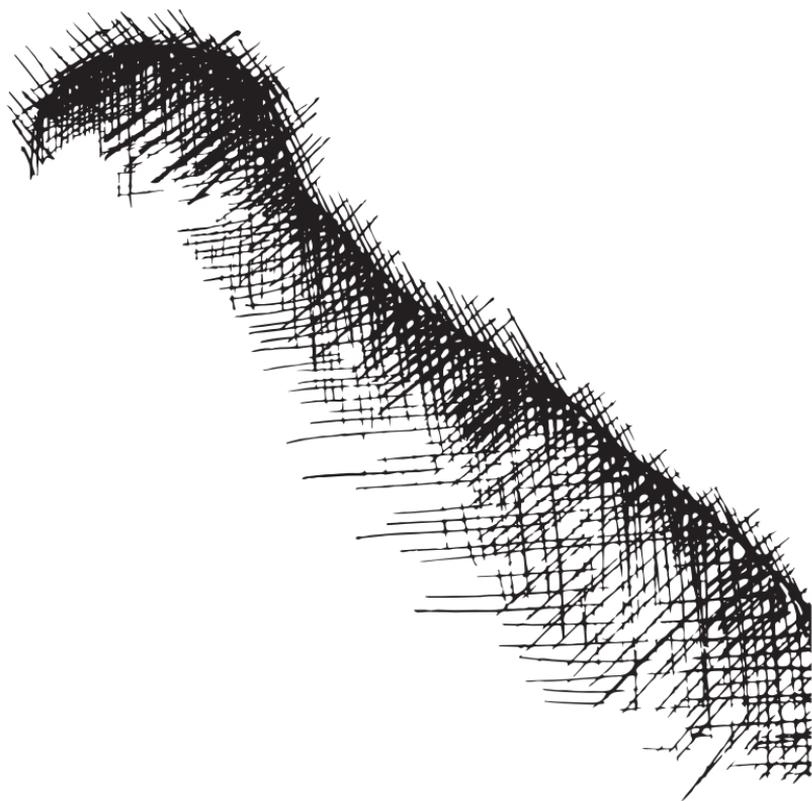


PIANISTA DELLA MENTE



LEO SILVA BRITES

Sponsorizzazioni:

VeRiSa

Caffè Carlito

InfoGiovani

Illustrazioni di Gaia Leonardi

Pariture di Ambra Caviglia

Editing di Chiara Julia Argirò

www.leosilvabrites.ch

[@leosilvabrites](https://www.instagram.com/leosilvabrites)

ISBN: 979-12-210-7616

Cadenazzo, Ticino, Svizzera

Prima edizione, aprile 2025

© Copyright riservati a Leo Silva Brites

A tutti coloro che hanno perso il gusto di una mela.



1. INSETTO

Sono morto.

Depressione. Davanti a me una *mela verde* con un buco. Un buco, no, un grande buco, nero. Non ho voglia di mangiarla. Non la vedo più verde, né gialla, vedo solo quel buco. Un buco nero. Nero carbone. Il buco del mondo. La morte. Una mela verde che la mia testa trasforma in buio, in un frutto marcio, non commestibile. Bacato. Il frutto della tentazione, come il serpente, è buco. Un buco da cui entra il male, che ci si infila dentro senza che te ne accorga. La depressione. Eccola. Non saprei descriverla. Arriva quando non te l'aspetti o, peggio, arriva proprio quando pensi che non possa più arrivare. Come un insetto che non vedi, che si insinua dentro. Poi ti schiaccia fino a spremerti le meningi. Non c'è respiro, non c'è scampo. La mela marcia è il riflesso di me. La mela mi guarda con il suo buco e io guardo la mela. Un vuoto. Solo la vista di un frutto, di una mela che non mangio. Ma è il buco che mi mangia. Una mela che non voglio esplorare. O meglio, che non voglio esplorare me. Un Insetto dell'immaginazione. Ho deciso di trattarlo con rispetto, per questo utilizzo la I maiuscola. Non vorrei che colpisse le mie capacità di riflettere su di lui. Oppure si vendicasse. Magari mi maledice con qualche suo esperimento strano. Chissà. Rende tutto nero, poco lucido. La razionalità non ha più senso di esistere quando l'Insetto deposita le uova del senso di colpa e della vergogna. Uova che non si schiudono mai. Spegne il cielo, rende l'orizzonte verticale, definito, triste. Non saprei come descriverlo. Il problema più grande è che non lo conosco, anche se vorrei averlo conosciuto prima per imparare a lasciarlo stare tranquillo, non dargli troppa importanza. Il sole appare diverso, a volte nemmeno

appare. L'unica cosa che vorrebbe è rinchiudermi nella mia stessa vergogna. Quell'Insetto non lascia pace e non risparmia nessuno, ricco o povero, umile o arrogante. Può colpire proprio chiunque, dall'avvocato stressato, al turista indifferente. Non risparmia nessuno. Non scelgo di non mangiare, ormai è intrinseco dentro il mio corpo. Ho la sensazione che la mela, oltre a essere un frutto, sia anche un veleno. Essa contiene nei suoi semi più interni, il cianuro. Come un seme di una mela contiene cianuro, anche l'essere umano ha il suo veleno. All'interno. Non mi rendo conto. Tutto ruota intorno alle lacrime. Trattengo la rabbia e la delusione come fosse un tiro alla fune. Per questo non risparmia nessuno. Non scelgo di essere attratto dal male. È quel maledetto buco che acceca i miei occhi. Occhi che si spengono a ogni battito di ciglia.

Ho un'identità. Me l'hanno creata gli altri, ma adesso ne sto buttando via le chiavi per fare spazio a una nuova coscienza. La realtà ha smesso di avere senso. Si gioca sul piano dell'immaginazione. E si sa che un'immagine non voluta sarà sempre più forte di una realtà mai vissuta. Vedere e guardare sono verbi diversi. Guardo il mio corpo allo specchio ma non vedo chi sono. Questo corpo non è mio. Non mi conosco più. Una mela che allo specchio appare perfetta, ma che sul retro invece, è distrutta dal morso del tempo. Non so più chi io sia.

Riguardo le foto di quando ero bambino. L'ingenuità di fronte alla vita picchiava forte sulla fronte. Il problema più grave era la sbucciatura alle ginocchia per aver provato a stare in equilibrio. Dimentico come stare in equilibrio, adesso. Il filo che divide l'odio dall'amore è instabile e nessuno ti insegna a starci sopra. Soprattutto quando i problemi si sommano nel tempo. Il tempo non aiuta, anzi, peggiora solo le cose. Non esiste il tempo quando l'immaginazione è controllata dall'Insetto. L'Insetto non mi permette di sviluppare le emozioni. O meglio, di pensare a esse. Le foto che osservo hanno un duplice significato: il primo, è l'ingenuità corrisposta alla gioia, mentre il secondo, l'accettazione che non avrò mai più la possibilità di provare quelle emozioni di nuovo. Il vuoto si instaura proprio quando divento consapevole dell'inutilità di provare a sentire. Perdo la capacità di essere per guadagnare l'aver. Capisco, però, che avere non riempie l'essere. Al contrario, disperde l'Io in una battaglia impari. Uno scatto rivela il momento, ma non le emozioni associate. Dimentico di aver vissuto. Riguardo quelle foto. Sono solo colori sommati a colori.

L'Insetto della mente.

Non so come definirmi, non so nemmeno se devo definirmi. È come quando guardi una mela e ti chiedi se sia davvero una mela, o solo qualcosa che somiglia a una mela. Al primo morso, sempre difficile, c'è una resistenza, come quando provi a fare ordine nella testa ma niente si ferma, niente si incastra. Un morso e poi l'altro, sempre con quella sensazione di spingere oltre, come quando cerchi di capire. La mente è una mela? Ma forse è solo l'idea di mela. E il buco? Il buco che resta, che è come un piccolo vuoto, un insetto che entra e si mangia tutto. Ma l'Insetto non è fuori, l'Insetto è dentro. Dentro che scava, scava e lascia il suo segno, come un buco che cresce, che non si riempie. E i pensieri, sì, sono lì, si agitano, cadono e si sollevano. E i comportamenti. Anormali? Forse no. O forse sì.

Acido, dolce, come il sapore di una mela, tutto cambia, dipende dalla luce, dalla vista. Il rosso è dolce, l'arancione è agrodolce, il verde è acido. Ma cosa succede quando il verde è troppo verde? Quando è acido, troppo acido, che non è più frutto ma solo sensazione. La mente, la mia mente, da rossa è diventata verde. Non è la stessa. Non è più la stessa. Un verde acido che grida di immaturità, che non riesce a trovare una forma, che è tutto e niente. E la mela ha quella forma strana, non proprio rotonda, più piatta ai poli, una forma che vuole essere perfetta, ma non lo è mai del tutto. Il corpo esterno, il corpo di una mela, è facile da penetrare, facile per l'Insetto, che entra e mangia, mangia e lascia il segno. Eppure, dentro, la polpa è più dolce, a volte croccante, a volte farinosa, ma non importa davvero quanto dolce sia. È il sapore che cambia, non la forma. Il cervello, come la polpa. Una crosta sottile, ma il corpo interno è quello che conta, quello che è fragile e profondo, quello che non vedi.

E se la mela fosse un falso frutto? Se la mente fosse un falso? Un ricettacolo che cresce, che si espande e che non è mai davvero quello che sembra, che è solo l'effetto di qualcosa che accade, di qualcosa che si sviluppa non fuori da sé, ma dentro. Falso. La mente è falsa.

Non si conoscono tutti i suoi aspetti. La sua complicata esistenza la rende ancora più affascinante. La mela. Il suono del primo morso è sempre il più rumoroso. Quando i denti perforano per la prima volta questa barriera, si genera un suono più intenso perché si rompe una struttura compatta. Anche il corpo, quando l'Insetto della mente comincia a dettare legge, all'inizio è struggente. Le mele sono costituite da piccole celle piene di succo e aria, come il respiro dell'essere umano. Il pri-

mo morso è un'esperienza nuova. La natura del primo stimolo riconosce la complessità della vita: tutto ciò che è sperimentato per la prima volta diventa difficile da gestire. La mente, come la mela, è il frutto proibito di una persona. Un frutto che nasconde i segreti dell'anima. L'Insetto sa come entrare nella mente. Le uova, deposte, generano una larva che, in poco tempo, penetra nel frutto per posizionarsi nella parte centrale, dove ci sono i semi. Il seme è l'obiettivo dell'Insetto.

Come nella mente, l'obiettivo dell'Insetto della mente è la fragilità dell'Io. La natura è una combinazione di movimenti dettati dall'istinto. Come la larva si addentra per cibarsi della polpa della mela, allo stesso modo, l'Insetto della mente penetra le debolezze della persona e controlla consapevolmente l'organismo. È solo questione di istinto. Dove finisce il bene e dove inizia il male? Parte tutto dalle uova. Uova che diventano vita. Vita che diventa male. Male che penetra la vita. Vita che muore. Morte.

Una larva per diventare Insetto deve alimentarsi, altrimenti muore.

Per capire questo Insetto devo conoscerne la struttura. Gli Insetti sono una classe di animali appartenenti al grande phylum degli Arthropoda. Gli Insetti devono il loro nome alla struttura metamERICA del corpo. *Capo, torace e addome, antenne, zampe e ali.* L'intero corpo è racchiuso in un esoscheletro, formato da sostanze organiche che gli conferiscono una specifica robustezza. Quello che mi affascina dell'Insetto sono le *antenne*. Organi a prevalente funzione sensoriale. Quelle stesse sensazioni che mi fa provare attraverso la mente. È grazie al buio che sento la pelle. La pelle d'oca è una vertigine improvvisa. Una reazione del corpo alla scoperta di qualcosa di esterno. I sensi prendono forma se, a essi, combinano un motivo di esistere. Il *capo* è la regione composta dai primi sei somiti che si fondono in una struttura in cui si perde l'originaria metamERIA. Il *torace* deriva dall'accostamento di tre somiti ed è principalmente sede degli organi motori. Per ogni segmento toracico è presente una coppia di *zampe*. Le stesse zampe che si annidano nel mio cervello. Le zampe rappresentano la struttura che tocca la Terra. Per me, sono lo strumento che l'Insetto della mente utilizza per codificare, controllare e gestire le emozioni. Senza le zampe, lui non potrebbe controllarmi. Come una mela, senza il suo picciolo non può stare su un albero. L'*addome* è la regione morfologica in cui hanno sede gli organi della riproduzione. È composto da undici segmenti. So che l'Insetto della mente non si riproduce. Almeno in questo è solidale. Avere più di un Insetto della mente mi porte-

rebbe all'esaurimento. Inoltre, ho disgusto quando li vedo per terra. Mi viene da vomitare a pensarci. Che schifo! Il mesentero si alimenta delle mie paure. Una digestione, quella dell'Insetto della mente, che avviene lentamente. Concentro le sensazioni sul movimento: la vita è movimento interiore che alimenta il movimento esteriore. I suoi apparati, digerente, respiratorio, circolatorio, nervoso ed escretore, sono tutti estremamente connessi. Tutti contribuiscono a controllare in modo impeccabile il mio organismo. Lui si nutre dei miei resti. La tristezza è solo un modo per farmi accorgere che anche lui esiste dentro di me. Una cosa mi accomuna all'Insetto: entrambi viviamo sottoterra. Scavo così profondamente nel mio corpo che scopro di essere già sotterrato da tempo. Immagino il mio corpo disteso a terra. Dimenticato dal mondo. La neve raffredda tutto il corpo per evitare la sua decomposizione. Anche il chiaro della neve diventa fango, come pure il corpo diventa terreno. Le sue zampe, con i peli attaccati, mi mettono i brividi. Dicono che il cibo del futuro saranno proprio gli Insetti. Forse è per questo che si ribella dentro di me. Una cosa è certa: come gli Insetti divorano Insetti, l'essere umano divora l'essere umano. L'unica differenza sostanziale sono le *ali*, alcuni insetti possono fuggire e rintanarsi nell'aria, nella libertà del vento, noi umani siamo costretti a stare in piedi su di una superficie. Loro possono scappare da qualcosa che non li aggrada, noi no. Gli umani vorrebbero saper volare, ma la verità è che non saremo mai capaci a farlo tramite il nostro corpo. E questo è triste, tanto triste.

Vorrei tanto conoscerlo questo Insetto, sapere come è fatto e perché si è posato su di me. Ma questa è solo una delle tante domande che avrei da porgli. Penso non basterebbe una vita per conoscerlo. In fondo, credo abbia molte insicurezze, e che in qualche modo, in qualche angolo remoto della mente, possa essere aiutato. L'empatia permette al flusso di pensiero di navigare nelle possibili preoccupazioni dell'Insetto. Perdo la concentrazione e la memoria. L'empatia, però, è una qualità che fatico a dimenticare. L'ansia deriva dall'insicurezza. Essa crea dipendenza affettiva. Credo di essere dipendente da lui. La assicurazione esterna aiuta per un breve periodo. Devo ammettere che la sua insicurezza mi ha fatto scoprire le mie, di insicurezze.

Il sorriso tende all'orizzonte, impassibile. I muscoli della bocca sono abituati a uno stato di fermo immagine, come se la felicità non avesse più senso di esistere all'interno del corpo. Rimango seduto, ore e ore a pensare alla vita. La mente è colorata di pensieri intrusivi tendenti sempre a qualcosa di negativo. Immagini veloci che si ripetono, tanto

forti delle volte, che obbligano a pensare che determinate azioni potrebbero essere le più sensate. Tra queste, il pensiero di volersi male, di non meritare di vivere.

Scelgo tutto questo? Scegliere significa considerare più opzioni. Il problema dell'Insetto della mente è che lui non mostra le opzioni. E così, si finisce per vedere solo una strada. Quella della distruzione. Più provo a sorridere e più l'Insetto si diverte a mordermi con l'immaginazione. È tanto bravo da rendere la vita un inferno; la natura, un disastro naturale. Penso al peggio. Temo per la mia stessa vita perché ho paura che l'Insetto possa controllare anche i muscoli del corpo, farmi fare delle azioni per cui la mia vita finirebbe in un attimo, come in un attimo si è instaurato l'Insetto stesso. Forse era da tempo che stava lì, triste e solo. Voleva farsi sentire e magari ha scelto proprio questo momento della mia vita per farlo. Chissà. La solitudine crea una voragine difficile da colmare.

Le persone non possono capire. Le comuni farfalle nello stomaco diventano delle mosche. Larve che si alimentano della spazzatura del mio corpo. Delle volte, ho la sensazione che il cibo che digerisco finisca nelle loro bocche. Ho come l'impressione che molte di loro si raggruppino per aiutare l'Insetto della mente a prendere il controllo della mia mente. Il ronzio fastidioso delle mosche all'orecchio non mi permette di sentire ciò che le persone hanno da dirmi. Mi incoraggiano dall'esterno, inconsapevoli di quanto sia inutile. *"Hai una vita stupenda"*. Ne apprezzo lo sforzo, i tentativi, ma l'Insetto sa bene come farmi sentire in proposito. *"Perché sei triste?"* Un'eco. *"Pensi troppo"*. Un urlo da dentro che non viene sentito da chi è fuori, poiché c'è una barriera che crea l'Insetto con il mondo esterno. Mi sento in colpa perché tutti mi aiutano.

"Dai, sorridi". Tutti vorrebbero vedermi sorridere. *"Non essere triste"*. Non avrei mai immaginato di fare così tanta fatica a sorridere, un giorno. Quando ero piccolo, lo facevo sempre e allegramente. *"Era così bello vederti felice, vorrei vederti di nuovo così"*. Anche quando mi sbucciavo il gomito, io sorridevo. Non mi importava se uscisse del sangue. Io sorridevo, perché ero vivo. Mi sentivo vivo.

Il dolore mi fa sentire così. La tristezza, no. Essa mi conduce in un labirinto buio, dove non c'è via di uscita. Non mi sento più vivo. Il corpo è lontano dalla mia mente, la mia mente lontano dal mio corpo. L'immagine riflessa prende una forma sgradevole, non accetto più di vivere con me stesso. Confondo i peli delle braccia con quelli di un Insetto, come se fossi un mostro. Il mio corpo mi fa paura. Per questo gioco a nascondino con le cose positive della vita, cosicché ho una scusa per dire

di non trovarle mai. La verità è che sono stanco. Stanco di rincorrere una felicità impossibile da raggiungere. Stanco di vivere. Se la vita è un dono, allora cosa rappresenta la morte? Se questo significa vivere, non voglio farlo. Togliermi la vita però sarebbe come accontentare l'Insetto.

Aspetto che si spenga l'incendio dentro il mio corpo.

Lo stomaco brucia e fatico a deglutire. La saliva si fa vischiosa in bocca. Ho la gola secca. Gola secca, ma reflusso gastroesofageo. Una combinazione che nessun farmaco possa curare. Quando è l'immaginazione a giocare la partita, non esiste arbitro più etico che la mente stessa. Non esiste libero arbitrio quando si parla di emozioni. Tutto o niente. Sono in totale conflitto con qualcosa che nemmeno conosco. L'essere umano ha paura di ciò che non conosce, per questo tende a giudicare gli altri per proteggersi da eventuali minacce. L'Insetto della mente abusa del suo potere. Non lo conosco. Ho paura di incontrarlo. Poso il mio sguardo sulla finestra della mia camera. C'è una farfalla che cerca di entrare, non consapevole che il vetro la ostacola. Il rumore delle ali che sbattono contro il vetro mi ricorda il sacrificio di un sorriso falso. Quando sorrido, sento l'aria fresca dare fastidio alle gengive. Non mi lavo i denti. Con il tempo, tendono a diventare gialli. L'Insetto della mente ama vedermi soffrire. Mastico l'amaro della vita, il cui gusto non diventa mai dolce, bensì acido. Guardo la farfalla instancabile. Molti insetti diventano farfalle. Ma anche la vita di una farfalla è triste. Dura poco, forse il giusto. Vorrei proprio conoscerlo questo Insetto. Chiedergli come si chiama. Chissà, magari vorrebbe chiamarsi come me. Chissà. Magari anche lui è un sognatore. Sognava di diventare una farfalla e invece non ha la capacità di volare. Forse è triste nel vederle agitarsi in aria. Le farfalle sono libere di volare dove vogliono, di visitare ogni luogo. Forse ha soltanto paura di non poter diventare come loro, o è consapevole di non riuscirci. Forse non ha la capacità di agitarsi perché è rimasto fermo troppo a lungo. Forse ha soltanto paura di diventare una farfalla. Una semplice farfalla.

Si chiama effetto farfalla, ovvero le infinitesime variazioni delle condizioni iniziali che producono mutamenti grandi e crescenti nel comportamento successivo dei sistemi. La teoria del caos. Un piccolo cambiamento in un sistema può portare a conseguenze molto grandi e imprevedibili nel tempo. Come il seme di una mela, che assume significato differente nella crescita. L'unicità della mente umana porta a conseguenze infinite. L'Insetto della mente provoca e influenza il mio comportamento e la relazione che ho con gli altri. Magari è geloso di

non poter sfruttare questo effetto, di non essere mai stato complice di un cambiamento interno. Quando un Insetto non può diventare farfalla, l'unico modo per sentirsi importante è controllare le fragilità degli altri. L'abuso di potere consapevole è una forma di insicurezza. Per questo mi fa pena. So che sta danzando sulle mie fragilità mentre mi tiene sulle spine, in allerta da qualsiasi cosa si muova intorno a me, nel mondo reale. Lui funziona così. Sa di non poter agitare l'aria e così, di conseguenza, agita me. Il vento interiore provoca danni al mio corpo. Me ne sono accorto troppo tardi.

Il tempo è strano. Finché il cuore ha la capacità di mandare del sangue al cervello, mi accontento di vivere. A volte scopri di avere un problema. Da quel momento in poi, valorizzi in modo più significativo ciò che hai perso o che non funziona bene. Solo in quel momento, prima no. Che gioco strano! Un cuore si può riparare. La mente no. Almeno credo.

Il tempo fa capire che dovrò convivere con l'Insetto per il resto della mia vita. All'Insetto non piace la luce, non ama vederci chiaro sulle cose. Meno vede e più è libero di farmi credere di non meritare la Terra. Lui ama l'oscurità, si sente bene con le tapparelle abbassate e la luce spenta. Non ama che il corpo che domina, cammini o faccia dell'attività sportiva, lo rende nervoso. Si diverte spesso a irrigidire i muscoli, tanto da rendere difficoltosa anche la semplice operazione di alzarsi dal letto. Quanta fatica! Alzarsi dal letto implica iniziare la giornata, ma la verità è che l'Insetto ama che il corpo che domina stia fermo, per sempre. Sa quanto l'interazione sociale possa compromettere il suo lavoro. Non va mai in pensione.

Devo ammettere che è un bravo pianista questo Insetto. Il Pianista della mente. Ogni accordo rappresenta un sintomo. Un sintomo che caratterizza la mia condizione. Il pianoforte è la struttura che lui utilizza per controllare le emozioni. Suona dei tasti in base a ciò che devo provare. Utilizzo il verbo dovere perché non ho scelta. Se lui decide di suonare, io obbedisco. È una forma gentile di sottomettermi al suo potere. La musica rappresenta la chiave per aprire le porte che voglio lasciare chiuse. Lui è capace di aprirle, farmi entrare in punta di piedi e scaraventarmi addosso tutti i traumi del passato. Sì, perché entro sempre con rispetto. Mi tolgo sempre le scarpe prima di entrare nelle case degli altri. Non voglio appartenere alle Stanze dei Traumi, prediligo i posti tranquilli. Le mani del Pianista sono fini, magre, ben coordinate. Passa da un accordo all'altro senza pensarci troppo. In fondo, lui vive dentro

me, ma io non vivo dentro lui.

La mattina presto ama svegliarmi con la sinfonia dell'**ansia** (*do, la bemolle e sol discendenti* con la mano destra). Un senso di oppressione al petto che diventa attacco di panico. Se la mente avesse un sistema cardiocircolatorio proprio, l'**attacco di panico** sarebbe l'infarto e il sangue, la sua razionalità.

Tutto si ferma. Lo stomaco si aggroviglia come un doppio nodo e l'appetito diminuisce. Un senso di impotenza verso la tua stessa reazione e ti chiedi "*Come potrebbe passarci del cibo?*". Uno stato di allerta continuo, come se dovessi scappare per ventiquattro ore da un leone affamato. Le coperte diventano l'unico modo per disperdere l'irrequietezza. Le chiamerei emozioni contrastanti, come una tempesta di potenziale d'azione cerebrale. Tutto diventa così complicato, persino respirare. L'impotenza verso il proprio corpo, vederlo dall'esterno e non potere fare nulla. Non saprei come descriverla esattamente, ho una vaga idea però. Mi fermavo spesso da bambino a guardare i tubi gonfiabili danzanti alle manifestazioni. Avevano sempre il sorriso stampato. L'ansia è esattamente così: un tubo gonfiabile danzante. Non smette. Un continuo muoversi interiormente di qualcosa che non conosci. A volte nemmeno ha un'origine. Mi sento così. Spiazzato. Una corsa contro il tempo con il tempo a braccetto. Poi, il tubo gonfiabile si buca, e comincia a sgonfiarsi, scivolando tutto raggrinzito per terra. In quel momento, realizzo quanto l'ansia possa diventare passività.

Un altro accordo che sa suonare bene, che si incastra bene con le altre note musicali. La **passività** (*sol* in basso sulla tastiera). Il concetto di vivere è proprio quello di sentirsi vivere dentro. Mi sentivo così, prima che l'Insetto decidesse di trasformarmi in un essere passivo. Mi sento come una macchina il cui tempo scorre inesorabile, una lancetta il cui ticchettio assordante si fa sempre più lancinante, rimbombando dentro di me. Il tempo passa. E passa. Rimango fermo. La passività mi guarda allo specchio la mattina e mi accorgo di essere dimagrito, un altro segnale d'allarme che qualcosa sta andando male. La stanza è buia. Maledetto è il dolore che sento alle mani. Proprio sotto la pelle, in profondità dai muscoli, ai nervi, fino alle ossa. Mi fa male tutto. Ogni parte del mio corpo urla, ma nessuno sente, perché nessuna possiede le corde vocali del dolore. Faccio finta di nulla. Spesso mi aiuta. Altre volte scoppio a piangere dal dolore inspiegabile che ho. A furia di disegnare la tristezza, mi si stancano i muscoli. Con il tempo, si impara che disegnare nel vuoto, permette di dare forma all'aria che si respira. Il magnesio

ha smesso di fare il suo effetto, e oltre agli spasmi, il corpo brucia. Un incendio della pelle che trasforma gli unici pensieri positivi in occasioni per smettere di vivere. Mi fa male il collo. Non è un dolore normale. Uno di quelli che prende la fronte e il capo. Il dolore alla schiena è lancinante. Lo descrivo come un coltello che attraversa le vertebre e sfiora il midollo spinale. Il peso delle scelte dipende fortemente dal modo in cui riesco a gestire l'ansia. Una lenta consapevolezza di morire internamente e non avere la possibilità di sopravvivere. Nel letto, il tutto si disperde, come musica di sottofondo che rilassa le orecchie.

Le giornate non passano e così l'Insetto si diverte a suonare la **noia** (ripercussione lenta della nota *la*, in basso). È una sensazione strana. Non ci si dovrebbe annoiare quando non si fa niente. Da tempo non mi sento rilassato, in pace con me stesso. E così il tempo passa, ma non passa mai. Allora l'Insetto pensa bene di esercitare il rimuginio, come operazione di passatempo. I pensieri sono come dei fili invisibili. Nessuno può prenderli e sistamarli. Il problema diventa quando penso troppo: i pensieri si moltiplicano e prendono una direzione diversa da quella che voglio io. E così, mi ritrovo con doppi nodi di pensieri intrecciati fra loro. Per riordinarli, ci vogliono tempo e pazienza. Infatti, è più difficile sciogliere un nodo che crearlo. Un nodo troppo forte fa male, mentre uno troppo debole fa inciampare. Si gioca attraverso l'equilibrio e la pazienza. Il rimuginio è proprio questo: creare pensieri che si intrecciano. I pensieri troppo forti mi allontanano dalla realtà, mentre quelli troppo deboli non mi permettono di sognare.

A volte si diverte a suonare anche la sera, soprattutto quando l'ansia invade l'organismo per i sensi di colpa irrazionali. A quell'orario c'è poca luce. La luce è la fonte della vita. Non esiste ombra senza luce. Riesco a percepire i sensi in modo netto solo quando chiudo gli occhi. Quando il verbo "*sentire*" veste il mio corpo. Un abito che crea consapevolezza e riparazione. Lui ama l'oscurità, forse perché abituato a convivervi. La sera riesce a controllarmi meglio. Per spaventare qualcuno, si spegne la luce. A me piace definire il concetto di buio. Lui ha la capacità di accendere il buio. Gli occhi smettono di vedere. Chino la testa e utilizzo le mani per orientare i miei passi. In una scala, il passo più difficile è il primo gradino. Gli altri sono semplici, perché parte di un automatismo. Sbagliare è umano, il difficile è affrontarlo per la prima volta. Ho imparato che tutti sbagliano, sarebbe ipocrita non ammetterlo. Non siamo perfetti. Questo Insetto sì, lui lo è. È in grado di farti provare la morte, o almeno, gli attimi prima di essa. Non so se è un bene. Fossi

in lui, non lo farei perché in questo modo mi sta dicendo di risollevarmi: quando provo la morte, immaginandomela, ho come la sensazione di vivere. L'ossimoro della vita è proprio questo. Provare la morte, ricorda la vita. Risollevarmi non è difficile, ci vuole forza e una dose di coraggio. Ma faccio fatica. Quanta fatica. La notte suona l'accordo dell'**insonnia** (*do diesis*). Non mi lascia dormire. Un perfetto pianista che organizza una melodia triste, mai malinconica. La malinconia sarebbe positiva, ma questo Insetto non te la fa provare. Rende tutto opaco. Mi sento come ovattato. Fuori tutto sembra vivere, dentro no. Dentro è buio. Stanca, non dormire. Un chiaro segnale è quello dei pensieri intrusivi. Immagini forti che non voglio vedere. Una pellicola di una vita immaginata, soltanto con un finale triste. Molto triste. Una gabbia in cui sentirmi intrappolato come un topo da laboratorio. Questi accordi sono come delle siringhe che perforano la mia pelle e vanno direttamente alle vene. Il sangue trasporta il veleno del malessere e lo dona, come fosse un presente, al cuore che lo distribuisce alle arterie e uccide il cervello. Un po' come la follia della mela. La mela non è riproducibile. Le mele che sono abituato a comprare non vengono riprodotte tramite il seme, ma tramite innesto. Un topo da esperimento che osserva una mela perfetta comprende il suo stato d'animo.

Vorrei tanto conoscerlo, questo Insetto. Sapere dove ha imparato a suonare così bene il pianoforte. Io non so suonarlo, ci ho provato. È così complicato mantenere la concentrazione su più tasti. Lui però è così bravo. Incredibile. Sa procurare ansia, insonnia, passività, tutto quanto insieme e allo stesso tempo. Deve essere saggio. Un bravo musicista, devo fargli i complimenti. Vorrei tanto vederlo uscire dalla mia mente e lasciarlo sul pavimento, senza ucciderlo o schiacciarlo. Lo guarderei zampettare veloce sulle piastrelle per cercare riparo e fuggire da me. Lo guarderei per ore come fa lui con me. Anche se mi fa tanto male, provo molta pena per lui. Nell'immaginario collettivo, l'Insetto è considerato disgustoso. Forse si ribella dentro di me, a causa del pregiudizio che ho su di lui. Mi fanno schifo gli Insetti. Questo non significa che non provo rispetto. All'inizio provavo paura. Non sapevo perché avesse scelto me, forse aveva la necessità di farmi sentire così. Non lo so. Deve essere frustrante passare la vita a dominare la mente di qualcuno. Non credo di meritare tutto questo. Mi sono chiesto perché. Ma non ho avuto una risposta certa. Quello che so è che l'Insetto continuerà a suonare.

Suonerà la **paura**.

Ebbi paura.

L'iride tremava di fronte all'immaginazione. Si fece aggressiva negli occhi, come fari che illuminano il buio. Illusione è l'arte con cui lo sguardo viene rapito e lasciato nello stupore di essere inganno.

Sentirsi invisibili è come sparire nel vento. “*Fai un bel respiro, non è difficile*”. Un tornado interiore che non si placa. La pareidolia. L'illusione subcosciente che tende a ricondurre a forme note oggetti o profili (naturali o artificiali) dalla forma casuale. Mi sento esattamente così. Come se la mia persona non fosse esattamente me stesso, bensì qualcun altro. Non riconosco più l'immagine riflessa nello specchio. Quello che vedo è solo disperazione. L'Insetto della mente ti fa vedere cose che non vuoi ma che per te, all'inizio, sono reali. Un'illusione rimarrà sempre la possibilità di turbare la psiche. Elaborazione fantastica di percezioni incomplete. L'Insetto della mente non è reale. È proprio questo il problema. Se fosse reale, potrei rispondere dei suoi comportamenti. Quello che vediamo, è reale. Il significato che attribuiamo varia di persona in persona. Per alcuni la tristezza è un luogo sicuro dove abbandonarsi, per altri è solo una perdita di tempo. Quella sensazione di tremare di fronte a qualcosa che non ha una forma o un'esistenza precisa. So però che la proverò subito al risveglio, durante la mattinata oppure nel tardo pomeriggio, dopo la merenda, se decido di mangiare. Indosso gli occhiali scuri in questi casi. Sono come degli scudi per non far vedere i miei occhi gonfi e rossi. Non voglio far vedere al mondo quanto io soffra.

Mi ritrovo seduto sul bordo di un letto singolo, in una stanza singola. Mentre scrivo queste frasi, le ripeto ad alta voce. L'Insetto ama vedere quanto soffro, leggerle allora, lo rende più felice. Così ho voluto accontentarlo. Le tapparelle sono semi-chiuse, questa volta ho ascoltato l'infermiera. Per quanto possa fare male, e per quanto rispetto possa provare per l'Insetto, io invece amo vederci chiaro. Non amo il dubbio. Lo odio.

Questo è un altro accordo che l'Insetto ama suonare. Il **dubbio** (*sol, la bemolle*). Il senso di colpa nasce da un'azione compiuta. L'Insetto è così bravo da farmi provare il dubbio. Mi conosce. Sa quali sono i miei punti deboli. Sa dove colpire e quando. E così, nel momento più facile, colpisce, mandandomi rappresentazioni errate del mio passato, facendomi sentire la vergogna e il disprezzo. Le sue zampe sono orche-

strate a misura per farmi provare il dubbio. Rimuginare diventa l'unica operazione per calmare l'organismo da quello stato di allerta, da quella totale vergogna che sovrasta l'io. E così, comincio a pensare. Il pensiero, delle volte si fa veloce, come un corridore dei cento metri e non si stanca mai, come un maratoneta dei 42 km. Fare le scale è dura. Al primo gradino, ti senti un vincente, all'ultimo non hai più forze. Avere il Pianista della mente è come fare delle scale in discesa con la luce spenta. Il buio confonde i passi e non realizzo che l'ultimo scalino sia quello davanti a me. E così, cado nel vuoto. Quel vuoto che caratterizza la mia esistenza.

Spesso lui suona l'accordo della **vergogna** (un timido accordo in *fa minore*, piano come dinamica). Il morale scende giù, proprio sotto le scarpe, forse, per appartenere alla puzza delle strade. Penso a tutte quelle persone che credono che chi è depresso sia solamente viziato. Fosse così, sarebbe bello. Un sogno. L'Insetto non mi fa sognare, anzi mi obbliga ad avere i cosiddetti incubi. Mi vergogno di essere triste perché vivo in una società dove si predilige la stigmatizzazione. L'essere umano si è convertito nella macchina lavorativa e per questo ha perso la sua identità. L'etichetta depressiva è pesante, lacera qualsiasi essere umano. Tutto deve essere operativo e funzionante, se no è guasto e da buttare. Mi sento proprio così, come un rifiuto della società. Nell'era del consumismo, non si è abituati più a riparare. Se non funziona, vieni buttato. Sono un prodotto scaduto, che non vale la pena consumare, e così, mi ritrovo insieme a tutti gli altri prodotti che la società ritiene scaduti: una montagna di rifiuti che ha perso lo spazio, il tempo e la dimensione umana. Mi chiedo quando le persone inizieranno a preferire il contenuto al contenitore.

Un disabile mentale. Qualcuno che non può aiutare e quindi va aiutato. L'Insetto mi fa sentire esattamente così. Non si diverte a farlo, anzi prova stupore nel vedere che gli esseri umani etichettano qualsiasi cosa. Come se fossimo dei prodotti su di uno scaffale di un supermercato, prodotti che si scelgono sulla base di quanto siano belli esteticamente. L'Insetto mi rende magro, smangiato, pallido, non di certo un bel prodotto da vendere. Una mela raggrinzita. Eccola, la mela. Ritorna sempre. Lei e il suo buco nero, di cui adesso sto esplorando la sostanza. Una mela le cui rughe rappresentano il tempo che è rimasta senza scopo. L'Insetto ha una struttura complessa. Rappresenta un rompicapo per il mio essere. Il rompicapo dell'Insetto della mente. Una parola composta da *rompere* e *capo*. Lui ha rotto il mio equilibrio interiore. Mi sento come un picciolo appeso a un albero.

Un rompicapo è anche una preoccupazione, una molestia da cui è difficile scappare. L'Insetto della mente è un molestatore mentale. Un manipolatore delle vulnerabilità. Sono afflitto da mille rompicapi che non si possono risolvere. Cerco in tutti i modi di trovare la soluzione. L'Insetto della mente è anche l'indovinello di sé stesso. Un enigma difficile da risolvere. Ogni persona ha un rompicapo interiore. Il conflitto è solo un modo per essere consapevoli di ciò che succede al nostro interno. Il problema è che non si può risolvere qualcosa che non si conosce. Il problema di avere un disturbo mentale è che le persone intorno vorrebbero che mi comportassi come se questo, non esistesse. Il mistero dell'Insetto resta tutto da vivere. E nel gioco della vita, mi ha obbligato a ricominciare da capo.

Mi chiedo solo di quanto tempo avrò bisogno per farcela.

La mente è un rompicapo disastroso, un intreccio di combinazioni che non ha mai una fine, una minaccia che irrompe come una guerra lampo. In un secondo, tutto finisce. Una grande luce e poi il buio che scaraventa l'esistenza. Restano solo le pietre con cui trascrivere il futuro.

La depressione è complessa. Un buco nero da cui evadere. È la costante ricerca di una chiave per uscire dalla prigione di un abito stretto. Un abito creato su misura per soffocare l'eleganza dell'identità. Gli occhi versano le parole che l'Io vuole urlare da tempo. Un urlo che diventa il prodotto del tempo passato a lasciarsi scivolare addosso i traumi. Un prodotto tossico. Un prodotto che finirà per essere gettato in mare. Un prodotto che verrà dimenticato, per sempre. Un prodotto che ha bisogno del suo insetticida per vivere.

