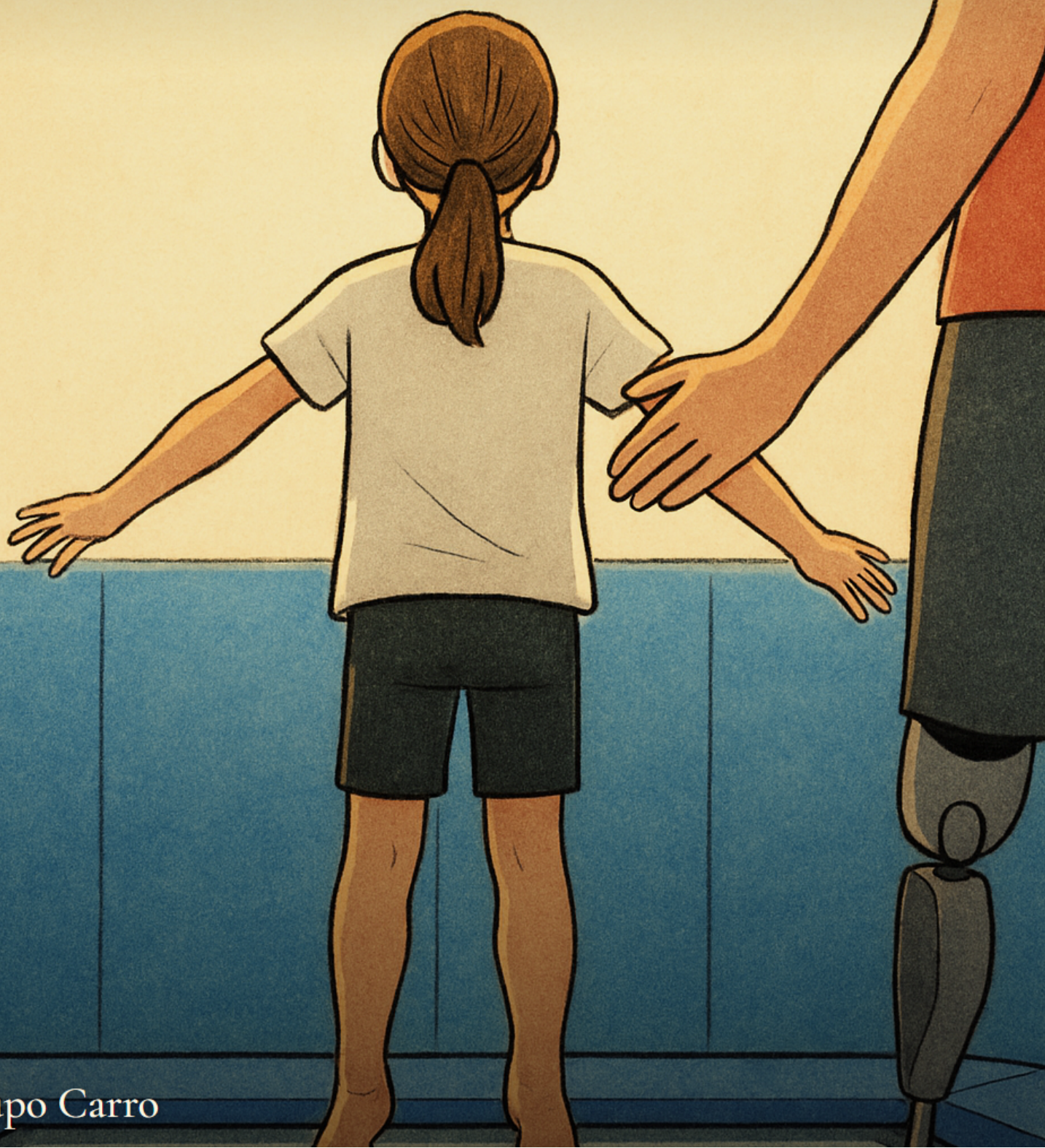


Il Salto di Sofia

Sei storie di coraggio da una campionessa con il cuore di acciaio



DI

Lupo Carro



ROMANZO

Il Salto di Sofia

Sei storie di coraggio da una campionessa con il cuore di acciaio

DI

Lupo Carro



BOZZA · PREPARATA CON CALAMO

Indice

I	La Caduta	478p
II	Il Primo Racconto: La Paura del Vuoto	467p
III	Il Secondo Racconto: La Rabbia Trasformata	531p
IV	Il Terzo e Quarto Racconto: Invidia e Tradimento	542p
V	Il Quinto Racconto: La Sconfitta Più Bella	475p
VI	Il Sesto Racconto e il Salto	532p

I

CAPITOLO

La Caduta



La spinta del piede sulla tavola di rincorsa è perfetta. Sofia lo sente nel corpo, quella sensazione di volo che le piace più di tutto. L'aria sotto le ascelle quando stacca dal trampolino. Un attimo, due, il mondo gira ma lei conosce questo movimento, lo ha fatto cento volte, mille. Aspetta il momento giusto, prepara il corpo alla rotazione.

Qualcosa va storto.

Non sa dire cosa. Forse la velocità. Forse lei stessa. Il mondo non gira al posto giusto. Il pavimento sale verso la schiena e colpisce duro, un pugno di cemento dentro i materassini. L'aria esce dai polmoni. Non riesce a respirare. Per un secondo infinito non riesce a respirare e il panico sale insieme al dolore.

Alessia è già lì.

«Respira, amore. Respira con me. In dal naso.» La voce dell'allenatrice è calma. Sofia inspira, una fitta acuta le traverse la schiena. «Bene. Adesso espira lentamente.»

Sofia espira. Il dolore non passa ma il panico sì, almeno un poco. Sente le mani di Alessia sulla spalla, precise, professionali. Niente di fretta. Niente drammatica.

«Male?»

Sofia annuisce. Non riesce a parlare.

«Respira ancora. Il dolore passa, guarda. Stai già meglio.»

È vero. Dopo qualche secondo il respiro torna. La schiena brucia ma non è più quel dolore acuto. Alessia le aiuta a sedersi lentamente, le controlla la colonna vertebrale con dita che sanno cosa cercano. Sofia guarda verso la tribuna. Suo padre è in piedi, le mani strette ai corrimani.

«Niente di rotto,» dice Alessia. «Respira ancora. Bravissima.»

Sofia respira. Intorno, le altre bambine continuano a saltare. Giulia la guarda da dietro il trampolino. I loro occhi si incrociano un secondo. Sofia distoglie lo sguardo.

«Adesso rimontiamo,» dice Alessia.

Sofia scuote la testa. Non riesce nemmeno a pensarci, quella sensazione del corpo che non obbedisce, del vuoto sbagliato.

«Sofia, tesoro. Subito dopo la caduta è sempre così. Devi—»

«No.»

«Capisco che hai paura, ma se non risali adesso—»

«No.»

Sofia si alza da sola, le gambe tremano un poco. Alessia non la trattiene. Sofia cammina verso i bagni, il petto stretto, gli occhi che bruciano. Sente gli sguardi delle altre bambine. Sente suo padre che scende dalle tribune.

Nel bagno si chiude in una cabina. Rimane lì seduta sul coperchio della tavoletta, il respiro ancora non del tutto stabile, la schiena che fa male in modo strano, come se il corpo non fosse più suo.

Quando esce, Alessia è appoggiata al lavandino. Ha tolto la scarpa da ginnastica della gamba sinistra. La protesi è di color carne, con i muscoli disegnati sopra in linee nere. Alessia la mostra a Sofia senza imbarazzo, come chi mostra un tatuaggio.

«Io conosco la paura, Sofia. La conosco bene.» Alessia rimette la scarpa. «E conosco anche come trasformarla. In qualcosa di più forte. Vuoi che ti racconti come?»

Sofia non risponde subito. Guarda la gamba. Guarda il viso di Alessia.

Annuisce.

II

CAPITOLO

Il Primo Racconto: La Paura del Vuoto



L'ufficio di Alessia è piccolo e ordinato. Una poltrona accogliente aspetta Sofia accanto alla scrivania; le pareti sono coperte di foto. Alessia accende la caffettiera mentre Sofia entra, ancora bagnata di sudore, ancora tremante un poco.

«Siediti,» dice Alessia. «Ti racconto una cosa.»

Sofia si accomoda nella poltrona. Alessia le porge un bicchiere d'acqua, poi prende la sedia della scrivania e la gira verso di lei. Si siede con il movimento preciso di chi ha imparato a conoscere il proprio corpo centimetro per centimetro.

«Avevo sedici anni,» inizia Alessia. «Ero la ginnasta più forte d'Italia nella mia categoria. Non è vanto, è solo quello che dicevano i giornali. Io lo sapevo, e questo era il problema.»

Alessia si alza e cammina verso la parete delle foto. Indica una immagine: una ragazza più giovane in tuta da gara, il corpo sospeso in aria, i capelli biondi che volavano, il sorriso di chi sa di essere perfetto.

«Questa ero io. Durante la finale nazionale. Tre giorni prima di questa foto, avevo ricevuto una lettera da una squadra francese importante. Volevano portarmi con loro a sedici anni. Io ero convinta che non potesse andare male. Che il mio corpo fosse infallibile.»

Alessia torna a sedersi. Beve un sorso di caffè, lentamente.

«Il giorno della gara, ero troppo sicura. Durante il trampolino, mi è mancato un istante di concentrazione. Una frazione di secondo. Ho visto il pubblico dalle tribune, ho pensato a quella lettera francese, e il mio corpo non era più con me. Ero già in aria quando ho capito che non avrei completato il salto come dovevo.»

Sofia tiene il bicchiere d'acqua tra le mani. Non beve. Ascolta.

«Sono caduta male. Molto male. Ho sentito lo schianto della mia gamba sinistra contro il bordo del trampolino, poi il dolore lancinante, poi il silenzio della folla. Sai come suona il silenzio di mille persone che smettono di respirare? È il suono più pauroso che esista.»

Alessia guarda Sofia dritta negli occhi.

«Per tre mesi non ho potuto camminare. Tre mesi a letto, Sofia. A guardare il soffitto e a pensare che la mia vita era finita. Che avrei dovuto smettere di saltare, di competere, di sognare. La paura che sentivi tu adesso, dopo la caduta? Io l'ho sentita per novanta giorni di fila.»

Sofia sente le lacrime arrivare. Non le trattiene.

Alessia si alza e le passa una scatola di fazzoletti.

«La paura non è il nemico, Sofia. È il nostro corpo che ci protegge. Grida troppo forte, a volte, ma grida per tenerci vive. Io ho imparato ad ascoltarla senza obbedirle. È una differenza grande.»

«Ma come hai fatto a tornare?» chiede Sofia, la voce piccola.

Alessia sorride. È un sorriso sincero, che parte dagli occhi.

«Con cinque altri racconti, proprio come questo. Domani te ne racconto il secondo.»

III

CAPITOLO

Il Secondo Racconto: La Rabbia Trasformata



Sofia arriva in palestra il sabato mattina con il viso ancora gonfio dal pianto della sera prima. Sua madre le ha fatto una treccina stretta, quella che Sofia odia perché le tira la pelle della fronte, ma non ha detto niente. La nonna le aveva telefonato dopo cena, e Sofia aveva sentito sua madre raccontarle tutto nel corridoio, la voce bassa e preoccupata.

Nella sala trampolini il sole entra di lato, accecante. Giulia è già lì con altre tre bambine, saltano sul piccolo trampolino da allenamento, quello basso, quello che non fa paura. Sofia lascia lo zaino su una panchina e rimane ferma a guardare.

Alessia esce da dietro la parete delle spalle parallele. Indossa una maglietta grigia senza maniche e i pantaloncini corti di allenamento. La protesi è visibile oggi, non nascosta. Sofia la osserva muoversi: Alessia si avvicina ai manubri, ne prende due da venti chili, e inizia a fare delle alzate laterali. Il movimento non è simmetrico. La gamba sinistra non si muove allo stesso modo della destra, Sofia lo vede. Ma Alessia non rallenta. Continua, le spalle che salgono e scendono, il respiro controllato, il viso concentrato.

Dopo una decina di ripetizioni, Alessia abbassa i manubri e si accorge di Sofia. Le sorride, non quella del giorno prima, quella terapeutica. Un sorriso normale, da allenatrice a bambina.

«Vieni. Ti mostro una cosa.»

Sofia si avvicina. Alessia appoggia i manubri e si siede su una panca bassa, quella dove di solito siedono le bambine più grandi prima di fare i riscaldamenti.

«Ieri ti ho raccontato la paura. Oggi ti racconto la rabbia.» Alessia incrocia le braccia. «Sei mesi dopo l'incidente, ero ancora a casa. La gamba non cresceva, il dolore non passava, e io stavo diventando matta. Una mattina mi sono guardata allo specchio e ho visto una persona che non riconoscevo. Giallastra, magra, con i capelli sporchi. E in quel momento, Sofia, ho sentito una rabbia così grande che mi è sembrato di bruciare da dentro.»

Sofia si siede accanto a lei, senza dire niente.

«La rabbia era diretta al trampolino, ai medici che mi dicevano di accettare i miei limiti, a Dio, a me stessa. Era una rabbia sporco, non nobile. Non era la rabbia che ti insegnano a gestire a scuola. Era vera.» Alessia guarda Sofia. «Un pomeriggio sono andata in palestra da sola, ho preso una scarpa e l'ho lanciata contro il muro con tutta la forza che avevo. Poi ho urlato. Ho urlato come non avevo mai urlato prima.»

Sofia non sa se respirare.

«Pensavo che il coach mi avrebbe sgridato. Invece è venuto da me e ha detto una sola frase: "Bene. Adesso trasforma quella rabbia in movimento."» Alessia si alza, prende di nuovo i manubri. «Ho iniziato a sollevare pesi, Sofia. Non per diventare forte, ma perché avevo bisogno di un posto dove mettere tutta quella rabbia. E il movimento l'ha trasformata. Non l'ha cancellata. L'ha trasformata in carburante.»

Alessia guarda Sofia dritta in faccia.

«Tu hai rabbia dentro per quella caduta, vero?»

Sofia sente il calore salire dal petto alla gola. Annuisce, le labbra che tremano.

«Domani facciamo un esercizio speciale. Usiamo quella rabbia per costruire forza. Non per nasconderci.»

IV

CAPITOLO

Il Terzo e Quarto Racconto: Invidia e Tradimento



Sofia non vuole andare al parco. Le sembra di tradire il patto che ha fatto con il trampolino, restare lontana da Alessia per un giorno intero, cercare di respirare senza pensare ai salti. Ma quando vede Alessia seduta sulla panchina rossa, in tuta nera e scarpe da corsa, sa che non può scappare.

«Ho visto che corri qui,» dice Sofia, fermandosi a tre metri di distanza. «Ti ho vista lunedì sera.»

Alessia non si volta. Guarda la pista d'asfalto dove il sole sta calando, dipingendo tutto di arancione.

«Sali.»

Sofia sale sulla panchina. I loro piedi non toccano terra.

«Ieri ho sentito Giulia che parlava con la mamma,» dice Sofia. La voce le esce piccola. «Ha detto che è bello quando il trampolino sente che sei sicuro, che il corpo capisce cosa fare. Ha detto che lei non ha paura perché sa di poter cadere e rialzarsi. Come se fosse facile.»

Alessia inspira lentamente.

«Giulia ha detto esattamente questo?»

«Più o meno. Mi ha fatto sentire... stupida.»

Alessia infine si gira. I suoi occhi sono grigi, con piccole linee intorno. Non sono gli occhi di una persona che non ha mai sofferto.

«Quando avevo sedici anni c'era una ginnasta che si chiamava Marina. Era perfetta, Sofia. Veramente. Aveva il corpo come se fosse stato disegnato per il trampolino. Non sudava, non tremava, non si fermava mai. Io l'invidiavo così tanto che non riuscivo a guardarla senza sentire un fuoco qui.» Alessia si tocca lo stomaco. «Ogni volta che lei faceva un salto perfetto, io sentivo che era una sconfitta personale. Come se ogni suo successo mi rubasse il diritto di sognare.»

Sofia non respira.

«Dopo l'incidente, quando sono stata tre mesi a letto, ho pensato che Marina sarebbe venuta a trovarmi. Che avrebbe portato fiori, o almeno mi avrebbe mandato un messaggio. Invece silenzio. Niente. E la mia invidia si è trasformata in odio. Ero convinta che fosse felice di vedermi così,

immobilizzata, fuori dal suo cammino.»

«E invece?» chiede Sofia.

«Invece, anni dopo, l'ho rivista. Era in una competizione internazionale e mi ha riconosciuta tra il pubblico. Dopo la gara è venuta da me, piangeva, mi ha detto che aveva saputo dell'incidente troppo tardi. Che aveva avuto una depressione, che stava in ospedale psichiatrico quando tutto è successo. Che non aveva il coraggio di contattarmi perché si sentiva un fallimento.»

Alessia appoggia la mano sulla spalla di Sofia.

«La persona che invidiavo più al mondo aveva i suoi mostri, Sofia. Proprio come te. Proprio come Giulia.»

«Giulia?» Sofia alza la testa.

«Giulia non dorme bene la notte prima degli allenamenti. L'ho visto mille volte. Arriva in palestra e ha gli occhi rossi. Continua a saltare perfettamente perché ha una disciplina che tu non hai ancora costruito. Non perché non ha paura. Perché sa che la paura passa se la attraversi.»

Sofia guarda il parco. Due bambini corrono su un prato, un vecchio batte una pallina da tennis contro un muro. Tutto è semplicemente se stesso.

«Pensi che Giulia mi perdonerebbe se le dicessi che ho paura?» chiede Sofia.

«Penso che Giulia capirebbe più di chiunque altro. I bravi ginnasti sanno riconoscere la paura negli occhi degli altri, Sofia. È il primo salto che imparano a fare: il salto dentro se stessi.»

V

CAPITOLO

Il Quinto Racconto: La Sconfitta Più Bella



Alessia entra nella sala di riabilitazione con Sofia e Giulia. Le luci neon tremolano un poco. Dall'alto, un ronzio di ventilazione che non cambia mai.

«Questo posto puzza di disinfettante,» dice Sofia, strizzando il naso.

«Sì. Qui ho imparato a camminare di nuovo.» Alessia cammina fino alle sbarre parallele, le tocca con un dito. «Ero convinta che sarebbe stata una tappa. Una stazione di passaggio verso il ritorno. Verso quello che ero prima.»

Giulia sta in piedi accanto a Sofia, silenziosa. Ha le mani incrociate davanti al corpo.

«Mi dicevano tutti: "Alessia, sei forte, tornerai. Avrai una carriera fantastica." E io ci credevo. Lavoravo sei ore al giorno. Fisioterapia, esercizi con i pesi, prove di movimento. Piangevo di dolore e di frustrazione, ma continuavo. Perché sapevo che avrei fatto un salto incredibile quando fossi tornata.»

Alessia si siede su una palla da fisioterapia blu. La palla si muove leggermente sotto il suo peso.

«Un giorno, dopo due anni, il mio fisioterapista mi ha chiesto di provare una cosa diversa. Un movimento che nessuno mi aveva mai insegnato, perché non aveva senso per un corpo 'normale'. Lui disse: prova a usare la tua gamba sinistra non come compensazione, ma come strumento nuovo. Come se fosse un'invenzione tua.»

Sofia si avvicina. Non siede, ma rimane in piedi, ascoltando.

«Ho fatto il movimento. Una specie di rotazione del bacino seguita da una spinta laterale che solo io, con la mia gamba protesica, potevo fare. Era strano. Asimmetrico. Non era bello secondo le regole che mi avevano insegnato.» Alessia alza lo sguardo. «Il fisioterapista ha detto: "Alessia, nessun'altra ginnasta al mondo può fare questo."»

Il silenzio riempie la stanza.

«In quel momento ho pianto. Non di gioia. Di sollievo. Capite la differenza?» Alessia guarda entrambe. «Avevo passato due anni cercando di tornare a quello che ero. E quella frase mi ha liberata. Non dovevo tornare da nessuna parte. Potevo diventare qualcosa di nuovo.»

Giulia respira profondamente. Sofia la guarda di sfuggita.

«La vittoria che stavo cercando era la vittoria sbagliata,» continua Alessia. «Non era la mia. Apparteneva alla ginnasta che ero, non a quella che stavo diventando.»

Alessia si alza. Cammina verso Sofia e Giulia, la gamba sinistra che si muove con un ritmo diverso, ma stabile.

«Voi due non farete i salti perfetti. Non farete i salti che vi hanno insegnato i video, non farete i salti che vedete negli occhi delle altre ragazze. Farete i vostri salti.» Alessia prende la mano di Sofia con la sinistra e la mano di Giulia con la destra. «E saranno bellissimi proprio perché saranno vostri. Con le vostre paure dentro. Con i vostri corpi. Con le vostre storie.»

Sofia sente il polso di Alessia battere contro il suo palmo.

«La sconfitta più bella è quando smetti di combattere contro te stessa,» dice Alessia. «E inizi a ballare con quello che sei.»

VI

CAPITOLO

Il Sesto Racconto e il Salto



La tribuna dello stadio è ancora mezzo vuota. Sofia sta seduta tra la nonna e suo padre, le gambe che dondolano nel vuoto. Sotto, la pista di atletica corre grigia intorno al campo, e oltre, visibile attraverso la rete metallica, c'è la palestra. Le finestre di Volo Azzurro brillano al pomeriggio.

Alessia sale sulla tribuna con il suo passo inconfondibile. Si siede davanti a loro, girandosi per guardare Sofia negli occhi.

«Sai qual è stata la più difficile?» chiede Alessia.

Sofia scuote la testa.

«Non il momento della caduta. Non la riabilitazione. Non quando ho visto la mia gamba protesica per la prima volta.» Alessia respira. «La più difficile è stata quando ho capito che non sarei mai più tornata a saltare come prima. E ho dovuto scegliere se morire con quello, o vivere con qualcos'altro.»

Nonna Franca mette la mano sulla spalla di Alessia. Non dice niente.

«Ho scelto di insegnare,» continua Alessia. «E il primo giorno che ho messo piede in palestra come allenatrice, non come atleta, ho avuto più paura che in qualsiasi competizione. Perché stavo saltando nel buio. Non sapevo se ce l'avrei fatta. Non sapevo se le bambine mi avrebbero ascoltato. Non sapevo se il mio corpo rotto poteva ancora insegnare qualcosa.»

Alessia sorride.

«Poi è arrivata una bambina con i capelli neri, tutto sudore e talco. Era terrorizzata da un trampolino. E mentre le dicevo di saltare, ho capito che stavo facendo il salto più importante della mia vita. Ogni volta che una bambina trova il coraggio di attraversare la paura, io salto di nuovo. Con lei.»

Sofia sente le lacrime salire, ma non le lascia cadere.

«Quel salto non era perfetto,» dice Alessia, guardando Sofia. «Era il salto più bello che avessi mai fatto.»

Alessia si alza e scende dalla tribuna.

Sofia guarda verso la palestra. Vede Giulia in fondo, che la saluta. Sente il cuore che batte come un tamburo fuori tempo. Si alza, le gambe che tremano.

«Vai,» dice Marco, e per la prima volta la sua voce non ha dubbi.

Nonna Franca le prende la mano e la bacia.

Sofia corre giù dalla tribuna, attraversa il prato, entra in palestra. L'aria è ancora calda di talco. Il trampolino è al centro, esattamente come lo ricorda. Più grande. Più scuro.

Alessia le fa cenno dalla sideline. «Il tuo corpo sa già cosa fare, Sofia. Stai solo permettendogli di farlo.»

Sofia sale. Sente ogni muscolo, ogni respiro. Non chiude gli occhi. Guarda il vuoto sotto di sé, la rete di protezione, il materasso di atterraggio colorato. La paura è lì. Non è sparita. È dentro di lei, calda, viva.

Salta.

Non è alto. Non è perfetto. Le ginocchia si piegano un attimo di troppo, l'atterraggio è leggermente storto. Ma è suo. Completamente suo.

La palestra esplode. Giulia urla. Marco registra tutto con lo smartphone, il viso bagnato di pianto. Nonna Franca batte le mani dalla tribuna.

Sofia corre verso Alessia e l'abbraccia, il viso nel collo della sua allenatrice.

«Grazie per i tuoi sei salti,» sussurra Sofia.

Alessia le stringe la schiena, la mano sul suo cuore che batte come un trampolino.

«Grazie per il tuo primo vero salto. Ora ne farai altri mille.»



Fine

Lupo Carro

BOZZA PREPARATA CON CALAMO