

Mila e il Vulcano della Rabbia

Come imparare a riconoscere e gestire le emozioni forti



DI

Lupo Carro



ROMANZO

Mila e il Vulcano della Rabbia

Come imparare a riconoscere e gestire le emozioni forti

DI

Lupo Carro



BOZZA · PREPARATA CON CALAMO

Indice

I	Il Disegno Perfetto	638p
II	Il Vulcano Esplode	708p
III	L'Arrivo della Nonna	652p
IV	Il Vulcano Rosso Insegna	684p
V	Le Strategie Magiche	614p
VI	L'Amica Sofia Arriva	635p
VII	Il Perdono del Vulcano	686p
VIII	Il Vulcano Addomesticato	703p

I

CAPITOLO

Il Disegno Perfetto



La matita blu scorreva sulla carta senza fermarsi. Mila non respirava neanche, concentrata sul disegno che ormai occupava quasi tutto il foglio grande. Era un cavallo, non uno qualunque: aveva le ali, le criniere che volavano come fuoco, e uno sguardo fiero che lei aveva visto solo nei libri di fantasia della biblioteca.

Aveva iniziato stamattina presto. Adesso il sole entrava obliquo dalla finestra della sua cameretta, illuminando la scrivania coperta di matite colorate. Blu, verde, rosso fuoco, giallo oro. Aveva usato un po' di tutto per questo cavallo. Perfino l'argento, quello che di solito risparmiava per i casi speciali.

La zampa anteriore destra era quella che richiedeva più attenzione. Doveva essere muscolosa, tesa, come se il cavallo stesse per sollevarsi da terra. Mila passò la matita grigia lungo il contorno, molto lieve. Poi riprese il blu scuro per le ombre. Così. Esattamente così.

Dietro la porta della sua cameretta si sentirono i passi di Tommaso. Suo fratello. Correva, come sempre, da una parte all'altra della casa senza un vero scopo. Aveva quattro anni e la maggior parte del tempo non capiva che lei stava facendo qualcosa di importante.

Mila non si mosse. Continuò a disegnare.

La voce di Tommaso arrivò muffled dall'altro lato. Stava chiedendo dov'era, se voleva giocare. Lei non rispose. Aveva il cavallo quasi finito. Mancavano solo gli ultimi dettagli: le narici, lo scintillio negli occhi, le piume delle ali che dovevano sembrare vere, vere davvero.

Posò la matita e si appoggiò allo schienale della sedia.

Lì. Perfetto. Era il suo miglior disegno di sempre. Lo sapeva. Il cavallo la guardava dal foglio con un'energia che lei stessa aveva messo dentro, tratto dopo tratto. Nessuno poteva dire niente contro questo disegno. Era suo. Era bellissimo.

Tommaso bussò alla porta.

. . .

Mila non ebbe nemmeno il tempo di voltarsi.

La porta si spalancò e Tommaso entrò di corsa, come una trottola impazzita. I suoi piedini nudi battevano sul parquet della cameretta. Stava inseguendo qualcosa—un aeroplano di carta, forse, o semplicemente il nulla.

«Mila, giochiamo?»

Lei non rispose. Era ancora chinata sul disegno, lo sguardo fisso sul cavallo che aveva appena completato. La luce pomeridiana accarezzava le ali, faceva brillare l'argento che aveva usato con tanta parsimonia.

Tommaso non aspettò una risposta. Girò intorno al tavolo della scrivania, ancora correndo, ancora agitato. Le sue spalle erano tese, il corpo tutto movimento senza controllo.

«Mila, ti ho chiesto se—»

I suoi piedi si aggrovigliarono nel tappeto colorato. Per un istante rimase sospeso nell'aria, con le braccia che giravano come pale di un mulino. Poi cadde.

La mano destra di Tommaso si tese istintivamente per reggersi. Le dita piccole, ancora da bambino, afferrarono il foglio del disegno.

Strappo.

Secco. Definitivo.

Il foglio si spezzò in due pezzi. Il cavallo venne diviso a metà. Le ali argento finirono in una mano di Tommaso, il corpo muscoloso nell'altra.

Mila sentì qualcosa che esplodeva dentro di sé. Non era dolore. Era più grande. Era come se il calore salisse dalla pancia verso il petto, verso la gola, verso il cranio. Come lava. Come fuoco. Come un vulcano che si svegliava dopo anni di sonno.

Si alzò dalla sedia così in fretta che cadde all'indietro.

«NO!» gridò. La voce le uscì dalla bocca senza che lei decidesse di farla uscire. Un grido che non era proprio suo, che era di qualcun altro, di qualcosa di selvaggio dentro di lei.

Tommaso era ancora a terra, sorpreso. Guardava i pezzi di carta nelle sue mani come se non capisse cosa fosse successo.

«Esci! ESCI DALLA MIA CAMERETTA!» Mila gridò ancora, indicando la porta con il dito teso. Le lacrime le arrivarono subito, roventi, inaspettate. Non stava piangendo per la tristezza. Stava piangendo di rabbia pura.

Tommaso si alzò in fretta, spaventato, e corse fuori dalla stanza.

Mila rimase sola con i pezzi del suo cavallo perfetto.

II

CAPITOLO

Il Vulcano Esplode



Rimase immobile per tre secondi. Quattro. Poi la rabbia salì, spessa come fumo.

Mila corse verso il letto e si buttò a faccia in giù sul cuscino. Le lacrime non erano più lacrime. Erano lava. Tutto il suo corpo tremava, le braccia strette contro il petto, i pugni chiusi così forte che le unghie le facevano male nei palmi delle mani.

Il cavallo. Il suo cavallo perfetto. Ore di lavoro. La zampa tesa, le ali argento, lo scintillio negli occhi che aveva fatto con la punta della matita nera, proprio così. E adesso era in due pezzi. In due pezzi sporchi, rovinati, inutili.

«Non è giusto!» gridò contro il cuscino. La voce le usciva rotta, senza forma. «Non è GIUSTO!»

Dalla porta si sentì la voce di sua madre. «Mila? Amore, che cosa è successo?»

«Vattene!» urlò lei. Non voleva vederla. Non voleva vedere nessuno. Voleva restare qui, nel suo buco scuro, con la rabbia che le mangiava il petto da dentro.

Sua madre entrò comunque. Mila la sentì fermarsi sulla soglia, vide l'ombra della sua mamma che guardava i pezzi di carta sul pavimento.

«Tommaso mi ha detto che—»

«Mi ha ROVINATO il disegno!» Mila si sollevò, il viso rosso, bagnato di lacrime. I capelli le si erano appiccicati sulla fronte. «Era il mio migliore! Era PERFETTO e lui l'ha rotto perché è un bambino stupido che non sa stare attento a niente!»

«Amore, calmati—»

«Non voglio calmarmi!» Le parole uscivano fuori come pietre lanciate. «Non voglio! È tutto ingiusto! Lui può rompere quello che vuole e a nessuno importa, ma quando io faccio una cosa sbagliata tutti mi gridano contro!»

Sua mamma si avvicinò, ma Mila si girò verso il muro.

«Esci» disse con la voce fredda come ghiaccio. «Per favore esci.»

Sentì i passi di sua mamma allontanarsi. La porta si chiuse piano. Mila rimase distesa nel buio della sua cameretta, respirando forte, le mani ancora strette a pugni, il corpo che tremava come una cosa vivente.

La rabbia non era finita. Era solo seduta sopra di lei, pesante e calda, in attesa.

Marco stava già con la giacca addosso quando sentì la porta della cameretta di Mila sbattere. Non uno sbattere normale. Uno sbattere che diceva cose.

Scese le scale con il portafoglio in mano. Nel corridoio incrociò sua moglie che usciva dalla stanza di Mila, lo sguardo stanco.

«Come sta?» chiese Marco, anche se già sapeva la risposta dalla tensione nelle spalle di lei.

«Non vuole parlarmi. Non vuole nessuno.» Sua moglie si appoggiò allo stipite. «Tommaso ha rotto il disegno che aveva fatto. Quello del cavallo con le ali.»

Marco sentì il peso aggiunto. Conosceva quel disegno. Mila lo aveva mostrato a tutti al tavolo da pranzo due giorni prima, gli occhi pieni di una soddisfazione che lui riconosceva bene. Quella sensazione di aver creato qualcosa di perfetto.

«E io devo andare al lavoro fra dieci minuti,» disse Marco. Non come una domanda. Come un fatto che pesava.

Salì le scale, bussò alla porta di Mila. Niente. Bussò di nuovo, più forte.

«Piccolo,» disse. «Posso entrare?»

«No.»

La voce di Mila dalla cameretta era piatta. Spenta. Peggio della rabbia di prima, pensò Marco. Peggio dei gridi.

Aprì comunque. Mila era seduta sul tappeto colorato, circondata dai pezzi del foglio. Non lo guardò.

Marco si sedette accanto a lei, il fiato un po' corto. Il tempo stringeva. L'ufficio lo aspettava. La riunione alle due non poteva saltare. Ma qui, accanto a sua figlia che non lo guardava, tutto il resto parve piccolo e stupido.

«Ascolti,» disse Marco, mettendo una mano sulla spalla di Mila. «So che è ingiusto. So che sei arrabbiata.»

«Devi andare,» disse Mila. Non era una domanda. Era un'affermazione. Come se già lo sapesse, come se l'avesse sempre saputo.

Marco sentì lo stomaco stringersi. «Tornerò stasera presto. Te lo prometto.»

Mila non rispose. Rimase ferma, gli occhi fissi su un pezzo di carta strappata.

Marco si alzò. Baciò la testa di sua figlia, aspettando un gesto, una parola. Non arrivò nulla. Solo il silenzio della stanza, pesante come un muro.

Scese le scale e uscì di casa. Accese la macchina. Guidò verso l'ufficio con lo sguardo fisso sulla strada, sapendo che avrebbe ripensato a questo momento per tutta la giornata.

III

CAPITOLO

L'Arrivo della Nonna



Lucia sentì il rumore della macchina di Marco che se ne andava mentre saliva le scale. Aveva le chiavi di casa in tasca—sua figlia l'aveva chiamata dieci minuti prima, la voce tesa, quella voce che significava: ho bisogno che tu venga.

Non bussò. Aprì la porta della cameretta di Mila e entrò.

La bambina era seduta nel mezzo del tappeto colorato, circondata dai frammenti del foglio. Non sollevò lo sguardo. Le spalle erano strette, la mascella serrata. Lucia riconobbe quella posizione—era la stessa che aveva visto in Mila quando aveva tre anni e il cane del vicino le aveva rotto la bambola.

Si sedette accanto a lei, sul tappeto. Non disse nulla per un momento. Solo respirò, lentamente, occupando lo spazio con una calma che non aveva fretta.

«Che disegno bellissimo era,» disse infine.

Mila scattò. «Come lo sai?»

«Tua mamma me l'ha descritto. Ha detto che ci avevi lavorato per ore. Che era perfetto.»

La bambina guardò uno dei pezzi di carta, il viso ancora duro. «Era perfetto. E adesso è rotto.»

Lucia allungò la mano, non verso Mila, ma verso uno dei frammenti. Lo sollevò delicatamente, come se fosse una cosa preziosa. «Sai che cosa vedo io? Vedo che eri arrabbiata. Davvero arrabbiata.»

«Sono ancora arrabbiata,» disse Mila, la voce che tremava leggermente.

«Lo so. E va bene. La tua rabbia è giusta, Mila. Completamente giusta. Qualcuno ha rotto qualcosa che amavi, e tu hai il diritto di sentirti male per questo.»

Mila girò la testa verso la nonna. Gli occhi le brillavano di lacrime ancora non versate.

«Non mi dici di calmarmi?»

«No,» disse Lucia. «Ti dico che la rabbia è una cosa normale. Una cosa che tutti sentiamo. E io conosco un posto dove possiamo andare per imparare a non farci travolgere da essa. Un posto dove vive un vulcano.»

Mila rimase in silenzio. Ma per la prima volta, la tensione nel suo corpo si allentò un poco.

La cucina della nonna profumava di biscotti alle nocciole. Mila scese le scale lentamente, ancora con il respiro irregolare, ancora con quella sensazione di calore che le saliva dal petto. La nonna era già seduta al tavolo di legno scuro, con due tazze di cioccolata davanti.

«Vieni,» disse, senza alzarsi. «Sedersi qui non farà male a nessuno.»

Mila si arrampicò sulla sedia. Il cioccolato era ancora troppo caldo. Lei lo sapeva. Soffiò sulla superficie, guardando la nonna da sotto le ciglia.

«Voglio raccontarti una storia,» disse Lucia. «Su un vulcano.»

«Non mi piacciono i vulcani,» disse Mila subito. «Brucia tutto.»

«Questo è vero. Ma il vulcano che conosco io non è cattivo. È solo... confuso. Ha un sacco di energia dentro, tutta ammassata, e a volte non sa dove metterla.»

Mila smise di soffiare sul cioccolato.

«Questo vulcano vive in un parco molto particolare, dove tutti i vulcani imparano a stare insieme. E sai cosa? Loro non esplodono sempre. A volte respirano. A volte il calore che hanno dentro diventa qualcosa di utile.»

«Come cosa?» chiese Mila.

«Come il calore che cucina il pane. Come la luce che scalda la terra. Come l'energia per correre e saltare e creare cose bellissime.» Lucia prese un sorso di cioccolata. «Ma devi sapere come fare per non lasciar che la lava ti sommerga.»

Mila rimase ferma. Quella parola—lava—le fece pensare al calore che sentiva adesso, al modo in cui le era salito in gola quando Tommaso aveva strappato il foglio.

«Tu hai un vulcano dentro,» disse Lucia, indicando il petto di Mila con un dito. «È rosso, e quando è arrabbiato fa un casino. Ma ascoltami bene: tu non sei il vulcano. Tu sei la bambina che vive accanto al vulcano. E quella bambina è molto più forte di quello che pensa.»

Mila sollevò gli occhi verso la nonna. Per la prima volta, non sentì il desiderio di urlare. Sentì solo curiosità.

«Posso vederlo? Il vulcano?»

«Certo,» disse Lucia. «Te lo mostro subito.»

IV

CAPITOLO

Il Vulcano Rosso Insegna



Lucia aveva già preparato tutto sulla tavola di legno scuro: due tazze di cioccolata fumante, biscotti ancora tiepidi dal forno, e un foglio grande con dei pastelli colorati. Mila sedeva di fronte a lei, le gambe che non toccavano il pavimento, oscillando leggermente.

«Adesso ti mostro come funziona il vulcano,» disse Lucia, prendendo un pastello rosso. «Ma prima devo farti una domanda. Quando Tommaso ha rotto il tuo disegno, cosa hai sentito nel corpo? Non nella testa. Nel corpo.»

Mila mordicchiò il labbro inferiore.

«Un caldo,» disse piano. «Qui.» Si toccò il petto.

«Bene. Molto bene. E dov'altro?»

«Le mani. Mi facevano male le mani.»

Lucia iniziò a disegnare un vulcano rosso, grande e rotondo, con la lava che usciva dalla cima. «Il vulcano inizia sempre così. Con un calore che sale da dentro. Non è cattivo, Mila. È solo energia. Ma il vulcano non sa ancora come controllarla.»

Disegnò delle frecce che partivano dal vulcano verso il corpo di un'omino stilizzato.

«Guarda qui. Il calore sale. E cosa succede allora?»

«Mi diventa rosso il viso,» disse Mila, come se stesse confessando un segreto.

«Esatto. Il sangue sale. È come se il vulcano dicesse: "Sto qui, sono arrabbiatissimo."» Lucia disegnò due cerchi rossi sul viso dell'omino. «E le mani? Che cosa fanno?»

«Si chiudono. Come pugni.»

«Perfetto. Il corpo si prepara. È come se volesse combattere qualcosa.» Disegnò i pugni stretti. «E la voce?»

Mila rimase silenziosa un momento. Poi: «Diventa più forte. Quasi urlo.»

Lucia assentì e scrisse la parola "URLO" con lettere grandi intorno al vulcano. «Bene, Mila. Adesso ascolta bene. Questi segnali—il calore, i pugni, la voce che sale—non sono cattivi. Sono il tuo corpo che ti dice che il vulcano si sta svegliando. Sono come un allarme.»

Posò il pastello e guardò Mila negli occhi.

«Se riconosci questi segnali prima che il vulcano esploda, allora tu puoi fare qualcosa. Puoi controllare la lava prima che bruci tutto.»

Mila guardò il disegno. Poi guardò la nonna.

«Come faccio?»

Lucia sorrise. «Adesso te lo insegno.»

. . .

Mila guardava il disegno del vulcano. Le linee rosse della lava le ricordavano il modo in cui aveva urlato a Tommaso, il modo in cui gli aveva detto che era cattivo, che era tutto colpa sua. Il pensiero le fece stringere lo stomaco.

«Nonna, io sono cattiva,» disse piano. «Ho urlato così forte. Ho fatto paura a Tommaso.»

Lucia posò il pastello e si girò verso di lei. Non le disse che non era vero, che era buona comunque. Invece aspettò, lasciando che il silenzio sedesse tra loro come una cosa naturale.

«Quando il vulcano erutta, brucia tutto intorno,» disse infine. «È vero?»

Mila annuì.

«Ma il vulcano è cattivo per questo?»

«Non so.»

«No,» disse Lucia. «Il vulcano non è cattivo. È solo un vulcano. Fa quello che i vulcani fanno. Ha la lava dentro, e quando la pressione diventa troppa, quella lava deve uscire da qualche parte.»

Lucia prese la mano di Mila, quella che aveva chiuso a pugno mentre urlava.

«Tu non sei cattiva perché la rabbia è uscita. Tu sei una bambina che ha un vulcano dentro, e quel vulcano è diventato troppo grande, troppo caldo, e non sapevi ancora come fermarlo. Non è colpa tua.»

«Ma Tommaso...»

«Tommaso sta bene. Ha avuto paura, sì. Ma passerà. E lui non pensa che tu sia cattiva.»

Mila non era sicura di crederle. Ricordava il viso di Tommaso quando aveva urlato, gli occhi larghi, come se non la riconoscesse più.

«Allora come faccio a non urlare più?»

Lucia sorrise e prese il pastello blu. Disegnò una linea sotto il vulcano, come una base solida.

«Adesso te lo mostro. Vedi, il vulcano ha bisogno di imparare a lasciar uscire il calore prima che diventi lava. Ha bisogno di respirare.»

Disegnò delle frecce che andavano verso l'alto, fuori dal vulcano, ma lentamente, non come un'esplosione.

«Respirare?» chiese Mila.

«Respirare,» confermò la nonna. «E altri trucchi ancora. Vuoi imparare come il vulcano fa a respirare senza bruciare tutto?»

Mila annuì. Per la prima volta da quando Tommaso aveva strappato il disegno, sentì che forse—solo forse—le cose potevano cambiare.

V

CAPITOLO

Le Strategie Magiche



La cucina profumava di vaniglia e biscotti appena sfornati. Lucia aveva preparato il tavolo come se fosse una lezione importante—perché lo era. Aveva messo due bicchieri d'acqua, un piatto con dei biscotti, e niente altro. Niente distrazioni.

Mila sedeva di fronte a lei, ancora con i segni rossi sulle guance. Gli occhi erano asciutti ora, ma gonfi. La nonna vide che la bambina guardava i biscotti con una certa diffidenza, come se non meritasse di mangiare.

«Ascolta,» disse Lucia, sedendosi. «Il vulcano non si ferma con le parole. Si ferma con il corpo. Capito?»

Mila annuì, anche se non capiva bene.

«Quando senti che il calore sale—quando senti quel fuoco qui,» Lucia si toccò il petto, «devi fare una cosa precisa. Una cosa che insegna al tuo corpo a rallentare. Come mettere un freno.»

Si alzò e le fece stare in piedi davanti a sé.

«Adesso respira con me. Inspirare dal naso. Lentamente. Uno, due, tre.» Lucia inspirò profondamente, e Mila la imitò. «Bene. Adesso tieni dentro l'aria. Uno, due.» Una pausa. «Adesso espira dalla bocca. Come se soffiassi via la lava. Piano, piano.»

Mila espirò. L'aria uscì dolcemente.

«Ancora. Inspirare dal naso. Uno, due, tre. Trattenere. Uno, due. Espirare dalla bocca come se soffiassi la lava fuori dal vulcano.»

Ripeterono tre volte. Lucia vide che il respiro di Mila diventava più profondo, più lento. Le spalle si rilassavano.

«Senti la differenza?» chiese la nonna.

Mila annuì. Il petto non le faceva più male. Le mani non erano più pugni.

«Questo è il primo trucco,» disse Lucia. «La respirazione del vulcano. Quando senti che il calore sale—prima che diventi lava—tu respiri così. Capito?»

«Come un'incantesimo?» chiese Mila.

Lucia sorrise. «Esattamente. Un incantesimo che insegna al vulcano a stare calmo.»

Mila seguì la nonna fuori dalla cucina, attraverso la sala da pranzo, verso la porta che dava sul giardino. I piedi nudi toccavano l'erba fresca e Mila sentì subito qualcosa cambiare dentro di sé. L'aria era più leggera, qui. Meno stretta.

«Adesso,» disse Lucia, «il vulcano ha bisogno di muoversi. Non può stare fermo tutto il tempo. Ha troppa energia.»

«Quanta energia?» chiese Mila.

«Tanta. Quella che hai quando vuoi urlare ma non lo fai.»

Lucia le prese la mano e la portò nel mezzo del prato. «Sai cosa faremo? Giocheremo al gioco del vulcano che conta.»

«Come funziona?»

«Ascolta. Chiudi gli occhi e immagina il vulcano. Senti il calore, la lava che sale, il fumo. Tutto il fuoco del vulcano. Adesso, mentre senti tutto questo, contiamo insieme fino a dieci. Ma non parliamo. Contiamo con le dita.»

Mila chiuse gli occhi. Lucia le prese una mano e iniziò a toccarle le dita, una per una. Uno, due, tre. Mila sentiva il caldo ancora, ma era diverso. Non bruciava. Era come un fuoco dentro un camino, qualcosa che poteva guardare senza avere paura.

Arrivarono a dieci.

«Apri gli occhi,» disse la nonna.

Mila li aprì. Il vulcano dentro di lei era ancora lì, ma più piccolo.

«Adesso,» disse Lucia sorridendo, «il vulcano vuole correre. Correre fortissimo, per far uscire tutto il fuoco dalle gambe. Vuoi correre con me?»

Prima che Mila potesse rispondere, la nonna iniziò a correre verso l'orto, le braccia aperte come se volasse. Mila la inseguì. Le gambe le bruciavano, il cuore le batteva veloce, ma non era male. Era come se il fuoco del vulcano uscisse dai piedi, dai polmoni, e diventasse aria.

Arrivarono all'orto e si fermarono, ansimando.

«Adesso,» disse Lucia, «respiriamo il vulcano che respira. Inspirare dal naso, espirare dalla bocca.»

Lo fecero insieme, lentamente. Mila sentì il calore che si trasformava in qualcosa di calmo. Il vulcano dentro di lei non era scomparso. Ma adesso sapeva come parlargli.

VI

CAPITOLO

L'Amica Sofia Arriva



Mila stava sistemando i colori sulla scrivania quando sentì il campanello. Sofia. Aveva dimenticato che Sofia veniva oggi.

Sentì i passi di mamma che andava ad aprire. Poi le voci. Poi Sofia che saliva le scale di corsa, come sempre, senza aspettare che qualcuno la chiamasse.

«Milaaa!»

Sofia entrò in cameretta con la sua energia solita, lo zaino ancora sulle spalle, gli occhiali da sole sulla testa anche se non c'era sole. Si fermò. Guardò il tavolo dove il disegno stava in due pezzi, appoggiato con cura come se Mila stesse ancora decidendo se era davvero rotto.

«Cosa è successo?» chiese Sofia.

Il calore salì subito. Non era la domanda cattiva. Era solo la domanda. Ma Mila sentì il fuoco che risaliva dal petto, veloce.

Inspirare dal naso. Uno, due, tre.

«Tommaso,» disse Mila. La voce le tremò un poco, ma non urlò.

Sofia si avvicinò al tavolo. Prese i pezzi con delicatezza. «Il vulcano che sputava fuoco? Quello bellissimo?»

Trattenere. Uno, due.

«Sì,» disse Mila.

Espirare dalla bocca.

«È stato un incidente?»

Mila annuì. Il calore era ancora lì, dentro il petto, ma non bruciava più. Era come un fuoco che poteva guardare senza avere paura.

«Io so come si ripara,» disse Sofia, sedendosi per terra. «Mia nonna dice che la carta rotta è ancora carta. Basta usare il nastro trasparente e diventa tipo... un pezzo di storia. Come le cicatrici.»

Mila si sedette accanto a lei. Guardò i due pezzi del disegno. Era vero. Il vulcano era ancora lì. Solo che adesso aveva una linea nel mezzo, come se avesse imparato qualcosa.

«Vuoi che lo ripapiamo insieme?» chiese Sofia.

Mila sentì il vulcano dentro di lei che diventava più piccolo. Ancora lì. Ma più calmo.

«Sì,» disse. «Mi insegni come fai?»

. . .

Sofia guardò il nastro trasparente che Mila stava usando per incollare i pezzi del disegno. Non era quello che l'aveva sorpresa, però. Era il modo in cui Mila lo faceva. Calma. Come se non stesse riparando nulla di importante, ma sì, stava riparando il vulcano che aveva disegnato la settimana scorsa, quello che Tommaso aveva strappato in due.

«Aspetta,» disse Sofia, seduta sul tappeto colorato con le gambe incrociate. «Non sei arrabbiata?»

Mila incollò l'ultimo pezzo e lo teneva fermo con due dita. «Lo ero. Molto.»

«Ma adesso non lo sei.»

«Adesso so come fare,» disse Mila. Sollevò il disegno e lo mostrò. La cicatrice era visibile, una linea netta nel mezzo del vulcano rosso. «La nonna mi ha insegnato un gioco.»

Sofia si spostò più vicino. «Quale gioco? Io quando sono arrabbiata grido nel cuscino. Mia mamma dice che così non infastidisco nessuno.»

«Il gioco del vulcano che conta,» disse Mila, posando il disegno sulla scrivania. «Ti insegno?»

Non aspettò la risposta. Si alzò in piedi e prese la mano di Sofia. La portò al centro della stanza, dove c'era spazio.

«Allora. Chiudi gli occhi.»

Sofia obbedì subito. Aveva fiducia in Mila, anche quando non capiva bene cosa stava succedendo.

«Immagina un vulcano. Grande così,» disse Mila, e Sofia sentì le sue braccia che si allargavano nello spazio tra loro. «Senti il calore che sale. La lava. Il fuoco. Tutto insieme.»

Sofia sentì il calore nella pancia. Era strano, perché non c'era niente di vero, ma il calore c'era.

«Adesso contiamo insieme fino a dieci. Con le dita.»

Mila prese la sua mano e iniziò a toccarle le dita. Uno. Due. Tre. Sofia respirava lentamente. Il vulcano dentro di lei era ancora caldo, ma non bruciava.

Arrivarono a dieci.

«Apri gli occhi,» disse Mila.

Sofia li aprì. Mila sorrideva. «Adesso viene la parte divertente.»

«Quale?» chiese Sofia.

«Il vulcano vuole correre,» disse Mila. «Correre velocissimo. Vuoi venire?»

Prima che Sofia potesse rispondere, Mila l'afferrò per la mano e iniziò a correre intorno alla cameretta, zigzagando tra i libri e i cuscini.

VII

CAPITOLO

Il Perdono del Vulcano



La sala da pranzo era silenziosa quando Mila entrò. Tommaso sedeva al tavolo con il coloring book davanti, i pennarelli sparsi come tanti piccoli soldati. Non l'aveva vista. Stava colorando un dinosauro di verde, concentratissimo, la lingua fuori dalla bocca.

Mila si fermò sulla soglia. Il calore salì di nuovo, ma diverso da prima. Non era fuoco. Era qualcosa di più denso, più difficile.

«Tommaso.»

Lui sollevò la testa. Gli occhi gli si allargarono un poco, come se sapesse che stava arrivando qualcosa di importante.

«Io... voglio parlarti,» disse Mila. Si sedette al tavolo, di fronte a lui. Le mani le tremavano un poco. «Di ieri.»

Tommaso posò il pennarello. Aspettò.

«Quando hai rotto il mio disegno, io mi sono molto arrabbiata. Urlavo forte. Ti ricordi?»

Tommaso annuì, piccolo e quieto.

«Non dovevo urlare così forte con te,» continuò Mila. Respirare. Uno, due. «Tu non l'hai fatto apposta. Lo so. Ma io ero arrabbiata perché quel disegno era speciale per me. Ci avevo messo tanta... tanta fatica. E quando l'ho visto rotto, mi è salita la rabbia molto veloce.»

Tommaso guardava il tavolo.

«La rabbia non è cattiva,» disse Mila. «La nonna me l'ha spiegato. La rabbia è normale. Tutti si arrabbiano. Anche tu ti arrabbi quando ti tolgo il giocattolo, vero?»

«Sì,» sussurrò Tommaso.

«Ecco. Allora tu capisci. Ma la cosa importante è che io non dovevo urlare così forte. Potevo dirlo diverso. Potevo dire: Tommaso, mi hai fatto molto male, il mio disegno era importante. E basta.»

Mila fece una pausa. Il calore nel petto era ancora lì, ma non era più un vulcano. Era qualcosa di più calmo, come un fuoco che sapeva dove stare.

«Mi dispiace di aver urlato,» disse Mila.

Tommaso sollevò lo sguardo. Gli occhi gli brillavano.

«Mi dispiace di aver rotto il tuo vulcano,» disse lui.

Mila sentì qualcosa che si scioglieva dentro. Si allungò e gli prese la mano. Era piccola, ancora calda dal pennarello.

«Io ti perdono,» disse. «E tu mi perdoni?»

Tommaso annuì così forte che sembrò che la testa gli potesse staccarsi.

. . .

Tommaso stava seduto sul bordo del letto, le gambe che non toccavano terra. Guardava il disegno rotto di Mila, ancora lì sulla scrivania. La cicatrice nel mezzo del vulcano rosso gli faceva male agli occhi.

Aveva rotto altre cose. Un bicchiere. Il telecomando. Il castello di cuscini di papà. Ma questo era diverso. Questo aveva fatto piangere la sorella. E dopo, lei aveva urlato così forte che lui si era messo a piangere anche lui.

Adesso non capiva più se era rabbia o paura.

La porta della cameretta si aprì lentamente. Mila entrò, e Tommaso sentì il cuore che saltava. Lei non era più arrabbiata—lo capiva dal modo in cui respirava—ma lui sì aveva paura. Paura che lei non lo volesse più bene.

Mila si sedette di fronte a lui al tavolo. Iniziò a parlare della rabbia, del vulcano, di come non doveva urlare così forte. Tommaso ascoltava, ma non riusciva a guardarla in faccia.

Quando lei disse "Mi dispiace di aver urlato," qualcosa si sciolse dentro di lui. Non era solo paura. Era anche amore. Lei gli stava dicendo che non lo odiava. Che la rabbia non significava odio.

«Mi dispiace di aver rotto il tuo vulcano,» disse lui. E era vero. Dispiaceva davvero. Più di qualsiasi cosa.

Mila gli prese la mano. Lui sentì le sue dita calde, piccole come le sue. Lei lo perdonava.

«Io ti perdono,» disse Mila. «E tu mi perdoni?»

Tommaso annuì tanto forte che quasi si fece male al collo. Poi si alzò di scatto dal letto.

«Voglio farti un nuovo disegno,» disse. «Ancora più bello. Con tante stelle.»

Mila sorrise. Una vera sorriso, non uno di quelli che faceva quando era stanca.

«Insieme,» disse lei. «Lo facciamo insieme.»

Si sedettero alla scrivania. Mila tirò fuori i pennarelli. Tommaso scelse il rosso, il giallo e l'arancione. Le mani gli tremavano un poco dall'eccitazione.

«Iniziamo dal vulcano,» disse Mila. «Ma questa volta, il vulcano non è arrabbiato. Il vulcano sta bene.»

Tommaso mise la punta del pennarello sulla carta bianca. La linea che uscì fu dritta, sicura.

VIII

CAPITOLO

Il Vulcano Addomesticato



Una settimana dopo, Mila stava seduta sull'erba del giardino con il quaderno in grembo. Il sole batteva caldo sulla sua schiena. Tommaso giocava con i soldatini più in là, vicino alle rose della nonna, e il rumore dei loro piccoli passi sulla ghiaia era come una musica ordinaria, quella della vita che prosegue.

Guardò il disegno che avevano fatto insieme. Il vulcano stava ancora lì, al centro della carta, ma era diverso. Non urlava più. Aveva una bocca che sembrava quasi un sorriso, e dalla cima uscivano stelle invece di fuoco.

La nonna aveva detto una cosa che Mila non poteva smettere di pensare: *Il vulcano non se ne andrà mai. Fa parte di te. Ma adesso sai dove vive.*

All'inizio le aveva fatto paura. Significava che la rabbia poteva tornare in qualsiasi momento? Che lei non era guarita?

Poi aveva capito.

Era come quando avevi paura del buio in camera, e tuo padre ti accendeva la luce per farti vedere che non c'era niente di pericoloso. Il buio non spariva—tornava ogni sera—ma tu non eri più spaventata. Sapevi che potevi accendere la luce. Sapevi come fare.

Adesso, quando sentiva il calore salire nel petto—quando Tommaso aveva provato a prendere di nuovo un pennarello senza chiedere—lei aveva respirato. Uno, due, tre. Aveva contato fino a dieci sulla sua testa. Il calore era ancora lì, ma non le aveva bruciato la gola. Non aveva urlato.

Aveva solo detto: *Chiedi prima, per favore.*

E Tommaso aveva chiesto.

Il vulcano non era sparito. Era solo... più piccolo. O forse era lei che era diventata più grande.

Mila chiuse gli occhi. Sentiva il calore del sole, l'odore dell'erba, il suono di suo fratello che rideva. Tutto quello che le faceva bene era ancora qui. E il vulcano, quello che aveva paura di perdere, stava nel suo petto, caldo e vivo come sempre.

Ma non era più il padrone. Era lei il padrone, adesso.

Aprì il quaderno e iniziò a disegnare una nuova pagina. Un vulcano ancora più grande, e attorno a lui, piccole mani che lo tenevano fermo.

La nonna stava mettendo in forno una teglia di biscotti quando sentì i passi di Mila sulla scala. Li riconobbe subito: leggeri, veloci, ma non frenetici. Non era la rabbia quella volta.

«Nonna, posso stare con te?» chiese Mila dalla porta della cucina.

Lucia le sorrise, le mani ancora coperte di farina. «Sempre. Vieni, aiutami a preparare la glassa.»

Mentre lavoravano insieme—Mila che mescolava lo zucchero nel bicchiere, la nonna che aggiungeva il latte goccia dopo goccia—Lucia osservava la nipote. C'era qualcosa di diverso. Non era il silenzio triste di prima. Era un silenzio consapevole. Come se Mila stesse dentro se stessa, ma senza perdersi.

«Dimmi una cosa,» disse la nonna, poggiando una mano sulla spalla di Mila. «Quando senti il calore nel petto, quello che abbiamo chiamato il vulcano, cosa fai adesso?»

Mila smise di mescolare. Pensò. «Respiro. Conto fino a dieci. A volte mi allontanano un poco, tipo vado in bagno. E penso al giardino.»

«Bene,» disse Lucia. «Molto bene. Sai perché?»

«Perché il vulcano non mi controlla più?»

«Esatto.» La nonna asciugò le mani e andò verso il mobile più alto della cucina. Ne tirò fuori un quaderno, piccolo, con la copertina rossa come lava fresca. «Ho pensato che il vulcano meriti il suo posto speciale. Questo è il diario del vulcano. Quando senti la rabbia, quando il calore arriva, puoi scrivere qui. Puoi disegnare. Puoi dire al vulcano quello che pensi, senza urlare, senza rompere niente. Solo tra te e il quaderno.»

Mila prese il quaderno tra le mani. Lo sfogliò lentamente. Le prime pagine avevano già qualcosa: la nonna aveva scritto, con la sua calligrafia elegante, le strategie che avevano imparato insieme. Il respiro. Il conteggio. Il giardino. Le parole gentili.

«È per me?» sussurrò Mila.

«È tutto tuo. Finché ne avrai bisogno.»

Mila corse ad abbracciare la nonna. La tenne stretta, il quaderno ancora in una mano. La nonna sentì qualcosa rilassarsi nel corpo della bambina, come se finalmente sapesse che non era sola. Che avrebbe sempre avuto qualcuno a cui tornare.

«Grazie, nonna,» disse Mila nel suo collo.

La nonna le baciò la testa. «Il vulcano è tuo. Adesso sai come ascoltarlo.»



Fine

Lupo Carro

BOZZA PREPARATA CON CALAMO