

# 1

## Anna

Questa è l'ultima volta che ricomincio da capo.

O almeno è quello che dico a me stessa. E ogni volta ci credo. Ma poi succede sempre qualcosa: commetto un errore, so che posso fare di meglio, oppure sento nella mia testa quello che dirà la gente.

Così mi fermo e torno al principio per fare le cose nel modo giusto, stavolta. E *questa* è davvero l'ultima volta.

Peccato che non lo sia.

Ho passato gli ultimi sei mesi a fare così, analizzando le stesse battute ancora e ancora, come un rinoceronte che allo zoo cammina tracciando sempre lo stesso percorso. Nemmeno le note hanno più alcun senso. Ma continuo a provare finché le dita e la schiena mi fanno male e il polso vibra a ogni movimento dell'archetto sulle corde. Ignoro ogni sensazione donando alla musica tutto quello che ho dentro, e soltanto quando il timer trilla allontano il violino dal mento.

Mi gira la testa e muoio di sete. Devo aver disattivato la sveglia del pranzo ed essermi dimenticata di mangiare. Il che succede molto più spesso di quanto abbia voglia di ammettere. Se non fosse per le millemila sveglie puntate sul cellulare, probabilmente sarei già bell'e morta per mano mia. In casa non ho piante, la vita per me ha un certo valore. Però ho un cucciolo, che è una roccia e ha un nome molto creativo: Roccia, per l'appunto.

La notifica che appare sullo schermo del cellulare dice TERAPIA, la silenzio con una smorfia. Ad alcune persone piace la terapia, si sfogano, si sentono valorizzati. Per me è un lavoro estenuante. E credere che la mia terapeuta mi detesti non aiuta.

Comunque, mi trascino in camera per cambiarmi. Non è servito a molto tentare di sbrogliare la matassa dei miei casini per conto mio,

quindi sono decisa a dare una possibilità alla terapia. Se lo sapessero, i miei genitori inorridirebbero per questo spreco di soldi, ma sono disperata e comunque non possono piangere sulle spese di cui non sono a conoscenza. Tolgo il pigiama che indosso da tutto il giorno e metto un completo sportivo con cui non ho in programma di fare alcun tipo di esercizio fisico. Pare che questo outfit sia il più appropriato per uscire di casa nonostante lasci ben poco all'immaginazione. Non metto in discussione il motivo per cui le altre persone facciano quello che fanno, mi limito a osservare e riprodurre. È così che funziona questo mondo.

Fuori l'aria odora di gas di scarico e cucina di ristorante, c'è un viavai di gente che va in bici, fa shopping, pranza tardi nelle tavole calde. Mi faccio strada fra le vie ripide e mi muovo a zig-zag tra i pedoni chiedendomi se qualcuno di loro andrà al concerto di stasera. Suonano Vivaldi, il mio preferito. Senza di me.

Ho richiesto un'aspettativa; non riesco a suonare quando mi ritrovo bloccata nei miei loop. La mia famiglia non lo sa, non capirebbe. Direbbe che devo smetterla di compatirmi, che devo darmi una svegliata. L'amore fondato sulla disciplina è una nostra prerogativa.

Essere dura con me stessa non sta funzionando, però. Non posso rendermi la vita più difficile di quanto lo sia già.

Quando arrivo al piccolo, sobrio edificio in cui esercitano la mia terapeuta e altri professionisti del settore medico, digito il codice 222, entro e salgo le scale ammuffite fino al secondo piano. Non ci sono una receptionist né una sala d'attesa, così vado diretta verso la stanza 2A. Sollevo il pugno sulla porta esitando un momento prima di bussare. Con un'occhiata fugace al telefono mi accorgo che sono le 13:58. Sì, sono in anticipo di due minuti.

Sposto il peso da un piede all'altro, indecisa sul da farsi. Si sa che arrivare in ritardo non va bene, ma non sta bene nemmeno essere in anticipo. Una volta mi sono presentata a una festa troppo presto imbattendomi nell'ospite con le mutande abbassate e il viso della sua ragazza affondato nei suoi genitali. Non è stato divertente per nessuno.

Ovviamente, il momento migliore in cui presentarsi da qualche parte è all'ora spaccata.

Così resto lì, tormentata per l'indecisione. Meglio bussare o meglio aspettare? E se, bussando presto, dovessi disturbarla e infastidirla? D'altro canto, sarebbe meglio aspettare e magari farmi trovare fuori dalla sua porta con un sorriso inquietante proprio nel momento in cui si alza per andare in bagno? Non ho informazioni a sufficienza, ma

rifletto su cosa potrebbe preferire la mia terapeuta e agisco di conseguenza. Voglio prendere la decisione 'giusta'.

Controllo ripetutamente il telefono e appena scattano le 14:00 e spiro sollevata e busso. Tre colpi decisi, quasi ne fossi convinta.

La terapeuta apre la porta e mi saluta con un sorriso, niente stretta di mano. Non mi stringe mai la mano, cosa che all'inizio mi confondeva, ma ora che so cosa aspettarmi non mi dispiace.

«È un piacere vederti, Anna. Vieni dentro e mettiti comoda.» Mi fa cenno di entrare e indica le tazze e il bollitore sul bancone. «Tè? Acqua?»

Mi servo una tazza di tè perché sembra sia quello che vuole e la appoggio sul tavolino prima di sedermi al centro del divano posizionato di fronte alla sua poltrona. Si chiama Jennifer Aniston, comunque. No, non è *quella* Jennifer Aniston. Non credo sia mai stata in televisione né che abbia frequentato Brad Pitt, ma è alta e, secondo me, affascinante. Immagino sia sulla cinquantina, è piuttosto magra e indossa sempre dei mocassini e dei gioielli artigianali. Ha i capelli color sabbia, striati di grigio, e gli occhi... Non ricordo il colore dei suoi occhi, malgrado la stia guardando in faccia. Forse perché concentro lo sguardo nel mezzo. Il contatto visivo mi confonde il cervello e non riesco a pensare, ed è un buono stratagemma per dare l'idea di fare esattamente ciò che ci si aspetta. Chiedetemi come sono i mocassini, però.

«La ringrazio per avermi ricevuta» le dico, supponendo di dover sembrare grata. Il fatto di sentirmi realmente *grata* non è essenziale, ma è la verità. Per aggiungere ulteriore enfasi, sorrido calorosamente, assicurandomi di increspargli gli angoli degli occhi. Mi sono esercitata allo specchio quanto basta per essere certa di farlo bene. Il sorriso che ricambia ne è la conferma.

«Figurati» mi dice, portandosi una mano al cuore a indicare quanto ne sia colpita.

Mi chiedo se stia facendo proprio come me. Quanto di quello che fanno le persone è spontaneo e quanto è dettato dall'educazione? C'è qualcuno che vive realmente la propria vita o leggiamo tutti le battute di un copione gigantesco scritto da qualcun altro?

E poi comincia, il resoconto della mia settimana, come sono stata, se ho fatto qualche passo avanti nel lavoro. Le spiego in termini neutri che non è cambiato niente. La settimana è stata uguale a quella precedente, esattamente come la scorsa settimana era uguale a quella prima ancora. Le mie giornate sono fundamentalmente identiche l'una all'altra. Mi

sveglio, prendo un caffè con mezzo bagel, e suono il violino finché le varie sveglie sul telefono mi dicono di fermarmi. Un'ora dedicata alle scale e quattro alla musica. Ogni giorno. Ma non faccio progressi. Arrivo alla quarta pagina del brano di Max Richter – se sono fortunata – e ricomincio da capo. E ricomincio da capo. E ricomincio da capo. Ancora e ancora.

È impegnativo parlare di queste cose con Jennifer, soprattutto senza far trapelare la mia frustrazione. È la mia terapeuta, il che significa, nella mia mente, che dovrebbe aiutarmi. E non è stata in grado di farlo, da quel che ne so. Ma non voglio che ci resti male. Alle persone piaccio di più quando le faccio sentire *bene* con sé stesse. Quindi continuo a valutare le sue reazioni e a modificare le mie parole per piacerle.

Quando una ruga profonda le deturpa il viso alla mia scialba descrizione della settimana passata, vado nel panico e dico: «Sento di essere vicina al miglioramento.» È una bugia bella e buona, ma è per una buona causa, visto che il suo volto si illumina.

«Sono molto felice di sentirlo» dice Jennifer.

Le sorrido, ma percepisco una leggera nausea. Non mi piace mentire. Lo faccio sempre, però. Dico quelle piccole, innocue bugie che fanno sentire bene le persone. Sono essenziali per vivere in società.

«Puoi provare a saltare direttamente alla parte del brano che ti mette in difficoltà?» chiede.

Mi ritraggo fisicamente davanti a quel suggerimento. «Devo ricominciare da capo. È così che funziona. Se il pezzo fosse stato creato per essere suonato da metà, quella parte si troverebbe all'inizio.»

«Lo capisco, ma questo potrebbe aiutarti a superare il blocco mentale» sottolinea.

Riesco solo a scuotere la testa, anche se dentro di me sto sussultando. Non sto agendo come lei desidera, ed è sbagliato.

Sospira. «Continuare a fare la stessa cosa non ha risolto il problema, quindi forse è il momento di provare un modo diverso.»

«Ma non posso saltare la prima parte. Se non riesco a farla bene, allora non merito di suonare la parte successiva e non merito di suonare nemmeno l'ultima» dico, la convinzione che risuona in ogni parola.

«Cosa c'entra il merito? È un brano musicale. È fatto per essere suonato in qualsiasi ordine tu voglia. Non ti giudica.»

«Ma la gente sì» sussurro.

Ed eccoci qui. Arriviamo sempre a questo momento pungente. Punto lo sguardo sulle mani, le dita bianche serrate le une intorno

alle altre come se mi stessi spingendo verso il basso e contemporaneamente tentando di tirarmi su.

«Sei un'artista, e l'arte è soggettiva» dice Jennifer. «Devi imparare a smettere di ascoltare cosa dicono gli altri.»

«Lo so.»

«Come facevi a suonare prima? Qual era la tua impostazione mentale allora?» mi chiede, e con 'prima' intende dire prima che diventassi accidentalmente famosa su internet e la mia carriera decollasse e partissi per una tournée internazionale e ottenessi un contratto discografico e il compositore Max Richter scrivesse un pezzo solo per me, un onore come non ne esistono in tutto il mondo.

Ogni volta che provo a suonare quel brano come si deve – come tutti si aspettano che io faccia, poiché ora sono una specie di prodigio della musica, anche se in passato sono stata considerata accettabile – ogni volta fallisco.

«Prima, suonavo solo perché amavo farlo» dico alla fine. «A nessuno importava di me. Nessuno sapeva della mia esistenza, oltre alla mia famiglia, al mio ragazzo, ai colleghi e simili. E mi stava bene. Mi piaceva. Adesso... le persone hanno delle aspettative, e non sopporto l'idea di poterle deludere.»

«Le deluderai sicuramente» risponde Jennifer in tono deciso ma gentile. «E ne sorprenderai altre. È così che funziona.»

«Lo so» dico. E lo capisco sul serio, è logico. Ma emotivamente parlando, è tutt'altra cosa. Ho tanta paura che se inciampo, se fallisco, tutti smetteranno di amarmi, e allora che ne sarà di me?

«Credo tu abbia dimenticato cosa ti spinge a suonare» continua con tono dolce. «O più precisamente, per chi suoni.»

Inspiro ed espiro profondamente, allentando la morsa alle dita. «Ha ragione. Non suono per il gusto di farlo da molto tempo. Ci proverò» dico, offrendole un sorriso ottimista. In cuor mio, però, so cosa succederà nel momento in cui farò quel tentativo. Mi perderò nei miei loop. Perché non sono mai abbastanza brava. No, 'abbastanza brava' non è esatto. Devo essere *più* che 'abbastanza brava'. Devo essere *stupefacente*. Vorrei saper stupire a comando.

Per un istante ho l'impressione che mi voglia dire qualcosa, invece si tocca il mento con un dito mentre piega la testa di lato e mi guarda da una nuova angolazione. «Perché lo fai?» Indica i propri occhi. «Quella cosa con gli occhi?»

Impallidisco. Sento la pelle surriscaldarsi e arrossarsi per poi raggelarsi e tendersi, mentre il mio volto si scioglie. «Quale cosa?»

«L'increspatura» risponde.

Mi ha beccato.

Non so come dovrei reagire. Non mi è mai successo prima. Vorrei sciogliermi sul pavimento o comprimermi in un armadietto e chiudere l'anta. «I sorrisi sono sinceri quando si riflettono nello sguardo. Così c'è scritto sui libri» ammetto.

«Ci sono altre cose che fai in questo modo, cose che leggi sui libri o hai visto fare ad altre persone e le riproduci?» chiede.

Deglutisco a disagio. «Può darsi.»

Si fa pensierosa e scarabocchia qualcosa sul suo taccuino. Cerco di vedere cos'ha scritto senza far capire che sto sbirciando, ma non afferro un bel niente.

«Perché è così importante?» chiedo.

Mi osserva per un istante prima di rispondere: «È una forma di mascheramento.»

«In che senso 'mascheramento'?»

Parlando a scatti, come a voler scegliere le parole, mi dice: «Avviene quando qualcuno assume degli atteggiamenti innaturali per potersi adattare alla società circostante. Ti suona familiare?»

«Ed è un male farlo?» chiedo, incapace di tenere a bada il disagio che traspare dalla mia voce. Non mi piace la piega che sta prendendo la conversazione.

«Non è né un male né un bene. Le cose stanno così. Sarò in grado di aiutarti solo se avrò una più chiara comprensione del modo in cui funziona la tua mente.» Fa una pausa e appoggia la penna prima di andare avanti e dire: «Per gran parte del tempo, credo tu mi racconti delle cose solo perché pensi siano ciò che voglio sentire. Spero ti renda conto di quanto possa essere controproducente per una terapia.»

Il desiderio di rannicchiarmi in uno dei suoi armadietti si intensifica. Quando ero piccola mi nascondevo in spazi ristretti, e ho smesso di farlo solo perché i miei genitori continuavano a trovarmi e mi trascinavano a qualche loro evento caotico, tipo feste, grandi cene con la nostra enorme famiglia allargata, concerti scolastici, tutte cose che mi costringevano a indossare calzamaglie pruriginose e vestiti ruvidi e a restare seduta soffrendo in silenzio.

Jennifer ripone il proprio taccuino e incrocia le mani in grembo. «La nostra ora è finita, ma per la prossima settimana vorrei che provassi a fare qualcosa di nuovo.»

«Partire da metà pezzo e suonare qualcosa di divertente» dico. Ricordo sempre i compiti che mi assegna, anche se già so che non li farò.

«Sarebbe grandioso se lo facessi» risponde con un sorriso sincero. «Ma vorrei provassi con qualcos'altro.» Si china verso di me e guardandomi con attenzione aggiunge: «Vorrei che osservassi quello che fai e dici, e se non ti sembra giusto o sincero rispetto a ciò che sei, e se ti stanca o ti rende infelice, analizza perché lo stai facendo. E se non trovi una ragione valida... allora cerca di non farlo.»

«A cosa dovrebbe servire?» Mi sembra di fare un passo indietro, e non ha niente a che fare con la mia musica, che è l'unica cosa di cui mi importa.

«Credi sia possibile che questo mascheramento abbia coinvolto il tuo modo di suonare il violino?» mi chiede.

Apro la bocca per parlare, ma ci metto un po' prima di rispondere: «Non capisco.» Qualcosa mi dice che non mi piacerà, e inizio a sudare.

«Penso tu abbia capito che cambi te stessa per compiacere gli altri. Ti ho vista modellare le espressioni facciali, i gesti, persino le cose che dici, per essere ciò che pensi possa farmi piacere. E ora, sospetto, stai cercando di cambiare la tua musica, probabilmente in maniera inconscia, per essere ciò che piace alla gente. Ma è impossibile, Anna. Perché si tratta di arte. *Non puoi* piacere a tutti. Nel momento in cui cambi per compiacere una persona, ne perderai un'altra che preferiva la vecchia versione. Non è ciò che si fa quando ci si muove in cerchio? Devi imparare ad ascoltarti, a *essere* te stessa.»

Le sue parole mi sommergono. Una parte di me vorrebbe gridarle di smetterla con quelle sciocchezze insensate, arrabbiarsi. Un'altra parte vorrebbe piangere per quanto possa sembrare patetica. Temo sia riuscita a guardarmi dentro. Alla fine, non grido né mi metto a piangere. Resto lì seduta, immobile, la mia reazione predefinita alla maggior parte degli eventi è l'inazione. Non ho la reazione di attacco o fuga. D'istinto io mi blocco. Quando le cose si mettono molto male, non riesco nemmeno a parlare. Ammutolisco.

«E se non so come smettere?» chiedo infine.

«Inizia dalle piccole cose, prova a farlo all'interno di un ambiente sicuro. Con la tua famiglia, per esempio?» suggerisce.

Annuisco, ma non significa che sia d'accordo. Sto ancora elaborando. Ho la mente annebbiata mentre la seduta volge al termine, e non sono del tutto cosciente dell'ambiente circostante finché non mi ritrovo all'esterno a camminare verso casa.

Il telefono sta vibrando nella borsa, e quando lo recupero vedo tre chiamate perse dal mio ragazzo, Julian! Nessun messaggio vocale,

lui odia lasciare messaggi vocali. Sospiro. Chiama con insistenza in quelle rare occasioni in cui non è in viaggio per lavoro e ha voglia di uscire la sera. La terapia ha esaurito le mie energie. Ora vorrei solo rannicchiarmi sul divano con indosso la mia orribile e soffice vestaglia, ordinare cibo a domicilio e guardare qualche documentario della BBC con la voce narrante di David Attenborough.

Non ho voglia di richiamarlo.

Ma lo faccio.

«Ciao, piccola» risponde Julian.

Sono sola sul marciapiede eppure mi costringo a sorridere e ad aggiungere una nota di entusiasmo nella voce. «Ciao, Jules.»

«Ho sentito parlare molto bene della nuova hamburgeria vicino a Market Square, così ho prenotato per le sette. Sto correndo in palestra, ora devo andare. Mi manchi. Ci vediamo lì» dice tutto d'un fiato.

«Quale nuova hambur...» sto per chiedere, ma poi mi rendo conto che ha già riattaccato. Sto parlando da sola.

Sembra che stasera uscirò.