

DIAGNOSI

La mia educazione sentimentale si è basata su poche righe:

Sii bella e ingoia tutti i rospi del mondo. Non lasciarti andare, fatti carina, non abbatterti, e se qualcuno vuole abbatterti, asfaltalo con la dovuta delicatezza. Non dire di sì né di no, piuttosto lascia le cose in standby, e se qualcuno esige una risposta digli che tu badi ai fatti tuoi e non a quelli degli altri. E infine: mal comune, mezzo gaudio. Per quanto riguarda la sfera materiale, cerca di risparmiare e gira il mondo. La cultura, per esempio: poter dire “Tutankhamon fu un faraone della XVIII dinastia egiziana” o “Il plutonio è un elemento transuranico radioattivo il cui simbolo chimico è Pu” è segno di grandezza. Accumula cultura, sorridi e lascia il pubblico a bocca aperta.

Non mi hanno mai dato consigli sulla paura, l'inadeguatezza, lo shock o la brutalità mentale. Ne avrei avuto tanto bisogno. Nel mio paese, Andratx, c'era-

no diverse persone “un po’ depresse”. Mia madre, per l’appunto, fa lezione a persone “un po’ depresse”, o, peggio: schizzate, giù di testa. Mi chiedo come dovrebbe stare la testa: all’insù? Ora che ci penso, ho il collo lungo e lo muovo molto. Se cerco su Internet la parola *depressione*, tutto è depressione. È una parola piena, milleusi, la tristezza è passeggera, basta un bacio e se ne va. Si impiega con scioltezza. Non riesco a venire in piscina oggi pomeriggio, ho un pranzo di famiglia: deprimetevi anche per me. Al supermercato hanno finito le noccioline pralinate Grefusa e pure le Frit Ravich, che depressione. Ho dimenticato a casa il panno degli occhiali, mi tocca alitare sulle lenti per pulirle, che schifo, mi viene la depressione. Ci si deprime perfino la vigilia di Natale mentre si affetta il tacchino.

In questo momento sto scrivendo pesantemente sotto antidepressivi e il libro prende forma.

Cerco di definire uno stato astratto. Mi sto curando ma non ho cicatrici per dimostrare che ho vissuto qualcosa di tremendo. Il declino è stato lento. Sono passata a dormire dal letto al divano. L’idea di rifare il letto, giorno dopo giorno, mi costava fatica, quindi pensavo di aver avuto una brillante idea: copertina, divano e televisione accesa. Mi sono detta: sarà giusto per qualche notte, cinque o sei, finché non recupero la mia giovane vitalità. Il salotto è diventato il mio unico ambiente di vita. Non mi muovevo da lì: dal salotto al bagno, dal bagno al salotto.

Il passo successivo è stato smettere di cucinare. Non avevo più bisogno di mangiare così tanto. Il mio corpo reclamava soltanto riposo e penombra. La mattina non riavvolgevo le tapparelle e, quando scendeva la sera, sulle mie guance precipitava una manciata di lacrime – che dico, una marea! – mentre osservavo l'ultimo balenio dei lampioni del quartiere.

Ho cominciato a ipotizzare che non fosse una crisi superficiale. Evitavo di guardarmi allo specchio. Il mio compagno non si meritava quella faccia grigia, scavata, perché non accettavo di mettere nulla sotto i denti. Volevo lasciarlo. Le mie braccia non arrivavano agli scaffali più alti del supermercato e quindi ho smesso di fare la spesa. Mi piombavano addosso confezioni Kellogg's, sardine in scatola, vasetti di lupini. Mi faceva male tutto. Per fortuna, i commessi comprensivi coprivano i miei danni: era stato solo un incidente. Certe volte mi alzavo a notte fonda, infilavo il cappotto sopra il pigiama e vagavo per le peggiori vie del quartiere Tetuán. Mi rivedevo negli individui più malridotti, ludopatici, senzatetto o semplicemente persone perse, di spalle al sole. Per quanto sia vero che il mio spirito è incline all'esistenzialismo, quella non era una semplice tendenza.

Ho staccato il telefono perché i miei non potessero sapere nulla di me, della loro figlia in frantumi: annichilita. Pregavo con un sasso desolato tra le mani. Mi concentravo sperando che qualcuno se ne accorgesse e mi evitasse di dover spiegare che cosa mi stava succedendo. Che cosa mi stava succedendo, poi. Non avevo voglia di fare la spesa? Guarda che è una scoc-

ciatura per tutti, eh. Basta con questi melodrammi, è ora di reagire. Reagire, come? Cosa mi consigli? Cosa mi rimedi, cosa mi ordini? Cosa mi ispiri? Volevo sparire da questo mondo pieno di cose da fare, tutte così faticose. I piatti da lavare mi ridevano in faccia. Il sugo colava dalle pareti. La depressione si avvicina senza avvisaglie. Comincia dalla fronte e scende fino alle ginocchia. È la malattia più grande, invisibile, inaspettata, distruttiva, egoista, insana, paranoica, squallida, lurida e tendenziosa che abbia mai avuto. La frase che mi sono sentita ripetere più spesso è stata:

Almudena, tu sei forte.

Forte, in che senso? Un albero è abbastanza forte da tenere in equilibrio i rami, sopportare nidi, vento, pallottole da caccia, picchi che si piazzano su un ramo e *toc, toc, toc*. Infestazioni di tarme. Inverni gelidi. La morte dell'albero affianco e l'arsura dell'estate mangega. Eppure, ci sono anche alberi che senza motivo né cause biologiche marciscono dentro. Gli esperti affermano:

La corteccia è tutta crepata. Il fusto è storto. Non risponde. Non germoglia. Le radici sono troppo deboli. C'è il rischio che si spezzi e cada in testa a qualcuno. Bisogna abbatterlo.

È da cinque mesi che sono depressa, e in questi mesi ho preferito farmi abbattere. In sezioni. A volte le viti si classificano, no? Filettate, tonde, boh, non ne so un tubo di viti. Voglio raccontarlo perché non sembri metaforico. Un giorno avrei voluto tagliarmi la testa, un altro un braccio, poi il piede, lo stomaco. Maledetto stomaco nauseabondo che ogni giorno,

ogni tot ore, dovevo riempire di cibo contro la mia volontà. Perché il vuoto si accumula nello stomaco? Perché è così assordante? Non sopporto la musica del corpo: i gorgoglii, gli sbadigli, il *gulp* della gola, le flatulenze, lo schiocco della mandibola, *fssss*.

In questi giorni ho letto un racconto di Joy Williams in cui una madre alcolista e la figlia intraprendono un viaggio per vedere uno spettacolo di magia. È di un prestigiatore molto famoso. Hanno visto la pubblicità sul giornale e si sono incuriosite. Nel momento dello spettacolo in cui il mago sta per tagliare a metà una donna, la madre irrompe sul palco, fuori di sé, ubriaca e barcollante, e si offre volontaria per farsi tagliare a metà. Mi piace rovinare il racconto a chi non l'ha letto, ma alla fine arrivano quelli della sicurezza, la trascinano via e la portano in un bar poco distante.

La madre continua a bere lì.

Per liberarmi dai demoni vado da uno psichiatra che chiamerò Dr. Magnus. Mi siedo su un divano rosso. A dire il vero, non è un divano: è un rettangolo di paure. Le cose più brutte e quelle più belle mi sono successe su un divano. Mi istiga, mi rincuora, mi rilassa le articolazioni, non ci sono specchi, però ci sono foto sparpagliate.

Che intenzioni ha? Che cos'ha pensato nelle ultime settimane?

Io racconto allo psichiatra che:

Salgo su un autobus perché ho gettato la spugna. Mi ritiro; non voglio andare avanti, ma all'indietro, molto indietro, fino alla mia nascita, più indietro della mia nascita: verso il nulla. Salgo su un autobus, guardo i passeggeri e mi sorprendono: che ci fanno qui? Vanno da un posto all'altro? Tanto siamo tutti condannati. Prima o poi moriremo. Ci mangeranno i vermi, le mosche con la loro proboscide millimetrica, i parassiti. Ormai l'ho capito. Perché andare avanti? Perché l'autista si presta a questa commedia della mediocrità? Che illusi, sono saliti sull'autobus per andare da qualche parte.

Il telegiornale è finito mentre ero ancora seduta, in attesa che mi venisse voglia di infilzare una fettina di carne con la forchetta. Dalla forchetta alla fettina c'è un vuoto invalicabile. Avrei quasi preferito mangiarla con le mani. Hanno falsificato lauree, truffato il fisco, protestato per la pensione, e ogni capitolo mi intrattiene un po'. È la sola cosa che muove il mio mondo, la televisione mi muove, a volte cambio canale ed è un trionfo: ho usato il telecomando, la mia volontà desidera una cosa diversa, Antena 3 o *Criminal Minds*. La fettina di carne è sempre lì, mia zia Antonina mi supplica di mangiarne un pezzetto, per favore. Dall'altro lato della cucina parla Matías Prats, apprezzato

giornalista spagnolo; eppure, nella mia mente suona come un tizio ridicolo e fallito, costretto a trattene-
re gli starnuti. Voglio cambiare canale, ma è difficile:
devo alzarmi, prendere aria e fare due passi, preme-
re il tasto, sedermi di nuovo, aspettare che compaia
un'altra vignetta di questa vita insopportabile che mi
spinge, mi spinge dolcemente e poi mi trattiene.

Prima dell'episodio della bicicletta – quanti anni prima, non saprei dirlo – andavo alla scuola materna. Ero una bambina silenziosa, giocavo per conto mio, mi ciucciavo i capelli, le unghie, sbadigliavo, mi davo pizzicotti, mi strappavo le crosticine, avevo i denti traballanti, usavo le maniche della tuta per pulirmi il naso che colava, la pipì, la bava e il vomito e ogni tanto mangiavo terriccio e insetti. Avrebbero potuto pensare che ero una bambina un po' assente. In un certo senso, immagino lo sospettassero. Una volta gliel'avevo sentito bisbigliare in cerchio:

Pspspspsp.

Un giorno che dovevo fare una fototessera per non so quale modulo. Da piccola ero già molto sospettosa degli adulti e delle loro caotiche supposizioni. Ho capito in fretta che la cosa importante, primordiale, per sopravvivere, era ascoltarli. Loro sono convinti che i bambini non sentano, così, in generale. E soprattutto,

sono sicuri che il giorno dopo – come se un bambino fosse un pesce rosso! – avranno scordato le ramanzine e le verità assolute. E invece no. I ricordi si accumulano. Si chiama memoria a lungo termine.

I flashback, di fatto, non sono altro che infanzia accumulata.

Tra le altre cose, ero consapevole che il linguaggio fosse un'arma di primo livello e che in futuro io sarei stata la regina di quel linguaggio e avrei dichiarato agli adulti la Seconda guerra mondiale, la Guerra dei Balcani, quella di Secessione, del Vietnam e del Golfo. Tutte le guerre che ci sono nelle enciclopedie.

E negli atlanti.

La storia si potrebbe riassumere in un'unica guerra che si fa sempre più sofisticata. Ieri hanno ucciso uno sceicco arabo con un drone, con sobrietà, dal cielo.

Quindi mi sarei vendicata dei “no perché è no”, “no perché lo dico io”, “mangialo perché sì”, “dormi perché sì”, “vestiti così perché bisogna vestirsi così”, “suona il piano perché è quello che devi fare”, “non fare domande perché non è ora di fare domande”. Sento che è una battaglia che non ho ancora vinto. Noto un fremito nel corpo. Come una fastidiosa raffica di vento.

Alla scuola materna avevo una maestra gentile e sbadata. E nella mia classe c'erano un paio di bambini disabili. Uno di quei bambini, Xisco, aveva l'abitudine di mordermi l'occhio sinistro. Sotto il sopracciglio, appena sopra le ciglia, mi assestava un morso enorme in quel punto esatto, come se stesse addentando una coscia di pollo. Lo faceva all'intervallo, appena

suonava la campanella. Io dovevo correre a gambe levate. Durante una di quelle fughe pensai che avrei potuto dedicarmi alla corsa e correre tutta la vita.

La maestra gentile e sbadata non se ne accorgeva, perché era distratta; e così i giorni passavano, di morso in morso, di settimana in settimana, di disegno in disegno, e io disegnavo me stessa minuscola, accanto a mio padre, a mia madre e a mio fratello con un occhio gigantesco. Da quell'occhio spropositato usciva una lacrima monumentale. La maestra gentile e sbadata aizzò i miei:

Ero una bambina educata, ma non calcolavo ancora bene le proporzioni.

I miei, preso atto del suo verdetto, mi comprarono un quaderno di esercizi per impararle.

Traccia tre linee che dividano il foglio in parti uguali. Dividi il foglio in sei quadrati che abbiano la stessa superficie. Disegna due croci delle stesse dimensioni che occupino mezzo foglio. Ritaglia il cartoncino in sette parti senza che nessuna sia più grande o più piccola delle altre.

Grazie a quei quaderni imparai a ingrandire e rimpicciolire le figure e gli oggetti mantenendo le proporzioni perfette. Equilibrio e costanza. Razionalità e riflessione. Struttura ed equità. Simmetria e vuoti.

E un mantra: fai le cose nella misura giusta.

INCUBO

Apro la porta di una tipica stanza d'hotel.

La numero 999.

Inserisco la tessera per accendere la luce e comincia a risuonare *Chica de ayer* di Antonio Vega.