

Lavorare da casa mi ha rovinato la vita

Una storia per imparare l'italiano

Per due anni ho lavorato da casa. All'inizio ho pensato che fosse la cosa più bella che mi fosse mai capitata. Non sapevo che, giorno dopo giorno, mi stava lentamente distruggendo.

Mi chiamo Elisa, ho trentadue anni, e vivo a Milano. Faccio la grafica: creo loghi, siti, immagini per le aziende. Un lavoro che si può fare benissimo da casa, davanti a un computer. Ma non è sempre stato così. Per anni, prima, ho lavorato in ufficio. E lo odiavo. Odiavo tutto della mia vita di allora.

Odiavo la sveglia alle sei e mezza, quando fuori era ancora buio. Odiavo prepararmi di corsa, uscire con qualsiasi tempo, sotto la pioggia, con il freddo. Odiavo la metropolitana della mattina, quella delle otto, piena da scoppiare, con la gente ammassata come sardine, il caldo, gli odori, le facce stanche. Odiavo restare bloccata nel traffico quando prendevo la macchina. Ci mettevo un'ora e mezza per andare, un'ora e mezza per tornare. Tre ore al giorno buttate via, in mezzo alla folla e allo stress. Tre ore in cui non vivevo: subivo e basta.

Arrivavo in ufficio già stanca, prima ancora di cominciare a lavorare. E la sera tornavo a casa distrutta, senza più energia per niente. La mia vita erano solo lavoro e viaggi per andare al lavoro. Mi dicevo sempre: "Deve esserci un modo migliore di vivere. Questo non è vivere."

E poi, all'improvviso, quel modo migliore è arrivato. Ma nel modo più inaspettato del mondo.

È arrivato il Covid.

Lo so, il Covid è stato una tragedia per tantissime persone. Non lo dimentico, e non voglio mancare di rispetto a nessuno. Ma devo essere onesta su come l'ho vissuta io, dal mio piccolo angolo di mondo. Quando è arrivata la pandemia e ci hanno mandati tutti a lavorare da casa, per me, dal punto di vista del lavoro, è stata quasi una liberazione. Da un giorno all'altro, addio sveglia all'alba. Addio metropolitana. Addio traffico. Addio tre ore buttate via. Finalmente lavoravo da casa mia, in pace, senza stress.

All'inizio pensavo che sarebbe durato poco. E invece, quando la pandemia è finita, la mia azienda ha deciso di tenere il lavoro da casa per sempre. E io ero al settimo cielo. Pensavo di aver vinto alla lotteria della vita.

Pensateci. Niente più sveglia all'alba. Niente più metropolitana affollata. Niente traffico, niente colleghi rumorosi, niente capo che ti controlla. Potevo lavorare in pigiama. Potevo fare una pausa quando volevo. Potevo organizzare la giornata come mi pareva. Quando i miei amici la mattina si lamentavano del freddo alla fermata dell'autobus, io ero comodamente a casa, con il mio caffè, davanti al computer, al calduccio.

"Che fortuna che hai," mi dicevano tutti. E io ci credevo. Pensavo davvero di avere la vita perfetta. Avevo finalmente sconfitto tutto quello che odiavo.

Non mi rendevo conto che quella vita perfetta, giorno dopo giorno, mi stava rovinando. Lentamente, in silenzio, senza che me ne accorgessi. Come una pianta che smette di ricevere il sole, e appassisce così piano che nessuno se ne accorge, finché un giorno è già secca.

E la cosa più assurda è questa: a rovinarmi non è stato un dramma, una disgrazia. A rovinarmi è stata proprio la cosa che avevo sempre desiderato. La comodità.

All'inizio, uscivo ancora. La sera vedevo gli amici, nel weekend facevo un giro, ogni tanto andavo a lavorare da un bar per cambiare aria. Ma pian piano, ho cominciato a uscire sempre meno.

Devo essere onesta: per i primi mesi, il lavoro da casa è stato davvero un sogno. Mi svegliavo con calma, senza la sveglia che suonava nel buio. Facevo colazione con calma, guardando fuori dalla finestra invece di correre. Risparmiavo due ore al giorno di viaggi, due ore che prima passavo stipata in metropolitana. Lavoravo con la mia musica, alla mia scrivania, con il mio caffè fatto come piaceva a me. Se ero stanca, mi stendevo dieci minuti sul divano. Se avevo voglia, lavoravo di notte e dormivo la mattina. Ero libera. O almeno, così sembrava.

E poi c'erano i soldi risparmiati. Non spendevo più per la metro, per i pranzi fuori, per il caffè al bar, per i vestiti "da ufficio". Mettevo via qualcosa ogni mese. Sulla carta, andava tutto benissimo. Ero più libera, più ricca, meno stressata. Tutti mi invidiavano.

Il problema è che quella libertà aveva un prezzo nascosto. Un prezzo che non si vedeva subito, ma che pagavo giorno dopo giorno, senza accorgermene. E il prezzo era questo: pian piano, stavo perdendo i contatti con il mondo.

Perché uscire, quando hai già tutto in casa?

Il lavoro era in casa. Quindi non uscivo per lavorare. La spesa arrivava a casa, ordinata online. Quindi non uscivo per fare la spesa. Il cibo pronto arrivava a casa con le app. Quindi non uscivo per mangiare. Compravo i vestiti online. Guardavo i film in streaming. Sentivo gli amici con i messaggi. Tutto quello che mi serviva arrivava a casa mia, senza che io dovessi muovere un passo.

E così, senza accorgermene, ho smesso di uscire.

All'inizio era solo qualche giorno. "Oggi non esco, tanto ho tutto qui." Poi sono diventate settimane. Mi ricordo che una volta, mentre buttavo la spazzatura sul pianerottolo, ho pensato: "Che strano, è la prima volta che apro la porta di casa da... da quanto? Da cinque giorni?" Cinque giorni senza mettere il naso fuori. E la cosa che mi ha spaventata di più è che non mi era nemmeno pesato.

Le giornate erano tutte uguali. Mi svegliavo, accendevo il computer, lavoravo. Facevo una pausa, mangiavo qualcosa in piedi davanti allo schermo. Lavoravo ancora. La sera continuavo, perché tanto, senza orari, il lavoro non finiva mai. A un certo punto smettevo, guardavo qualcosa in televisione, e andavo a dormire. Il giorno dopo, tutto uguale.

Vi racconto una cosa, per farvi capire quanto ero messa male. A un certo punto avevo smesso perfino di aprire le finestre. Restavo in una casa chiusa, con l'aria sempre uguale, la luce sempre artificiale. Le tapparelle mezze abbassate, perché la luce del sole mi dava fastidio agli occhi, ormai abituati solo allo schermo. Vivevo in una specie di grotta. Una grotta con il wi-fi.

Avevo anche smesso di distinguere il lavoro dal riposo. Quando lavori in ufficio, alla fine della giornata esci, chiudi la porta, torni a casa, e stacchi. C'è un confine. Ma quando l'ufficio è la tua camera da letto, quel confine sparisce. Io lavoravo sul divano, poi guardavo la televisione sullo stesso divano, poi a volte mi addormentavo lì. Il computer era sempre lì, sempre acceso. Alle undici di sera mi arrivava una mail di lavoro, e rispondevo. Perché no? Tanto ero lì. Non staccavo mai. E una mente che non stacca mai, piano piano, si esaurisce.

Non parlavo con nessuno. Cioè, parlavo per lavoro, in videochiamata. Ma non è la stessa cosa. Non toccavo un essere umano da settimane. Non ridevo con nessuno da settimane. Non guardavo nessuno negli occhi, dal vivo, da settimane. La mia vita era diventata una stanza, un computer, e uno schermo.

E la cosa più grave? Che non me ne rendevo conto. Pensavo di stare bene. Pensavo di essere solo un po' stanca. Mi dicevo: "Sono fortunata, lavoro da casa, ho tutto quello che voglio." E intanto, dentro, mi stavo svuotando come una bottiglia con un piccolo buco sul fondo. Piano piano. Goccia a goccia. Senza rumore.

Ma non ero stanca. Mi stavo spegnendo.

I segnali c'erano tutti, adesso che ci ripenso. Solo che io non li vedevo.

Avevo smesso di curarmi. Tanto, chi mi vedeva? Restavo in pigiama tutto il giorno. Non mi pettinavo. In videochiamata tenevo la telecamera spenta, o al massimo mi sistemavo solo la parte di sopra. Sotto ero un disastro, ma nessuno lo sapeva.

Avevo smesso di cucinare. Perché cucinare per una persona sola, che non esce mai? Mangiavo cibo pronto, sempre lo stesso, o a volte non mangiavo proprio, e mi accorgevo alle quattro del pomeriggio che non avevo ancora messo niente sotto i denti.

Avevo perso il senso del tempo. I giorni della settimana non avevano più significato. Lunedì, sabato, che differenza faceva? Erano tutti uguali. Una volta ho lavorato tutta la domenica senza rendermi conto che era domenica. Un'altra volta ho fatto una videochiamata di lavoro e ho scoperto che era un giorno festivo, e i colleghi non c'erano.

E soprattutto, avevo cominciato a rifiutare gli inviti. Un'amica mi scriveva: "Elisa, ci vediamo venerdì? Aperitivo?" E io rispondevo: "Dai, magari la prossima volta, sono un po' incasinata." Ma non ero incasinata. Semplicemente, l'idea di uscire, di vestirmi, di prendere la metro, di stare in mezzo alla gente, mi faceva una fatica enorme. Era diventato più facile restare in casa. Sempre.

Gli amici, all'inizio, insistevano. Poi, piano piano, hanno smesso di invitarmi. E come dargli torto? Se dici sempre di no, la gente alla fine smette di chiedere. E io sono rimasta sempre più sola. Ma la parte peggiore è che me l'ero cercata io. Mi ero costruita la mia prigione con le mie mani, un "no, grazie" alla volta.

Il momento in cui ho capito quanto stavo male è arrivato una sera di novembre.

Era il mio compleanno. Trentadue anni. E ho passato la serata da sola, in casa, davanti al computer. Non perché nessuno mi avesse invitata — qualche amico mi

aveva scritto — ma perché avevo detto di no a tutti. Ho ordinato una pizza con l'app, l'ho mangiata da sola sul divano, e a un certo punto mi sono resa conto che era il mio compleanno e non avevo sentito la voce di un altro essere umano per tutto il giorno. Solo messaggi. Solo faccine.

Sono andata in bagno, e mi sono guardata allo specchio. E ho visto una ragazza di trentadue anni pallida, con gli occhi spenti, i capelli in disordine, che non usciva di casa da chissà quanto. Non mi riconoscevo. Dov'era finita l'Elisa di due anni prima? Quella che rideva, che usciva, che ballava, che aveva mille amici, che amava la vita? Quella ragazza era sparita. Al suo posto c'era questa sconosciuta pallida e stanca, chiusa in un appartamento buio, il giorno del suo compleanno.

Quella sera ho pianto. Ho pianto tanto. Non era un pianto di autocommiserazione. Era peggio. Era la sensazione di guardarmi da fuori e non riconoscere più la mia stessa vita. Di rendermi conto, tutto in una volta, di quanto mi ero persa. Ho pianto perché ero sola. Terribilmente sola. E perché la vita mi stava passando accanto, dietro un vetro, mentre io la guardavo da dentro la mia stanza, senza viverla.

Ho pensato: "Non posso andare avanti così. Non a trentadue anni. Non posso lasciare che la mia vita diventi questo." Ma allo stesso tempo mi sentivo bloccata, senza forze. Perché il problema era proprio quello: ero così chiusa in me stessa, così svuotata, che non avevo nemmeno l'energia per uscire dalla porta. Sapevo di dover cambiare, ma non sapevo come. Ed è una sensazione orribile: vedere la via d'uscita, e non avere la forza di raggiungerla.

Per fortuna, quando noi non abbiamo la forza di salvarci da soli, a volte arriva qualcuno che ci dà una spinta. E la mia spinta, quella che ha rimesso in moto tutto, è arrivata da mia sorella Giulia.

Mia sorella Giulia era l'unica che non aveva mollato. Continuava a chiamarmi, a scrivermi, a preoccuparsi. E qualche giorno dopo il mio compleanno, si è presentata a casa mia senza avvisare. Ha suonato il campanello, e quando ho aperto, mi ha guardata, ha guardato la casa dietro di me — disordinata, buia, con le tapparelle abbassate — e ha detto: "Elisa. Così non va. Ti prendo e usciamo. Adesso."

"Giulia, no, davvero, non ho voglia—"

"Non è una domanda. Prendi la giacca. Andiamo."

Non mi ha lasciato scelta. Mi ha quasi trascinata fuori. E sapete dove mi ha portata? Al canile. Il rifugio per cani del comune.

"Giulia, ma cosa ci facciamo qui? Io non voglio un cane."

"Non devi prenderlo. Solo... guardali. Fammi questo favore. Dai un'occhiata."

Ho pensato che fosse una sciocchezza. Cosa c'entrava un cane con i miei problemi? Ma per accontentarla, ho camminato lungo le gabbie. E lì dentro c'erano decine di cani. Alcuni abbaiavano, altri saltavano, altri restavano in fondo, tristi, con gli occhi bassi.

E poi sono arrivata davanti all'ultima gabbia. E l'ho visto.

Era un cane di media taglia, di quelli senza razza, con il pelo marrone e bianco un po' arruffato, un orecchio dritto e uno abbassato. Non abbaiava. Non saltava. Era seduto, e mi guardava. Mi guardava e basta, con due grandi occhi marroni. E in quegli occhi c'era qualcosa che ho riconosciuto subito. C'era la mia stessa solitudine.

Mi sono avvicinata alla gabbia. Lui si è alzato, piano, e si è avvicinato anche lui. Ha appoggiato il naso alle sbarre. E ha continuato a guardarmi, muovendo appena la coda. Come per dire: "Ci sei anche tu? Anch'io sono solo. Vuoi che ci teniamo compagnia?"

Il volontario del canile si è avvicinato. "Quello è Otto," ha detto. "Poverino. È qui da otto mesi. L'hanno abbandonato. È un cane buonissimo, dolce, ma nessuno lo vuole. Non è più un cucciolo, e la gente vuole i cuccioli. Ormai ha perso le speranze. Si è un po' arreso, ecco."

Si è arreso. Come me.

"Perché lo hanno abbandonato?" ho chiesto.

"La solita storia," ha risposto il volontario, con un sospiro. "Una famiglia lo aveva preso da cucciolo. Poi si sono trasferiti, hanno detto che non potevano tenerlo, e l'hanno lasciato qui. Da un giorno all'altro. Otto non ha capito cosa era successo. Per i primi mesi restava vicino al cancello, ad aspettare che tornassero a prenderlo. Non tornavano mai. Alla fine ha smesso di aspettare. Adesso se ne sta lì, in fondo, e non si aspetta più niente da nessuno."

Quelle parole mi hanno colpita come un pugno. Perché anche io avevo smesso di aspettarmi qualcosa dalla vita. Anche io me ne stavo in fondo alla mia gabbia — la mia casa — senza più speranze, senza più aspettare niente.

Ho guardato Otto negli occhi. E in quel momento è successa una cosa che non so spiegare. È come se, tra tutti quei cani, io e lui ci fossimo riconosciuti. Due anime sole che si trovano. Due che si erano arresi, e che forse, insieme, potevano ricominciare a sperare. Non ci ho pensato. Non ho ragionato. Mi sono girata verso il volontario e ho detto: "Lo prendo. Prendo lui."

Il volontario ha sorriso. "Ne è sicura? Le pratiche—"

"Sono sicura. Facciamo tutte le pratiche che servono. Ma lui viene a casa con me."

Giulia mi ha guardata a bocca aperta. Era venuta al canile solo per farmi "dare un'occhiata", per smuovermi un po'. Non si aspettava che me ne andassi con un cane. E ha sorriso, con gli occhi lucidi. "Elisa," ha detto piano, "è la prima volta da mesi che ti vedo decisa su qualcosa."

Quando abbiamo aperto la gabbia, Otto è uscito piano, con prudenza, come se non credesse che fosse vero. Poi ha alzato lo sguardo verso di me, ha annusato la mia mano, e ha mosso la coda. Piano piano, sempre più forte. E in quel momento ho sentito che avevo appena fatto la cosa più giusta della mia vita.

Non sapevo ancora che quel cane arruffato, quel giorno, mi aveva appena salvato la vita.

I primi giorni con Otto sono stati un disastro. Un bellissimo disastro.

Perché io non avevo mai avuto un cane. Non sapevo niente. Non sapevo quanto mangiava, quando, come. Non sapevo come si educava. E soprattutto, non ero abituata ad avere una responsabilità. Per due anni avevo pensato solo a me stessa, chiusa nel mio guscio. E adesso, all'improvviso, c'era un altro essere vivente che dipendeva da me.

E la prima cosa che ho scoperto è che un cane ti obbliga a uscire.

Un cane deve fare i suoi bisogni. Un cane deve camminare. E non gli importa se piove, se fa freddo, se tu non hai voglia, se preferiresti restare sotto le coperte. Un cane la mattina ti guarda, si mette davanti alla porta, e ti dice, con tutto il corpo: "Andiamo. Adesso."

Così, la prima mattina, ho dovuto fare una cosa che non facevo da tanto, troppo tempo. Mi sono vestita — vestita davvero, non in pigiama. Ho preso il guinzaglio. E sono uscita di casa. Alle sette e mezza del mattino.

E fuori... c'era il mondo.

Sembra una sciocchezza, ma per me è stato uno shock. C'era l'aria fredda e pulita del mattino, che mi riempiva i polmoni. C'erano le persone che andavano al lavoro, con il caffè in mano e la faccia assonnata. C'erano i bambini che andavano a scuola, con gli zaini troppo grandi. C'era il sole che sorgeva tra i palazzi e coloriva i muri di arancione. C'era il fornaio che apriva la saracinesca, e l'odore del pane appena fatto che usciva dal negozio. C'era il rumore della città che si svegliava: le voci, i clacson, i tram.

Tutto un mondo che esisteva ogni giorno, ogni singola mattina, mentre io ero chiusa in casa a fissare uno schermo. Un mondo vivo, pieno, rumoroso, di cui mi ero completamente dimenticata. Ero come una che esce dal cinema dopo un film lunghissimo e riscopre che fuori è ancora giorno, che la vita è andata avanti senza di lei.

Otto camminava accanto a me, felice, annusando ogni cosa: ogni angolo, ogni albero, ogni muretto. Per lui ogni odore era una notizia, ogni passante un possibile amico, ogni piccione una grande avventura. Guardava il mondo con una gioia totale, come se fosse la cosa più bella mai vista. E guardando lui così contento per una cosa semplice come una passeggiata, ho sentito qualcosa muoversi dentro di me. Un piccolo calore. Come un fuoco quasi spento, su cui qualcuno soffia piano, e che ricomincia timidamente a bruciare.

Ci siamo seduti un momento su una panchina, al parco vicino a casa. Otto si è messo ai miei piedi. Io ho alzato la faccia verso il sole, ho chiuso gli occhi, e ho sentito il calore sulla pelle. Non sentivo il sole sulla faccia da mesi. Una cosa così semplice, così gratis, così a disposizione di tutti. E io me l'ero negata per due anni, chiusa nella mia grotta.

In quel momento, su quella panchina, ho pianto di nuovo. Ma erano lacrime diverse da quelle del compleanno. Non erano lacrime di disperazione. Erano lacrime di sollievo. Come quando torni a casa dopo un lungo viaggio.

Quella mattina siamo stati fuori mezz'ora. E quando sono tornata a casa, mi sono accorta di una cosa. Mi sentivo meglio. Meglio di come mi fossi sentita da mesi.

Non sapevo perché. Ma stavo meglio.

E poi c'era Otto in casa. Per la prima volta da due anni, la mia casa non era vuota. C'era un altro cuore che batteva. Quando lavoravo, lui dormiva accanto alla mia sedia. Ogni tanto appoggiava la testa sulle mie gambe, come per dire "ci sono". Quando facevo una pausa, mi guardava con quegli occhi, e io gli grattavo la testa. Piccoli gesti. Ma dopo due anni di solitudine totale, quei piccoli gesti erano tutto.

La sera, invece di mangiare da sola in silenzio davanti al computer, avevo compagnia. Otto si sedeva accanto al divano e mi guardava mangiare, sperando in un bocconcino. E io gli parlavo. Sì, parlavo con il cane. "Allora Otto, com'è andata oggi? Bella la passeggiata, eh?" Lui non rispondeva, ovviamente. Ma muoveva la coda. E il suono della mia voce, in quella casa che per mesi era stata silenziosa come una tomba, era già una piccola cura.

Le prime notti, Otto ha dormito nella sua cuccia. Ma dopo qualche giorno, si è arrampicato sul letto, si è acciambellato ai miei piedi, e da allora ha sempre dormito lì. E sentire quel peso caldo sul letto, sapere di non essere più sola nemmeno di notte, mi faceva dormire meglio di quanto dormissi da anni.

Non lo sapevo ancora, ma era solo l'inizio.

Con Otto, le mie giornate hanno cominciato a cambiare. Piano piano, un pezzo alla volta.

Prima di tutto, ho ritrovato un orario. Perché Otto aveva bisogno di uscire la mattina presto, a mezzogiorno, e la sera. E così, per forza, anch'io ho ricominciato ad avere una routine. Mi svegliavo a un'ora precisa. Uscivo. Tornavo. Lavoravo. Uscivo di nuovo. Il tempo aveva di nuovo una forma, dei punti fermi. Non era più quella poltiglia informe di giorni tutti uguali.

Poi, ho ricominciato a muovermi. Tre passeggiate al giorno, ogni giorno. All'inizio erano brevi. Ma Otto amava camminare, e piano piano le passeggiate si allungavano. Scoprivo il quartiere, i parchi, le strade. Il mio corpo, che per due anni era rimasto seduto su una sedia, ha ricominciato a muoversi, a respirare, a stancarsi in modo sano. Dormivo meglio. Mangiavo meglio. Avevo più energia.

Ma la cosa più importante, la cosa che davvero mi ha salvata, è un'altra. Con Otto, ho ricominciato a parlare con le persone.

Perché quando porti a spasso un cane, succede una cosa magica: la gente ti parla. Un cane è come una porta aperta verso gli altri. Al parco, altri padroni di cani si fermavano a chiacchierare mentre i cani giocavano. "Che bello il suo cane, come si chiama?" "Otto." "Che nome simpatico! Il mio è Luna." E si parlava. Del più e del meno. Del tempo, dei cani, della vita.

In poche settimane, al parco, conoscevo già delle persone. C'era la signora Wanda, un'anziana con un barboncino di nome Fifì, che ogni mattina mi raccontava storie della sua vita. Aveva ottant'anni, era vedova, e mi diceva sempre: "Sa, cara, questo cane mi tiene in vita. Se non fosse per lui, non avrei un motivo per alzarmi la mattina." E io la capivo perfettamente, ormai. C'era Marco, un ragazzo con un labrador di nome Zeus, che faceva il cameriere e usciva alla mia stessa ora. C'era una coppia di pensionati, Aldo e Rina, con due bassotti gemelli, sempre gentili, che si punzecchiavano tutto il tempo e mi facevano ridere.

Erano diventati, senza che me ne accorgessi, la mia piccola compagnia quotidiana. Delle facce conosciute. Dei "buongiorno" veri, detti a voce, non scritti su uno schermo. Aspettavo con piacere quel momento della giornata. Mi vestivo per andare al parco. Mi mettevo in ordine. Perché avevo di nuovo delle persone da incontrare.

Io, che per due anni non avevo parlato con nessuno dal vivo, adesso ogni mattina chiacchieravo con mezzo parco. E ridevo. Avevo ricominciato a ridere. Vi rendete conto? Avevo passato due anni quasi senza ridere, e non me n'ero nemmeno accorta. E adesso ridevo ogni giorno, per le battute di Aldo, per le storie di Wanda, per le buffonate dei cani che giocavano insieme sull'erba.

I cani, tra l'altro, erano diventati amici anche loro. Otto e Zeus, il labrador di Marco, si adoravano. Appena si vedevano, correvano uno verso l'altro e cominciavano a giocare, a rincorrersi, a rotolarsi nell'erba. Ed era bellissimo vedere Otto così. Quel cane triste e arreso del canile era diventato un cane pieno di gioia, che correva libero al parco con il suo amico. Guardarlo mi riempiva il cuore. Perché in lui vedevo anche la mia rinascita.

Un giorno, al parco, Marco mi ha detto: "Senti, io e altri qui del parco andiamo a prendere un caffè dopo la passeggiata, in quel bar lì all'angolo. Ti va di venire?" E io, per la prima volta dopo tantissimo tempo, invece di dire "magari un'altra volta", ho detto: "Sì. Volentieri."

Quel caffè al bar, con quelle persone conosciute da poco, è stato uno dei momenti più belli di quel periodo. Ero seduta a un tavolino, con Otto sotto la sedia, a bere un cappuccino e a ridere con delle persone vere. Una cosa normalissima, che chiunque fa. Ma per me, che avevo dimenticato come si faceva, era un miracolo. Uscivo da un caffè al bar sentendomi come se avessi fatto un viaggio meraviglioso.

Da quel giorno, il caffè dopo la passeggiata è diventato un'abitudine. Ogni mattina, io, Marco, Wanda, Aldo e Rina, con i nostri cani, ci trovavamo al bar all'angolo. Il proprietario del bar, Gianni, aveva imparato i nostri nomi, e anche quelli dei cani. Teneva sempre da parte dei biscottini per loro. Eravamo diventati una piccola banda, una specie di famiglia strana, nata intorno a dei cani e a delle passeggiate mattutine.

E lì ho capito una cosa. Non era solo Otto ad avere bisogno di me. Ero io ad avere un disperato bisogno di lui. Lui mi aveva tirata fuori, letteralmente, dalla mia prigione. Un guinzaglio alla volta. Un passo alla volta. Un buongiorno alla volta.

Con il tempo, ho cominciato a rimettere ordine anche nel resto della mia vita.

Il lavoro, per esempio. Ho capito che il problema non era lavorare da casa. Il problema era che avevo lasciato che il lavoro invadesse tutto, senza confini, senza orari, senza pause. Così ho imposto delle regole. Ho stabilito un orario: si comincia alle nove, si finisce alle sei. Dopo le sei, il computer si spegne. Ho ricominciato a fare le pause vere, lontano dallo schermo. E le passeggiate con Otto erano le pause perfette: mi svuotavano la testa, e tornavo a lavorare più concentrata.

Strano ma vero: lavorando meno ore, lavoravo meglio. Perché prima ero sempre stanca, sempre connessa, sempre spenta. Adesso avevo di nuovo energia, idee, entusiasmo. I miei clienti se ne sono accorti. Il mio lavoro è migliorato.

Ho anche ricominciato a vedere gli amici. All'inizio è stato difficile. Dovevo un po' ricostruire i rapporti che avevo lasciato morire. Ho scritto ad alcuni di loro, ho chiesto scusa per essere sparita, ho spiegato cosa mi era successo. E la maggior parte di loro ha capito. Ci siamo rivisti. Alcune amicizie erano ormai perse, è vero — quando sparisci per due anni, non puoi pretendere che tutti ti aspettino. Ma altre sono tornate, più forti di prima.

La prima volta che sono uscita la sera con le mie vecchie amiche, dopo tanto tempo, ero emozionata come a un primo appuntamento. Avevo perfino paura di non saper più stare in mezzo alla gente, di aver dimenticato come si chiacchiera, come si sta a tavola in compagnia. E invece, dopo i primi minuti di imbarazzo, è stato come se non fosse passato nemmeno un giorno. Abbiamo riso, abbiamo parlato per ore. E tornando a casa, con Otto che mi aspettava dietro la porta, ho pensato: "Ecco. Questa è la vita. Questa è la vita che avevo smesso di vivere."

E c'è stata un'altra cosa bella, che non mi aspettavo. Marco, il ragazzo del labrador, quello del parco... be', diciamo che tra un caffè e una passeggiata, io e lui abbiamo cominciato a vederci anche fuori dal parco. Ma questa è un'altra storia. Diciamo solo che Otto non mi ha regalato solo degli amici. Mi ha regalato molto di più.

E mia sorella Giulia? Giulia è diventata la mia eroina. Perché è stata lei a non arrendersi, quando io mi ero arresa. È stata lei a trascinarmi fuori, a portarmi al canile, a farmi incontrare Otto. Un giorno le ho detto: "Giulia, tu mi hai salvato la vita." E lei ha risposto: "No, Elisa. Io ti ho solo spinta fuori dalla porta. A salvarti sei stata tu. E quel cane pazzo."

Ogni tanto penso a come sarei adesso, se quel giorno Giulia non mi avesse trascinata al canile. Se non avessi visto quegli occhi marroni. Se avessi detto "no, grazie", come dicevo a tutto, ormai. Rabbrividisco. Perché stavo scivolando in un posto buio, e non lo sapevo nemmeno.

È passato un anno e mezzo, adesso. E la mia vita è completamente diversa.

Lavoro ancora da casa, sì. Ma non sono più la prigioniera di prima. Adesso il lavoro da casa è di nuovo quello che doveva essere: una comodità, non una gabbia. Esco tutti i giorni, più volte al giorno. Vedo gente. Ho i miei orari. Ho i miei confini. Ho una vita, dentro e fuori dallo schermo.

Ogni mattina, alle sette e mezza, io e Otto usciamo. Andiamo al parco. Salutiamo la signora Wanda e il suo barboncino, Marco e il suo labrador, i pensionati con i bassotti. Chiacchieriamo, ridiamo, ci raccontiamo le nostre giornate. E poi prendiamo il caffè al bar all'angolo. È il mio rito preferito. L'inizio perfetto di ogni giornata.

Otto, adesso, non è più il cane triste e arreso del canile. È un cane felice, pieno di vita, con il pelo lucido e la coda sempre in movimento. È rinato. Esattamente

come me. Ci siamo salvati a vicenda, io e lui. Io ho dato a lui una casa. Lui ha dato a me una vita.

A volte lo guardo, la sera, mentre dorme acciambellato sul divano accanto a me, e penso a quanto è strano il destino. Io cercavo la comodità, e ho trovato la solitudine. Non cercavo un cane, e ho trovato la salvezza. La vita è così: le cose più importanti arrivano quando meno te le aspetti, e spesso non hanno la forma che immaginavi.

Se c'è una persona che mi sta ascoltando, e che magari si riconosce un po' in questa storia — se anche tu lavori da casa, e ti accorgi che stai uscendo sempre meno, che stai vedendo sempre meno gente, che le giornate sono tutte uguali — allora voglio dirti una cosa, da amica.

Il lavoro da casa è una bella cosa. Ma l'essere umano non è fatto per stare chiuso in una stanza a fissare uno schermo. Siamo fatti per uscire, per muoverci, per stare con gli altri, per guardarci negli occhi, per toccare il mondo. Non lasciare che la comodità ti rubi la vita, come è quasi successo a me.

Esci. Anche solo per una passeggiata. Anche solo per un caffè. Anche solo per salutare qualcuno. Perché la vita, quella vera, non è dentro lo schermo. È là fuori, che ti aspetta. Con l'aria fredda del mattino, il sole tra i palazzi, e magari — chissà — due occhi marroni che aspettano solo te.

Grazie, Otto. Mi hai salvato la vita. E io salverò la tua, ogni singolo giorno, per tutto il tempo che ci resta insieme.