

Quanto una persona possa salvarti la vita

Questo libro è un'opera di finzione. La narrazione è interamente frutto di immaginazione e licenza creativa dell'autrice.

Martina Ridolfi

**QUANTO UNA PERSONA
POSSA SALVARTI LA VITA**

Romanzo

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Martina Ridolfi
Tutti i diritti riservati

A Sara.

Non saprei descrivere a parole cosa causa in un'anima la sensazione di aver perso qualcuno.

È un vuoto silenzioso, un'assenza che si insinua tra le pieghe della quotidianità e si fa sentire nei momenti più inaspettati.

Non importa se la perdita è stata volontaria o meno, il senso di abbandono diventa un compagno di viaggio, silenzioso ma costante.

A volte si fa più forte, altre si attenua, lasciando spazio a brevi momenti di tregua ma rimane sempre lì, come un'ombra che segue ogni passo, pronta a riemergere e ad influenzare le tue scelte quotidiane.

Dal giorno in cui se n'è andata dalla mia vita, il mondo intero ha cambiato colore. Le foglie sembrano cadere dagli alberi con una lentezza malinconica, come se anch'esse sentissero il peso della sua assenza.

Il mare, che un tempo mi accoglieva con il suo blu intenso, ora appare sbiadito, come se avesse perso la sua voglia di riflettere il cielo.

Ogni cosa sembra aver perso il proprio significato, o forse è semplicemente la mia percezione a essere mutata, trasformata dal dolore di non averla più accanto.

Prima di allora non mi ero mai immaginata una vita senza di lei, abbiamo sempre sognato in grande, saremmo andate ad abitare il più vicino possibile, i nostri figli sarebbero cresciuti insieme ed avremmo passato ogni festività come una grande e bellissima famiglia.

Avevamo costruito un futuro nei nostri pensieri, riempiendolo di dettagli, risate e certezze.

Ma i sogni, a volte, restano solo sogni, e la realtà ha il potere crudele di strapparli via senza nessun preavviso.

Spesso provo ad immaginarmela, bella come sempre, a passeggiare in qualche stradina sconosciuta ammirandone ogni singolo dettaglio, dai fiori esposti sui balconi ai colori variegati delle persiane e a lasciarsi incantare dalle piccole cose, proprio come ha sempre fatto.

Conobbi Nora il 15 settembre 2014 tra i banchi di scuola quando nella mia testa le uniche cose pensabili erano soddisfare scolasticamente i miei genitori, andare ad allenamento e guardare reality adolescenziali in televisione.

Non cercavo nulla di che in quel periodo, non avevo bisogno di tanto altro, eppure, in mezzo alla routine quotidiana, tra i compiti e le lezioni noiose, la vita ha deciso di regalarmi l'incontro più importante di sempre.

Inizialmente il nostro rapporto non fu esattamente quello che ci si aspetterebbe da una storia d'amore così grande anzi, probabilmente tutto il contrario.

Ci siamo trovate un paio di anni dopo, complici le giornate in aula, i chiacchiericci nati senza un motivo e la scoperta di passioni e gusti in comune.

Dal momento in cui scoprii di cosa fosse fatta la sua anima scelsi e cercai sempre di far sì che non se ne sarebbe mai andata via dalla mia vita, che avrei fatto qualsiasi cosa affinché la sua presenza diventasse una costante certezza nella mia vita.

Quanto una persona può salvare la tua esistenza?

È una domanda alla quale ero davvero convinta di aver imparato a rispondere quattro anni fa ma evidentemente, guardandomi ad oggi, ero in errore.

Passammo insieme tutto il periodo delle superiori, una accanto all'altra, spalla contro spalla.

Ogni volta che sentivo il bisogno di qualcuno che mi tirasse su bastava che girassi lo sguardo e la trovavo già lì, accucciata a raccogliere ogni pezzo di me per rimetterlo al suo posto.

Ciò succedeva sempre anche a parti inverse, quando crei un legame così profondo con una persona non servono più le parole per esprimere che qualcosa non va.

Mi bastavano le micro espressioni del suo volto per capire se stesse bene o meno, poteva fingere quanto voleva ma con me non avrebbe mai funzionato.

Nora ha sempre avuto l'enorme tendenza a tenersi tutto dentro, anche quando tutto sembrava andare male lei rivolgeva sempre a tutti un banalissimo "sto molto bene oggi" al quale non potevi faticare a credere vedendola sempre così raggiante ed impeccabile nel suo modo di apparire agli altri.

Gli altri.

Non a me.

Era difficile tirarle fuori le parole, non si chiudeva in se stessa per un qualche tipo di mancanza di fiducia ma perché oggettivamente i pensieri diventano molto più reali quando li esprimi a voce alta, quando li confessi.

E forse è sempre stato un po' lì il suo problema, spesso non voleva accettare che né il più grande né tanto meno il più piccolo dei problemi la toccasse.

"Davvero mi importa così tanto di quello sta accadendo?"

Sì.

"Ma alla fine non è così tragica la situazione, non importa."

Importa.

"Sono cagate."

Non lo sono.

In ogni situazione possibile cercavo di essere il suo diario segreto, un posto sicuro dove poter buttare fuori tutto ciò che da tempo si teneva dentro.

E lei lo era per me.

Non sempre nella vita si ha l'immensa fortuna di incontrare qualcuno che sia per te come un punto di riferimento saldo, non per finta, non nocivo.

Io ebbi la fortuna di conoscere lei che in dieci anni è costantemente stata al mio fianco, ha sempre deciso di sup-

portarmi in qualsiasi occasione o scelta, abbiamo riso insieme e mi ha stretta forte ogni volta che ne sentivo il bisogno.

Una delle cose più belle che potesse capitarmi nella vita era trovare qualcuno che conoscesse tutti i miei difetti, tutti i miei problemi, tutta me stessa, tutte le mie debolezze e che comunque nonostante ciò decidesse di restare e tutto questo lo ritrovai in lei.

Perché con Nora scoprii l'esistenza di un'amicizia che non ha bisogno di tante parole perché non ci servono per capirci, che non ha bisogno di un "grazie" dopo aver allungato una mano, che non ha bisogno di continue conferme e che non ha bisogno di un costante vedersi perché si ha la certezza di trovare sempre l'altra in qualsiasi momento.

*“Vorrei poter dire qualcosa di veramente utile
ma ciò che riesco a dire è che so che ce la farai, come sempre.
ce l’hai sempre fatta e ne hai già passate tante, forse troppe.
io sarò sempre con te e ti cercherò di aiutare in
qualsiasi scelta tu debba fare
anche se il mondo ti si ritorcerà contro.”*
29 settembre 2019

La depressione è un piccolo seme che in un certo momento della tua vita nasce invisibilmente dentro di te.

All’inizio non te ne accorgi nemmeno, è una presenza silenziosa, invisibile, un pensiero vago che non riesci a definire.

Poi, giorno dopo giorno, inizia a nutrirsi della tua energia, dei tuoi sorrisi, delle tue certezze.

Cresce, si fortifica, mette radici nel profondo.

Non puoi controllarlo.

Continua a espandersi dentro di te, si intreccia ai tuoi pensieri, si annida nei tuoi silenzi, si appropria della tua voce.

Giorno dopo giorno inizia a nutrirsi di te, della tua energia, delle tue certezze, a fortificarsi e a mettere le radici.

Non lo puoi controllare, continua a crescere, impossessandosi di tutta te stessa, si intreccia ai tuoi pensieri, si annida nei tuoi silenzi, si appropria della tua voce ingigantendosi talmente da fuoriuscire dal tuo corpo.

Saresti in grado di far sì che nessuno si accorga delle foglioline che ti spuntano dai pori della pelle o delle radici talmente profonde che ti stanno rompendo le ossa.

Eppure, anche se nessuno lo vede, tu lo senti.

Lo senti nelle ossa che scricchiolano sotto il peso di un dolore che non sai spiegare. Lo senti nella gola che si chiude quando provi a parlare.

Lo senti nel respiro affannoso, nel battito accelerato, nelle mani che tremano senza un motivo apparente.

Tutto intorno a te inizierà ad apparire diverso, le battute che prima ti facevano tanto ridere smetteranno di farlo, le uscite che tanto apprezzavi fare in compagnia dei tuoi amici smetteranno di piacerti, l'idea di fare un viaggio, di fare un bagno al mare di notte, l'idea di essere invitata a dei compleanni, l'idea di andare a ballare o di partecipare a feste con un mucchio di persone sorridenti...

Ogni cosa apparirà diversa ai tuoi occhi.

Troverai riparo e rifugio solo sotto le coperte tra le quattro mura della tua stanza, immersa nei tuoi pensieri, ma non sarà questo ciò che allevierà il tuo dolore perché il dolore non si ferma alla porta, non resta fuori dal letto.

Ti segue ovunque, ti avvolge, ti soffoca, ti inghiotte.

Tutto guariva e tutto marciva con un'alternanza di emozioni ed eventi talmente rapida ed imprevedibile che non mi permetteva di stare al passo con loro.

Un mese prima mi ritenevo una persona felice e soddisfatta, un mese dopo finivo a fare i conti con un pozzo buio di pensieri.

Mi sembrava di essere intrappolata in un'altalena impazzita.

Un giorno riuscivo a convincermi che tutto sarebbe andato meglio, che ce l'avrei fatta, che avrei ritrovato la serenità.

Il giorno dopo mi sentivo crollare di nuovo, come se ogni piccolo progresso fosse stato solo un'illusione.

Talmente tanta era la confusione nella mia testa che non riuscivo nemmeno a capire se stessi bene o se stessi male durante una determinata giornata.