

## Comunque... non ho mollato

Quelle giornate di marzo che sembravano il trailer di un film horror in loop mi hanno fatto domandare quale fosse davvero il senso del mio essere Chiara su questa Terra. Il vedere compromessi tutti i meccanismi che per inerzia ed abitudine avevano continuato a funzionare per così tanto tempo mi agitava un sacco. Fino ai miei 21 anni mi sono sempre considerata ottimista, o forse, ho sempre vissuto una vita "normale", standardizzata su emozioni mediamente belle e mediamente brutte. E probabilmente questa considerazione di me scaturiva dal fatto che il "grande male" della vita ancora non lo conoscevo.

Qualche volta mi è capitato di sentirmi in colpa per provare un dolore che probabilmente non era paragonabile al dolore provato da altre persone nel mondo. D'altronde mi sono sempre sentita ripetere "non c'è nessuna ragione plausibile per la quale sei finita a nascere e crescere da questo lato - giusto - del pianeta". E quindi stavo male per un dolore che non potevo chiamare tale. Ma con il tempo mi sono avvicinata all'idea che bisogna rispettare il dolore di ogni persona, perchè contestualizzandolo nel piccolo angolo di palcoscenico di ogni vita, qualsiasi dolore trova la sua dimensione. Ogni singolo individuo ha il proprio specifico modo di elaborarlo impiegando il proprio personalissimo tempo. E' giusto concedere la dovuta libertà di soffrire a chiunque si senta colpito nel proprio progetto di esistenza. Non esiste una classifica gerarchica tra le sofferenze, ogni storia è diversa da un'altra.

Ma ho capito anche che tutte le storie parlano la stessa lingua, la lingua del dolore, e il conoscerle da lontano, il provare a raccontarle, permette di ripercorrere l'intero filo conduttore che le tiene unite e di raggomitolare questo tormento in un groviglio più ordinato, senza rischiare che soffochi i protagonisti di ogni storia.

Il motivo per cui sono qui a scrivere questa riflessione oggi è frutto di processi e processi mentali che per tanto tempo si sono scazzottati nel mio corpo fino all'intesa attuale.

C'è una strana credenza per cui ti dicono che il dolore si deve nascondere, ingoiare, stritolare, ma il segreto, secondo me, sta proprio nel guardarlo negli occhi con coraggio, sviscerandolo e analizzandolo in ogni sua componente, facendo i conti con se stessi, e provando a tendere la mano a qualcuno.

In questi ultimi due anni della mia vita, sullo sfondo di una catastrofe umana, ho attraversato dimensioni spaziali e temporali dentro me stessa, che non avevo mai conosciuto. Ho scavato nelle mie radici più profonde. Sono ritornata alle mie origini e purtroppo all'interno del mio nido, della mia casa, ho visto crollare le certezze più solide sulle quali si era fondato il mio percorso di crescita, ho visto mio padre abbandonarci e andare via di casa, ho dovuto assistere ai litigi ad alta voce dei miei genitori, chiusa in una stanza separata dai miei fratelli a piangere in silenzio, ho visto il mio corpo diventare sempre più esile e leggero perché la fame non riusciva a partire più come un impulso dal mio cervello; ho visto i miei nonni in un abbraccio una sola volta in un anno intero perché la paura del contagio era ed è ancora tanta; ho visto il condrosarcoma di mia zia divorare il suo scheletro; ho visto l'addio del mio professore tanto caro che non sono riuscita a salutare in tempo personalmente; ho visto la mia stanza da ogni angolatura, segregata in



quattro mura per giorni interi di quarantena a scopo preventivo; e poi ho visto in televisione le immagini di una guerra così vicina a noi, e la paura di morire negli occhi di tante persone innocenti.

In ogni sua forma il dolore mi ha toccato senza chiedermi permesso più e più volte, ha deciso di mettermi alla prova per vedere quanto avrei potuto resistere. Tante volte ho pensato di fermarmi in questa maratona che è la vita, di prendermi le mie pause, i miei tempi di recupero, di uscire dalla mia routine. Che poi nella mia vita "normale" ciò non significava altro che una giornata di stop dallo studio in sessione o una conversazione senza maschera sorridente con un conoscente qualsiasi. Ma un gesto che sembra così banale avrebbe un peso enorme nella mia gracile quotidianità. Mi ha fatto davvero tanta paura la possibilità di perdere il controllo su me stessa.

Mi sono rivista tante volte nella frase "non ho paura di morire, ma ho paura di voler morire".

Poi mi sono detta: <<Basta>> sull'orlo del precipizio delle mie energie.

Ho iniziato a lavorare ogni giorno per trovare un senso a tutto quel vuoto intorno a me. Ho guardato in faccia l'ansia che mi aveva sempre accompagnata.

Ho intensificato i miei sforzi concentrandomi al massimo su me stessa e su dove voglio arrivare, annichilendo qualsiasi altro capriccio e distrazione e massificando tutta la produttività nei tempi concessi, distinguendo il cuore dalla mente e cercando di coordinarle il più possibile.

E forse l'ho trovato un modo per eliminare l'ansia, o quanto meno di limitarla. Mi sono detta: <<Prima o poi soffrirai, ma non devi avere paura. Perché se soffrirai, ti curerai>>. <<E se non lo farai, morirai>>. <<E sai cosa c'è? Che tutti, prima o poi, muoiono>>.

Non possiamo rovinarci la vita perché abbiamo paura di soffrire. O di morire. Ho imparato a non essere schiava della fretta, a godermi i silenzi, il buio. Ho imparato a respirare. Ad accettare le cose che accadono senza che io possa controllarle. Ad accettare me.

Ho pensato (e ringrazio davvero Chi dall'alto è riuscito a darmi la forza di pensarlo) che dalla disperazione ci si può ricavare anche qualcosa di buono, di utile, che vada a nostro favore.

In fondo noi medici e futuri medici mettiamo mani su corpi umani come se fossero delle "macchine", ebbene come delle black box, noi esseri umani abbiamo anche il potere di trasformare una sofferenza in un sentimento molto più forte. Io ho cercato di intraprendere un viaggio con me stessa che avesse l'obiettivo di desensibilizzarmi dal mio specifico evento traumatico e di reintegrarlo come un ricordo, reinserendolo nella libreria delle mie emozioni, facendolo diventare una parte di me, che mi fortifica nella mia complessità.

Alla base di tutto questo c'è l'\*autostima\*. Questa parola magica dietro la quale si cela un atto così intimo e puro di amor proprio. Ci vuole tanto coraggio, ma se non esiste ancora una cura per lo STAR MALE, con quest'autostima si può certamente curare la PAURA di star male. Se non esiste un piano chiaro per trovare la luce in fondo al tunnel così buio, sicuramente questa ci aiuta a convivere con il buio.

Una volta terminato questo fiume di parole scoordinate ritornerò alla mia routine: mi laverò i denti dopo pranzo, riaprìrò i libri per l'esame che sto preparando, mi allenerò con i miei pesi da 2,5kg, mi prenderò cura delle mie piante e dei miei due

cani, farò una telefonata a mia sorella e poi andrò a dormire per frullare ancora questi pensieri che ho provato ad esporre in questo monologo, battendo le mie dita su questi tasti luminosi del mio pc. E che anche se domani non succederà nulla di eclatante, un piccolo mattoncino sarà posto in bilico sopra a quello di ieri, quello dell'altro ieri e del giorno prima ancora, e mi permetterà di farmi arrampicare ancora un po' più in alto per farmi affacciare alla vita che mi aspetta, e sbirciare il fantomatico futuro che Qualcuno mi riserva.

Il mio "trucco" per non mollare è tutto qui. Cercare l'equilibrio che non faccia mai crollare questa torre e farla crescere fino a trasformarla in un trampolino di lancio per spiccare il volo verso il mio piccolo infinito.