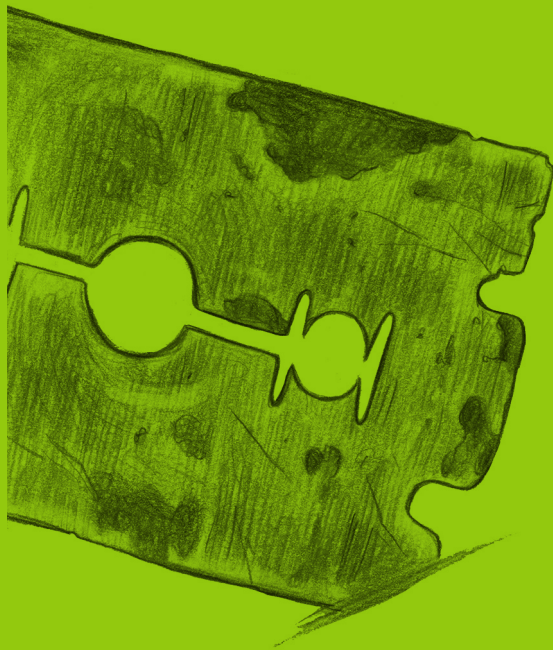


Stefano Vicari  
in collaborazione con Scuola Holden

# Uno solo, ben fatto



**Leggere tra le righe  
l'autolesionismo**

**SCUOLA HOLDEN**  
CONTEMPORARY HUMANITIES



**Il lavandino bianco,  
le piastrelle bianche.  
Ruoti la chiave nella serratura  
e poi spalanchi uno a  
uno i cassetti del mobile  
sotto il lavandino, l'anta  
dell'armadietto,  
il pensile a specchio.  
Eccolo lì.  
Uno solo, ben fatto, e poi basta.  
Appoggi la lama fredda  
sull'avambraccio.**

€ 13,50



9 478885910335851

[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

**LEGGERE TRA LE RIGHE**

è la serie editoriale nata per raccontare la sofferenza giovanile. Per sfatare il tabù che di salute mentale in bambini, bambine e adolescenti non si possa parlare.

## ***Indice***

Mettersi in ascolto dell'umano ( <i>Scuola Holden</i> )	6
Tra le righe con gli adolescenti ( <i>S. Vicari</i> )	10
<b>Un giorno butterai via tutto quanto</b> ( <i>A. Mhimid</i> )	14
Tra le righe con Marta ( <i>S. Vicari</i> )	27
<b>Vai a capirli tu, 'sti boomer</b> ( <i>M. Piran</i> )	50
Tra le righe con Simone ( <i>S. Vicari</i> )	59
<b>Gli alberi hanno iniziato a fiorire</b> ( <i>A. Mhimid</i> )	74
Tra le righe con Angela ( <i>S. Vicari</i> )	87
Guida pratica in cinque passi	111

# **Mettersi in ascolto dell'umano**

*Scuola Holden*

Ricordiamo la sensazione che ha pervaso noi di Scuola Holden la prima volta che abbiamo parlato di *Leggere tra le righe*: entusiasmo. Perché ci sono frangenti in cui chi scrive si domanda se quel che fa possa servire effettivamente a qualcosa — nei giorni di pandemia e lockdown, per dire, qualche dubbio sull'utilità del nostro mestiere ci è venuto.

Ma la verità è che magari raccontare può non portare benefici nell'immediato, eppure ci aiuta ad alfabetizzarci alle emozioni. In realtà, raccontare ci alfabetizza a parecchie cose, ma innanzitutto alle emozioni: le nostre, e quelle altrui. Ed ecco perché, persino nei giorni di lockdown e pandemia, non smettere di far circolare storie luminose capaci di spingere lo sguardo oltre il buio è servito.

Del resto, alfabetizzarsi alle emozioni è un'avventura che dura tutta la vita e le storie sono propriamente un gesto di condivisione, di comunicazione — comunicare è infatti riuscire a *mettere in comune* qualcosa tra sé e gli altri.

Noi esseri umani escogitiamo modi diversissimi di comunicare, e Stefano Vicari ci ha spiegato con infinita pazienza e lucidità alcuni dei tentativi che le ragazze e i ragazzi fanno per comunicare il loro malessere. E bisogna ammetterlo: ascoltando Stefano, all'inizio c'è venuta un po' di paura.

La paura di non aver saputo leggere i segnali delle ragazze e dei ragazzi con cui ciascuno di noi spartisce l'esistenza: parenti, figli, amici, figli di amici, nostre allieve e allievi di oggi, o futuri.

Più grande della paura, tuttavia, è stato l'entusiasmo di poter fare la nostra piccolissima parte grazie alla scrittura, perché Erikson ha subito creduto — e gliene va riconosciuto il merito — che raccontare certe forme di disagio anche attraverso la narrativa possa rivelarsi utile a chi, adulto o non ancora, sente di voler imparare a leggere quel disagio tra le righe dei comportamenti, nei silenzi.

La narrativa lavora come un esempio, nient'altro, mentre Stefano Vicari fa da guida per indicarci, dentro e attorno all'esempio, cosa possiamo fare tutti nella sfida più decisiva: capire come mettersi in ascolto e comunicare con gli altri.

Capire, insomma, in quanti modi ci parla l'*umano*.

Affidare i racconti di questa collana al talento di ragazze e ragazzi che hanno studiato alla Scuola Holden ci è parso naturale. Che fossero loro, ancora vicini all'età dei

protagonisti, a raccontare quei protagonisti, ci è parso giusto. E siamo sicuri che le loro storie rappresentino una minuscola, preziosa occasione nell'avventura di comprenderci meglio, gli uni con gli altri.

# Un giorno butterai via tutto quanto

*Amanda Mhimid*

Le due e mezza.

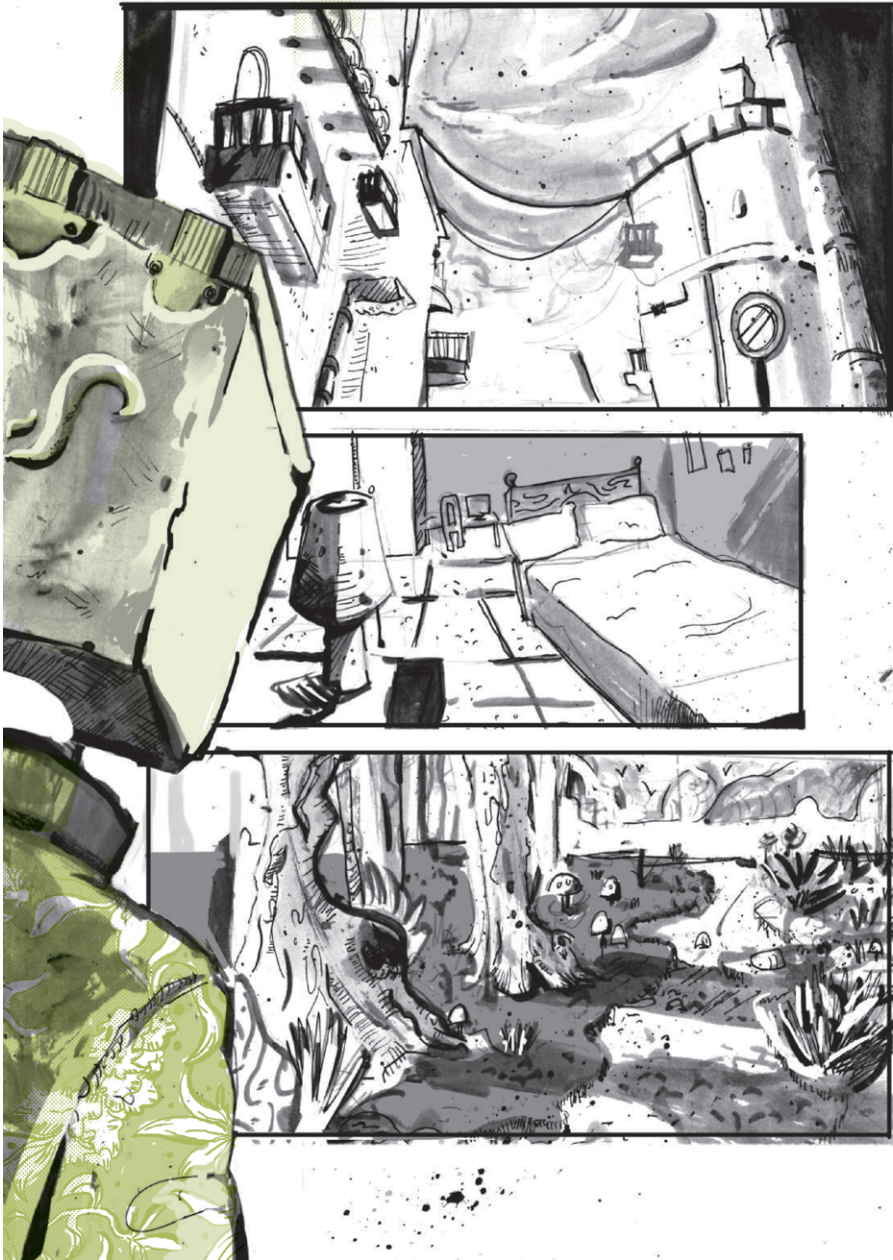
Indugi un momento di fronte alla scatola di cartone, chiusa ai tuoi piedi sul parquet chiaro. Sta sotto il letto da un po', ora che ci pensi, saranno tre o quattro mesi. Ti trema un po' la mano quando la allunghi a sfiorare il coperchio verde pastello. Succede ogni volta.

A quest'ora in casa c'è un silenzio assoluto. La gente dopo pranzo va in stand-by, ti sei data questa spiegazione, o se fa le cose di sempre, le fa in punta di piedi e sottovoce.

C'è un avviso nell'androne, vicino alle buche delle lettere: *I gentili condomini sono pregati di rispettare l'orario di quiete pomeridiano (14.30-16.30)*. Non hai mai capito che senso abbia, perché proprio quell'orario e non un altro, ma comunque è una cosa che ti piace: una pausa dal sottofondo, costante tutto il resto del tempo, di piatti in fase di riordino, mobili trascinati da una parte all'altra dell'appartamento di sopra, frasi urlate da un balcone all'altro, da un piano all'altro del condominio.



422



A quest'ora no, invece. Ti guardi intorno: la tua stanza è esattamente come dovrebbe essere, pulita e ordinata, ogni cosa al suo posto. Le lenzuola stese sul letto, senza pieghe, e i cuscini allineati contro la testiera. In un angolo, una poltrona di velluto verde accanto a una lampada da terra e, sulla parete opposta, un tavolino bianco che sorregge un piccolo televisore. La tua stanza è assolutamente in linea con l'orario di quiete quotidiano. Per il resto del giorno, invece, è un'anomalia, un tesoro da nascondere.

Una cosa tutta diversa da quello che sta fuori. Un rifugio di pace, con le piante nei cestini di paglia e brocche ricolme di pot-pourri che diffondono un delicato profumo, lo stesso di sempre. Calmo, rassicurante. Fuori dalla finestra, le foglie dei tigli ondeggiavano leggermente al vento.

Sfiori ancora una volta il coperchio della scatola di cartone, poi la spingi di nuovo sotto il letto, più in fondo che puoi.

Un giorno butterai via tutto quanto.

Le tre e un quarto.

La macchina di tuo padre procede lungo la strada polverosa, nell'aria ancora troppo calda di fine agosto che entra dai finestrini socchiusi e quasi vi fa boccheggiare. Tuo fratello, accasciato sul sedile posteriore, guarda qualcosa sul cellulare.

È un viaggio quasi perfettamente silenzioso, fino a quando Domenico non mette via il telefono e attacca con le domande.

«Ma perché li stiamo andando a trovare, papà?» chiede, con un tono a metà tra la curiosità e il disappunto: in genere, a quest'ora sta giocando a Minecraft.

«Oh, solo per salutarli» risponde tuo padre. «È da un po' che non li vediamo. Eravamo molto amici, una volta».

Un giorno  
**Tra**  
butterai  
**le righe**  
via  
**con**  
tutto quanto  
**Marta**

*Stefano Vicari*

## **Chi è Marta**

Marta è una ragazza di 15 anni molto intelligente, definita sensibile e educata dai propri genitori. La sua storia di sviluppo è descritta come assolutamente normale e fin dai primi anni della scuola primaria ha avuto un profitto ottimo, impegnandosi ed eccellendo anche nello sport e in altre attività extrascolastiche.

La sua famiglia sembra essere molto unita: la mamma e il papà vivono la loro relazione in armonia e si sono occupati insieme, con affetto e dedizione, della crescita di Marta e di Domenico, il figlio minore.

Una vita apparentemente così armoniosa e serena viene segnata drammaticamente da quanto accade in un giorno di inizio estate. Marta è in visita da vecchi amici insieme al padre e al fratello quando viene ritrovata in bagno svenuta, sanguinante, con un profondo taglio

all'avambraccio; accanto a lei la lametta di un rasoio. Transportata con l'ambulanza in ospedale, viene ricoverata nel reparto di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza con l'ipotesi di un tentato suicidio.

La famiglia e gli amici sono sconcertati: nessuno, infatti, né a casa né a scuola si era accorto della sofferenza di Marta, del suo malessere, che evidentemente covava da tempo e che a lei doveva sembrare ormai tanto insopportabile quanto indicibile.

L'episodio estremo permette però a Marta di comunicare in qualche modo il suo dolore e, di fatto, chiedere e ottenere finalmente aiuto. Il ricovero d'urgenza si rivelerà il primo passo di un percorso di cura che lentamente la condurrà alla consapevolezza del suo male interiore e a ritrovare un equilibrio personale e un benessere mentale.

## **Il significato dell'autolesionismo di Marta**

Marta è sempre stata vista come una ragazza capace, autonoma e «brava in tutto»: l'alto livello delle sue performance scolastiche e sportive è stato alla base della sua almeno apparente autostima. La famiglia non le ha fatto mancare l'affetto e si è dimostrata genuinamente interessata ai suoi successi.

Quello che emerge durante il ricovero è, però, che dopo il primo anno di scuola secondaria di Marta lo scenario di vita familiare inizia a essere meno sereno. I genitori attraversano un momento di imprevista e preoccupante difficoltà economica che li allontana emotivamente dalla figlia e mina il clima di reciproca fiducia e le aspettative per il futuro, nonostante una tranquillità di facciata.

A scuola il rapporto con i compagni è, da sempre, molto superficiale e Marta inizia ad annoiarsi quando passa

# Gli alberi hanno iniziato a fiorire

*Amanda Mhimid*

Lancio un'ultima un'occhiatina allo specchio, di soppiatto, ma il mio riflesso risponde istantaneo: «Beh?!».

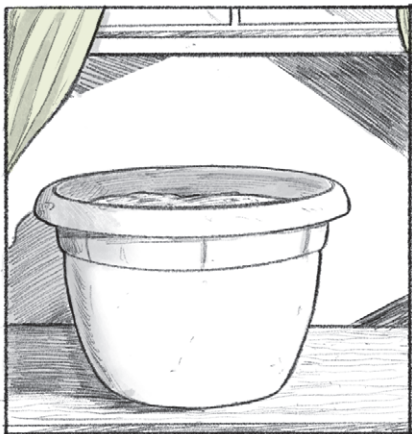
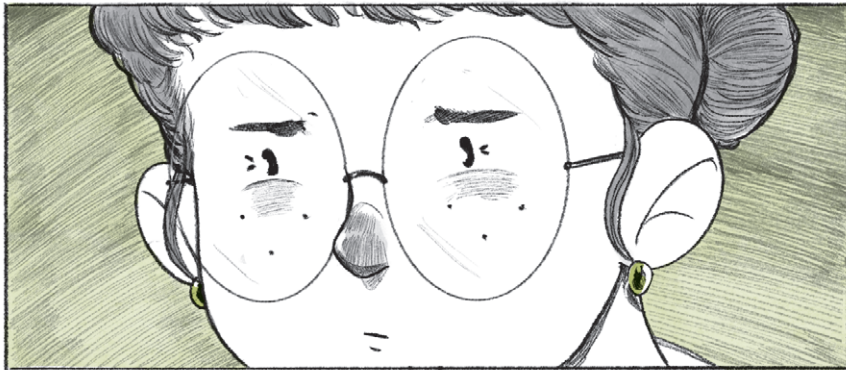
Non riesco a decidermi a uscire. È vero, manca più di un'ora all'appuntamento con il Centro. Eppure, se voglio andarci a piedi devo proprio darmi una mossa, saranno tre chilometri di strada e io sono ferma qui da un pezzo, ormai.

E però. Solo che.

Niente, non riesco a decidermi.

Chissà poi come mi è venuta, la trovata della t-shirt. Non lo so davvero. So solo che di scelte avventate ne ho fatte spesso, che me ne sono pentita in tempo zero e che, di conseguenza, farei meglio a ripiegare su una delle solite felpe. Maniche lunghe, cappuccio in testa: problema risolto.

La t-shirt è di cotone, tutta bianca a parte uno smile sul taschino. Se ne sta lì infilata nei jeans. Una cosa semplice, ecco tutto. Ti metti una maglietta che sbuca distratta dai





jeans e te ne vai in giro, con le braccia che fanno avanti e indietro sui fianchi. Semplicissimo. Non fosse che.

Il punto è questo: che non lo faccio da un sacco di tempo. Non lo faccio esattamente da dodici mesi e tredici giorni. Le ore e i minuti non li so, non sono quel genere di persona, ho altri problemi. Comunque: più di un anno. Nessuno, al di fuori di quelli del Centro e della mia famiglia, ha più visto le mie braccia da allora. D'inverno maglioni, d'estate quella specie di camicioni di lino con le maniche larghe da cui passa l'aria (comodissime, per la verità, le consiglio a tutti).

Va be', ok, basta adesso. Ci ho pensato abbastanza. Tutti quanti si accorgeranno dei segni, lo so benissimo, ma mi hanno detto che oggi mi spetta un regalo. Mi hanno proprio detto «te lo meriti, Angela». Be', ecco qui. Un regalo per un giorno speciale: è passato un anno dall'ultima volta che ho deciso di farmi male (anche se i segni sono rimasti quasi tutti: ne ho ventitré, tutti sulle braccia).

Scanso lo sguardo giudicante del mio riflesso allo specchio e mi stupisco un'ultima volta — l'ultima, davvero — di quanto possano realmente essere corte, le mie maniche corte.

Eccomi qui, sul vialetto che separa la strada dal parco in corso IV Novembre. C'è gente in giro, ma io mi sforzo di comportarmi in modo normale. E direi proprio che ci riesco. Mantengo un'andatura disinvolta, la stessa che hanno quasi tutti gli altri, con le braccia che ballonzolano in modo assolutamente normale lungo i fianchi. Su e giù. Su e giù. (A me sembra un po' ridicolo, a dirla tutta. Sarebbe molto più sensato tenere le mani nel tascone della felpa.)

Però funziona: o sono tutti molto bravi a non farsi beccare, oppure ancora nessuno si è accorto di niente: nean-