

Sofia e il Mostro della Timidezza

Un'avventura dolce per bambini che hanno paura di parlare





ROMANZO

Sofia e il Mostro della Timidezza

Un'avventura dolce per bambini che hanno paura di parlare

DI

Lupo Carro



BOZZA · PREPARATA CON CALAMO

Indice

I	Il Mostro nella Pancia	1.008p
II	Il Patto dei Due Mostri	1.245p
III	Il Mostro Diventa Amico	1.195p

I

CAPITOLO

Il Mostro nella Pancia



Il Mostro nella Pancia

La mamma di Sofia la lascia davanti al portone della scuola con un bacio sulla fronte. «Buona giornata, amore. Divertiti.» Sofia annuisce, ma non dice nulla. Le parole rimangono incollate dentro, da qualche parte tra la gola e lo stomaco.

Entra nell'aula ancora vuota. La maestra Giulia è già lì, che sistema i pennarelli nel loro barattolo di plastica blu. Non si è ancora accorta di Sofia, quindi Sofia rimane sulla soglia, lo zaino ancora sulle spalle come un guscio di tartaruga.

«Sofia! Che bella sorpresa. Sei arrivata presto oggi.» La maestra si gira con un sorriso grande, genuino. Non è il tipo di sorriso che finge. Sofia lo vede subito.

Ma il Mostro nella sua pancia comincia a muoversi.

È una sensazione strana, difficile da spiegare. Non è dolore, non esattamente. È più come se qualcosa di morbido e pesante le si gonfiasse dentro, dal naso fino ai piedi. Il Mostro non ha una forma precisa. A volte Sofia lo immagina come una nuvola grigia che occupa lo spazio dove dovrebbe esserci il suo coraggio. Altre volte è come un sasso rotondo che le pesa sullo stomaco.

Adesso, mentre la maestra Giulia la guarda aspettando una risposta, il Mostro cresce. Cresce e cresce.

«Ciao, maestra,» dice Sofia. Ma la voce esce piccolissima, quasi un respiro. Potrebbe anche non averla detto affatto.

«Vieni, ti aiuto a togliere lo zaino. Vuoi sederti al tuo posto o preferisci fare qualcosa mentre aspettiamo gli altri?»

Sofia sente il Mostro stringerle la gola. Se dice qualcosa di sbagliato, se sceglie il gioco sbagliato, se non piace a nessuno? La maestra Giulia è gentile, ma gli altri bambini? E se Marco le dice di nuovo che il suo disegno è brutto? E se tutti ridono?

«Preferisco... stare qui,» sussurra Sofia, indicando l'angolo con i cuscini. È il suo posto preferito. È lontano da tutto. È sicuro.

La maestra Giulia annuisce, e Sofia vede nei suoi occhi che capisce. Non la forza. Non dice «Dai, vieni a giocare con noi», come fa la mamma a volte. Semplicemente la lascia andare.

Sofia si siede nell'angolo, lo zaino ancora addosso, e guarda i giocattoli sparsi sul pavimento. Ci sono le costruzioni, i pennarelli, le bambole. Cose che le piacciono. Ma il Mostro sussurra: *Non avrai il coraggio di giocare. Meglio rimanere qui, dove nessuno ti vede.*

Arrivano gli altri bambini. Uno dopo l'altro, con i genitori che li lasciano con un bacio e una promessa di tornare al pomeriggio. La classe si riempie di voci, di grida, di risate. Il rumore non la disturba, anzi. Il rumore è un buon posto dove nascondersi. Nessuno la nota quando c'è tanto rumore.

Marco Benedetti arriva con la mamma e subito comincia a correre. È il tipo di bambino che ha energia nelle gambe e non sa dove metterla. Corre tra i giocattoli, urla cose divertenti, fa ridere gli altri.

Poi lo vede. O meglio, lo vede lei.

Cambia direzione e viene verso l'angolo dove Sofia è seduta. Sofia sente il cuore accelerare. No. No, no, no. Il Mostro si gonfia ancora di più.

«Sofia! Vieni a giocare con le costruzioni? Facciamo una torre gigante!»

Sofia guarda Marco. Ha un sorriso grande e sincero. Non c'è nulla di cattivo in lui. Lo sa. Ma il Mostro sussurra più forte: *Dirai qualcosa di stupido. Non saprai come costruire la torre. Lui e gli altri penseranno che sei noiosa.*

«No,» dice Sofia. La voce le esce ancora più piccola di prima. È quasi un'espirazione.

Marco rimane fermo un secondo. Guarda Sofia, poi guarda il suo sorriso che comincia a spegnersi. «Ah. Ok. Ciao, allora.» E se ne va, correndo verso gli altri bambini che costruiscono già una torre nella zona dei giochi.

Sofia lo guarda allontanarsi e sente il Mostro vincere. Ancora una volta. Il Mostro le sussurra: *Vedi? È meglio così. Non dovrai preoccuparti di sbagliare. Non dovrai avere paura.*

Ma Sofia non si sente meglio. Si sente più sola.

Rimane seduta, lo zaino ancora sulle spalle, mentre la maestra Giulia comincia le attività del mattino. Contano i giorni del mese. Cantano una canzone sui colori. Sofia muove le labbra, ma non canta davvero. Nessuno se ne accorge.

Passa del tempo. Non sa quanto. Potrebbe essere cinque minuti o cinquanta. Quando sei in angolo e hai paura, il tempo si muove strano.

Poi sente un movimento accanto a lei. Qualcuno si sta avvicinando. Sofia non alza lo sguardo. Spera che chi sia se ne vada.

Ma non se ne va.

Si siede semplicemente accanto a lei. Non dice nulla. Non la guarda. Non prova a farla giocare. Semplicemente, si siede. E attende.

Sofia guarda di lato. È Leonardo Marchetti. Un bambino che viene in questa classe da quando hanno cominciato a settembre. Non parla molto. Non è come Marco, che parla sempre. Leonardo è il tipo di bambino che osserva. Che ascolta. Che capisce le cose senza che nessuno glielo spieghi.

Rimangono seduti insieme in silenzio. Sofia sente il Mostro calmarsi un poco. Non sparire, ma calmarsi.

Passa ancora un po' di tempo. Poi Leonardo, senza guardarla, senza muoversi dal suo posto, sussurra qualcosa che Sofia sente solo perché è molto vicino.

«Anch'io ho il Mostro nella pancia. Tu ce l'hai?»

Sofia alza gli occhi verso di lui. Leonardo sta guardando le costruzioni, dove Marco sta ancora lavorando alla sua torre. Non la sta fissando. Non sta aspettando una risposta con impazienza. È solo... lì. Con lei.

E per la prima volta, da quando è entrata in questa aula questa mattina, Sofia sente il Mostro fermarsi. Non sparire. Non ancora. Ma fermarsi.

Perché qualcuno ha appena nominato esattamente quello che sente. Esattamente quello che ha dentro. E quella persona non è la maestra, non è la mamma. È un bambino come lei. Un bambino che capisce.

Sofia non risponde subito. Non sa ancora come rispondere. Ma guarda Leonardo, e Leonardo continua a guardare le costruzioni, e tra loro due c'è qualcosa che non ha un nome, ma che Sofia sente chiaramente: non è più sola.

II

CAPITOLO

Il Patto dei Due Mostri



La panchina sotto l'albero è la sola dove non c'è nessuno. Leonardo lo sa perché l'ha osservata per settimane. Tutti i bambini vanno agli altalene, allo scivolo, o restano vicino alla maestra. Nessuno viene qui, dove il sole fa macchie gialle fra le foglie e il legno è caldo.

Sofia lo raggiunge dopo un minuto. Cammina veloce, come se avesse fretta, anche se non la insegue nessuno. Si siede all'altro capo della panchina. Tra loro c'è lo spazio di tre bambini. Leonardo non dice nulla. Ascolta il rumore della ricreazione che arriva da lontano: urla felici, risate, il verso dello scivolo che cigola.

«Ti sei seduto vicino a me,» dice Sofia. La sua voce è piccola, ma non è la voce del Mostro. È la voce di Sofia.

«Sì,» risponde Leonardo.

«Perché?»

Leonardo guarda le foglie. Una cade, gira piano e si posa sulla terra. «Perché tu avevi il Mostro. Io ce l'ho sempre. Pensavo che forse... non so. Che non ti sentissi sola.»

Sofia non risponde subito. Respira. Leonardo la sente respirare.

«Anch'io pensavo che solo io l'avessi,» dice Sofia.

«Mio nonno dice che molte persone ce l'hanno. Solo che non ne parlano.»

Leonardo continua a guardare le foglie. È più facile parlare così, senza guardarsi negli occhi. Sa che Sofia capisce questo, perché fa lo stesso. «Il primo giorno di scuola, non riuscivo nemmeno a dire il mio nome. La maestra mi ha chiesto come mi chiamo e io... boh. La mia bocca non apriva. Rimaneva chiusa. E il Mostro, il mio Mostro, diventava sempre più grande. Sempre più pesante sulla pancia.»

«Che cosa hai fatto?» chiede Sofia.

«Ho pianto un poco. Poi ho detto il mio nome, ma era molto basso e la maestra non ha sentito. Allora l'ho detto di nuovo. Sempre basso. E poi alla fine era successo, era finito. E il Mostro è diventato più piccolo.»

Sofia muove i piedi. Non tocca il suolo, le sue gambe sono troppo corte. Oscillano nel vuoto. «E dopo?»

«Dopo è venuta la festa di compleanno di Marco. Un sabato. Io non volevo andare. Mio nonno è venuto a prendermi a casa e io ho detto che ero malato. Ma non ero malato. Era solo il Mostro che diceva: 'Se vai là, tutti ti guarderanno e capiranno che sei strano'.» Leonardo fa una pausa. Sente il Mostro di Sofia muoversi, come se riconoscesse la frase. «Mio nonno ha capito subito. Mi ha preso la mano e mi ha detto: 'Leo, il coraggio non è quando non hai paura. È quando hai paura e fai la cosa comunque'.»

«Non capisco,» dice Sofia.

«Nemmeno io all'inizio,» dice Leonardo. «Ma ci ho pensato. E ho capito che lui diceva che la paura non va via. Rimane. Ma tu fai la cosa lo stesso.»

Sofia muove la testa da un lato all'altro, lentamente. Come se stesse assorbendo le parole. Come se le stesse mettendo dentro di sé, con cura.

«Hai fatto la festa?» chiede.

«Sì. Ero terrorizzato. Il Mostro faceva un rumore incredibile nella pancia. Tipo... brrrr. Come se ronzasse. E le mani mi tremavano. Ma sono andato.»

«Che cosa è successo?»

«Niente di speciale. Ho mangiato una fetta di torta. Ho giocato un poco. Marco mi ha dato un palloncino. E dopo due ore il Mostro era diventato piccolo. Piccolissimo. Come se si fosse stancato di fare rumore.»

Sofia guarda le sue mani. Sono piccole, con le unghie ancora corte. «Il mio Mostro fa sempre rumore,» sussurra.

«Anche il mio,» dice Leonardo. «Ma se gli dai un nome, è diverso.»

«Diverso come?»

«Se è solo un mostro senza nome, è come se potesse essere tutto. Qualsiasi cosa. Invisibile. Che controlla tutto. Ma se gli dai un nome, allora... allora è una cosa. Una cosa che esiste, ma non è tutto.»

Sofia rimane ferma. Riflette.

«Come lo vuoi chiamare?» chiede Leonardo.

Sofia pensa. Pensa davvero, non è una cosa che dice così. Leonardo aspetta. Attende il tempo che serve. Nessuna fretta.

«Fa rumori,» dice Sofia. «Nella pancia. E fa tremare le mani. Come se brontolasse.»

Leonardo sorride. Non un sorriso grande, ma vero. «Brontolo. È perfetto.»

«Il tuo si chiama Brontolo?» chiede Sofia.

«Sì. Adesso sì.»

Sofia ripete il nome piano. «Brontolo.» La parola suona diversa quando l'ha nominato. Come se fosse meno grande. Meno spaventoso. Solo una cosa con un nome. Una cosa che esiste dentro di lei, ma non è tutto quello che è lei.

«Mio nonno mi ha insegnato altre cose,» continua Leonardo. «Una cosa che mi aiuta è... fare una cosa piccolina. Una cosa piccolissima. Che ha paura il Mostro, ma è comunque molto facile.»

«Che tipo di cosa?» chiede Sofia.

«Una volta, io avevo paura di dire buongiorno alla nonna. Seramente. La mia bocca non apriva. Allora ho deciso di dire solo 'ciao' quando arrivava. Solo 'ciao'. Non buongiorno. Solo una parola. Piccolina. E il Mostro faceva meno rumore.»

Sofia ascolta. Ascolta davvero, con tutta l'attenzione che ha.

«Dopo una settimana, il 'ciao' era facile. Allora ho aggiunto 'nonna'. 'Ciao nonna'. Sempre piccolino. Ma era più di prima. E il Mostro si abituava.»

«E adesso?» chiede Sofia.

«Adesso io dico alla nonna tutte le cose che voglio. Il Mostro c'è ancora, ma è piccolo. Non controlla tutto.»

Sofia muove i piedi. Oscillano più veloci, adesso. È un segno che sta pensando a qualcosa. Leonardo lo sa, perché fa lo stesso quando ha idea.

«Io potrei dire 'ciao' a Marco,» dice Sofia. Molto piano. Come se stesse dicendo una cosa enorme.

«Sì,» dice Leonardo. «Domani. Quando arrivi a scuola, gli dici 'ciao'. Piccolino. Basta quello.»

«E tu?» chiede Sofia.

«Io... io alzo la mano durante la lezione di matematica. Anche se non so la risposta. Alzo la mano e aspetto che la maestra mi chieda. E se non so, dico 'non so'. Piccolino.»

Rimangono seduti insieme. Il sole fa sempre le macchie gialle. Una nuvola passa davanti e tutto diventa grigio per un momento, poi il sole torna. Leonardo sente che qualcosa è cambiato fra loro. Non è una cosa che si vede. È una cosa che si sente. Come se avessero fatto un patto. Non con le parole. Con qualcosa di più profondo.

«Brontolo non ti piacerà,» dice Sofia.

«No,» dice Leonardo. «Ma noi lo facciamo comunque.»

«Perché?»

«Perché il coraggio è questo. Non è non avere paura. È avere paura e fare la cosa lo stesso.»

Sofia ripete la frase dentro di sé. Leonardo lo vede dal movimento delle sue labbra. La sta imparando. La sta facendo sua.

Dopo un po', Leonardo sente che è ora di rientrare. Il suono della ricreazione sta cambiando. Gli insegnanti stanno radunando i bambini. Lui e Sofia si alzano. Camminano insieme verso la porta, lentamente, non in fretta.

Quando entrano in classe, la Maestra Giulia è lì ad aspettarli. Non dice niente su dove sono stati. Semplicemente, li guarda. Guarda i loro occhi. Leonardo sente lo sguardo della maestra. È uno sguardo che sa. Uno sguardo che capisce che qualcosa è cambiato.

«Allora, che cosa stavate tramando voi due?» chiede la maestra, con una voce che non è severa. È curiosa. Gentile.

Sofia guarda Leonardo. Leonardo guarda Sofia. E poi Sofia, con una voce che è ancora piccola ma che ha una fermezza nuova, dice: «Abbiamo un segreto.»

La Maestra Giulia sorride. Non insiste. Non chiede quale sia il segreto. Semplicemente sorride e si gira verso gli altri bambini. Ma Leonardo sa che lei ha capito. Che sa che qualcosa è iniziato. Qualcosa di importante.

III

CAPITOLO

Il Mostro Diventa Amico



Sofia è seduta nel suo angolo con i cuscini. La sua Stanza Segreta. È quello che chiama così il cantone fra l'armadio e il letto, dove ha portato le coperte della nonna e ha fatto una sorta di rifugio. Qui dentro disegna quello che non dice a nessuno.

Oggi disegna il Mostro.

Non è come lo immaginava prima. Prima era solo una forma scura nella pancia, una sensazione che non aveva contorni. Adesso ha contorni precisi. Ha denti. Ha artigli. Ha occhi che la fissano. Sofia preme il pennarello nero sulla carta e traccia una linea dopo l'altra, e con ogni linea il Mostro diventa più grande, più reale, più terribile.

La maestra ha detto che la prossima settimana i bambini dovranno presentare i loro disegni davanti a tutta la classe. Davanti a tutti. Dire il proprio nome. Parlare del disegno. Stare lì, in piedi, mentre tutti guardano.

Sofia ha sentito il Mostro risvegliarsi dentro di sé come un animale che apre gli occhi dopo il sonno.

I progressi della settimana scorsa sono spariti. Non è più riuscita a parlare con Marco a ricreazione. Stamattina non ha sollevato la mano nemmeno quando sapeva la risposta. È tornata a sedersi nell'angolo, piccola, invisibile. Il Mostro è tornato a crescere.

Adesso ha finito il disegno. Lo guarda. È brutto. È spaventoso. È tutto quello che sente.

Sente i passi della mamma per le scale. Sofia non ha il tempo di nascondere il foglio. La mamma bussa piano sulla porta della cameretta e entra. Vede subito il disegno.

Non dice niente per un momento. Si siede accanto a Sofia, lentamente, con lo stesso silenzio che Leonardo usa. Sofia sente le spalle della mamma accanto alle sue. Sente il respiro della mamma, che è calmo.

«Che mostro è questo?» chiede la mamma.

Sofia non riesce a rispondere. La gola le si chiude. E poi, d'improvviso, piange. Non riesce a fermarsi. Piange e racconta tutto insieme, le parole che si incastrano, la presentazione, il Mostro, la paura, Marco, la maestra, Leonardo, tutto.

La mamma la ascolta. Non la interrompe. Non le dice che è sciocca, che non c'è niente di cui avere paura, che tanti bambini lo fanno, tutte le cose che gli adulti dicono ai bambini che hanno paura. La mamma semplicemente l'ascolta.

Quando Sofia ha finito di piangere e di parlare, la mamma prende un respiro.

«Sai una cosa, amore?» dice. «Anch'io ho il Mostro nella pancia.»

Sofia alza gli occhi verso di lei.

«Anche adesso,» continua la mamma, «quando devo fare cose importanti, quando devo parlare davanti a tante persone, sento quella sensazione. È come se qualcosa si stringesse qui.» La mamma si tocca lo stomaco. «È il Mostro. È sempre lì.»

«Allora come fai?» chiede Sofia.

«Faccio la cosa lo stesso,» dice la mamma. «E il Mostro rimane, ma io vado avanti. Non è che lui scompaia. È che io imparo a camminare con lui. A volte il Mostro mi dice cose importanti. Mi dice: stai attenta. Questa cosa è importante. Non trattarla male. E allora io sto più attenta. Capisco?»

Sofia non è sicura di capire, ma la mamma la abbraccia e Sofia sente il battito del suo cuore. Calmo. Costante.

La mamma si alza. «Continua a disegnare,» dice. «Se vuoi.»

Sofia rimane nella Stanza Segreta. Guarda il foglio con il Mostro brutto e spaventoso. Poi prende i pennarelli. Non quelli neri. Quelli arancioni. Quelli gialli.

Inizia a ridisegnare il Mostro. Non cancella le linee vecchie. Le copre. Colora il corpo di arancione. Gli artigli di giallo. Gli occhi li fa diversi, più dolci. Piccoli. Intelligenti. Poi, dove aveva disegnato una bocca piena di denti, disegna una bocca che sorride. Non una bocca da mostro. Una bocca da amico.

Alla fine disegna se stessa accanto al Mostro. La sua mano stringe la mano del Mostro. O la zampa. Comunque, sono unite.

Non è un capolavoro. È il disegno di una bambina di cinque anni. Ma quando lo guarda, Sofia sente qualcosa che cambia dentro di sé. Non sparisce la paura. Non scompare il Mostro. Ma è diverso. È come se il Mostro fosse diventato qualcosa che cammina con lei, non qualcosa che la blocca.

Il giorno dopo, Leonardo viene a casa sua. Sofia gli mostra il disegno. Leonardo lo guarda per un tempo lungo.

«È bellissimo,» dice. «Il mio Mostro adesso è così. È il mio amico.»

«Come lo sai?» chiede Sofia.

«Perché mi aiuta,» dice Leonardo. «Mi aiuta a stare attento. Mi aiuta a pensare prima di parlare. Mi fa capire come si sentono gli altri quando hanno paura. È come se mi rendesse più gentile, il mio Mostro.»

Sofia annuisce. Capisce quello che dice Leonardo.

Arriva il giorno della presentazione. Sofia ha il foglio con il Mostro arancione e giallo in mano. Le mani le tremano. La voce dentro la pancia è quella del Mostro, che parla, che grida, che le dice che non ce la farà.

Ma Sofia pensa a Leonardo. Pensa a quello che ha detto Leonardo al giardino: il coraggio non è non avere paura. È avere paura e fare la cosa lo stesso.

Si alza. Cammina fino davanti alla classe. La maestra le sorride. Marco la guarda con curiosità. Tutti guardano.

Sofia apre la bocca. La voce esce piccola, tremante.

«Mi chiamo Sofia. Ho disegnato il mio Mostro della Timidezza. Prima pensavo che fosse cattivo. Pensavo che mi facesse male. Ma adesso capisco che è il mio amico. Mi aiuta a stare attenta. E io non voglio che sparisca, voglio solo che cammini con me.»

Le parole sono poche. Non sono perfette. La voce non è forte. Ma sono sue. Sono vere.

Quando finisce, Marco applaude. Dopo applaude tutta la classe. La maestra ha gli occhi lucidi.

Durante la ricreazione, tre bambini si avvicinano a Sofia. Uno è una bambina con i capelli rossi che Sofia non aveva mai sentito parlare. Un altro è un bambino timido che si siede sempre da solo.

«Anch'io ho il Mostro nella pancia,» dice la bambina con i capelli rossi.

«Io anche,» dice il bambino timido.

«Anche io,» dice il terzo.

Sofia scopre che non era sola. Nessuno di loro lo era. Il Mostro non è una cosa che accade solo a lei. È una cosa che accade a tanti bambini. A tanti adulti. È una cosa normale. Una cosa che si può dire a voce alta senza essere giudicati.

Leonardo arriva con due bicchieri di succo di frutta. Sorride quando vede Sofia circondata dagli altri bambini. Non le dice niente. Non ha bisogno. Ha solo lo sguardo di chi sa che è accaduto qualcosa di importante.

Il Mostro della Timidezza non scompare da Sofia. Non sparisce dalla sua pancia. Ma adesso cammina accanto a lei, non contro di lei. Le insegna a essere consapevole. Le insegna a scegliere le parole con cura. Le insegna a osservare prima di agire. Le insegna a capire come si sentono gli altri.

Sofia capisce che il coraggio non è l'assenza di paura. È la capacità di agire nonostante la paura. Un piccolo passo alla volta. Un respiro dopo l'altro. Una mano che stringe la zampa di un amico che ha il suo stesso nome: il Mostro.



Fine

Lupo Carro

BOZZA PREPARATA CON CALAMO