

Postfazione

L'esercito della compassione

“Perché c'era quello che le persone dicevano con le parole, ed era una cosa. E poi c'era quello che la storia gli aveva scritto addosso.”

(da *La Regina Magra*)

Cara Cristiana,
noi non ci conosciamo personalmente eppure mi hai voluto vicino alla tua voce, vicino alla storia di *La Regina Magra*. Perché? Non sono un'esperta, non sono una dottoressa, nemmeno una collega. Sono solo un'artista di teatro, attrice e drammaturga.

Forse tu mi hai voluta vicino perché ti piace il teatro. Questo lo posso comprendere. Il teatro offre storie che passano attraverso il corpo di chi le racconta. Gli attori e le attrici, quando recitano, cercano di portare il respiro nella pancia, allargano tutte le maglie della percezione, riducono al massimo le distanze tra ciò che pensano e ciò che sentono, tra ciò che si può dire con una parola e ciò che si può solo affidare ad un gesto silenzioso. Mi hai cercato forse per questo motivo? Perché hai pensato che io potessi capire *nel corpo* quello che hai scritto?

Allora, se questo è il motivo, ti dico subito che hai avuto un'intuizione giusta.

Io questa storia *nel corpo* la capisco e non solo perché pratico il teatro. Tu, Cristiana, non lo potevi sapere, perché non ho mai raccontato nulla della mia storia personale attraverso il teatro, ma anche io da giovane sono stata vulnerabile ai tormenti della Regina Magra.

I miei ricordi dell'infanzia e della giovinezza sono sempre stati imprecisi e parziali, oggi ancora di più, balbettano e

ridacchiano come vecchi ubriachi. Credo che questa vaghezza della memoria sia l'effetto di una vita sempre un po' all'insegna dell'emergenza e dello stato di sopravvivenza, "la vie ou la mort", nella quale solo il presente vince e il passato non è importante. Ma anche in quel passato ci sono stati momenti di presente assoluto, sigillati da flash, da immagini di istanti bloccati per sempre.

Primo flash. Dodici anni. Pedalo con la mia piccola bicicletta all'alimentari del paese. Comprò una scatola di sfogliatine e un vaso di Nutella. Poi, una volta svuotate, le nascondo sotto alle giacche invernali nel fondo del mio armadio. Le scatole e i vasi diventano tanti, non ci stanno più sotto alle giacche.

Secondo flash. Tredici anni. Mi cucino così tanta pasta-sciumma che non ci sta nel piatto, la metto nell'insalatiera più grande che abbiamo. Metto l'insalatiera su un vassoio e me la mangio tutta lentamente, fino a scoppiare, seduta sul divano al buio guardando la televisione. Poi lavo tutto, asciugo e ripongo nella credenza.

Terzo flash. Ho 19 anni. Un foglio di quaderno strappato su cui ho scritto con il pennarello blu: "64 Kili. Mi fai schifo!". Ricordo il punto esclamativo. Lo appendo alla parete della camera dove rimane per più di un anno.

Quarto flash. Ho 21 anni. Sono a Londra con un'amica. Abbiamo mangiato, al buffet di un hotel di lusso, dei dolci buonissimi carichi di creme. Siamo nei bagni del ristorante. Vomitiamo senza vergogna sopra ai water chiacchierando e ridendo.

Quinto flash. Ho 23 anni. L'acqua calda scorre nel lavandino e con la mano mescolo il vomito perché se ne vada giù attraverso lo scarico. Poi come sempre sciacquo, sputo e mi lavo la faccia gonfia.

Sono andata a sfogliare queste mie vecchie fotografie dopo avere letto *La Regina Magra*.

Nel tuo racconto le foto di Margherita, Cordelia, Nina e le altre ragazze non sono mai così crude e ferme come le mie.

Sono foto in movimento, dove l'ossessione e l'angoscia transitano e mutano tra corridoi, camere, cucina, giardino, porte, finestre. Su quelle foto in movimento la tua mano delicata e attenta ha sovrascritto con pazienza dei piccoli disegni solo apparentemente incoerenti con le foto: gonne rosse che fanno la ruota prima di uscire da una camera, collane di perline tra le mani, un cane che gratta sulla porta quando tutti dormono, la vibrazione di una mano che tiene la valigia.

Il tuo racconto è una galleria di disegni naïf strapieni di dettagli tutti parimenti in primo piano. La superficie delle cose e l'interno, cioè il loro senso più profondo, si tengono sempre stretti per mano, si afferrano e si spingono avanti a vicenda, come i pattinatori di una stessa squadra, come quando si gira forte in due tenendosi con le braccia tese o quando ci si lancia reciprocamente nello spazio, senza mollarsi, in una danza di disequilibri che forma un equilibrio dinamico.

Io, che non ho mai avuto la tenerezza del tuo disegno nel raccontare la mia storia, all'inizio della lettura, lo confesso, non mi ci sono trovata bene in questa casa. Mi è sembrato un racconto troppo "fiabizzato", come lo è la definizione stessa del disturbo alimentare che tu chiami la Regina Magra, o come lo sono i nomi con cui battezi le educatrici che lavorano nella comunità. Anche le tante metafore che utilizzi per dire lo schifo e la vergogna del proprio corpo, l'ossessione, la perversione della solitudine disperata, cercata e al contempo aborrita, mi sono suonate ispirate al linguaggio delle fiabe. Un linguaggio costellato di figure retoriche a volte per me faticose da comprendere: lampadine che illuminano un abuso, immagini di sé spazzolate fuori dalla finestra, ragazze che sono "materassi a molle" imbottiti di minacce, muri folli, frigoriferi nascondiglio, fossi di rancori, carestie di relazioni, vergogne chiuse nel comodino... e via andare.

Ho pensato che forse questa storia era stata scritta per chi non può reggere la crudezza di una fotografia in bianco e nero o una voce troppo schietta, troppo dura, almeno quanto lo è la distruttività di queste malattie. Perché quello che ci facciamo

quando ci odiamo così tanto è molto violento, molto disturbante per chi vi assiste. Mi sono anche detta che forse è giusto così, se non si vuole replicare quella violenza e rimetterla al mondo. O più semplicemente è solo una questione di gusti: io non ho mai amato le fiabe e in generale il simbolismo che le abita mi lascia indifferente.

Poi ho riletto tutto.

Con calma e maggiore attenzione. Con pazienza. Con il tempo che ci vuole a sciogliere le sineddochi e le metafore, ad assaporarne anche le connessioni astratte e a lasciarle precipitare nella concretezza delle situazioni narrate. Ho messo un po' di ascolto in più nel mio corpo, nella mente più attenzione ai particolari. Ho accolto un'altra dimensione dello stare insieme a questa storia: ho atteso, ho lasciato che mi dicesse, ho cercato di partecipare al quadro naif così come esso si presenta. In pratica l'ho riletta tutta come si legge una poesia. E ho cominciato a starci bene, a sentire del calore raggiungere il mio cuore. Che sorpresa! "Carestie di relazioni", "digerire pasta e pena", "disastri ereditati come ori di famiglia"... tutto questo ha iniziato ad avere un senso quasi più concreto del concreto, addirittura mi è sembrato più vero ed onesto delle foto in bianco e nero che io ho tirato fuori dalla mia storia personale.

Questo mutamento nella mia relazione con il racconto forse assomiglia al passaggio che hanno vissuto le ragazze dal momento del loro ingresso in comunità. Al primo impatto fatica e diffidenza e poi, piano piano, a lenti passi, un caldo sollievo nello scoprire un senso più profondo nelle piccole cose della vita quotidiana, nelle ore riempite da gesti semplici: la meticolosa preparazione di un pasto, la vitalità di una notte di pioggia, fare una lista della spesa, mettere in ordine l'armadio, stendere con calma la lavatrice, ma anche guardare una pianta che cresce, bussare ad una porta, ascoltare i passi nel corridoio, appoggiare la forchetta sul tavolo. Rileggendo tutto con calma e attenzione, i dettagli della vita in comunità, accesi da quel tono fiabesco che connette il dentro e il fuori, mi si sono rivelati nuovi, importanti e significativi, tanto quanto la lotta

titanica tra vita e morte, tra onnipotenza e disgusto, controllo e perdita, che si combatte nelle anime.

E mi sono ricordata della mia giovinezza, segnata dalla solitudine e dal disgusto per me stessa, in cui la vita splendente delle piccole cose non mi raggiungeva e non aveva nessun senso, così come la tenerezza, quella che serve ad esempio per raccontare una fiaba, non è mai riuscita a ripararmi dalla realtà. Abitata da un dolore muto e inspiegabile, l'ordinario non mi consolava mai. Non trovavo quasi mai il mio posto nelle relazioni semplici di mutuo aiuto e di scambio gratuito. Cercavo sempre o la solitudine o l'incontro straordinario, carico, estremo. Come l'incontro con il teatro, dove finalmente, la mia attitudine disperata per l'esistenza, "la vie ou la mort", aveva trovato un senso.

E dunque Cristiana, ora ho capito. Grazie.

Penso al mio percorso di guarigione, se così si può chiamare, e tiro fuori altre fotografie. In queste foto non sono mai da sola, c'è qualcuno vicino a me che mi vuole del bene e io lo sento. C'è una forma di tenerezza e di compassione per me stessa che fa capolino.

Come dici tu: "non era cura dalla malattia ma cura dell'esistenza". E l'esistenza si cura iniziando a provare un po' di autentica pena per sé stessa, una pena adulta che ti conduce a rifiutare il "gioco dell'impiccata" che stai giocando, e a provare un po' di tenerezza per quel corpo schifato e detestato. Tutto questo non avviene nella solitudine, ora lo so, ma nella relazione. (Solitudine amata e odiata, rifugio e condanna, antro dove l'ossessione può ribollire ma anche caldo riparo da relazioni senza amore). Ora lo so, ne sono convinta e la tua testimonianza me lo ha confermato.

Ricordo la sintesi che mi diede un signore che nella vita aveva sofferto molto e che, guarda caso, aveva trovato il suo equilibrio proprio in una comunità: "...sono le persone che ci guariscono".

Certo, ci vuole una montagna di pazienza e di ascolto per fare in modo che in quel grande buco dell'anima penetri la

dolcezza di un gesto amico, di una domanda semplice, di uno sguardo complice. Tempo perché la prossimità diventi intimità. Tempo perché i pezzi del sé, disgiunti e sbrandellati da una storia di amore distorto o inefficace, o più semplicemente da una storia senza amore, si avvicinino e inizino a dialogare, a patteggiare, a correre insieme come i due pattinatori, slanciandosi in avanti a vicenda. Ci vuole anche un po' di rabbia sana per riuscire a presidiare i propri confini, per riuscire a difendere la verità del cuore e poi sentire la voce arcigna della Regina Magra scivolare nel fondo marino, diventare solo un eco lontano di bla bla bla fai schifo, bla bla bla non vali niente, bla bla bla nessuno ti può amare... mentre in primo piano arriva chiara la voce accogliente della tua "custode" interiore.

Non esiste una formula magica, non esiste la volontà che vince tutto, non esiste la cura genetica o il farmaco miracoloso. Esiste la vita delle piccole cose che ruba spazio all'ossessione e lo consegna al sentimento, che tiene insieme le giornate tristi e quelle luminose, che ci fa transitare tra il vuoto di valore e la pienezza delle relazioni buone. Esiste acquistare fiducia nella relazione umana. Accettare qualcuno che con pazienza ti dimostra che una nuova interlocuzione è possibile. Qualcuno che ti accompagna tra la camera e il bagno, tra la cucina e il giardino, ad ogni colazione, con caparbieta e compassione, a comprendere le ingiurie subite e a fare pace con te stessa. A scegliere la vita per la vita e non più la morte per la vita.

Così, piano piano, come si legge una poesia, a passo lento, il "mi fai schifo!" può diventare un "a volte mi faccio schifo". Un giorno diventerà "non è importante se a volte mi faccio schifo, ho altro a cui pensare" e poi definitivamente, silenziosamente, arriva il momento in cui si ribalterà in un "vado bene anche così come sono!".

E lo scrivi, ci aggiungi l'esclamativo e lo appendi al muro della tua camera.

Io non sono una terapeuta, non so dire cose intelligenti e competenti su questa malattia dell'anima, ma, per quella che è la mia esperienza diretta, sono convinta che l'origine di que-

sta forma di autodistruzione muta stia in un grave torto subito nel passato, una qualche forma di tradimento, di distorsione nelle relazioni affettive primarie, quelle che ci forniscono la sicurezza ontologica originaria.

Mi è piaciuto molto che nella storia che ci hai raccontato il mondo esterno, con i suoi modelli schiacciati di bellezza e femminilità, non sia mai entrato, non abbia avuto spazio e potere. Il terrore di essere brutte, oscenamente brutte, non nasce dal rapporto con il mondo esterno, mentre guardi la televisione o scrolli un social, anche se il mondo questo terrore lo cavalca maniacalmente, lo enfatizza e lo sfrutta. Certo, noi siamo anche il risultato dell'adattamento alla cultura in cui viviamo ma perché quella cultura possa colpirci così profondamente dev'essere mancato il cordone di protezione che solo l'affetto empatico, compassionevole e gratuito, di chi ti ha messo al mondo o cresciuto può generare intorno a te. È mancato quello che il corpo, sì, attenzione, il corpo, poteva riconoscere come amore. Lo strappo sta laggiù in fondo, nell'infanzia, all'origine, a volte persino dentro alle culle, negli abbracci mancati, in quelli soffocanti, nei pianti inascoltati o derisi, nelle parole schiaffo, nelle parole ricatto, nelle azioni abusanti. Non si riparerà mai. Ma può essere ascoltato, preso in carico, accolto, coccolato, compreso. Quello strappo, quel tradimento, quella mancanza radicale e muta, può essere riconosciuta come tale e disgiunta dal senso di colpa che ti devasta, può venire a fare parte di te come tutto il resto di ciò che ti definisce, può smettere di pulsare contro. Può parlare con parole nuove, non più oscene e violente, ma addirittura calme e compassionevoli. Può perfino essere la fonte di una nuova sensibilità, di una intelligenza empatica utile a te e al mondo. Questo può succedere!

Cristiana, tu l'hai visto succedere vero?

Mi sarebbe piaciuto sapere ancora della vita di Penelope, Grace, Nina, Ginevra, Olga e le altre dopo l'esperienza della comunità. Mi sarebbe piaciuto che ci avessi raccontato di più di quello che hai visto nelle famiglie, delle mamme sbilenche,

di quelle con i caschetti perfetti, dei papà bestemmianti. Mi è piaciuto tanto, si fa per dire, il tavolo di vetro della casa nuova di Cordelia. Mi ha ricordato il pavimento di marmo della nuova casa dove, alla stessa età di Cordelia, io sono stata “traslocata” assieme ai mobili vecchi. Come lei, nella casa fredda, io desideravo quella calda della nonna, con il tavolo disordinato e il cassetto della tovaglia e quello per le cianfrusaglie. Come Cordelia mi sentivo estranea e brutta nel cortile della scuola, ma mentre Cordelia rimpiccioliva il panino, io rubavo gli spiccioli per comprarmene uno in più.

E mi piacerebbe sapere se la compassione per sé stesse può essere messa in campo anche per i propri genitori o per chi ci ha umiliato o tradito. Forse sì... ma di sicuro non credo sia possibile salvare in un'unica mossa vittima e carnefice. Riconosciuto il vissuto traumatico, prima di assolvere tutti, va prioritariamente riconosciuta la dignità e l'innocenza della vittima. Poi, solo poi, ci si occuperà di chi quel tradimento dell'amore lo ha inflitto. Il rischio altrimenti, è la catena del danno: abusati che diventano abusanti, cuori gelati che a loro volta spargeranno il freddo, altri caschetti perfetti su anime a pezzi. Ma questa è solo la mia opinione oggi.

Sì, ci vuole calma e pazienza per leggere questo tuo racconto, Cristiana, ed è giusto così.

Così come ci vuole un piccolo esercito di adulti caparbi e compassionevoli per fare entrare un po' di pietà per sé stessa in un'anima gelata e piena zeppa di sensi di colpa.

Così io vi vedo, voi custodi dai nomi di fiaba, Ardesia, Larimar, Smeralda, Turchese, Zefira: il piccolo esercito della pazienza e della compassione. Una pattuglia squinternata e solidale che ogni giorno porta il respiro nella pancia, allarga le maglie della percezione, riduce al massimo la distanza tra ciò che pensa e ciò che sente, tra ciò che si può dire con una parola e ciò che si può solo affidare al gesto silenzioso.

La storia della comunità Margotta ci ricorda che possiamo essere umani compassionevoli, custodi di altri umani e custodi di sé stessi. Umani che aprono con pazienza l'unica via per

riparare e ripararsi, per spezzare la catena del danno della mancanza d'amore: la fiducia nella relazione umana, la poesia delle piccole cose.

Ora ti saluto cara Cristiana.

Grazie per avere guardato le mie foto in bianco e nero. Grazie per avermi portato dentro ai tuoi disegni colorati. Vorrei poter abbracciare, una ad una, tutte le ragazze che ci hai fatto incontrare. Un abbraccio disposto a sentire l'inverno nel corpo, se necessario, e ad accettarlo, e a tornare in un altro momento. Ecco, casomai lo lascio sul fondo del letto, così una se lo tira vicino quando ha voglia di uscire dall'antro.

Stringo al cuore anche quelle e quelli che ancora non sono preda della Regina Magra ma che lo saranno perché stanno vivendo, bambine e bambini, nelle case fredde.

A te e a tutte le custodi dai nomi da fiaba dell'esercito della compassione, vorrei stringere la mano. So che la vostra vita non è una fiaba. Vi guardo negli occhi, respiro e resto un po' concentrata, per dirvi grazie dal cuore.

Ciao. A presto.

Giuliana Musso
Attrice e drammaturga