

COLLANA "ORANGE"

***Fobie: autori disadattati.***  
***"In cura da" Alessandro Greco***  
*AA. VV.*

CIESSE  EDIZIONI



AA. VV.

***Fobie: autori disadattati.***  
***“In cura da” Alessandro Greco***



ISBN 978-88-6660-019-0





Collana *ORANGE*

Copyright © 2011 CIESSE Edizioni  
Design di copertina © 2011 CIESSE Edizioni

***Fobie: autori disadattati.***  
***“In cura da” Alessandro Greco***  
*A.A. VV.*

Tutti i diritti sono riservati. È vietata ogni riproduzione, anche parziale. Le richieste per la pubblicazione e/o l'utilizzo della presente opera o di parte di essa, in un contesto che non sia la sola lettura privata, devono essere inviate a:

**CIESSE Edizioni** *Servizi editoriali*  
Via Conselvana 151/E 35020 Maserà di Padova (PD)  
Telefono 049 8862219 | Fax 049 2108830  
E-Mail [info@ciessedizioni.it](mailto:info@ciessedizioni.it) | P.E.C. [ciessedizioni@pec.it](mailto:ciessedizioni@pec.it)

**ISBN 978-88-6660-019-0**

[www.ciessedizioni.it](http://www.ciessedizioni.it) | [www.ciesseblog.info](http://www.ciesseblog.info)

#### **NOTE DELL'EDITORE**

Il presente volume è opera di pura fantasia. Ogni riferimento a nomi di persona, luoghi, avvenimenti, indirizzi e-mail, siti web, numeri telefonici, fatti storici, siano essi realmente esistiti o esistenti, è da considerarsi puramente casuale e involontario.



# PREFAZIONE

La scrittura e la fobia sono frutti dello stesso albero.

Spesso frutti troppo acerbi per essere pubblicati e alberi che non vale la pena di abbattere solo per stampare le velleità editoriali di alcuni. Ma per comprendere il rapporto tra scrittura e fobia occorre di rapportare due voci, quella interna, dello scrittore, e quella esterna del mondo. Perché è proprio la mescolanza di questi due suoni che crea una non conoscenza cioè un conflitto. E il conflitto è l'origine di ogni racconto. La fobia riguarda lo stato dell'Io non del tutto inserito con l'ambiente che lo circonda. Ma la verità, cioè la bellezza, nasce proprio dalla discordanza tra questi due suoni, da questo conflitto.

La fobia è la rete che lo scrittore butta in mare, cercando di pescare un senso, un pesce, ma sino a quando non raccoglie la rete sulla barca il pescatore non conosce né la quantità né la qualità del pescato. Ne vive l'attesa, la speranza, il dubbio. Ne vive il *Vero*, l'unico vero, che valga la pena di definire tale. Ciò che la letteratura insegna.

E là dove nasce il *Vero* in quanto finzione, cioè lo spazio dove la parola elude il conflitto tra reale e mentale, nasce lo scrittore. In nessun altro luogo che non sia bar, osteria, orrenda taverna, postribolo della mente. Ognuno conosce i propri. Purché siano autentici e non clonati da esperienze altrui. A questo punto della mia vita, e del mio scrivere, sono davvero esausto del brodo dei sempre più numerosi "salgariani dell'esistere" che cianciano di maledizioni, e di vite pericolate, dai tinelli delle loro case. Che indicano la strada della trasgressione bevendo succo di pompelmo, nei migliori dei casi, oppure *gatorade*, nei peggiori di questi. La letteratura va esperita in quanto propria.

Anche attraverso la peggiore delle fobie.

Una volta assunta questa verità è importante capire che le parole dello scrittore, così come quelle del fobico, sono strumenti per allen-

tare un possibile malore, una possibile tempesta compulsiva e delirante. La parola, così come la fobia (fobia dal greco phobos significa paura) crescono dal buio. O meglio dalla difficoltà di sopportarlo.

La fobia è necessaria allo scrittore per affrontare le proprie sofferenze, la fobia diventa la muta del subacqueo che vive sulla propria pelle la possibilità di un freddo ancora più freddo, di un gelido ancora più gelido, nella speranza di chiudere gli occhi sotto il vetro di una maschera in acqua.

Sono queste le mie grazie, e anche i miei doni, alla vostra antologia, e agli scrittori che la compongono, nella speranza di raggiungervi tutti.

E di forarvi il culo.

**Andrea Villani**



*Il coraggio ce l'ho. È la paura che mi frega*  
Antonio De Curtis, in arte Totò



*La fobofobia è una rara fobia che può essere indicata come la paura delle paure (o delle fobie), ma anche come la paura di sviluppare una fobia.*



# Just another ordinary day

*Sonia Dal Cason*

*Per chi non ha vinto il Sé, il Sé si comporta come un nemico.*

Antico testo hindu

Ore 07:59, la sveglia proietta l'ora con le sue inquietanti lucette verde alieno sul soffitto della stanza. In un nanosecondo, veloce come i neutrini del Cern di Ginevra, apro gli occhi e con una tachicardia galoppante e l'ansia che mi serra la gola allungo un braccio per spegnere il dannato marchingegno un istante prima che scatti la suoneria. Non sono una persona che teme il trillo della radiosveglia o che ha paura di arrivare in ritardo, sia ben chiaro. Amo solo seguire la mia routine con calma e tranquillità. Ovviamente sbatto con violenza il gomito sullo spigolo del comodino, non mi massaggio perché, se resisto al dolore, la mattinata mi porterà fortuna. Ma che sto dicendo? Io non sono una che crede a queste sciocchezze frutto dell'oscurantismo altomedievale. Non sono superstiziosa, mica voglio ridurmi come quelli che sono ossessionati dagli ombrelli, dai cappelli, dai gatti e dalle scale! Io sono equilibrata e mi tengo alla larga da paure paralizzanti. Buongiorno, comincia un'altra giornata positiva. Per mantenere il controllo della mia augusta mente, mi preparo per il mio quotidiano saluto al sole: apro le persiane, spalanco la finestra e vengo accolta dal caloroso abbraccio di una nebbia densa come una schiuma di cappuccino ben fatta. Non importa, non sarà un po' di foschia in Valpadana che intralcerà i miei piani, e poi sopra la nebbia c'è sempre il sereno.

Seconda fase del risveglio: come uno zombie ciabatto fino in cucina per prepararmi il caffè, la mia splendente macchina per espresso mi attende gorgogliante, peccato che l'aggeggio in plastica che tiene fermo il filtro si sia rotto, così, con la cautela di un operaio dell'altoforno, blocco con un'unghia il filtro e scuoto il tutto nell'immondizia; ovviamente il dannato pezzo di metallo, rovente come lava dell'Etna, mi scivola nel bidone. Lo ripesco facendolo saltellare da una mano all'altra come un giocoliere e lo scaravento sotto

l'acqua fredda. Riesco a portare a termine l'operazione caffeina e, mentre la bevanda corroborante riempie la tazzina, apro il frigorifero e prendo il cartone di latte senza lattosio che verso sopra i cereali integrali alla crusca super vitaminizzati, perché ci tengo alla salute di corpo e spirito e non perché sia ossessionata dai cibi sani.

Ore 08:42, esco di casa con la pacatezza dell'uragano Katrina, in una mano ho la borsa, il sacchetto con le scarpe comode di ricambio nel caso dovessi uscire per delle commissioni, nell'altra le chiavi di casa e, infilate nel mignolo, le chiavi dell'auto. Come una contorsionista chiudo la porta, apro il cancelletto e metto in moto l'auto. Prima di chiudere la portiera una folla inopportuna di domande invade la mia mente, come un fiume che ha rotto gli argini: avrò spento le luci e la tv, chiuso le finestre, rifatto il letto, serrato a chiave la porta, preso il cellulare, raccolto le bollette da pagare? Controllo come una furia la borsa, poi faccio tre profondi respiri yoga, non sono il tipo da soccombere all'ansia, *io sono padrona di me* (il mio mantra, che ripeto in caso di necessità perché sono un'adepta del movimento new age, nonché fan delle filosofie orientali).

Parto, percorso casa-lavoro sei chilometri, apertura ufficio ore 9:00, sono in perfetto orario sulla tabella di marcia, perché mi piace essere puntuale, anzi arrivare con almeno cinque minuti di anticipo, dato che sono precisa e metodica, e non nevrotica. Mi infilo come una scheggia nella rotonda, poiché la mia coordinazione occhio, mano, piede è impeccabile e imbocco la circonvallazione: fine della mia guida sportiva. Davanti a me una colonna di automezzi, non semplici macchine, ma in serie: un'automobilina senza patente che al massimo fa i cinquanta, ma che generalmente i conducenti spingono alla folle velocità di venti all'ora, una mietitrebbia, un tir evidentemente a pieno carico e, per finire, un trattore. Mi accodo proseguendo a passo di lumaca, se potessi liofilizzare l'auto farei più in fretta a piedi, snocciolo a voce alta una serie di parolacce che mi rifiuto di riportare, dato che sono molto posata ed educata e non voglio cadere nella scurrilità. Chiaramente lo faccio per me stessa, io non temo l'altrui giudizio, non m'importa certo di essere considerata un camallo. In questi momenti vorrei avere un cannone smaterializzatore sul cofano, così sì che risolverei in un'unica mossa il problema del traffico e della sovrappopolazione. Sento la rabbia che mi attanaglia lo stoma-

co. Che cosa mi è preso? Autocontrollo, che diamine! Io sono calma e non capisco quelli che si fanno prendere dagli attacchi di panico, sto attenta a tenermi il più alla larga possibile da certi disturbi! Mi siedo alla scrivania con un solo minuto di anticipo, la tensione cala e mi ritrovo seduta con le braccia penzoloni sulla mia sedia, sfinita come se avessi corso la maratona di New York.

Eh no, non devo pensare di essere stanca, sennò somatizzo e poi lo divento davvero. Devo pensare positivo: oggi sarà una giornata proficua che scorrerà senza intoppi. Senza ulteriore indugio, mi accingo ad accendere il pc.

*Perché ciò che temo mi accade e quel che mi spaventa, mi raggiunge.*  
Giobbe 3,25

Dalle 09:00 alle 18:00, sgambetto sulla mia poltroncina a rotelle fino a posizionarmi davanti alla tastiera del computer, con un attimo di esitazione allungo la mano verso il tasto di accensione mentre un leggero brivido mi scorre lungo la schiena. Io amo i pc, le stampanti, i fotocopiatori, i cellulari, i palmari, i navigatori satellitari, i telecomandi, io adoro questi ritrovati della tecnologia moderna che invadono i posti di lavoro, le case, le auto, le borse. Dove saremmo senza di loro? Ancora fermi al neolitico? Quel che è certo è che non avremmo mai contribuito a creare una serie d'impieghi utili, anzi indispensabili a sostenerci nel terzo millennio: psichiatri, psicologi, analisti, maestri di *rebirthing*, di meditazione, di yoga, guru dell'Era dell'acquario che con vero profetico ardore dissanguano i nostri non già floridi conti in banca per curarci le nevrosi da malfunzionamento/ammutinamento dei suddetti arnesi.

La lucetta si accende mentre il mio parallelepipedo nero e argento emette un incoraggiante muggito. Muggito? Non dovrebbe effondere solo un rassicurante bip? Trattengo il fiato mentre osservo con sguardo vitreo il monitor in attesa di un cenno di vita. Sullo schermo mi appare, grazie al cielo, il rilassante atollo maldiviano che ho scelto come wallpaper. Tiro un sospiro di sollievo così prolungato che la mia collega, dalla scrivania accanto, mi chiede se sono appena riemersa da un'esplorazione delle barriere coralline con Cousteau. Non faccio in tempo a ritrovare la padronanza di me che la linea interna

squilla: il capo ha bisogno subito, ma che dico subito? Ha bisogno per l'altro ieri di documenti che vanno prima firmati e poi scansionati. Apro Word, dopo un lasso di tempo interminabile ecco dinanzi a me la pagina vuota, scelgo il carattere, i margini e inizio a scrivere, ma il tempo di reazione del programma è così lento che posso permettermi di usare due sole dita, canticchiando tra una battuta e l'altra la Messa da requiem di Mozart.

Dopo aver mentalmente ripassato tutta la produzione musicale del Seicento e Settecento, finalmente digito l'ultimo punto. Mi accorgo con sgomento che ho scordato di giustificare il testo, così, tesa come una corda di violino (uno Stradivari, per restare in tema), afferro il mouse per sistemare la pagina. Nel frattempo, silenzioso come un leone a caccia di gnù, appare alle mie spalle il capo.

«Dovrebbe, per cortesia, andare in posta», mi dice con voce modulata.

Sobbalzo, strillo e nel frattempo lancio in aria il povero mouse, che viene acchiappato al volo dal titolare che con mossa misurata lo riappoggia sulla scrivania.

«Serena, l'ho spaventata?», mi chiede esibendo un sorrisetto sardonico.

Ebbene sì, Serena è il nome che i miei genitori mi hanno affibbiato; ovviamente sono stati profetici, anche se tra le mie conoscenze c'è chi sostiene che siano stati mossi da una preveggenza ironica.

«Assolutamente no. Ero solo molto concentrata», rispondo con l'aria più rilassata del mondo, mentre il mio piede destro si agita sotto la scrivania come mosso da volontà propria. «Prima però devo terminare i documenti che mi ha chiesto...», provo a temporeggiare, dato che l'ultima cosa che voglio ora è infilarmi le mie sneakers bianche, che sotto il tailleur nero stanno da schifo, riprendere l'auto e avventurarmi fuori dall'ufficio. Sono organizzata e gli impegni dell'ultimo momento scombinano il mio programma di lavoro, non mi causano certo ansia, beninteso.

«Non ha ancora finito?», mi chiede il capo, sottolineando con un vocalizzo degno di Freddy Mercury l'avverbio ancora.

«È questione di minuti», rispondo quasi belando e abbassando lo sguardo. Non temo l'autorità, ma sono così brava ed efficiente che questi appunti alla mia professionalità mi infastidiscono.



«Allora si sbrighi, mal che vada sfrutterà la pausa pranzo per le commissioni», mi apostrofa con insolenza, almeno io la interpreto così.

Sento dai meandri del mio cervello sorgere un forte istinto omicida. Ma come si permette? Sono brava e piena di talento e questo pitecantropo in giacca a cravatta osa mettere in dubbio le mie capacità. Se il pensiero potesse uccidere, sarebbe già ridotto a un cumulo di cenere fumante ai miei piedi. Ma non voglio perdere il controllo, alla tv si sentono così spesso storie di persone che in preda a raptus compiono follie e io invece sono così equilibrata, quindi taccio e respiro.

Mi alzo e con *nonchalance* mi dirigo nell'ufficio attiguo, dove ad attendermi c'è lo scanner. Sono convinta che chi progetta e programma questi aggeggi soffra di gravi patologie mentali, infatti la sequenza per trasformare in file pdf le pagine è così arzigogolata da fare invidia ai tizi della Nasa che lanciano gli Shuttle. Per fortuna almeno che l'apparentemente innocuo apparecchio non funziona come i bancomat e non ti cattura i fogli dopo tre tentativi falliti. Chiedo all'unico collega uomo, con grazia e voce resa di un tono più acuta dalla rabbia, di togliermi d'impiccio. Il supereroe arriva e, dopo neanche un secondo, ha già fatto tutto. Ho sempre l'impressione che tra uomini e tecnologia ci sia un'affinità elettiva, forse perché entrambi funzionano solo con codici binari e se chiedi loro qualcosa che non è installato nella memoria, semplicemente non lo fanno, si bloccano e si spengono.

Con questa consapevolezza, felice, contenta e con il pieno controllo della situazione, parto per l'ufficio postale. Non appena mi avvicino alla meta, noto subito che non c'è parcheggio: il numero di veicoli incastrati nei modi più creativi, ivi comprese le smart infilate di muso nello spazio lasciato libero tra un'auto e l'altra, mi fa sorgere un piccolissimo dubbio: non è che, per caso, oggi è il giorno del pagamento delle pensioni? Che fortuna! Se tutto filerà liscio, da questo posto uscirò io in età pensionabile, peccato solo che a quel punto l'Inps avrà da tempo esaurito i fondi.

Entro nella bolgia dantesca, non prima di aver partecipato al gioco 'Indovina da quale fessura uscirà il numeretto', che pare banale, ma se non acchiappi il pezzetto di carta al volo, qualcuno nella massa

umanoide alle tue spalle ti placcherà come un giocatore di football americano, pur di passarti davanti. Ora devo fare una doverosa premessa: i luoghi chiusi e sovraffollati non mi preoccupano, ho un autocontrollo fuori del comune. Mi accingo all'attesa epica, ben quarantacinque numeri mi separano dallo sportello, ovviamente non tento neppure di sedermi, sarei subito redarguita nonché attaccata da una torma di persone munite di stampelle, bastoni, calze elastiche etc. che sottolineerebbero il mio scarso rispetto.

Dopo cinque minuti le luci al neon, la folla vociante, i continui spintoni mi causano un sottile malessere. Il pavimento sembra ondeggiare sotto i miei piedi, i muri cominciano a roteare e sento che mi manca l'ossigeno. Il respiro si fa affannoso e inizio a sudare e ad avvertire strani formicolii a mani e piedi. Esco al rallentatore, invischiate come sono in tanta umana melassa, trovo un muretto di cemento e mi siedo. Attenderò all'esterno per un po'. Non è un attacco di panico, figurarsi! Io non ne ho mai sofferto, è solo che tante persone tutte insieme in uno spazio ridotto creano il cosiddetto 'effetto stalla', consumando ossigeno e producendo anidride carbonica, da qui il mancamento. Rientro, è quasi il mio turno, ma come al solito arriva il furbetto che comincia a urlare con voce stentorea: «Devo passare, ho la macchina in doppia fila!».

Qualche mormorio disturbato comincia ad alzarsi tra la folla. Non pago, il bellimbusto prosegue: «Non posso stare qui tutto il giorno, ho un'impresa da portare avanti, ho fretta!».

Figurarsi! Lui ha fretta! Certo, noi invece no! Noi possiamo attendere con pazienza fino al 20.12.2012 per vedere se il mondo finirà e appariranno fuori dalla posta i cavalieri dell'Apocalisse. Certo, il maleducato arrogante fa così tanto baccano, è così fastidioso che alla fine ottiene il suo scopo e taglia la coda. Mi sento ribollire, credo di essere paonazza e sento un pennacchio di vapore che esce sibilando dalle orecchie come un geyser islandese. La folla si trasforma in una mandria di pecore indifese di fronte al lupo: taccio, come tutti, davanti all'aggressività e la subisco, non perché ne abbia paura o tema di venire aggredita, ma solo per educazione.

Secondo round: non appena l'educato Lord inglese esce a recuperare il macinino in doppia fila e a migliorare il welfare di intere nazioni con la sua impresa, il calo di tensione generale crea nei volente-

rosi operatori degli sportelli un effetto overdose di melatonina: cominciano ad alzarsi ogni tre secondi senza seguire i clienti, o meglio le vittime, decidono che è giunta l'ora di chiudere i conti in cassa, di prendere un caffè, di sigillare i sacchi postali, di rimpinguare di colorati moduli di tutte le dimensioni e colori gli armadi, senza peraltro usare le manine per schiacciare il tasto che permetterebbe di sfoltire la marea umana davanti a loro. Quando pare che siano al fine colti da un microgrammo di voglia di lavorare, il costoso e nuovo software, che noi contribuenti tanto magnanamente abbiamo provveduto a pagare, decide di mettersi in sciopero bloccando tutti i terminali.

Come la storia ci insegna, benché ci siano innumerevoli prove della nostra assoluta incapacità a imparare, la massa può essere bistrattata fino a un certo punto di sopportazione, in genere piuttosto elevato, che se viene però superato, genera una rivoluzione di solito irrazionale e violenta. In men che non si dica il brusio si trasforma in un agghiacciante boato che pare scaturire dalle viscere della terra. Volano i primi insulti contro gli impiegati postali che si trasformano ben presto in focolai di liti tra i presenti.

Da un punto imprecisato della calca qualcuno scatena una rissa, la folla ondeggia impazzita per scostarsi, la pressione e gli spintoni aumentano. Sono bloccata tra due marcantoni che mi pestano i piedi e mi schiacciano incuranti delle mie gomitate che giungono sì e no all'altezza delle loro ginocchia. Stravolta, con la gola chiusa, riesco a infilarmi in uno spazio libero tra due scaffali di libri, allungo un braccio e sposto un espositore davanti a me per proteggermi. Metto le mani sulla testa e quasi mi accascio a terra. Ho voglia di urlare e di scappare, ma solo perché io sono seguace di Gandhi, amo la pace. Per fortuna arriva la cavalleria sotto forma di volante dei carabinieri che, con non poca fatica, riporta l'ordine tra i rivoltosi. Mi rimetto in fila, ma le mani tremano così tanto che le buste continuano a cadermi con la frequenza delle neviccate sull'Everest, e aspetto.

Finalmente esco a riveder le stelle, o meglio, il sole che brilla in un cielo terso d'autunno; avevo ragione, sopra la nebbia c'è sempre il sereno. Sono le 14, per raggiungere l'auto che ho dovuto lasciare lontano mi incammino per la zona pedonale deserta, intorno a me ci sono solo le fontane, i fiori e gli alberi. Lo spazio mi sembra immenso, la luce accecante, il silenzio assordante. Mi ritrovo in piedi in

mezzo al parco, di nuovo le vertigini mi assalgono, mi siedo sull'orlo di una fontana e chiudo gli occhi. Una parola mi frulla in testa, ma non la ripeto, neppure mentalmente, perché non sopporto chi è sempre in tensione, non tollero chi non parla d'altro se non dell'ansia, degli attacchi di panico, delle ossessioni.

Non sono così, mi tengo ben alla larga da ogni genere di manie. Apro la borsa e prendo la bottiglietta d'acqua, ne bevo due sorsi; bene, ora va meglio. Mi alzo e, con passo barcollante, raggiungo il primo bar che trovo, adocchio un tavolino e mi accascio sulla sedia. La cameriera arriva, devo avere un colorito verdastro perché mi chiede se ho bisogno d'aiuto, se voglio che chiami il pronto soccorso. Ma che 118!

Le racconto l'odissea postale con coloriti dettagli, la ragazza finalmente mi dice ciò che voglio sentire, ovvero che in certe situazioni persino il Dalai Lama risentirebbe dello stress. È evidente che non ho alcuna paura, sono sana ed equilibrata, la colpa è della situazione al limite della follia collettiva che ho dovuto affrontare. Ordino una macedonia senza zucchero, senza dolcificante, senza gelato, senza panna, con uno spruzzo di limone e con noci sbriciolate a parte. Mi alzo e vado alla cassa, apro la borsa che è grande come una Samsonite per trasvolate intercontinentali, piena come un container proveniente dalla Cina e pesante come un macigno dolomitico.

Non trovo il portafogli, scavo come uno speleologo, niente. Vuoi vedere che qualche genio del crimine stamattina mi ha fregato il portamonete? Avverto il ritmo cardiaco accelerare pericolosamente, mi appoggio al bancone e con mani concitate rovescio il contenuto sul marmo.

Dopo aver scaricato una catasta di oggetti alta come la piramide di Cheope, composta unicamente da cose che mi sono indispensabili, compreso il kit da cucito, le tre varietà di salviette profumate e il gel disinfettante per mani perché ormai i germi sono ovunque e le pandemie in agguato, trovo l'agognato taccuino e saldo il conto. Torno mestamente in ufficio e tento di sopravvivere a me stessa fino a fine orario.

\* \* \*

*Non è tanto ciò che ti accade, ma come reagisci a ciò che ti accade, che conta.*  
Epitteto

Dalle 18:00 alle 23:00, mi alzo dalla poltroncina, riordino la scrivania che alla fine dell'opera pare un tavolo operatorio di cardiocirurgia, tanto è pulita e sgombra. Risistemo le penne per colore, rad-drizzo i fogli sulla stampante, spengo il pc e mi infilo la giacca. Prima di tornare a casa, stasera mi aspetta ancora il piacevole e rilassante rito della spesa settimanale, per fortuna lavoro sopra a un supermercato, quindi almeno il caos per trovare un buco utile dove mollare la macchina me lo risparmio. Chiacchierando allegra mi avvicino all'ascensore con una collega, a dire il vero è un montacarichi, data la necessità di trasportare carrelli dal seminterrato dove si trova il parcheggio. Le porte si aprono e schiaccio lo zero, mentre sopra i tasti ammiccano invitanti cartelli che spiegano cosa fare in caso di guasto. Appena partiamo, sento inquietanti cigolii metallici e, dopo un paio di scossoni, la velocità sembra diminuire. Meno male che lo spazio è ampio, non ci mancherà certo l'ossigeno prima che i soccorsi arrivino. Devo avere gli occhi sbarrati perché la mia collega mi chiede a bruciapelo: «Hai fifa? Guarda che non sta succedendo un bel niente! Siamo solo arrivate a pianoterra».

«Non dire idiozie, sono calmissimal!», le rispondo lanciandole uno sguardo di sfida.

«Allora perché hai gli occhi così spalancati da sembrare che ti sia fatta una blefaroplastica? E mal riuscita, per giunta», rincara la mia gentile compagna di viaggio.

«Devo essere stata troppo al computer, ho solo bisogno di un collirio», controbatto decisa mentre la saluto.

Mi armo di carrello e varco con passo sicuro le porte del tempio del consumismo: orrende luci al neon, musica di sottofondo che dovrebbe distendere i nervi invece li fa venire, gruppi di androidi che sembrano meditare davanti a pile di merci colorate e bambini urlanti: un paradiso! Ma io non sono vittima del marketing, non mi lascio influenzare dalle campagne pubblicitarie battenti, io scelgo con la mia testa perché sono padrona di me, non mi lancio in inutili acquisti compulsivi. Con la lista in mano e le borse in nylon super capienti che hanno sostituito le inquinanti shopper di plastica (il nylon è eco-

logico?) cammino tra le corsie con una calma buddhista, scegliendo quello che mi serve e ignorando il resto. Prendo solo verdura bio, perché Dio solo sa cosa mettono sopra gli altri vegetali, miele senza antibiotici, salumeria a chilometri zero così contribuisco a ridurre le emissioni di anidride carbonica, bistecche provenienti da allevamenti italiani, cercandole belle grandi tanto poi in padella si ridurranno a monetine da cinque centesimi e pasta di Gragnano, perché ho letto da qualche parte che gli altri usano grano ucraino e non voglio mangiare spaghetti al cesio di Chernobyl. Ecco cosa significa spesa consapevole! Ed ecco cosa significa essere padroni di sé e poter liberamente fare le proprie scelte senza essere condizionati dall'esterno e senza soccombere agli allarmismi che i media ci propinano tutti i giorni. Quasi volteggiando, soddisfatta del mio autocontrollo, mi avvio alle casse e poi verso il parcheggio sotterraneo. Uscendo, mi accorgo che la nebbia sta cominciando a salire e che le giornate si sono accorciate; è già piuttosto buio e la foschia dona al panorama un tocco gotico, quasi da brividi. Scendo nel seminterrato e trovo una spiacevole sorpresa: deve essere scattato l'allarme antincendio, talvolta succede così senza motivo, infatti le porte tagliafuoco tra i vari settori sono chiuse e solo le luci di emergenza sono accese. Mi avvio al bagagliaio con tutti i sensi in allarme, il garage è deserto, gli angoli sono bui e sopra le porte lampeggiano le lampadine rosse dell'antincendio. I passi rimbombano nel silenzio. Mi viene la pelle d'oca, sento rumori strani provenire dagli angoli in ombra quindi, con la massima velocità possibile, getto alla rinfusa le borse sul sedile posteriore e abbandono il carrello senza neppure ritirare l'euro. Mi chiudo in macchina e solo quando chiudo la sicura e accendo il motore riesco a respirare. Sono rimasta in apnea più a lungo di quanto avrei creduto possibile. Non ho paura del buio, però devo aver visto troppi film in cui una donna sola in un parcheggio sotterraneo fa sempre una brutta fine. La reazione è assolutamente normale e giustificabile.

Casa dolce casa, finalmente! Ora mi aspetta l'ultimo dovere della giornata, poi potrò rilassarmi. Scarico le borse e le trascino fino al pianerottolo, apro la porta e con lo stile dei colossi di Iron Man in gara, cioè a passettini svelti e paonazza per lo sforzo, le trascino fino in cucina. Sistemo le lattine in ordine di altezza, lo scatolame in ordi-

ne alfabetico, poi controllo gli armadietti. A me piace che tutto sia ordinato, i manici delle tazzine devono essere tutti a sinistra e la zucheriera deve essere in prima fila con il manico del cucchiaino a destra, i piatti in scala, prima quelli piani, poi i fondi, poi quelli da frutta. I bicchieri devono essere sistemati su tre file, davanti a sinistra è la collocazione per i miei due mug preferiti. Le posate devono trovarsi nei loro scomparti e la lavastoviglie deve essere vuota e con lo sportello accostato.

Io sono una persona ordinata, la mia filosofia a casa è che devo essere in grado di cucinare un pasto di tre portate senza accendere la luce nel cuore della notte, ciò significa che ogni oggetto e il cibo devono rigorosamente trovarsi nel posto assegnato e che conosco a memoria. Immagino che questa mia necessità paia curiosa, ma se dovesse capitare un blackout nel bel mezzo della notte, non so quanti sarebbero in grado di prepararsi in tutta calma una bella tisana senza ridurre la cucina come il campo di battaglia di Gettysburg.

Finalmente posso godermi una parentesi di meritato riposo, indossando la mia tuta preferita in cotone naturale, non porto roba sintetica, non voglio rischiare di girarmi sul divano ed emanare scintille come una pietra focaia per l'attrito e poi i tessuti sintetici non fanno respirare la pelle e non ho la minima intenzione di ritrovarmi a macchie rosse come la Pimpa a causa di qualche allergia o peggio di qualche sconosciuto batterio. Accendo la televisione e mi guardo un bel film, una commedia, perché non vedo mai programmi horror, thriller o che facciano paura. Non che mi spaventino, ma ritengo utile evitare accuratamente di avere incubi o di avere la sensazione di essere osservata da qualche inquietante presenza che mi costringe poi a controllare tutte le stanze, dietro le tende e sotto il letto prima di coricarmi. Appena gli occhi cominciano a chiudersi a causa del forte interesse suscitato dalla commedia, mi accorgo che mi sta venendo una bella cervicale per la posizione simile a quella di un pitone in letargo che ho assunto. Con lentezza, per non farmi scappare il sonno, mi alzo e preparo il mio beverone notturno: infuso di tiglio, melissa, passiflora e valeriana, niente camomilla per carità, dato che su di me ha l'effetto inebriante di tre lattine di Red bull. A occhi chiusi accendo il radar e il pilota automatico nel mio cervello ormai

in standby e raggiungo il mio comodo letto, non prima di aver spostato sul cassettoncino la mia collezione di papere di peluche.

Dalle 23 in poi: non faccio neppure in tempo a rannicchiarmi sotto il mio piumone 100% piuma d'oca che mi ritrovo con gli occhi aperti a fissare il buio; sonno sparito. Con tranquillità ricorro allora ai vari trucchi che conosco per riacchiappare Morfeo: comincio a contare le pecore, ma dopo aver sommato tutti gli ovini del Galles, deduco che devo cambiare tattica.

Non soffro d'insonnia, ovviamente, e non mi riduco a imbottirmi di schifezze chimiche che fanno sì dormire, ma il mattino dopo ti rendono scattante e reattivo come un bradipo. Passo allora alla respirazione yoga, non funziona! Prendo il mio lettore mp3, infilo le cuffie e scelgo i brani *brainwave*, quelli che risintonizzano le onde cerebrali per intenderci. Sono infallibili, nel giro di cinque minuti, finalmente, mi addormento. Salvo svegliarmi dieci minuti dopo, seduta sul letto con il respiro corto e la tachicardia. Riprovo a distendermi, cercando di rilassarmi ripetendo mentalmente il mio mantra notturno, *ho sonno ho sonno ho sonno*, ma comincio a girarmi e rigirarmi tra le coperte come una braciola sulla griglia, scalcio le lenzuola perché ho caldo, poi ho freddo e le tiro di nuovo su fino al mento. Poi mi vengono i crampi, mi prude il naso, mi fischiano le orecchie, mi attorciglio nei cavi delle cuffie, mi cade il cuscino. Basta! Sto perdendo il controllo, quindi mi alzo e mi fumo una sigaretta, poi cammino avanti e indietro per il corridoio, bevo un bicchiere d'acqua, mi rilavo i denti, infine crollo sul divano. Non ho acceso la luce, fuori la via è deserta, tutte le finestre sono buie, il resto del mondo dorme il sonno dei giusti. Io no.

Guardo l'orologio: sono le 3, tra poche ore mi toccherà alzarmi e ricominciare una nuova giornata. Alzarmi? E quando mai mi sono sdraiata a riposare? Mi siedo sull'orlo del divano, mi prendo la testa tra le mani, sono frustrata e rabbiosa e piango. Poi resto immobile ad ascoltare il silenzio e vedere la notte. A un tratto la verità irrompe nella mia mente sottosopra come un fulmine che illumina ciò che cerco disperatamente di ignorare: ho paura di avere paura. Sono talmente ossessionata dal bisogno di controllare e controllarmi che spreco ogni goccia di energia che possiedo per illudermi di essere calma e tranquilla, per convincermi che i miei comportamenti sono



frutto del mio equilibrio interiore, che non sono preda di ansie e fobie come tutti quelli che mi circondano. Vivere così sul filo del rasoio, sospesa tra lucidità e depressione, mi sta facendo impazzire e alla fine sono crollata. Con questa nuova e devastante consapevolezza comincio a riflettere su cosa fare: ho provato di tutto, la cristalloterapia, la cromoterapia, il new age, i rimedi omeopatici, lo yoga, la meditazione, ma il mio cervello sembra non avere requie, non riesco a sospendere l'infinito flusso di pensieri che giorno e notte inondano inesorabilmente la mia mente.

Ma ho provato davvero e consapevolmente a meditare? A disciplinare la mia testa matta e iperattiva? La risposta è no. Vivo sempre come un Tornado F5 che turbinava senza pace nel Midwest statunitense. Non mi concentro mai sul presente, intanto come sono a turare con un dito la falla nella diga di pseudo autocontrollo che ho creato.

Forte di questa nuova conoscenza di me stessa rammento all'improvviso che, tra la marea di libri di filosofia orientale e tecniche di rilassamento che ho acquistato, ce n'è uno che può fare al caso mio. Accendo la luce e, incurante dell'ora, svuoto con metodo i quattro scaffali che fungono da biblioteca finché, eccolo! Come un miraggio nel deserto il testo appare davanti ai miei occhi, inizio a sfogliarlo e a leggerlo con lentezza. Trovo una citazione che mi colpisce, la scorro cercando di carpirne il significato profondo. Decido di non tergiversare oltre, quindi accendo un bastoncino d'incenso tibetano, mi siedo nella posizione del loto e comincio a respirare lentamente e profondamente, rimanendo perfettamente immobile.

I primi minuti sono tutt'altro che facili, il mio cervello cerca di ribellarsi alla posizione statica in tutti i modi: mi vengono le formiche ai piedi e alle mani, ho voglia di tossire, di starnutire, i tic nervosi mi attraversano come scariche elettriche. Resisto cocciuta, continuo a respirare e a prendere gradualmente coscienza del mio corpo, della posizione degli arti, del ritmico sollevarsi del diaframma. Infine, dopo un lasso di tempo che mi pare interminabile, il flusso incontrollato di pensieri per la prima volta dopo giorni, anzi dopo anni, si arresta. Inspiro, espiro, percepisco solo me al centro della stanza e sono invasa dalla calma, un'autentica, piacevole, statica calma.

\* \* \*