

## **LIBERA-MENTE**

### **Una finestra sulla psiche**

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico  
[www.fabioborghino.altervista.org](http://www.fabioborghino.altervista.org)

#### **IO NON HO PAURA (28° articolo)**

Silenzio... Nella notte più nera di sempre, Giulia stringe a sé quella coperta. Sarà sufficiente a proteggerla dall'ignoto...? Tutto tace... Quella stanza vuota è un mondo che non conosce. È la prima notte che dorme da sola. "Mamma! Dove sei?!... Non sento più il tuo respiro!".

Le tue pupille sono dilatate Giulia; i tuoi sensi sono capaci di captare anche la più tenue variazione di luce nel flebile soffio della notte. Un brivido scende lungo la schiena come goccia gelata, prendendo la forma di un inquieto presagio. Sei congelata. Immobile. Incapace di trasformare in parola una richiesta di aiuto. Sei troppo piccola...

Un bagliore improvviso illumina il soffitto. Ti avvolgono le ombre. Lo sguardo sinistro dei tuoi orsacchiotti in fondo al letto non fa che aumentare il terrore della tua solitudine...

Boom! Il tuono.

Il corpo si rianima improvvisamente. Ti rifugi sotto le coperte. Piangi disperata. Non sai cos'è, ma, soprattutto, non riesci a dare un senso a quello che sta succedendo dentro di te.

Non c'è più la tua mamma. Se n'è andata troppo presto. Forse con lei avresti potuto percepire, nelle notti di tempesta della tua vita, il calore di un abbraccio. Una voce capace di farti sentire al sicuro. Uno sguardo pieno di luce nelle tenebre di quella stanza. Forse con lei avresti imparato lentamente a dare un nome a quel brivido lungo la schiena di fronte a ciò che non conosci. Avresti trovato il coraggio di affrontare le sfide di ogni giorno con la certezza incarnata che, in caso di burrasche, ci sarebbe sempre stato un porto sicuro a cui fare ritorno nell'attesa dell'arcobaleno.

Ti vedi Giulia? L'esame all'università, la notte insonne, la camomilla...

"Com'è grande l'aula magna oggi. Non l'ho mai percepita così... Perché non riesco a stare ferma? Perché non riesco a pensare? Non mi ricordo nulla di quello che ho studiato! Lo sapevo a memoria!"...

Un brivido scende lungo a schiena... Quella goccia gelata...

Boom!

E' solo la porta che sbatte. Il professore è arrivato...

"Ci siamo! Cosa mi succede? Il cuore non si ferma più. Non riesco a respirare. Aiuto!"...

Non piangere Giulia. È tutto finito. Sono qui. Respira... Si chiama paura. Ti va di conoscerla?