

giovedì, 26 febbraio 2026

Cara amica,

immagino che quando leggerai questa lettera tu sia seduta su qualche roccia alla fine di una lunga passeggiata in montagna. Immagino, conoscendoti bene, che hai tirato fuori il tuo panino preparato con cura all'alba e adesso, sotto il sole delle due, con qualche ciocca di capelli fuori posto per la fatica e le tue cuffiette con qualche canzone malinconica — magari una di quelle che ascoltiamo quando abbiamo bisogno di sentirci capite — davanti a un bellissimo panorama stai leggendo questa mia lettera.

Ti scrivo oggi, 26 febbraio, così che tu possa leggerla quando io non ci sarò più e ti mancherò. Ti scrivo perché voglio ricordarti questi giorni, questi diciassette anni vissuti a metà tra la voglia di vivere a pieno ogni secondo e la paura di non trovare un posto in questo mondo. Voglio che tu non dimentichi quanto pesano oggi le mie paranoie, quanto facciano male le mie paure e quanto sembrano insuperabili certi ostacoli.

Ti ricordi quando nuotavamo tutti i giorni? Quando uscivamo dalla vasca con le dita palmate e l'odore di cloro sulla pelle? Io me lo ricordo bene, e mi ricordo ancora meglio il giorno in cui ho smesso. Mi ricordo le lacrime versate quel giorno e il peso di quella scelta che mi è sembrata un fallimento. Non ho smesso perché non mi piaceva, ma perché qualcuno ha deciso che il mio corpo era un oggetto da commentare e non uno strumento che mi permetteva di percorrere tutti quei chilometri in vasca. Qualcuno mi ha definita "troppo poco muscolosa", qualcuno ha detto che se non perdevo peso non sarei mai arrivata da nessuna parte, e poi, quando l'ho perso per lo stress, mi hanno detto che ero "troppo magra per gareggiare". Quando finalmente ho messo i muscoli, non erano mai quelli "giusti". Iniziavo a sentirmi giudicata sempre, e iniziavo ad abitare un corpo che non sentivo più mio, ma un corpo che sembrava essere diventato il bersaglio delle aspettative degli altri. Ho preferito abbandonare la mia passione per non sentirmi più sbagliata ogni volta che mi guardavo allo specchio dello spogliatoio.

E se il nuoto è stata una rinuncia silenziosa, ti ricordi quella volta che il mio nome è stato chiamato a gran voce? Quella volta in cui, davanti a tutti, sono stata chiamata per ricevere il riconoscimento per quel concorso. Ti ricordi che mi era saltato il cuore in gola? La vista mi si era annebbiata completamente; mi sembrava di volare via ma con i piedi ancorati a terra da un peso invisibile. Quegli stessi piedi che non hanno avuto il coraggio di salire sul palco. Ho lasciato che il mio merito andasse nel vuoto, che quel foglio rimanesse sul tavolo, perché la paura del giudizio pesava più dell'orgoglio per il mio lavoro. Temevo che la gente non guardasse il mio impegno, ma criticasse come camminavo, come tenevo le mani, come respiravo.

E poi le amicizie. O meglio, quelle persone che pensavo fossero tali. Ricordo i pomeriggi passati a sentirmi dire che ero "troppo seria", "troppo pesante", "troppo fredda". Solo perché magari preferivo starmene a casa a guardare un film o a scrivere, invece di andare in discoteca a sentirmi a disagio in mezzo a gente che finge di divertirsi. Mi facevano pesare la mia diversità come se fosse un difetto, obbligandomi a scusarmi per non essere la "ragazza solare e spensierata" che tutti volevano. Per non parlare della mia paura di amare. Ho passato anni a nascondere ogni fragilità perché pensavo che per essere amata dovessi essere perfetta, senza crepe. Ho alzato mura altissime per evitare che qualcuno mi vedesse per quella che ero veramente dentro.

Ma voglio scriverti anche della rabbia che provo oggi per le ingiustizie che vedo ogni giorno tra i banchi di scuola. Ti ricordi quando le nostre idee venivano ignorate se non venivano urlate con arroganza e presunzione? Ho dovuto fare il triplo della fatica rispetto ad alcuni miei compagni che avevano la strada spianata. Non parlo solo di maschi, ma di chiunque

avesse i giusti appoggi, i genitori amici dei prof, o semplicemente quella sfacciataggine di chi è nato sentendosi il padrone del mondo. Ho visto persone passarmi avanti non perché fossero più brave, ma perché sapevano a chi stringere la mano e a chi sorridere strategicamente.

Ricordo la frustrazione di sentirmi dire, quasi con un sorriso di sufficienza, che certi percorsi di studio o certi sogni ambiziosi erano "troppo impegnativi per una ragazza", come se il mio cervello avesse un limite biologico in quanto femmina. Ho imparato che per noi le "pari opportunità" sono spesso solo un capitolo di educazione civica che nessuno studia davvero, un concetto astratto che ci viene insegnato per facciata, ma che svanisce appena si entra nel mondo reale. Se un compagno era deciso, era un "leader nato"; se lo ero io, ero "isterica" o "difficile". Quante volte abbiamo dovuto ingoiare un rospo e sorridere per non sembrare "aggressive", castrando la nostra determinazione per non dare fastidio al prossimo?

Ti scrivo tutto questo perché spero che lassù, sulla tua roccia, queste cose ti facciano solo sorridere. Spero che tu viva in un mondo dove non devi più chiedere scusa per il tuo spazio, dove non devi più dimostrare il doppio degli altri per avere la metà del rispetto. Se sei arrivata lassù, vuol dire che hai smesso di aspettare che qualcuno ti desse il permesso di scalare.

All'inizio ti ho scritto che ti scrivevo perché "non ci sarei più stata". Non volevo essere tragica. Volevo solo dirti che questa diciassettenne spaventata, quella che si sentiva inferiore perché non aveva le spinte giuste o il corpo da copertina, ha finalmente smesso di esistere per lasciarti il posto. Ho dovuto lasciarla andare, col suo zaino pieno di paranoie, per permetterti di arrivare in cima.

Perché vedi, cara me, l'unica persona che ti mancava davvero eri tu. Ma ora che guardi il panorama da lassù, so che finalmente ci siamo ritrovate. E stavolta non permetteremo a nessuno di dirci quanto dobbiamo pesare o quanto piano dobbiamo parlare.

Sii fiera di quella ragazza che sei stata. Ce l'abbiamo fatta davvero.