Per il semplice fatto che sei qui.

La mano le tremava un po'. Continua.

Ascolta: il prossimo mese tu dovrai vivere come se tutto questo fosse vero. Non dovrai crederci fino in fondo – Giulia dice che la fede è un lusso, la pratica è quello che cambia il cervello. Dovrai comportarti come se tu fossi degna. Dovrai svegliarti e non controllare il telefono prima di aver bevuto un caffè. Dovrai guardare il viso di uno studente e non pensare a cosa Marco avrebbe detto. Dovrai permetterti di ridere di una battuta stupida di Alessio senza sentirti in colpa di non essere fedele a una memoria.

Qui fa un respiro lungo. Questo è il punto. Sa che è il punto.

Dovrai accettare che ci sarà un giorno, fra due mesi, o due anni, in cui penserai a Marco e non sentirai niente. Non dolore, non rabbia, non neanche amore. Niente. E dovrai essere okay con il fatto che cinque anni di tua vita diventino niente, perché è esattamente quello che dovrebbe accadere. Le cose finiscono. Non spariscono. Finiscono.

Appoggia la penna. Legge quello che ha scritto. È duro. È vero.

Non ti sto promettendo che a dicembre sarai perfetta. Non sarai perfetta. Sarai una donna che ha imparato a stare da sola e ha scoperto che non è la fine del mondo. Sarai una donna che ha letto dodici libri che non aveva mai aperto. Che ha corso il Parco dell'Adigetto fino a quando le gambe non le hanno bruciato, e ha sentito il dolore come una cosa che poteva controllare. Che ha scritto lettere a Marco che non gli manderà mai, e ha capito che scrivere non era per lui – era per lei.

Solleva di nuovo la penna.

A dicembre, quando leggerai questo, non sarai innamorata di nessuno. E sarai felice di non esserlo. Sarai innamorata di qualcosa di più importante: della tua stanza, della tua solitudine, della tua capacità di fare colazione da sola e di pensare che la colazione sia sufficiente.

Firma. Scrive solo il nome. Laura. Chiude il diario. Lo mette sotto il cuscino, come se fosse un talismano.

Spegne la luce. Aspetta il sonno, e questa volta non conta i minuti.

XII

CAPITOLO

Dicembre - La Scelta



Il diario è ancora sotto il cuscino. Laura lo ritrova mentre cambia le lenzuola, il primo lunedì di dicembre, quando la luce entra obliqua dalla finestra e illumina la polvere che non ha notato prima.

L'appoggia sul letto. Non lo apre subito. Rimane seduta sul bordo, le mani incrociate, come se il quaderno potesse morderla.

Gennaio. Dodici pagine che non ha riletto nemmeno una volta in questi mesi. Ha scritto il diario ogni sera, ma non ha mai guardato indietro. Guardare indietro significava ammettere che stava male. Significava misurare la distanza dal fondo del pozzo, e lei preferiva non sapere quanto fosse profondo.

Apre.

La calligrafia è tremante. Le lettere si inclinano a destra come se qualcuno le stesse spingendo. "Oggi Marco ha messo like a una foto. Una foto di un tramonto. Che cosa vuol dire? Sta bene? Mi manca? Perché un tramonto? È il tramonto che abbiamo visto a Bardolino, l'ultima volta—"

Laura chiude gli occhi. Legge le prossime righe senza guardarle davvero, come se il suo corpo le ricordasse tutte.

Sono un'idiota. Sono un'idiota che costruisce cattedrali dalle briciole. Un like. Un like è un gesto involontario. Marco potrebbe aver toccato lo schermo mentre pisciava. Io sto qui a decifrare il significato cosmico di un like.

Sorride. Non è un sorriso triste. È quasi divertito.

Continua a leggere. Pagina dopo pagina, vede se stessa come fosse un'altra persona. Una donna che non dorme, che mangia solo caffè e paranoia, che ha scaricato l'app per controllare a che ora Marco è stato online l'ultima volta, che ha memorizzato il pattern dei suoi movimenti digitali come fosse una carta geografica.

Se mi ama ancora, non avrà messo like a quella foto di lei. Quella ragazza con i capelli lunghi. Se mi ama ancora—

Ma Marco non la amava. O l'amava come si ama una cosa che fa parte di sé, una mano, un'abitudine. Non come si ama una persona che potrebbe andarsene.

Arriva alle ultime pagine di gennaio. Quella lettera a se stessa. Laura la legge lentamente, parola per parola. Ricorda di averla scritta. Ricorda la fatica di scrivere quelle frasi mentre tutto dentro di lei urlava di sbagliato.

A dicembre, quando leggerai questo, non sarai innamorata di nessuno.

È dicembre. È vero. Non lo è.

Prende un foglio bianco dal cassetto. Scrive lentamente, consapevole di ogni lettera.

"Cara Laura di gennaio,

Ce l'hai fatta.

Non lo so se lo sapevi già quando hai scritto queste pagine. Probabilmente no. Probabilmente pensavi che il dicembre fosse impossibile, che il dolore fosse infinito, che il numero di volte che avevi controllato il profilo di Marco fosse una costante dell'universo.

Non lo è.

A novembre hai passato tre giorni senza guardare i suoi social. Poi una settimana. Poi hai disinstallato l'app. Non perché fossi forte. Perché eri stanca. E la stanchezza, a volte, è più forte della disperazione.

Non ho incontrato nessuno. Non ho ricominciato una storia d'amore per non sentire il vuoto. So che pensavi che sarebbe successo. So che credevi che senza Marco avresti dovuto riempire lo spazio con un corpo diverso, un nome diverso, lo stesso buco.

Invece il buco si è trasformato. Non è scomparso. Non è una cosa che scompare davvero. Ma è diventato una stanza nella quale puoi stare, e non è una prigione.

Hai letto i libri. Hai corso fino a sentire le gambe bruciare. Hai scritto le lettere che non manderai mai, e hai capito che non era importante mandarle. Era importante scriverle.

Hai imparato che stare da sola non è una punizione. È una scelta.

Non sei perfetta. Ancora ogni tanto pensi a Marco. Non più come a una domanda aperta, ma come a una storia che è finita. C'è una differenza. È piccola, ma è enorme.

Sei riuscita.

Laura"

Firma. Mette il foglio accanto al diario. Li guarda insieme, il diario tremante di gennaio e la lettera stabile di dicembre.

La luce del pomeriggio continua a entrare dalla finestra. L'appartamento è silenzioso. Per la prima volta in un anno intero, il silenzio non è un'attesa.

È una risposta.

. . .

Matteo arriva quando il sole picchia dritto sulla vetrina della Pedavena e trasforma il marmo dei tavoli in uno specchio accecante. Laura lo vede attraverso il riflesso prima ancora che lui la noti: ha i capelli ancora umidi, il giaccone blu che non aveva mai visto, l'aria di chi ha appena finito una lezione e ha deciso all'ultimo momento di non tornare a casa.

Si siede di fronte a lei senza chiedere permesso. Lo fa con una naturalezza che avrebbe irritato Laura sei mesi fa – quella invasione dello spazio, quella certezza gentile. Oggi no. Oggi lo nota e basta.

«Ho visto la tua lezione oggi», dice Matteo. «Sulla Rivoluzione francese. Era bella.»

«Eri in fondo al corridoio.»

«Sì.»

Arriva il caffè. Matteo ordina un cappuccino, anche se sono le quattro del pomeriggio. Laura lo guarda maneggiare la tazza, il modo in cui soffia sul caffè ancora fumante, la concentrazione piccola nel suo viso. È un viso gentile. Non le fa male a guardarsi dentro.

«Mi piacerebbe uscire con te», dice Matteo. «Non come adesso. Voglio dire, adesso mi piace. Ma voglio dire davvero uscire. Una volta, per cominciare.»

Laura ha preparato questa frase nella sua testa molte volte negli ultimi mesi. Ha immaginato il modo in cui l'avrebbe ascoltata, il panico che avrebbe provato, il senso di colpa per il fatto che non sarebbe stata capace di dire di sì. L'ha immaginata come un test che stava per fallire.

Invece ascolta e non sente niente di tutto questo.

«Perché?», chiede.

Matteo sorride. È sorpreso dalla domanda, ma non spiazzato. «Perché mi piaci. Non è complicato.»

«Lo è sempre complicato.»

«Forse per te sì.»

Non lo dice con cattiveria. Lo dice come se fosse una cosa che ha osservato, una caratteristica neutra come il colore degli occhi. Laura beve il caffè ormai freddo. Pensa a settembre, quando Matteo le ha prestato un libro e lei ha sentito il panico di quella gentilezza maschile come un'urgenza di sopravvivenza. Aveva bisogno che qualcuno la volesse. Non voleva rimanere sola con il silenzio del suo appartamento. Aveva bisogno che il silenzio smettesse di essere un'assenza.

Adesso il silenzio le appartiene. E l'appartamento non è più un vuoto da riempire.

«Sì», dice Laura.

Matteo mette giù la tazza. «Sì cosa?»

«Sì, usciamo. Una volta.»

Lui aspetta che continui, che aggiunga qualcosa di complicato, una condizione nascosta. Laura non aggiunge niente. Non c'è niente da aggiungere.

«Non mi aspettavo che fosse così semplice», dice Matteo.

«Anch'io no.»

Parlano ancora un'ora. Di letteratura, di studenti, di un film che Matteo ha visto e che non gli è piaciuto. Laura ride a una cosa che dice, e il riso le esce dal corpo senza che lei lo stia controllando, senza che lo stia offrendo come tributo a nessuno. È suo. Solo suo.

Quando si alza per andare via, Matteo le chiede quando vogliono vedersi di nuovo.

«Io ti mando un messaggio», dice Laura.

«Okay.»

Non le chiede il numero. Ce l'ha già, l'ha avuta da Alessio mesi fa. L'ha aspettata tutto questo tempo.

Laura esce dalla Pedavena con la luce che comincia a scendere su Verona e pensa che forse questo è quello che significa essere pronta: non aver bisogno, ma scegliere comunque.

. . .

Laura arriva con dieci minuti di anticipo. Non è mai successo. Di solito arriva giusto quando Giulia sta finendo la seduta precedente, respira veloce, ha ancora addosso l'aria del traffico o della frenata dell'autobus. Oggi ha camminato piano da Ponte Pietro, si è fermata a guardare l'Adige, ha lasciato che il freddo di dicembre le penetrasse nei polmoni.

Giulia la fa entrare comunque. «Vedo che hai fretta di finire il programma», dice, non è una domanda.

«No.» Laura si siede nella sedia grigia. L'ha occupata ogni mercoledì per dodici mesi. Conosce la forma del cuscino, sa dove appoggiano le spalle. «Ho fretta di stare in questa stanza.»

Giulia scrive qualcosa sul suo quaderno. Non scrive mai durante le sedute, solo alla fine. Laura ha imparato a non chiederle cosa annota.

«L'ultima volta che siamo state qui insieme», dice Giulia, «tu eri in uno stato che non sapevi nemmeno di avere. Sapevi che Marco era un problema. Non sapevi che il problema eri tu. E non intendo questo in modo negativo.»

«Intendi che ero il problema nel senso che io ero l'unica cosa che potevo cambiare.»

«Esatto.»

Laura guarda le pareti grigio-tortora. Ha passato più ore in questa stanza che nella sua biblioteca di casa. Ha pianto qui, ha urlato qui, ha scoperto qui che la rabbia non è il contrario della guarigione, è uno dei passaggi obbligati.

«Ho paura di dimenticare come si fa», dice Laura. «Come si sta bene da sole. Penso che appena esci da qui io tornerò a controllare i social, a inventarmi storie su Marco, a cercare segni che lui stia pensando a me.»

Giulia mette giù la penna. «Lo farai. Una volta. Magari due.»

«Cosa?»

«Controllerai i social. O cercherai il suo numero nella rubrica. O ti dirà qualcuno che l'ha visto con una ragazza e il tuo stomaco cadrà. Questo non significa che hai fallito il programma. Significa che sei umana.»

Laura sente il petto stringersi. Pensava che la fine fosse una linea netta, un punto oltre il quale Marco diventava completamente inoffensivo.

«La guarigione non è una destinazione», continua Giulia. «È una direzione. Tu sei stata in direzione di te stessa per dodici mesi. Continuerai a muoverti in quella direzione. Non perfettamente. Non in linea retta. Ma continuerai.»

«E se mi perdo?»

«Allora ti ritroverai di nuovo. Sai come fare, adesso. Hai gli strumenti. Hai il diario, le lettere, la corsa, il silenzio. Hai Valentina, Alessio, Sofia. Hai anche Matteo, se decidi che è quello che vuoi. Ma non perché hai bisogno di lui. Capisci la differenza?»

Laura annuisce. La capisce. L'ha sentita addosso per la prima volta quando ha detto sì a Matteo senza aggiungere condizioni, senza offrire il suo sì come una domanda rivolta a lui.

Si alzano insieme. Di solito Giulia la accompagna alla porta, le dà la mano, le dice «alla prossima settimana». Oggi non c'è una prossima settimana. Oggi il programma finisce. Laura nota che Giulia non indietreggia quando lei la abbraccia. La psicologa le mette una mano sulla schiena, la stringe per tre secondi precisi, poi si stacca.

«Continuerai a stare bene?», chiede Laura.

«Continuerò a stare bene se continuerai a scegliere di stare bene. Non è una cosa che finisce qui. È una cosa che inizia qui.»

Laura esce dallo studio. Nel corridoio di Via Roma sente il suo telefono vibrare. È un messaggio di Matteo: «Quando vuoi vederci di nuovo?»

Legge due volte la domanda. Non è una domanda con una trappola dentro. È semplicemente una domanda.

Risponde: «Sabato?»

Manda il messaggio. Aspetta. La risposta arriva in quattro secondi.

«Perfetto.»

Laura cammina verso casa con il telefono in tasca e il freddo che le brucia le guance.

. . .

Laura accende la lampada da tavolo. La luce gialla cade sul quaderno aperto, ancora pieno di pagine bianche. Dodici mesi e mezzo di scrittura, e adesso arriva il momento che non voleva: chiudere la storia. Non perché la storia è finita—sa bene che non lo è—ma perché il programma ha una fine, e lei non sa come si scrive l'ultima pagina di qualcosa che continua.

Si siede. Prende la penna, quella nera che Valentina le ha regalato a settembre dicendo "per scrivere cose vere". La punta è ancora buona.

Dicembre, scrive. Giorno trentuno.

Si ferma. Cancella. Ricomincia.

Oggi ho smesso di contare i giorni senza controllare i social di Marco. Non perché ho smesso di voler controllare—il desiderio c'è ancora, a volte, soprattutto quando Valentina mi raccontava che l'aveva visto in centro con una ragazza nuova. Ma il desiderio non è più una corrente che mi trascina sotto. È una corrente che vedo, che riconosco, che lascio passare.

Mette giù la penna. Guarda l'appartamento. Le pareti non sono più le messe in scena di una vita con qualcuno. Sono muri. Le foto che aveva tolto stanno in una scatola sotto il letto, non più tagliate ma archiviate. Roba che era accaduta. Roba che adesso è storia.

Riprende a scrivere.

Ho imparato che guarire non significa vincere. Significa smettere di combattere la parte di te che ancora lo ama. Significa guardarla in faccia—quella parte vulnerabile che voleva disperatamente essere scelta—e dirle: va bene, io ti scelgo. Io ti vedo. E non hai bisogno che Marco ti veda per esistere.

Matteo mi ha mandato un messaggio mentre uscivo dallo studio di Giulia. Avrei potuto interpretarlo come un segno, come il destino che mi offreva un'alternativa a Marco, una soluzione al silenzio. Una volta l'avrei fatto. Una volta avrei trasformato un messaggio di un uomo gentile in una ragione per non stare sola.

Stavolta no.

Stavolta ho detto sì a Matteo perché Matteo è una persona che mi piace. Non perché ho paura di me stessa.

Questa è la differenza che Giulia mi ha insegnato, non con le parole, ma con il silenzio. Lei stava lì, nell'ufficio grigio-tortora, e non mi salvava. Mi lasciava salvare da sola. E il mio corpo ha imparato che la salvezza non viene da fuori. Viene da dentro, e viene lentamente, e non è mai una cosa che finisce.

Laura si alza. Va alla finestra. Verona di notte non è bella come Verona di giorno, ma è più vera. Le luci dei palazzi si riflettono nel Ponte Pietro e l'Adige scorre invisibile sotto. Domani inizierà il nuovo anno. Domani, per la prima volta in cinque anni, non avrà niente da elaborare, niente da controllare, niente da interpretare. Avrà soltanto il giorno che viene.

Torna al tavolo. La penna è ancora lì.

Mi prometto di scegliere me stessa ogni giorno. Non una volta. Non quando mi sento forte. Ogni giorno, anche quando mi sento fragile. Mi prometto di amare consapevolmente, di permettere agli uomini di essere persone e non salvatrici. Mi prometto di restare vigile sui miei pattern—quella voce che dice "hai bisogno di qualcuno", quella mano che raggiunge il telefono nel mezzo della notte. Mi prometto di permettermi di sbagliare di nuovo. Perché probabilmente sbaglierò. E va bene.

Questo non è un finale. È un inizio.

Laura chiude il quaderno. Mette la penna di traverso sulla copertina. Domani lo fotograferà e lo metterà nel cassetto. Domani inizierà una pagina nuova, quella senza titoli, senza fasi, senza programmi. Domani sarà solo lei che continua. Ogni giorno, un'altra volta. Una scelta alla volta.



Fine

Lupo Carro

BOZZA PREPARATA CON CALAMO