

IO MI RACCONTO

LA CASA DELLE BAMBOLE

Era stato il regalo di nozze di nonno Totò a nonna Bina: tre piani, di legno, in miniatura, tutta arredata. Da bambina passavo ore a guardarla. Mai avrei pensato che mi avrebbe aiutato a superare il momento più buio della mia vita

STORIA VERA DI RACHELE G. RACCOLTA DA ALESSANDRA MARIA MAZZARA

Il tocco leggero delle sue dita a sfiorarmi la guancia e poi scendere giù fino al collo, così delicato da farmi venire i brividi lungo la schiena. E io che piegavo il capo e stringevo la sua mano, tenendola ferma tra il mento e la spalla, gli occhi chiusi, il rumore dei nostri respiri e uno spicchio di luna a illuminare la stanza. O la rosa rossa puntuale a ogni mio compleanno sul tavolo della colazione, accanto ai croissants caldi e al cappuccino, avvolta da un nastro di raso e accompagnata da un bigliettino che, di anno in anno, cambiava nelle forme e nei colori, ma mai nelle parole, sempre le stesse. "Alla mia metà. L'unica possibile". O, ancora, i nostri corpi sotto le coperte che si cercano, si allontanano, si sentono, si toccano e, poi, guardare i suoi occhi e lasciarmi guardare dai suoi e capire che non esiste altro posto al mondo più sicuro di quello. Piccole cose fatte di attimi, di parole sussurate, di respiri lenti, di emozioni condivise. Di odori, certezze, sensazioni. Che non si sono più. E che da quando hanno smesso di esistere, mi hanno tolto la vita. Non sapere più che giorno è, se fuori è estate oppure autunno, quand'è stata l'ultima volta in cui ho fatto la doccia, che ho cambiato i vestiti, che ho respirato un po' d'aria fresca. Non sapere più chi sei, né cosa vuoi. Non provare più emozioni. Diego se n'è andato che l'estate scoppiava di sole, afa, mare, sale, sabbia e cieli stellati. Pallido e

scarno, sfinito dalla malattia, gli stringevo la mano, affranta e disperata, senza più appigli di speranza ai quali aggrapparmi, in attesa dell'ultimo battito. Diego mi sentiva, anche se sembrava non esistere più. Gli stringevo la mano e lui debolmente ricambiava la stretta.

«Non te ne andare» lo supplicavo. Avrebbe potuto?

No. Certo che no. Quanto siamo egoisti noi, quelli all'altro lato del lettino, che invociamo la vita e supplichiamo la morte di andare via, anche se tutto è pieno di sofferenza.

«Resta ancora con me, amore mio. Non andare via. Non lasciarmi sola». Se n'è andato che

fuori pioveva una pioggerella fitta e sottile, di quelle improvvise e inattese. Fui io a scegliere i suoi vestiti. La sua bara. La corona di fiori. Come presa da una frenesia fuori luogo, organizzai tutto nei minimi dettagli.

Lo riconsegnai alla terra stringendo al collo la catenina con la sua fede, quell'anello d'oro che ci aveva uniti dieci anni prima e trasformati in una cosa sola. Poi, tornai a casa. Sfilai via le scarpe. Mi spogliai dei vestiti neri che sapevano di fiori e solitudine, indossai il pigiama di Diego che aveva ancora il suo odore, mi buttai a letto. E non mi alzai più.



Diego aveva 40 anni.

Io, ne avrei compiuti 36 il mese successivo. Presi un lungo periodo di aspettativa dal lavoro, lasciando che i giorni, le settimane e i mesi passassero, senza neanche più sapere che ora fosse, mangiando briciole, bevendo lacrime. Cominciai a mentire. Ai miei genitori giù in Sicilia ripetevo al telefono di stare bene.

«Ma no, mamma, stai tranquilla. Sto bene, sto solo cercando di andare avanti».

«Non preoccuparti, papà. Il lavoro mi aiuta a distrarmi e a non pensare troppo».

Ma quale lavoro?

Quale andare avanti?

Quale stare bene?

Ero sprofondata in una depressione buia e senza speranza. La immaginavo come una donna senza volto messa in un angolo a guidare tutti i passi che non facevo, a manipolare i miei pensieri. E la notte me la sentivo addosso, pesante come un macigno premere sul petto e togliermi il respiro. Era là, la depressione, in quella stanza che puzzava di chiuso, e mi fissava, mi controllava, mi soggiogava.

E io la lasciavo fare. Perché, senza Diego, non riuscivo più a far nulla. Nulla aveva più importanza. Poi, una mattina, non saprei dire quando, arrivò Debby, la mia migliore amica, la ragazza che mi aveva presentato Diego, suo fratello, una quindicina di anni prima. Debby, che suonò il campanello così tante volte e con insistenza snervante, da costringermi ad alzarli, aprire, lasciarla entrare. Che mi sorresse evitandomi di cadere per terra, perché così debole dai troppi digiuni prolungati non riuscivo neanche più a stare in piedi. Che aprì tutte le finestre e fece entrare nuovamente in casa il sole, la luce e l'aria. Che avviò la lavatrice. Che riempì il mio frigo di verdure, pesce, carne, sughi e la dispensa di dolcetti al cioccolato.

Che mi preparò una zuppa di lenticchie e polpettine. Che mi spogliò. Che mi tolse di dosso il pigiama di suo fratello che sapeva ancora di lui e mi fece entrare in doccia. Che mi rivestì con abiti puliti e che mi asciugò i capelli, come si fa con i bambini. E che mi accompagnò da una psicoterapeuta a qualche isolato da casa.

«La vita mi ha tolto mio fratello. Non le permetterò di portarmi via anche la mia migliore amica» mi disse come a voler dare una risposta al mio sguardo confuso, vuoto, apatico. «Ora vai, ti aspetto qui in macchina». Mi fece scendere, poi mi baciò sulla guancia, come fossi una bambina all'entrata di scuola.

Debby aspettò giù in macchina per tutte le sedute cui mi sottoposi in quel periodo. Un periodo lungo, un percorso doloroso, in una stanza dalle pareti gialle con un divanetto a pois che accoglieva il mio corpo esile fatto di ossa spigolose, nostalgia, lacrime e parole pronunciate tra i singhiozzi. Il terapeuta, un uomo sulla sessantina, serio e dagli occhi buoni, parlava poco, ma ascoltava tanto, annuendo, sorridendo, porgendomi ora un fazzoletto, ora un bicchiere d'acqua, facendo da recipiente vuoto pronto a raccogliere i miei sfoghi, i miei turbamenti.

«Ora, Rachele» mi disse giunti a metà percorso, quando le lacrime avevano smesso di cadere e le parole, i racconti, venivano fuori rapidi, «provi a tornare con la mente alla sua infanzia. Cerchi di tornare lentamente indietro, in quel tempo senza dolore, di rivivere qualcosa, qualcuno, che

l'ha resa felice da bambina».

Mi chiese di chiudere gli occhi e di lasciarmi guidare dal mio ricordo, senza ostacolarlo in alcun modo. «Si lasci prendere per mano e condurre dall'immagine che il suo Io le suggerisce. Si concentri su di essa. Sarà proprio quell'immagine a tirarla fuori dal baratro in cui il dolore per la perdita di suo marito l'ha gettata. A farla rinascere. E crescere». Non mi servì molto per tornare con la sola forza della memoria alle estati della mia infanzia, bambina libera e felice, coi codini castani, le ginocchia perennemente sbucciate e dentini mancanti, nella casa al mare dei nonni Bina e Totò, laggiù in Sicilia dov'ero nata e cresciuta, a Trapani. Era una casetta in pietra coi tetti spioventi e le finestre sul Mediterraneo, così vicina alla spiaggia che se aprivi le finestre in un giorno di burrasca le onde schizzavano fin dentro la cucina in muratura con le piastrelle di maiolica siciliana e l'odore del mare permeava tutto e, prepotente, si prendeva ogni cosa.

Là, in quella parte del mio mondo passato, cercai quell'immagine suggerita dal dottore e lasciai che il mio Io mi conducesse a essa. Poi, dopo un attimo di esitazione, la vidi: La casa delle bambole in miniatura, regalo di nonno Totò alla sua Bina, durante il fidanzamento, simbolo della loro unione. L'aveva costruita lui stesso con le sue mani: in legno, su tre piani, contava sei stanze in tutto: al piano superiore c'erano una mansarda e la stanza dei bambini. In quello intermezzo, il bagno e la camera da letto. Al piano terra, il salotto e la cucina. Era una piccola opera d'arte, arredata nei minimi dettagli con mobili e oggetti verosimili, anch'essi in legno dipinto. Nonna, poi, negli anni che seguirono, aveva cucito le tendine per le finestrelle, le copertine per il ➤

ERO SPROFONDATA IN UNA DEPRESSIONE DISPERATA: LA IMAGINAVO COME UNA DONNA SENZA VOLTO CHE MI SOGGIOGAVA

letto a baldacchino e per quello della cameretta, i tappeti e le mini tovaglie, rendendola un piccolo gioiello. Passavo le ore a contemplarla con sguardo pieno di meraviglia e stupore dinanzi alle minuscole ceramiche, alla tappezzeria, alle vetrinette che si aprivano, alla tavola imbandita. Però, non potevo giocarci, non mi era permesso.

Avrei fatto di tutto pur di potermi rimpicciolire come Alice nel paese delle meraviglie, bere la pozione magica che in un battibaleno mi avrebbe fatta diventare così piccola da poter abitare quelle magnifiche stanze, usare quei minuscoli utensili, dormire sotto quelle morbide e soffici coperte.

Poi il tempo, inesorabile, passò. I nonni morirono. Io diventai una donna adulta. Lasciai la Sicilia, andandomene lontano dall'odore del suo mare, dal calore del suo sole. E me ne dimenticai. Dimenticai tutto, le ginocchia sbucciate, il cuscus di nonna Bina, i cruciverba di nonno Totò, gli spruzzi di mare in cucina. E

IL RICORDO DI DIEGO ERA UNA FERITA APERTA. EPPURE, PIÙ LE MIE MANI RESTAURAVANO LA CASETTA, PIÙ STAVO MEGLIO

la casa delle bambole. Dimenticai anche quella. Quando casa dei nonni fu venduta, la casetta in miniatura finì nella cantina dei miei. Fu lasciata, quindi, a prender polvere, a chilometri di distanza da me. Dimenticata. Aprii gli occhi.

Il mio terapeuta era ancora là, silente e paziente, ad aspettare che il mio Io compisse il suo viaggio.

«L'ho vista, l'immagine, l'ho vista...» iniziai a balbettare.

Lui mi sorrise. «Bene, Rachele» mi disse, poi. «Adesso tocca a lei trasformare quell'immagine nella via della sua guarigione».

Lasciai Trieste che la primavera era appena sbocciata.

Trapani mi accolse nell'unico modo a lei possibile, con il sole, il vento e l'odore pungente del mare. Abbracciai i miei genitori, stupiti ma allo stesso tempo felici di rivedermi.

«Mi daresti le chiavi della cantina?» dissi qualche ora dopo, interrompendo discorsi che sentivo ma non ascoltavo, davanti a una tazza di tè. Mamma e papà mi guardarono straniti. Mamma aveva il naso sporco di farina. Stava preparando per me una torta, da sempre fermamente convinta che il cibo fosse la cura migliore per i malanni dell'anima. Papà, invece, stava sorvegliando il suo tè in poltrona, gli occhiali bassi sul naso e di tanto in tanto gettava un'occhiata al giornale.

«Le chiavi della cantina? E che ci devi fare, laggiù?».

Li guardai. Il loro sguardo preoccupato su di me mi intenerì.

«Devo recuperare una cosa» risposi sorridendo.

Papà mi guardò sospettoso, poi tolse gli occhiali infilandoli nel

taschino della giacca e con un cenno del capo mi indicò la madia della cucina. «Sono nel secondo cassetto. Dài, che ti accompagni giù».

La casa delle bambole era stata avvolta da un telo spesso e resistente per proteggerla da polvere ed eventuali urti, insieme ad alcuni mobili di nonna che mamma aveva voluto conservare. In quei dieci giorni in Sicilia, con mamma che mi rimpinzava di cibo e papà che scendeva giù e si fermava qualche minuto, giusto il tempo di raccontarmi la vita delle persone che avevano scelto di restare in quella città fatta di vento e mare quando io, invece, avevo deciso di andare, mi dedicai interamente alla casa delle bambole, creando in cantina un angolo tutto mio in cui poter lavorare in silenzio e solitudine. Mi documentai sui migliori prodotti per vivacizzare la struttura in legno: era ancora in ottime condizioni, ma necessitava di una lucidatura. Quindi, iniziai a lucidare pian piano le pareti e i tetti spioventi con le minuscole tegole finte, mentre la fede di Diego appesa al collo batteva sul mio petto a ogni mio movimento, a ricordarmi che lui era con me.

Faceva ancora male. Molto male. Il suo ricordo era una ferita aperta, sanguinante.

Eppure, più le mie mani si muovevano su quella casetta, più sentivo che la ferita andava cicatrizzandosi. Sempre su internet, scoprii un negozio online di miniature, un mondo fantastico fatto di mobili, oggetti ed elementi d'arredo lillipuziani. Mi ci tuffai dentro con l'entusiasmo di un bambino in un negozio di caramelle. E quando arrivò il mio ordine, quasi piansi di gioia. Costretta a gettare via alcune piccole cose di nonna ormai rotte o troppo tarlate, le sostituii con nuovi mobili. Una credenza

PUNTARE SU NOI STESSI PER STARE BENE CON GLI ALTRI

Richard C. Schwartz è l'ideatore della Terapia dei sistemi familiari interni, che viene utilizzata per risolvere i conflitti che ogni relazione porta con sé.

La rivoluzione di questa terapia si fonda sulla presa di coscienza che tante difficoltà sorgono, all'interno delle relazioni, perché imponiamo al partner il compito di prendersi cura delle nostre parti rinnegate e non amate. Nel libro *Sei tu la persona che stai aspettando*

(Raffaello Cortina, 2024, 19 euro), Schwartz propone una serie di esercizi che aiutano a risolvere questioni rimaste in sospeso e ad avere accesso al nostro Sé saggio e compassionevole.





per il salotto, il lampadario per la cucina. Una scatola porta giochi per la camera dei bambini. Due candelabri, così piccoli da non riuscire a tenerli tra le dita. Un forno a microonde e una serie di cibi da mettere nel piccolo frigo o, all'occorrenza, sul tavolo della sala da pranzo. Un appendiabiti per l'ingresso. Le pentole in rame. Un calendario con i fogli da sfogliare, minuziosamente decorato. Un mobiletto per il bagno colmo di minuscole tovaglie di spugna colorate. Tutto venne rinnovato e vivacizzato, pur restando fedele allo stile vittoriano dell'originale. Era la stessa casa delle bambole di sempre, ma con qualcosa in più. La sua anima era la stessa di sempre, ma cambiava nell'aspetto. Non aveva più crepe. Il colore delle pareti non era più spento. Non c'era più polvere sui mobili. Un po' come me. Io stessa cominciai a sentirmi diversa, come se tutto quel lavoro di cura e precisione fatto sulla casetta avesse

HO CAPITO CHE LA GUARIGIONE PASSA ANCHE PER CIÒ CHE SIAMO STATI. LE RADICI CI TENGONO ANCORATI ALLA VITA

agito, al contempo, anche sulla mia anima, levigando il mio dolore, lucidando i miei pensieri, sanando le mie crepe, buttando via vecchi rimorsi e sostituendoli con nuovi desideri.

Quando la casa fu pronta, scattai una foto e la inviai tramite WhatsApp al mio psicoterapeuta, accompagnata da un breve messaggio: *"L'immagine-guida verso cui il mio Io mi ha condotta era la casa delle bambole di mia nonna. Restaurarla, si è rivelata la mia cura. Il cuore duole ancora, ma adesso inizio a vedere la luce in fondo al tunnel"*. La sua risposta arrivò qualche minuto dopo. *"Il passato custodisce in sé la saggezza degli antichi, Rachele. Sa sempre qual è la strada che porta alla salvezza"*.

Un pomeriggio, l'ultimo per me

a Trapani, mia madre scese giù in cantina per portarmi l'ennesima ciambella con la glassa al limone e, al vedere la casa delle bambole di nonna Bina ebbe quasi un sussulto.

«L'avevo quasi dimenticata. Ma guardala, sembra nuova, come quando ero bambina». Poggiai la ciambella sul mio tavolo da lavoro, poi si avvicinò piano a me, stringendomi la spalla con una mano. «Guarda questa cristalliera! Non me la ricordavo».

«Perché non c'era prima, mamma. L'ho comprata qualche giorno fa. Guarda, dentro ho messo le porcellane di nonna Bina».

Aprii con infinita delicatezza le ante, mostrando a mia madre il servizio da tè in miniatura bianco e blu della nonna: le tazze, ciascuna col proprio piattino, la teiera e la zuccheriera.

«Mi è dispiaciuto tanto lasciarla qui giù, ma col lavoro che facevo, fuori casa dalla mattina alla sera, non potevo dedicarle la stessa premura che metteva nonna. Eppure, custodisce tanti ricordi». Era vero. Quella miniatura così perfetta e verosimile aveva visto sposare i miei nonni, nascere e crescere mia madre, poi me.

«Perché lo hai fatto? Come mai ti è venuto in mente?» chiese ma madre.

Riempii i miei polmoni di tutta l'aria possibile. La feci uscire con un lungo sospiro.

«Dopo la morte di Diego stavo sprofondando, mamma. Ho lasciato che mi aiutassero e in terapia ho capito che, a volte, la guarigione passa attraverso le cose che abbiamo avuto. Attraverso chi siamo stati. Le radici ci permettono di restare ancorati alla vita, anche quando questa ci gira le spalle. O, come con Diego, se ne va... Questi giorni qui con voi a Trapani e questa casetta fanno parte del viaggio di risalita, di ritorno alla vita, per me».

Mamma restò in silenzio. Mi abbracciò tenendomi stretta le ➤



spalle, poi poggiò la testa sulla mia. E così restammo per qualche minuto. Una madre e una figlia abbracciate l'un l'altra, in una cantina, circondate da barattoli di vernice e mobili minuscoli. Davanti a noi, la casetta, il nostro passato, pronto a tenderci la mano. Quella sera piansi così tanto da non avere più lacrime.

Stretta tra mamma e papà, mi lasciavi cullare, abbracciare, accarezzare. Non opposi resistenza, non mentii. Diego non c'era più da dieci lunghi mesi. Abbandonai freni e resistenze e lasciai che le mie lacrime purificassero il dolore che la morte di mio marito mi aveva inflitto. E dopo un'infinità di anni, così tanti da non poterli neanche più contare, quella notte dormii nel lettone dei miei, mamma accanto a me, papà su una brandina ai piedi del letto. Mi addormentai stringendo tra le mani la fede di Die-

L'ULTIMO GIORNO A TRAPANI, STRETTA TRA MAMMA E PAPÀ, MI LASCIAVI CULLARE, ACCAREZZARE. NON OPPOSÌ RESISTENZA, NON MENTII

go, il suo dolce ricordo come una ninna nanna sussurrata sotto voce.

Oggi la casa delle bambole occupa un posto tutto suo in un angolo del mio salotto della mia nuova casa. Di tanto in tanto ne rinnovo le tende, i tappeti, aggiungo qualche particolare; chiunque viene a trovarmi ne rimane incantato. E non credo sia solo per la sua oggettiva bellezza e perfezione. Credo davvero che questa casa emani una forza, che abbia il potere di risollevare gli animi tristi. Del resto la bellezza, in tutte le sue forme d'arte, può anche essere uno strumento di salvezza. Com'è stato per me.

«Posso giocarci?».

Giulia mi guarda con i suoi occhioni azzurri che sanno di cielo e mare. «No, piccola mia. Questa casa di bambole non è un giocattolo. Si guarda, ma non si tocca».

Ripeto a mia figlia le stesse parole che un tempo nonna ripeté mille volte prima a mia madre bambina, poi a me.

Giulia se ne va sconsolata e col broncio, ma le basta sentire il rumore delle chiavi e vedere Elia entrare in casa per dimenticare la delusione.

«Papino!» gli si lancia addosso, lui l'afferra, la bacia e poi la rimette giù. Si avvicina a me e mi bacia sulla guancia, prima di infilarsi in doccia dopo una lunga giornata di lavoro. La depressione, quella donna scura, silenziosa e senza volto che per lungo tempo mi ha tenuta ostaggio tra le sue grinfie, è stata guarita dall'amore. Dall'amore per Diego e da quello che da lui ho ricevuto. Da quello della mia famiglia. Dall'amore per me stessa, per la bambina che sono stata e per la donna che sono diventata. Dall'amore di e per Elia, conosciuto ad una fiera di hobbistica e miniature a Londra. E dall'amore per Giulia, il frutto della mia nuova vita.

E mentre padre e figlia parlano di scuola e di cartoni animati, io mi volto verso il salotto. La casa delle bambole è là, in tutta la sua perfezione, a ricordarmi ogni giorno il mio percorso di rinascita. Diego, da una cornice posta sul caminetto, mi sorride dolce. Stringo la sua fede che non ho mai tolto dal collo e ricambio il sorriso, certa che le nostre anime non si sono mai separate. Perché anche se la morte separa con dolore, l'amore che in vita ha unito non può finire mai. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: redazione@confidenze.it