

NARRATIVA
STORIE VERE

I

Edizioni Italia

NON TI PERDERE

Artemide Foscademi
(pseudonimo)

ISBN 978-88-99698-13-3

Proprietà letteraria riservata
© 2019 Edizioni Italia s.a.s.

Finito di stampare:
Novembre 2019

81041 Vitulazio (Ce) - Italy
Via Municipio, 10

edizionitalia@gmail.com
www.edizionitalia.it

Artemide Foscademi

NON TI PERDERE

TRATTO DA UNA STORIA VERA



Edizioni Italia

- 2019 -

*“A chi inciampa lungo la strada della vita
e si ritrova in una tempesta di sabbia.
A chi non si sente ‘mai abbastanza’.
A chi non si è nutrito per lungo tempo
senza sapere perchè.
A chi necessita di una via di rinascita.
A mia mamma. A Nina. A chi c’è stato.
E a chi non c’è più”.*

“Qualche volta il destino assomiglia a una tempesta di sabbia che muta incessantemente la direzione. Per evitarla si cambia andatura e senso di marcia, ma anche il vento cambia per adattarsi al passo. Questo si ripete infinite volte, come una danza sinistra col dio della morte, prima dell'alba. Perché quel vento non è qualcosa che è arrivato da lontano, indipendente da te. È qualcosa che hai dentro. Quel vento sei tu. Perciò l'unica cosa che puoi fare è entrarci, in quel vento, camminando dritto, e chiudendo forte gli occhi per non far entrare la sabbia. Attraversarlo, un passo dopo l'altro. Non troverai sole né luna, nessuna direzione, e forse nemmeno il tempo. Soltanto una sabbia bianca, finissima, come fatta di ossa polverizzate, che danza in alto nel cielo. Devi immaginare questa tempesta di sabbia. E naturalmente dovrai attraversarla, quella violenta tempesta di sabbia. È una tempesta metafisica e simbolica. Ma per quanto metafisica e simbolica, lacera la carne come mille rasoi. Molte persone verseranno il loro sangue, e anche tu forse verserai il tuo. Sangue caldo e rosso. Che ti macchierà le mani. È il tuo sangue, e anche sangue di altri. Poi, quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato. Sì, questo è il significato di quella tempesta di sabbia”.

Haruki Murakami, *Kafka sulla spiaggia*

La mia tempesta di sabbia arrivò un giorno di novembre del 1994, avevo diciannove anni.

Quella tempesta durò molto tempo: a tratti si indeboliva fino a sembrare terminata, come a volte fa il libeccio che sferza le coste del mio mare, per poi intensificarsi, trascinandomi dentro a nuove raffiche di vento a cinquanta nodi.

Quella tempesta mi sputò fuori, forse definitivamente, solo nel 2014. Avevo trentanove anni.

Alda Merini dice che *“Ognuno di noi ha vissuto qualcosa che l’ha cambiato per sempre”*, e quel qualcosa per me fu l’anoressia. Ma fu solo l’inizio della mia tempesta di sabbia, fatta di anoressia e bulimia, di ipotiroidismo, di male di vivere, amori traditi, solitudine, mobbing, bullismo e conseguente smarrimento.

Una gioventù non semplice che, qualche volta, mi sono pure complicata.

A volte si pensa di essere gli unici a vivere determinate situazioni, quando con gli anni si scopre che la vita ha livellato i disagi e le disgrazie, distribuendo il tutto più o meno uniformemente lungo la nostra esistenza. Ognuno ha il suo “qualcosa”, la sua tragedia, le sue devastanti difficoltà: esperienze piuttosto comuni legate alla crescita, alla salute, alla famiglia, alla sfera affettiva, al lavoro. Quel qualcosa che prima o dopo arriva, ma di cui la gen-

te non parla, per riserbo, vergogna, chiusura e, talvolta, superbia.

In quel qualcosa ognuno cade, in maniera più o meno profonda, reagendo poi non tanto in funzione delle difficoltà a venirne fuori, quanto in quella delle esperienze pregresse, dell'approccio alla vita e delle proprie risorse: ognuno nell'unicità della propria esistenza.

Ciò che devasta sono i duri segni lasciati nell'anima: abbattano l'umore, annientano le speranze, azzerano l'amor proprio, chiudono lo sguardo e riempiono di smarrimento, di disperazione, di lacrime, di apnee e di vuoti, facendo ricercare vie d'uscita che, spesso, si rivelano errate. Ma conduce anche a grandi rinascite, periodiche o, a volte, definitive: ognuno ha in sé la propria fenice.

Dal buio si riemerge come dall'acqua quando manca il fiato, come un pallone quando viene a mancare ciò che lo tiene sommerso.

Nella tempesta, tra una raffica e l'altra, si acquisisce coscienza dei propri punti deboli, delle criticità e delle sensibilità, ma anche degli appigli a disposizione, dei lenitivi personali, delle risorse e dei tempi di reazione.

Si impara ad agire con un filo di anticipo, di tempismo e di immediatezza in più, così da evitare di cadere in un baratro profondo come quello precedente, oppure a risalirne più velocemente.

Imparare a conoscere sé stessi e il valore di alcune cose attraverso gli eventi dolorosi è l'unica nota positiva della

sofferenza. Del resto, è necessario perdersi per potersi ritrovare. La coscienza di sé che si matura in questo modo conduce a una vera e profonda rinascita e a un diverso approccio alla vita.

A che versione siete di voi stessi? A che revisione?
Io alla 4.0.

Tra l'una e l'altra ho rischiato di non risalire più, di non esserci più, indebolita dalle cadute precedenti. Invece sono sopravvissuta; nettamente migliore delle versioni precedenti, ai miei occhi e a quelli degli altri e, allo stesso tempo, rafforzata nell'animo.

Un giorno la mia tempesta di sabbia finì: come il libeccio, calò all'improvviso. Quel giorno sorrisi come non avevo mai fatto. Un sorriso pieno di consapevolezza, di coscienza e senso delle cose. Un sorriso interiore che da due anni non si spegne più, nonostante le cose non vadano del tutto come vorrei, o come avrei voluto.

Quello era il senso della mia tempesta di sabbia.

Rewind

Giugno 2012

56 kg

Pausa pranzo, esco dall'ufficio in direzione del mare, che sta soltanto al di là del ponte. Non c'è molta gente in spiaggia nei giorni infrasettimanali di giugno e in quei giorni il mare è meravigliosamente di pochi: silenzioso, non affollato, con l'orizzonte visibile a 180°.

L'acqua è fresca e pulita, niente urla, schiamazzi o annunci dai megafoni che la pizza è pronta, nulla a che fare con lo stesso posto il fine settimana.

Per questo motivo, di sabato e domenica vado sempre *in* mare e non *al* mare. E ciò significa che vado in barca a vela e, negli ultimi due anni, in kite, la mia vela personale. In mancanza di vento, mi accontento di una tavola SUP, che mi porti al largo. Basta non stare dove bimbi mai educati ti corrono sull'asciugamano riempiendoti di sabbia, dove la densità di persone è superiore a uno su 1m² o dove il vicino mette la musica a palla senza usare le cuffie, perché se a lui piace, deve piacere a tutti!

Questo per me non è relax, ma una giornata da folli.