

Mio figlio mi aveva insegnato un metodo orientale che aiuta a dominare le emozioni. Sembra molto semplice ma richiede un certo allenamento prima che funzioni in modo efficace. Era risultato tanto efficiente che non avevo più perso l'abitudine, era anzi diventato un uso continuo che pratico ancor oggi.

Consiste nella recitazione mentale di numeri in una determinata sequenza, da 100 a zero con alcune soste. Immaginate di scendere con un ascensore in un pozzo di miniera, vi fermate al piano 79 ed entrate in una galleria orizzontale per 13(tredici) passi, poi riprendete l'ascensore (cioè recitate i numeri a seguire) dal 79 fino al 59). Altra sosta ed altro corridoio fino a tredici e ritorno. Dal 59 scendete fino al piano 19 e qui fate una sosta "multipla": sette per tre ventuno, otto per tre ventiquattro, nove per tre ventisette, e poi riprendete dal 19 fino a zero.

Si ricomincia da cento e si ripete questa strana discesa per almeno tre volte di seguito per almeno dieci minuti. L'uso continuo ed assiduo di questa specie di "rosario" mi aveva permesso di superare quasi tutti i momenti di gravi crisi, anche le più spaventose durante la malattia di Giovanna, perfino quelle che mi avevano portato a pensare a tante soluzioni di tipo definitivo.

Sto pensando, meglio, immaginando come sarebbe stata la mia vita se avessi preso quella metropolitana con destinazione la vita di single in una Milano che non era più la mia Milano, con la mentalità ancora da milanese di una volta ma immerso in una realtà nuova e completamente diversa.

Non credo di esagerare se affermo che a New York mi sono sentito meno estraneo non solo una domenica pomeriggio in Central Park ma perfino nell'ascensore che mi stava portando al 72mo piano di una delle due torri nel '91 quando nessuno al mondo avrebbe potuto pensare che un giorno quel piano con i piani di sopra e quelli di sotto, sarebbe scomparso una mattina di settembre del 2001.