DOPPIOZERO

L’insonnia infermiera

Chandra Livia Candiani
17 Novembre 2020

Le notti registrano tutto quello che ho perduto, lasciato a Milano o spazzato via dal virus, e poi svolgono il nastro impresso nei sogni. Ho perduto due gruppi di meditazione, trentaquattro persone. Da tanti anni incontravamo la meditazione insieme, con avvicendarsi di persone diverse ma con la stessa passione. Due sere alla settimana per sentire il diritto di cittadinanza del silenzio e della lentezza, del sentire del sottosuolo, dell’esitazione. Ho perduto la scuola, centinaia di bambine e bambini a cui portare semi di poesia e spuntavano parole indelebili dai più muti, dai non visti. Come J. che per una poesia sugli alberi, ha scritto solo, con scrittura tremolante: Lattuga.

E ho lasciato la mia casa piena di libri, la mia coinquilina amica, che sapeva di me e io di lei, i libri che ti vengono in mente in un preciso momento e non puoi aspettare, le finestre e tutta la piccola cattiveria umana che mi ha circondato nelle strade e nei negozi. E le vie, le piazze, le fontanelle vedovelle nascoste nei parchi, i passi sotto la luna con paura di donna e avventura di bambina. Le tante vite che ho vissuto, i morti, la famiglia che è scivolata via. La persona che sapeva ascoltarmi e accogliermi senza correzioni. L’illusione che ti dà la città di poter sempre fare un nuovo incontro, di poter sempre iniziare da capo. Mentre la campagna è realtà della ripetizione.

Io ho perso una vita e adesso ne ho un’altra. Di notte lo so. Certe volte detesto la mia forza di scampata, quel farcela senza neanche mettercela tutta, farcela e basta, quasi non costasse sforzo, quasi seguendo un calco.

Ma oggi ho letto questi versi di Anna Achmatova: “Veglia su altri l’insonnia-infermiera,” ah quindi l’insonnia si prende cura di me. Eh sì, mi fa uscire tutti i veleni inghiottiti di giorno in silenzio facendo finta di niente, poi ecco che di notte bussano alle palpebre e io le apro e vedo. Questo è un buon tempo per vedere, che è una forma del pensare ma senza capitano. Lasciare che i pensieri arrivino e osservarli come sono, brutti se sono brutti e belli se sono belli, senza discutere, senza credergli. Ma non pilotarli. Si trasformano da soli, se è il loro tempo.

Mi accorgo che spesso vivo senza entrare davvero nel tessuto del vivo, come un po’ distratta, come se avessi sempre altro da fare, poi di notte, per non soccombere, diventa necessario entrare nelle stoffe della vita: vuol dire imparare a sentire. È una forma di conoscenza diversa dal pensare, è pensare sentendo i pensieri nel corpo. Arrivano i pensieri e noi li respiriamo, possono fare molto male o molto bene ma il respiro è un distillatore preciso, assaggia e tiene solo l’essenziale e si impara così a non scegliere, a sentire tutto salendo in groppa al respiro.

Non accidentalmente però, se no verremmo sbalzati via, ma con saldezza, entrare nel respiro come in un’altra dimensione e poi non perdersi. Lasciare che i pensieri, le faccende, i temi e i problemi arrivino al cospetto del respiro che ci entra fiero e pacato e ne apre la trama, assapora, vede e sente. E avvertire anche uno sfondo. I pensieri hanno sempre uno sfondo e il più delle volte sta lì paziente e spassionato lasciandoli passare. “Sfondo, posso appoggiarmi un pochino a te e guardarli passare anch’io?”

“Ma certo!” risponde sempre lo sfondo.

Leggi anche:

Quaderno 1 | Imparare a salutarci

Quaderno 2 | Marina Cvetaeva e la tazza di mio padre

Quaderno 3 | Il bosco e l'asino bianco

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO