

SANT'ELENA

Mi succede tutti giorni. Se appena appena ho un piccolo impegno non faccio in tempo ad aprire gli occhietti cisposi che l'ansia mi pervade. Il cuore inizia a battere fuori controllo, tendo ad iperventilare perché mi pare che la respirazione non sia sufficiente a dotarmi dell'ossigeno di cui abbisogno e allora ne raddoppio la frequenza, mi assale un tremendo senso di nausea ma soprattutto sudo come un cammello nel deserto con il sole allo zenith. Non ho ancora capito se la parte più spiacevole dei miei attacchi di panico sia la nausea, che pure è tanto fastidiosa, o l'iperidrosi. Ho anche dovuto cambiare il deodorante, perché mi pareva di puzzare in maniera rilevante, come il cammello di cui.

Mi capita se devo andare dal medico, se devo andare all'università, se per una qualche ragione so di dover prendere un mezzo di trasporto. Puntuale come un orologio.

L'unica situazione non ansiogena è il lavoro. Neanche se per lavoro intendo impegni rilevanti e significativi. Sarà il setting diverso, non ho mai capito, sarà che nel lavoro non ho paura di niente e dalla vita invece sembra attendere continue imboscate....

Da quando ho cominciato la terapia strategica evito di prendere il Lexotan come supporto in queste situazioni di ansia anticipatoria, ma per molte ragioni l'impegno di oggi lo richiede.

Ne prendo 10 gocce; per il momento possano bastare.

Poi torno a letto, in fondo sono le 9 del mattino di domenica e io, a parte questo impegno in notturna, non ho nulla da fare per tutto il giorno.

Come sempre il Lexotan non fa effetto subito, quella è una pia illusione degli ipocondriaci come me, che ai primi sintomi di nonsisacosa si prendono un farmaco generico -nel senso che ne basta uno a caso- e magicamente sintomi e cause si azzerano, per cui attuo la soluzione bi.

Quando l'antiansia non fa effetto, conto; da uno a cento e ritorno -sarebbe- ma in realtà già a quaranta mi confondo, non so più dove ero arrivata, e ricomincio. Di solito dopo che ho reiniziato a contare per la quarta o quinta volta mi addormento. A volte penso che davvero tutte ste cose psicosomatiche son puttunate, se alla fine uno dei metodi per farsele passare è contare a mente.

Ho dormito benissimo queste due ore, sono le 11 e non ho neanche fame, fantastico.

Adoro svegliarmi quando sono in casa da sola e poter cazzeggiare senza fretta. Metto su il te, preparo le fette biscottate spalmate di uno strato lieve di marmellata ai mirtilli, prendo il libro che sto finendo e faccio colazione. Nuda. Quando sono sola in casa (di solito condivido gli spazi con i miei quando sono a casa loro o con Silvia quando sono a Venezia) adoro stare nuda. Tengo gli scuri socchiusi, perché altrimenti rischio di scandalizzare i vicini, e faccio tutto quello che devo senza abiti addosso. So che i miei orizzonti sono un poco limitati, ma trovo che la nudità sia la

quintessenza della libertà. Se fossi un tantino più squilibrata di quanto non sono uscirei anche di casa nuda: ci sono dei giorni nei quali indossare i vestiti è un fastidio intollerabile. Per anni ho portato soltanto il pigiama e la tuta da ginnastica, in casa e fuori quasi indistintamente, sentendomi comunque chiusa, costretta. Quello che sopporto meno sono i vestiti nuovi, o i jeans appena lavati. Sembra che si siano compressi e che non lascino traspirare nemmeno sé stessi. Mi pare di soffocare. Presente quando si dice “se fossi ricca andrei dal parrucchiere tutti i giorni” o cose così. Ecco, se io fossi ricca pagherei qualcuno che indossasse i miei vestiti per un poco prima di me: second hand in senso stretto, giusto il tempo di allargare, allungare, rendere un po’ comodo. Portabile.

Il libro è noiosetto, per fortuna mancano poche pagine. So che tra i diritti del lettore c’è quello di abbandonare la lettura se sgradita, ma il fatto di finire un libro, sia pure a mesi di distanza da quando l’ho incominciato, è l’unico esercizio di disciplina che io mi sia mai autoimposta; mi pare spiacevole smetterlo.

La settimana scorsa ho finito la Recherche. Ho sempre pensato che chi dice di averlo letto menta sapendo di mentire. Adesso so che si può leggerlo davvero. Sono contenta di averlo fatto, mi è anche abbastanza piaciuto, per essere un testo pienamente del suo tempo, ovvero dell’inizio del secolo, scorso. Volevo scriverlo sul curriculum: Agosto – settembre 2007: lettura completa di Proust.

Come sempre, prima di un appuntamento importante, mi depilo. Io non so se un uomo abbia davvero idea di quanto fastidioso sia il rito tremendo della depilazione per una donna. O forse a qualcuna piace anche, chissà.

Io parto dalle ascelle, così il rasoio è più pulito e rischio di meno di sgararmi. Poi, sempre con il rasoio, passo alle gambe, che poi si riducono ai polpacci. Il primo di solito mi viene abbastanza bene, al secondo già son stressata e mi viene malissimo: intanto taglio solo poco meno della metà dei peli presenti, poi abitualmente incido la pelle in più di un punto. I taglietti di solito non sono fastidiosi di per sé, peccato che ci entrano dentro i residui della mousse depilatoria che brucia una cifra. Comunque è dovuto a questa sorta di incostanza il fatto che di solito alterno le gambe, una volta parto con la sinistra e una volta con la destra. Questo mi permette di garantire a ciascun polpaccio almeno una depilazione decente ogni due. E’ un fatto di equità.

Io vorrei passare anche l’inguine con il rasoio, ma l’unica volta che ci ho provato mi è rimasta la pelle irritata un mese e mezzo, durante il quale il pelo superfluo ha avuto modo di proliferare come in una riserva biologica protetta. Allora uso le creme -siccome sono convinta di avere i capillari fragili evito la ceretta, tranne per i baffi, per i quali non c’è altra soluzione-. Le ho praticamente provate tutte. La prima volta le provo sul braccio (così dicono tutti i foglietti illustrativi) e non ho reazioni allergiche. La seconda volta le uso davvero, e mi sembrano fantastiche. Solo, per evitare

problemi, le levo sempre un attimo troppo presto, per cui l'effetto non è dei migliori: alla fine mi esce sempre l'inguine chiazzato. Disgustoso. E' una vera fortuna che in realtà io non abbia da tempo incontri ravvicinati con individui di sesso maschile, nonostante in qualche situazione io mi depili lo stesso, a scopo inutilmente propiziatorio. Alla terza volta che uso la crema, per eccesso di zelo, la lascio quindi cinque minuti più del necessario: la depilazione risulta perfetta, ma mi riempio di brufolotti fastidiosissimi che ci mettono un mese a passare. E in quel mese qualunque cosa io indossi, sotto e sopra, mi irrita terribilmente. Ora, un uomo che si gratta dalle parti dell'inguine non è il massimo della raffinatezza, ma pare socialmente accettato (SOB!). Una donna proprio non può. Ogni volta rischio di ricominciare a fumare per evitare di pensarci, scegliendo il male minore...

Fatto sta che al terzo utilizzo, che poi è il secondo -essendo la prima una prova-, la crema viene sistematicamente buttata per passare a una più delicata e maggiormente ipoallergenica. Questo implica che, partendo dalle creme del supermercato a 5€ l'una, sono progressivamente passata a testare tutte le creme più assurde. L'ultima l'ho comprata in farmacia e ho speso più di 20€, ma sono ancora qui con le mani legate dietro la schiena per evitare di sfregarmi vigorosamente e vistosamente.

Va beh, anche per oggi questa pratica barbara è finita. Grazie.

Nel frattempo l'ansia non è affatto scomparsa, rimane latente ma abbastanza sotto controllo. E' normale, in fondo quello di stasera è un appuntamento di quelli indimenticabili, che non capita tutti i giorni. Voglio essere fantastica, perché mi sembra che ne vada della mia vita. E' uno di quei momenti in cui cambia l'opinione che si ha di sé stessi, in cui comportarsi in un modo o in un altro fa davvero la differenza. Prendo altre 10 gocce di Lexotan. Fortunatamente non mi tolgono lucidità. Lo so che è pazzesco. C'è gente che con 10 gocce dorme una notte e un giorno, a me invece quasi nemmeno arrivano a rilassarmi completamente.

Sono le due, anche se non sono affamata penso che sia il caso di mangiare, stasera credo salterò e non vorrei svenire dalla fame nel bel mezzo della mia serata.

Apro il frigo. Ieri non ho fatto la spesa perché mi sembrava non ce ne fosse bisogno, ma questo mi costringe oggi a una opzione di risulta. Odio non poter scegliere nelle questioni inutili tanto quanto odio essere costretta a fare delle scelte nelle situazioni importanti. Pazzesco come la mia capacità di decisione sia inversamente proporzionale alla significatività della posta in palio. Ad esempio, per tornare agli attacchi di panico che mi colgono quando sono in un mezzo di trasporto, i momenti peggiori non li passo quando sono in viaggio, magari tra la stazione di Bologna e quella di Firenze, o sopra il Ponte della Libertà con l'autobus, quando anche volendo non potrei scendere; le situazioni peggiori le vivo in prossimità delle stazioni o delle fermate, quando il mezzo rallenta fino a fermarsi, apre le porte e sta fermo lì. Un minuto, due minuti, tre minuti, una vita. Fino a quando le

porte non si richiudono e il mezzo riparte io penso di morire. Inizialmente mi ero convinta fosse un problema di densità della popolazione: ad ogni fermata possono salire altre persone, anche molte, aumentando il mio senso di claustrofobia. Poi ho capito che questa interpretazione era superficiale. In realtà l'aspetto cruciale è la fiducia nella mia capacità di scelta. Ovvero la sfiducia. Io resisto fintanto che non ho scelta, ma quando spetta a me decidere (se sto abbastanza bene da rimanere sul mezzo anche oltre la fermata o se sto tanto male da dover scendere) le mie paranoie aumentano in modo esponenziale. E soprattutto aumenta il disprezzo di me stessa. Non si tratta tanto di restare sul treno o scendere, quanto del fatto che l'idea di decidere di scendere mi precipita nel girone degli incapaci, e l'idea di decidere di non scendere mi precipita nel terrore di dovermene pentire dopo pochi metri dalla ripartenza. So che, nonostante l'iperidrosi di cui ho già dettagliato, difficilmente i miei occasionali compagni di viaggio hanno immaginato tanta lotta interiore ad ogni fermata del bus in questi mesi. Eppure si è trattato di battaglie all'ultimo sangue, rispetto alle quali, pur non essendo di fatto mai scesa da un treno o da un autobus prima del tempo, mi sembra di essere sempre risultata sconfitta.

Oggi sarò brava, e non ci saranno guerre intestine per il pranzo. Provo a fare il risotto con le zucchine utilizzando il mix di cereali invece del riso. Non so mai come chiamare le cose quando cambio l'ingrediente di base. Si può chiamare insalata di cous cous l'insalata di riso a cui si toglie il riso e lo si sostituisce col cous cous, appunto? C'è un galateo della cucina che mi sfugge? Mia madre è stata costretta dalla monotonia paterna a cucinare solo pasta al ragù e bistecche per anni, e in questo modo io non ho appreso l'arte della varietà. Anche se è un campo nel quale non mi dispiace sperimentare, con discreto autocompiacimento, a volte mi sembra mi manchino le parole, e mi imbarazza. La mancanza di parole scatena pudori atavici in me, anche se si parla soltanto di cibo. Come se ci fosse qualcosa di meno atavico del nostro rapporto con il cibo.

Comunque il mix di cereali è un pessimo risotto, ho scoperto. E' evidente che le parole hanno tutte un perchè.

Non so come passare il pomeriggio. In questi casi mi manca la televisione. Sono sempre stata una teledipendente, una zappeur. Faccio l'intellettuale se guardo i film d'essai in seconda o terza serata, faccio la sociologa se guardo i reality, ma la cosa che più mi piace sono i telefilm americani. Mi sento una vera figlia degli anni '80. Li adoro. Più che le soap, più che i serial.

Quando mi sono trasferita a Venezia nella casa che ho preso in affitto con Silvia la televisione non c'era. Ma nemmeno la lavatrice, e per questa seconda assenza ho sofferto molto di più. Io e Silvia ci siamo chieste cos'era più giusto fare, se procurarci una tv o no, e poi, complice il fatto che abbiamo il portatile con internet e che dopo poco abbiamo ricevuto in dono molteplici apparecchi radiofonici, abbiamo deciso che si poteva fare senza. In realtà dentro di me io so che è un sintomo

del mio snobismo di sinistra, perché fa tanto figo dire: “non ho la televisione, ma leggo molto e vedo dei fantastici film in DVD”, che poi in realtà film ne avremo visti due, perché alla fine è emersa la parte nazionalpopolare, per cui facciamo gran partite a carte tutta notte.

Il libro l’ho finito, mediocre, fuori non ho voglia di andare, mi sa che pulisco casa. Da quando sento mia questa casa ho finalmente scoperto il piacere della casalinghitudine, di avere tutto in ordine, pulito, di ricomprare le cose prima che finiscano. Non mi era mai successo. A volte mi sento anche troppo ossessivo-compulsiva nella gestione domestica, ma mi dà soddisfazione rientrare la sera in una casa piccola ma pulita e profumata. A mia madre l’ho tenuto nascosto, fin quando vivevo con lei ‘sta malattia non mi aveva colpito. Accendo la radio a palla, canto a squarciagola, improvviso improbabili balletti e cenerentolo qua e là armata di ramazza.

L’ansia non è scomparsa, in ogni caso, e visto che sono le 5 p.m. altre 10 gocce non me le leva nessuno.

Ho comprato qualche postcard, ma non sono convinta che scriverle sia una buona idea. Mi dà la sensazione del pentimento, del ripensamento, cosa che non è, per niente. Mi sento molto tranquilla, a parte l’ansia appunto, e molto risoluta. Anzi, mi pare di non esserlo mai stata altrettanto. D’altro canto mi dico che non posso pensare soltanto a me stessa. L’egoismo non è mai stato un mio difetto, nemmeno quando avrei voluto lo fosse e ho tentato di agire come se. Per cui mi siedo e butto giù qualcosa.

“Ciao Franco. Mi conosci troppo bene perché io possa stupirti. Un bacio”

“Paoletto, confido tu ti erga a baluardo della sobrietà: solo le parole che servono!”

Sono poche righe, ma le ho pesate tutte. Spesso le parole pesano come macigni addosso a chi le riceve. Quanto siamo leggeri a pronunciarle confidando che il resto del mondo, complice il non verbale, il tono di voce, la luce degli occhi, le interpreti secondo le nostre intenzioni. Come ci fosse una scuola di comprensione reciproca. Come se fosse semplice. A volte penso che dovremmo parlare come i bambini e abolire per legge le parole difficili. Poi mi viene in mente che per almeno metà della mia vita le parole difficili che conosco mi sono servite da passpartout –e quanto mi sento figa a usarle-, e penso già a raccogliere firme per un referendum abrogativo. Allora l’unica soluzione è il silenzio. Vagheggio da tempo circa la possibilità di fare una sorta di dieta del silenzio: dieci giorni di isolamento verbale e uditivo per tonificare e snellire il mio cervello e la mia anima. Non ne ho ancora avuto l’occasione, ma forse dopo stasera ce la farò.

Appena si fanno le 9 p.m. comincio ad agitarmi davvero. Prendo altre 10 goccette, poi comincio a prepararmi. Mi faccio una doccia e mi vesto pesante, perché in questa sera d’inverno Venezia ha indossato il suo più fastidioso caigo per festeggiare i cambiamenti.

Voglio passare in rassegna tutti i posti che mi piacciono e mi fanno stare bene, tanto è ancora presto, manca un sacco di tempo all'ora delle streghe.

Parto dalle Zattere e arrivo alla Punta della Dogana. Se mi volto Porto Marghera si percepisce appena, come un riflesso di rossi e di gialli su di una tavolozza nera. Non c'è nessuno. Venezia sarà anche la città più romantica del mondo, ma è perfetta per la solitudine, una solitudine sobria e trasparente senza angoscia né oppressione. Taglio per la Salute e arrivo all'Accademia. So che sono diretta a Sant'Elena, e mi converrebbe subito girare a destra per San Maurizio, ma c'è ancora un posto dove devo andare, un posto meraviglioso. Passo San Bortolo, dove trovo qualche anima perduta nel vino e nella notte, giro per San Lio e arrivo all'Ospedale Santi Giovanni e Paolo. Secondo me la facciata di questo ospedale è un miracolo, penso che debba avere un potere di guarigione non indifferente, se non per il corpo almeno per lo spirito, arrivare in un posto che inizia così. Poi lo circumnavigo e arrivo alle Fondamenta Nove, dove nelle notti d'inverno c'è il confine tra il mondo e il nulla. Quando c'è il sole, o comunque la luce, affacciare a quel posto meraviglioso che è il cimitero di S. Michele è stupefacente, ma di notte, e soprattutto nelle notti come questa, quando non si vede una luce, non si percepisce la vita umana oltre lo stacco della fondamenta, è per me fonte di terrore e al contempo di enorme serenità. Io penso che il paradiso debba essere così: un'isola verde immersa nel silenzio dove riposano i corpi e uno spazio che sembra infinito, nel quale l'orizzonte non esiste, perché il mare e il cielo si confondono, dove non c'è niente, perché è di niente che si ha bisogno quando si muore.

Torno indietro e raggiungo, incrociando ancora qualche anima persa dalle parti di S. Maria Formosa, Piazza San Marco. Io lo so perché mezzo mondo viene qui e si fa le foto e sale sul campanile e spende una cifra per bere un caffè seduto al Florian o al Quadri. Io li capisco. Sul serio. Non ho visto tutto il mondo, ma sono certa che la prima tra tutte le meraviglie è questa piazza. E' bellissima di giorno e di notte, d'estate e d'inverno, quando è umida e secca come solo Venezia sa essere e quando lo scirocco alza piano l'acqua da sotto la piazza, che sembra trasformarsi in uno specchio e diventa surreale.

Stanotte è il tripudio del romanticismo.

Dalla Basilica non vedo fino all'entrata del Correr, percepisco le macchie sfocate dei lampioncini e disegno nella mia mente le dimensioni, i colori, ogni centimetro della Piazza. Non c'è un piccione, un ritrattista, un venditore di fiori o di cagnolini che abbaiano mentre gli occhi si illuminano di verde. Solo un ubriaco -un po' più in là-, una coppia di innamorati, e io. E la mia boccetta di Lexotan. Ora che l'appuntamento si avvicina penso di dover abbondare con le dosi. Ne prendo 20. Male non farà.

Di solito non amo frequentare la Riva degli Schiavoni, è sempre caotica, un mercato, preferisco il giro interno per Castello fino all'Arsenale. Ma stanotte -ormai sono le 23- non c'è quasi nessuno e posso godermi il silenzio dei miei passi che si perdono nella risacca del bacino San Marco sui masegni della Riva. Anche qui sarebbe bello ritrovare il confine tra il mondo e il nulla, peccato che le luci stucchevoli del Lido, sia pure solo intraviste tra le goccioline di umidità che oramai mi ha infradiciato i capelli, siano un pessimo memento alla secolarità.

All'altezza dei giardini della Biennale c'è il Monumento alla Partigiana. L'ho scoperto da poco, in aprile, quando ho deciso di seguire le commemorazioni della Liberazione in isola. Trovo che sia una delle opere più commoventi che io abbia mai visto. La statua di questa donna stesa e rannicchiata in una posa dolente ma dignitosa, che l'acqua lambisce e accarezza, mi ha davvero innamorata. Prima del mio appuntamento mi fermo da Lei.

E' il posto giusto per l'ultima dose di Lexotan. 100 gocce. Penso che siano sufficienti. In fondo devo solo camminare fino alla curva dell'isola di Sant'Elena, saran 200 metri. Mi sento un po' stranita, tutto sommato, ma il Lexotan ci mette mezz'ora a fare effetto, perciò le mie al momento sono solo le solite fisime, posso camminare e arrivare fino a là, anche claudicando un po'. Come avevo previsto non incontro nessuno, i pochi che vanno a Sant'Elena in una notte come questa prendono il vaporetto, ma da lì nemmeno mi si vede. E al massimo posso sembrare un'ubriaca, e in questa città è risaputo che nessun ubriaco cade mai in canale.

Ora si tratta di aspettare che il Lexotan faccia effetto, mantenendo quel minimo di controllo che mi possa permettere di issarmi sul muretto e lasciarmi cadere dall'altra parte.

E' strano. Riesco solo a pensare se ho davvero chiuso il gas o se per caso non l'ho dimenticato aperto. Ossessivo-compulsiva fino alla fine. Non cambierò mai, mi sa.

E poi il momento arriva e io mi butto. Mi sento appesantita, il piumino si è subito bombato d'acqua, peserà 200 chili. Pensavo che mi sarei agitata, che l'acqua fredda avrebbe svegliato me e i miei istinti di sopravvivenza. Invece mi sento un pallone aerostatico che vola, mentre mi inabisso, e la sensazione mi dà tranquillità e allegria. Ho gli occhi chiusi, ma mi sembra di vedermi, una specie di donna cannone che fluttua nell'aria, legata come fosse un aquilone. E poi finalmente un'impressione di sfumato, come in una specie di... dissolvenza.

Cosa c'è dopo non lo so. Non sarò mai abbastanza coraggiosa.

Eppure oggi era un giorno perfetto per morire