

Ora basta...!

*Dentro di te sai che è arrivato il momento di dire **basta, stop**, ma nel contempo la paura ti è vicina, ti briglia le mani, il tuo agire ed allora con un senso di sconforto e di sconfitta ti ricomponi e metti a tacere la voglia di dire **basta, stop**.*

Passano i giorni, le settimane, si susseguono gli eventi ma la dinamica è la stessa.

La mia paura qual'è: quella di abituarmi.

No non è normale quanto vivo, devo reagire ma...come... quando...ma in che modo.

Aiuto! Ma nessuno mi sente, aiutooo ma non mi sento.

Il fondo lo si tocca nelle 24 ore e ti confonde perché assume una mono cromatura sfumata ed inciampi su di un piano rigido, lineare.

T'inventi strategie di sopravvivenza e talune purtroppo le conservi nella dispensa dell'animo, nella memoria del tuo corpo, nelle parti più viscerali dove solo te perché donna puoi accedere e sentire e per certi versi proteggere.

Come per le stagioni, anche qui sotto arrivano, sono certa la primavera, il sole, non solo la nebbia.

*Qui sotto da sola sii impari, ci si castiga a divenire guerriera, **basta, stop**, voglio vivere, ci sono, sentite, urlò.*

Mentre scrivo queste righe, che possono sembrare confusionarie, dentro di me, nella zona basso ventre avverto uno strano movimento, lo sguardo sul foglio me lo sento serio e la mano che scrive sta tenendo stretta la punta della biro, come se la dovesse costringere a scrivere quanto la mente ed il cuore vogliono far emergere, con toni secchi, duri, ma uscire.

Raccontare quei momenti, non è facile perché in questo momento che sto scrivendo ho voglia di piangere, digrigno i denti...

Ti trovi in piedi di fronte a lui che ti dice di guardarlo negli occhi quando parla, alza i toni della voce e le parole che senti ti penetrano dentro e man mano che ti entrano il respiro si fa più basso, vorresti scomparire.

Con l'allenamento nel tempo riesco a controllare ogni mia parte del corpo, ne rallento la frequenza del cuore del respiro, come se dovessi non far trapelare a lui la paura.

Ho imparato a fare di ogni parte del corpo un pezzo a sé, come se le parti di me dovessero sopravvivere autonomamente nel momento in cui io mi pietrifico.

Divento come una statua persino controllo i miei pensieri in modo che non possano venire presi, manipolati contro di me.

In quel lasso di tempo che può durare minuti, se non delle mezzore, o se va male periodi più lunghi, non sei più chi sei. Boh! Una donna o un oggetto, la paralisi psico-fisica che mi induco ad avere mi azzera, non ho più energie da utilizzare ed incasso fiumi di parole di monologhi, spintoni, mani ovunque anche in quelle parti che dovrebbero essere porti di piacere. Ho male, ma non so dove, non so cosa vorrei difendere perché non riesco a sentirmi.

*Sei lì ma non sei lì. La parte più devastante che mi ha segnato sino a tutt'ora sono le frasi che alla fine dello spettacolo di sé si chiede :come mai tieni il muso o il broncio, a tutti può capitare di esagerare e poi è il tuo atteggiamento che mi ha fatto reagire così. Si stizzisce se non corrispondo un bacio o un ti amo tesoro, ma ora mi vien da dirgli **mavaffanculo**.*

Nei giorni di normalità familiare e di coppia sono sempre sul chi va là, nel controllo delle parole che mi escono, nel come mi pongo, negli atteggiamenti che sono quelli che lo fanno partire in quarta.

Negli ultimi tempi, nemmeno la presenza di altre persone lo fermavano nelle sue performance. Imbarazzante per loro ma non per me, perché poteva essere un contesto dove pensavo che gli altri lo fermassero a ragionare, purtroppo no, si limitava nello show.

Wow che tristezza a cui mi ero abituata. Passo da uno stato di paralisi dove fiumi di parole, di smottamenti mi arrivano e cerco di non farli penetrare nello spazio fortificato che ho eretto per custodirvi l'essenza di me, le mie origini.

....Poi giunge la luce, come il cambio di stagione, si è liberi ma questa libertà spiazza. Tanta manna dopo un lungo digiuno, bisogna impararla a dosarla e a rivestirsi con riserva e prudenza.

Quanti respiri lunghi per continuare ma è un bene per me che io continui a raccontare.

Quando arrivo a pormi la domanda: chi sono?

*Mi chiedo le mie mani sono queste e il mio obbiettivo è quello di stringermele, perché mi sento un'identità, una donna con i suoi ruoli che con peripezie, dimenticanze e strafalcioni ho cercato di rivestire negli anni, nei mesi, nelle settimane, nei giorni e negli avvenimenti. Ora quanto è bello **vivere**, sentirsi dire "sono felice quando sò che stai bene, tocca e te ricevere, lascia che io ti dia".*

Il sorriso, come il sole dopo una tempesta, appare nell'animo e sul volto. Ti senti pervadere da una quiete. Quello che eri lo riscopri pian piano ed ora il tempo ti accompagna, tutto è nuovo, tutto è la prima volta in ambito relazionale .

Fuori nevicata, piove, c'è nebbia ma dentro di me il sole splende e scalda l'animo e così pure di volare, emozioni riscoperte, incomincio a rivivere.

Mammamia quanta è bella la vita, ma soprattutto quanto sono bella. Imparo a riamare a sentirmi donna, con un corpo che se accompagnata lo sento pulsare, tremare non più per paura ma per piacere. Wow che emozioni che sensazioni non vorrei che smettessero mai, ora.

Paura sì, paura come compagna, come alleata, come campanello d'allerta, paura di dormire perché comunque il sonno con i suoi sogni sono dominanti e mi spaventano ancora, ma pian piano svaniscono anche loro.

Il tempo, il tempo compagno alleato perenne con me ha visto tanto, ha sentito pure e per me ora mi coccola, mi consola, mi insegna , ma soprattutto ha maturato il momento giusto perché io reagissi. Chiedo al tempo di non correre perché mi accorgo di averne bisogno per riconoscermi e darmi la fiducia e sicurezza.

E' passato un anno e subbia, ed ora mi racconto, mi stringo le mie mani, ora sorrido e piango faccio tutto da me.

Dico un grazie a me ed alle risorse che la vita mi ha posto innanzi, dalle quali ho attinto coraggio, ascolto, fiducia in me stessa ed ho imparato a darne a chi mi merita.

La storia di ognuna è una memoria, che seppur penosa da ricordare ha la capacità di accompagnare la mano di altre ad aprire il sipario del proprio quotidiano.