

Costanza Pintori

CAMBIO PISTA

EllediLibro

*A volte non serve essere un mostro per uccidere,
basta essere egoisti.*

Mi stanno cercando, lo so. L'ho capito subito. Non è andata davvero come sembra. Dovrei raccontare la mia versione dei fatti, ma chi mi crederebbe? Rovinare la mia vita per cosa... la Verità? Agli occhi di tutti sarei nient'altro che un mostro. Ma io non sono un mostro. Sono debole. E dovrei pagare il prezzo più caro per la debolezza di un istante? A che servirebbe, poi, se non esistono prove che mi potrebbero incriminare?

Prologo

André, dicembre 2019

Bianco ovunque. Me lo sento addosso come una luce invadente, una da cui non puoi scappare. Ne sono immerso tanto da dubitare di poter ancora vedere, prima di comprendere che è la stanza a riflettere il sole di un nuovo, radioso giorno a Cortina. Tutto intorno a me è uniforme, le pareti, il letto, la piccola sedia a lato, senza un vero contorno. Tengo gli occhi spalancati senza vedere niente che mi conforti. Io che davanti alla luce non mi sono mai tirato indietro, che non ho mai strizzato le palpebre davanti al riverbero della neve in montagna, ero accecato da quel candore fastidioso e ne avevo paura.

Mi sono appena risvegliato in ospedale e sono immobilizzato.

Il mio pensiero corre subito all'esterno, alle Tofane che ho lasciato il giorno prima, e che da una settimana guardavo prima di scendere in pista per le gare di Coppa del Mondo. Già mi mancano i soffi di vento che spostano la neve creando turbini e spirali che solo gli atleti come me sanno decifrare. Osservarli è un trucco che ho imparato dal mio allenatore per capire le condizioni meteo in quota e che mi ha sempre aiutato al cancelletto di partenza, quando l'unico pensiero che conta è volare sugli sci.

In discesa libera ogni decimo guadagnato è frutto di una sapiente connessione tra la natura e l'atleta.

L'atleta in questione sono io, anche se adesso mi trovo qui, infortunato. Perché ieri qualcosa è andato storto.

Sono caduto. Capita, quando vai al massimo delle tue possibilità durante una gara di Coppa del Mondo. Un salto preso male, con il peso troppo in avanti per riuscire a stare in piedi. Forse il vento mi ha spostato mentre ero in volo, di fatto sono atterrato incapace di ammortizzare come si dovrebbe l'impatto. Entrambe le ginocchia hanno ceduto. Lo so, anche se non ho ancora visto un medico, perché ci sono già passato.

Questa ennesima riabilitazione sarà dura, con tutte e due le gambe ingessate. Provo a girarmi, a raddrizzare appena la schiena, ma mi lascio cadere di nuovo sul cuscino sotto il peso della tortura che mi aspetta per ritornare lentamente me stesso.

Non è nemmeno delusione, la mia. Certo, avrei potuto vincere, avevo il miglior tempo, e invece devo dire addio alla stagione e, forse, perfino all'agonismo. Mi sento come svuotato.

Più dello sconforto, è questo niente ad appartenermi, ora. Forse è tutto ciò che mi è rimasto.

Infermiera, l'ho sentito muoversi, si è svegliato.

È mia madre che parla, non mi ero accorto ci fosse anche lei nella stanza. Deve essere rimasta seduta in un angolo, sempre un po' defilata, come fa quando mi guarda durante le gare. Preferisce osservarmi da lontano e non a bordo pista, se ne sta a casa o va al bar vicino, gli occhi fissi al vecchio schermo LCD appeso sopra il bancone e un cappuccino bollente tra le mani guantate per il freddo. Deve aver passato la notte qui con me,

rannicchiata su quella piccola seggiola di linoleum ingiallito come il pavimento dell'ospedale. È così che veglia su di me, è in silenzio che mi ha sempre protetto. Anche quand'ero bambino. Ma io sono ancora il suo bambino, o forse non più, forse lo sono stato fino a ieri, finché ho vissuto per sciare, senza altri pensieri né responsabilità. Un solo compito: arrivare, meglio se primo, in piedi al traguardo.

La fine della mia carriera è la fine di molte cose. E mia madre lo sa bene, se ne è accorta, perché adesso si avvicina e la sua mano mi accarezza, asciugando le lacrime silenziose che non riesco a trattenere.

«Come stai, mamma?».

La domanda la fa sorridere mentre ritira la mano dalla mia fronte, quasi timidamente. Di nuovo chiudo gli occhi, e finché li tengo chiusi torno a essere il suo bambino. È quando li riapro che vedo nel suo sguardo quel tipo di rispetto e ammirazione con cui tutti gli altri mi guardano. Sono giovane, un uomo di trentadue anni alto un metro e ottantotto che pesa novanta chili, parla quattro lingue, guadagna più di lei e ha avuto più fidanzate di quante sarebbe mai disposta a immaginare.

A occhi aperti mi tratta da uomo.

«Ciao André, sto bene. Tu piuttosto, come va l'anestesia?».

Tutte le volte che mi sono fatto male seriamente, mia madre non mi ha mai chiesto direttamente se soffrissi. Come se la negazione del dolore potesse negare anche l'infortunio. In questo non l'ho mai delusa, imparando molto presto a tenermi tutto dentro senza piangermi addosso.

«Bene... Ho sete e vorrei cambiare posizione, ma sto bene».

«Ti chiamo il medico e vediamo cosa possono fare. Torno subito».

Invece in quella posizione da sedia ginecologica, con entrambe le gambe ingessate e leggermente sollevate, ho dovuto restarci per ventuno giorni. La mia riabilitazione sarebbe stata assai lenta e graduale ma, a detta del primario, alla fine avrei potuto ricominciare a fare tutto come prima. Tutto tranne sciare, naturalmente.

Ventuno giorni per riflettere e accettare.

Altri ventuno giorni per riuscire a stare in piedi senza gridare dal dolore.

Poi un altro giorno ancora, stavolta arrivato troppo presto, come un momento cruciale che vorremmo rimandare all'infinito. Per me, il momento di cambiare vita.

Non ero più un atleta e dovevo diventare qualcos'altro. Perché un atleta è tale anche quando è infortunato, se sta lottando per tornare di nuovo in pista, ma quando è chiaro a tutti che non lo potrà più fare, smette di esserlo per il mondo. Meglio allora che si guardi allo specchio con onestà impietosa, e deve farlo in fretta se non vuole perdere sé stesso oltre che la propria carriera.

A soli trentadue anni, mi sono sentito finito. Cosa sapevo fare, quali abilità e conoscenze avevo al di fuori della cura maniacale del mio corpo per poter spremere il massimo dalle mie doti? Ero capace soltanto di allenarmi e sciare, allenarmi e sciare per essere quello che fin da bambino volevo diventare. Questo ha voluto dire non solo un'infinità di ore in palestra e in pista, ma anche meditazione, yoga, tanto lavoro sulla consapevolezza di sé per capire cosa davvero mi facesse bene. E

per *cosa* intendo tutto, dal cibo al pensiero, dagli ingredienti per l'alimentazione a quelli per l'anima.

Dopo l'infortunio, il mio ex allenatore è venuto a trovarmi soltanto una volta. Troppo doloroso anche per lui. Ma in quell'occasione mi ha portato un libro dal titolo curioso: *Chi ha spostato il mio formaggio*¹. Con quel regalo, senza troppe chiacchiere, lo stesso stile discreto con cui indicava gli errori che avevo commesso in gara o si complimentava dopo un podio, mi diceva adesso che avrei dovuto cambiare "pista". Non era un consiglio né un'opzione, ma l'unica scelta possibile se volevo andare avanti senza odiare la mia vita.

È facile avere ragione. L'ostacolo da superare è la paura, vincerla, perché ciò che mi attendeva era un salto nel buio: la cosa più difficile per uno come me, abituato a vedere sempre il traguardo in fondo alla discesa.

¹ S. Johnson, *Chi ha spostato il mio formaggio - Cambiare se stessi in un mondo che cambia*, Sperling & Kupfer, 2000.

L'inizio

Marzo 2020

Seduto al bar di fronte a quella che era stata la vecchia funivia che portava al Ciuk, Andrea Trabucchi detto André si sentiva come la costruzione che aveva di fronte: abbandonato. Dopo tre mesi di riabilitazione passati sul Lago di Garda, era rientrato nella sua casa di Bormio, in Valtellina. In quei tre mesi aveva sperimentato una quotidianità diversa, per lui inedita, fatta di giornate silenziose con l'unica compagnia di altri convalescenti e di fisioterapisti tanto bravi quanto abituati a restare emotivamente distaccati dai loro pazienti. Un periodo in cui aveva vissuto solo per le sue gambe, dedicando loro ogni momento, sforzo e pensiero, con la stessa disciplina che per anni aveva riservato agli allenamenti in vista delle gare.

La partenza degli oveti del Ciuk era là per ricordargli quello che erano stati. Quando era piccolo, quello era il luogo in cui tutti si davano appuntamento. Un percorso più lungo per arrivare in cima ma molto amato dai bormini che ci tenevano a distinguersi dai turisti. La sosta giusta era quella alla baita *Da Mario*, sede degli sci club, dove non serviva avere i soldi per prendere una cioccolata calda, perché tutti si conoscevano e il credito aperto era una garanzia di appartenenza alla comunità. Adesso le scale che portavano agli oveti erano vuote, le stanze fredde e silenziose e gli ingressi e le uscite delle piccole

cabine in ferro verso la montagna sembravano occhi ciechi, in cui moriva ogni possibile speranza di movimento e ripresa.

Era così che André si sentiva, mentre stava in silenzio davanti alla tazzina di caffè: spento e fermo come quelle cabine, perso al centro di una vita non più regolata da impegni fissi e orari severi.

Fece caso distrattamente alla voce diffusa dagli altoparlanti all'interno del bar. Un noto nutrizionista stava raccontando alla radio come aveva fatto dimagrire molti personaggi famosi. Aveva brevettato una dieta di successo, tanto segreta quanto pubblicizzata, che da biologo farmacista lo aveva trasformato in un guru delle scienze nutrizionistiche. Nell'intervista insisteva su come l'alimentazione non fosse altro che un'interazione di componenti chimico-biologiche. L'approccio alimentare corretto doveva dunque basarsi sulla chimica di cibi e ingredienti.

Con l'esperienza accumulata in anni di preparazione all'agonismo, André avrebbe potuto rispondere per le rime alle teorie di quel tizio. Con un gesto di stizza, allontanò da sé la tazzina ormai fredda di un caffè lasciato a metà quando lo sentì indicare un bel piatto di spaghetti al pomodoro abbinato a una torta sacher come prima colazione ideale per un atleta.

«Mangiali tu e poi vai a correre, vediamo dove arrivi!», sussurrò tra sé e sé.

Lui sapeva bene cos'era meglio mangiare la mattina prima di un allenamento. Sapeva come dare energia al corpo senza appesantirlo e come fornirgli il necessario per farlo riposare nei tempi di recupero. Per molto tempo quella era stata la sua vita, e non solo per ottimizzare le proprie prestazioni in gara. A differenza di molti altri sciatori, amici e rivali, André, da

buon italiano, considerava il “mangiar bene” una vera missione. Aveva sempre amato la cucina ed era convinto che la tavola non fosse solo chimica ma anche e soprattutto poesia. Un’armonia di sapori, colori, profumi e gesti in grado di influire non solo sul benessere e la biologia del corpo, ma anche di risollevarlo lo spirito. E da quest’ultimo André era convinto arrivasse la vera energia, quella che non risponde soltanto al computo di calorie, proteine, grassi e vitamine, ma a una forma di gratificazione dei sensi.

Fu quello il momento. Forse fu merito della rabbia per quel saccente alla radio, ma fu come se qualcuno avesse riacceso la luce, quella che illumina e non spaventa, azionando una sveglia che lo strappò alla noia e nostalgia per la sua vita di prima.

André distolse lo sguardo dai piloni della vecchia ovovia del Ciuk che da un po’ fissava senza vederli e si osservò le mani, che teneva sul tavolino, infilate in un vecchio paio di guanti da discesa in pelle nera. Le sue mani a cui non aveva mai prestato molta attenzione, che non erano state assicurate come le gambe dalla Federazione Italiana Sci, e realizzò che sarebbero state in grado di lavorare come quelle di sua madre e sua nonna. In cucina. Da sempre, per lui, la stanza preferita della casa.

Quando da bambino rientrava stanco morto dagli allenamenti, si sedeva subito alla grande tavola dove erano in corso i preparativi per la cena. I trucchi e le ricette non li aveva veramente “imparati”: gli erano semplicemente entrati dentro durante quelle ore di osservazione sonnolenta, di poche parole affettuose scambiate mentre la nonna impastava e la madre sminuzzava le noci, come un sapere antico che ti ac-

compagna da sempre. Un istinto pari a quello per la velocità, un'attitudine che pian piano, crescendo, aveva perfezionato, esattamente come il suo stile sugli sci. A differenza delle donne della sua famiglia, da cui aveva appreso tecniche di base e tradizioni, André era però consapevole delle proprietà dei singoli ingredienti e del modo in cui si legavano tra loro: conosceva il mondo, il circuito di Coppa del Mondo gli aveva permesso di viaggiare in paesi diversi, era curioso e, diversamente dalla maggior parte degli altri atleti, tutti aeroporto-albergo-gara-aeroporto, amava sperimentare le cucine locali, a costo di qualche piccola trasgressione rispetto alle prescrizioni di allenatore e nutrizionista.

Fu quello il momento, quindi, in cui André si rese conto di avere ancora un futuro nelle sue mani, obbedienti e silenziose diversamente dalle ginocchia che ancora si facevano sentire con fitte di dolore improvvise; mani che sarebbero state capaci di trasformare il cibo coniugando tradizione, innovazione e contaminazione come nessun farmacista o nutrizionista avrebbe mai potuto fare.

La decisione fu naturale quanto improvvisa: avrebbe aperto un ristorante nella sua Bormio, tra quelle montagne che non voleva abbandonare.