

# UN SECCHIELLO PIENO DI SASSI

*A volte ci portiamo dietro una zavorra fatta di paure e pesi del passato. La storia con Aldo, ormai finita, mi ha tolto leggerezza e forza. Ma la mia amica ha deciso di aiutarmi a entrare nel futuro*

Storia vera di **Claudia G.** raccolta da Lisa Del Giusto

A destra gli uomini, a sinistra le donne, in mezzo un muro. Eccoli nello stabilimento balneare tutto speciale di Trieste, la mia città. Alla Lanterna, prendendo il sole, ringraziamo chi, a cavallo tra Ottocento e Novecento, creò sul molo questo luogo che ancora oggi conserva con affettuoso orgoglio una tradizione immutata, che a noi triestini non sembra poi così curiosa. Semmai, per entrambi i sessi, ha il significato della "stanza per sé" con vista mare. Questa spiaggia di sassi ha da sempre un soprannome in dialetto, el Pedocin. Esteticamente non ricorda proprio uno scorcio tropicale, in città e nei dintorni ci sono stabilimenti e spiagge libere più belli, eppure, forse perché è così facile raggiungerla anche in autobus ed è a quattro passi dal centro, è sempre piениissima. Anche oggi pomeriggio, infatti, fatico a trovare uno spazio per la mia sdraio, tra ragazze che chiacchierano, mamme che tengono d'occhio i loro piccolini e signore anziane sorridenti, alcune delle quali giocano a carte. Eppure, anche in mezzo a una caciara di voci e rumori, alle chiacchiere e alle proteste per gli schiz-

zi d'acqua, mentre prendo il mio libro e mi sistemo, qui mi sento rilassata e in pace. Se la concentrazione sulle pagine non esclude del tutto l'audio, mi arrivano pezzi di conversazioni. Al Pedocin i fatti degli altri li senti più che altrove, perché le donne chiacchierano in libertà. Ma a me questa dimensione intima tutta al fem-



IL CONSIGLIO PSICO

Manuel Mauri, psicologo e psicoterapeuta del C.E.P.I.S.

## USCIRE DAL GUSCIO

Tutti sono tentati, in certe fasi della vita, di evitare il confronto con gli altri e con le situazioni di tensione. Però se questo atteggiamento (definito "modalità di evitamento") diventa uno stile di vita, può favorire la depressione. Si rimanda il momento di agire, ci si dice ad esempio "quando sarò magra farò...". E l'autostima cala. Meglio usare la strategia del "come se": comportarsi come se si fosse già magre (o simpatiche, o disinvolte), agire e uscire dall'isolamento. Si potranno avere belle sorprese.

minile piace. Ero piccolissima e già venivo qui con la nonna e la mamma. Da ragazzina ci venivo con le mie amiche o da sola. In particolare all'inizio dell'estate, per prendere una bella tintarella e poi sfoggiarla nelle altre spiagge, in cui si parlava e si scherzava anche con i ragazzi.

Sono trascorsi gli anni, el Pedocin mi sembra sempre lo stesso, anche se io mi sento diversa. Perché ora vengo qui e non altrove? Non lo ammetterei mai a voce alta, ma a me stessa non dico bugie.

**È** perché non mi piaccio, non più. E questo alveo al femminile mi fa sentire protetta. Qui ho il coraggio di spogliarmi, solo qui. Almeno, però, sono tornata a farmi abbracciare dal sole e dall'acqua salata, ed erano secoli che non lo facevo. Sin da bambina ho adorato il mare e nuotavo come un pesciolino. Appena finiva la scuola, e in seguito appena sbucava un raggio di sole caldo, lavoro permettendo, ero già pronta con la mia borsa di tela colorata e il mio asciugamano. Poi mi sono innamorata di Aldo, Triestino atipico, del rito balneare vedeva solo l'afa, la ricerca del parcheggio, gli schiamazzi dei vicini di asciugamano, l'acqua secondo lui o gelida o come un brodo, le alghe, le meduse anche quando non c'erano, e il sole che picchiava sempre troppo. Appena nominavo l'idea, metteva il muso ed estremizzava la sua proverbiale pigrizia. E anche vero che con la sua carnagione