I FILI
65

Irina Garbatzky

L'ALLENAMENTO DELLA MENTE

a cura di
ALESSIO BRANDOLINI

EDIZIONI FILI D'AQUILONE

Opera pubblicata nell'ambito del Programma "Sur" di sostegno alla traduzione del Ministero degli Affari Esteri, del Commercio Internazionale e del Culto della Repubblica Argentina.

Obra editada en el marco del Programa "Sur" de Apoyo a las Traducciones del Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio Internacional y Culto de la República Argentina.

EDIZIONE ORIGINALE:
El entrenamiento de la mente
© Ivan Rosado, Argentina, 2020

© Irina Garbatzky
© Introduzione Alessio Brandolini

Traduzione dallo spagnolo di Alessio Brandolini

© 2025 EDIZIONI FILI D'AQUILONE
via Attilio Hortis, 65
00177 – Roma
www.efilidaquilone.it
info@efilidaquilone.it

Prima edizione: MAGGIO 2025
ISBN 978-88-97490-81-4

Progetto grafico di Manfredi Damasco
Impaginazione di Giuseppe Ierolli

Tra crescita e trasformazione

di Alessio Brandolini

Dell'argentina Irina Garbatzky (Rosario, 1980) avevo apprezzato i libri precedenti a *El entrenamiento de la mente* (2020, L'allenamento della mente) che ora esce in Italia, *Medio m² de coexistencia* (2013), che si compone quasi tutto di narrazioni diaristiche più o meno brevi ed è ambientato in Israele e *Casa en el agua* (2016) che contiene un "Diario della demolizione", così come il successivo *Campamento* (2024), singolare diario intimo dove si narra di una infermità e che riprende lo stile dei lavori precedenti: paragrafi brevi in prosa poetica, tono confidenziale e diretto.

L'autrice è poeta conosciuta ma anche critica e teorica della letteratura e nei suoi testi c'è un costante dialogo con la letteratura, il linguaggio, le motivazioni che spingono alla poesia, alla scrittura ("non voglio più scrivere, ma descrivere"). E lo fa in tono coinvolgente, diretto e senza accademismi né troppe citazioni, strutturando la riflessione all'interno del testo stesso, nella narrazione sul reale e calandola nei fatti quotidiani, nella vita in casa, a contatto con le cose semplici, gatti e piante, foglie e terra, libri e riviste, poltrone e finestre, in un dialogo costante, sebbene silenzioso, introspettivo: "Parlo con le piante, cerco di imparare i loro nomi".

In *L'allenamento della mente*, raccolta breve ma affilata e contundente, ci sono sempre lenti movimenti, ritmo e azione anche stando chiusi dentro una stanza: pensieri e domande che si sviluppano e via via si snodano per poi attorcigliarsi. Talvolta la scena appare al rallentatore o come zoomata per registrare con attenzione i dettagli, gli spostamenti per poi mostrarli senza rumori di fondo o, meglio, scortati da un silenzio in continua trasformazione, che non è mai lo stesso e ogni scritto ne costruisce uno tutto suo. La potenza del silenzio è grande ma difficile da raggiungere.

C'è come una minaccia incombente su ciò che l'autrice rappresenta, nei protagonisti delle poesie che prendono avvio quasi

sempre come racconti brevi, condensati. Si veda per esempio quello della ragazza incinta che va a un concerto ad ascoltare musica classica e nessuno sa del suo stato, nemmeno il suo ragazzo che le siede accanto, così il silenzio interiore e il suo isolamento vengono amplificati dalla musica sinfonica di Mendelssohn.

La minaccia incombente potrebbe essere quella di una forza misteriosa e primordiale che aleggia intorno alla vita: l'abisso, il nulla, l'indefinito. Una forza che fa sparire esistenze, sensazioni, oggetti, relazioni, familiari che se ne vanno a vivere in un altro paese. Ecco allora il dialogo con il vuoto che avvolge le cose, i giorni, il tempo dentro il tempo, con la preoccupazione che ne deriva, l'attesa della "trasformazione" che genera disagio, inquietudine e la necessità di allenare ogni giorno la mente per difendersi, non ricevere altre ferite o per stare meglio con sé stessi, con il mondo circostante, con l'insonnia che produce spaccature ma anche aggiustamenti.

"Ci sono giorni in cui si alza intorno alle cose un velo di ansia" e allora si rallenta il passo, si oscilla, ci si ferma e non è per niente facile, poi, affrontare il giorno e allora il corpo deve essere addestrato alla leggerezza, tenuto in esercizio perché altrimenti il vuoto assorbe gli orizzonti, li deforma e genera bizzarre visioni, altera il senso del reale che è già, di per sé, "disordine". Allenare con disciplina il corpo, apprendere a stare a testa in giù, in equilibrio, ma prima ancora la mente e, insieme, la scrittura che è "un altro corpo di cui prendersi cura".

Ulteriore caratteristica che colpisce di Irina Garbatzky è la relazione con il tempo (parola molto frequente nel libro) che qui sembra espandersi in più direzioni ed è anche un modo per difendersi dalla voragine, di aggirarla e non caderci dentro. Raggiungere il luogo adatto dove il tempo non esiste ("tempo vuoto") o seguire quello lento delle piante che crescono senza fretta e in modo impercettibile.

Il tempo sembra mutare, rallentare il passo e i minuti dilatarsi, riempirsi di sensazioni che aprono varchi, sentieri per nuove riflessioni. È come entrare nel mistero dell'Universo, o nelle stanze segrete di un appartamento, di un castello kafkiano o nel pensiero dell'autrice che scrive un libro sull'allenamento della

mente, o nella Storia che ci passa accanto e contiene tutto il passato, o nelle vite degli altri o in quella delle piante che sono in continua trasformazione: “Talvolta penso che ci sia una sola cosa su cui scrivere. Una sola, nient’altro: la crescita e la trasformazione”.

Per afferrare l’attimo in continua modificazione occorre rallentare il passo, espandere il tempo per entrarci dentro in punta di piedi, guardare con calma ogni cosa e poi rifletterci sopra con distacco filosofico, con l’occhio dello scienziato: unico modo per non restare intrappolati in spazi ristretti, in mondi ridotti, nella transitorietà di tutte le cose. Nella scrittura il quotidiano e il fantastico convivono su piani paralleli, vicini, talvolta si intersecano e allora scoccano scintille, si intravedono altre realtà stratificate e multiformi. Allenare la mente a sostare in spazi articolati dove il mondo interiore coabita con quello esteriore. Nascono esili speranze, gioie improvvise dove il poco è già molto, minime attese, prospettive che rielaborano il passato, i ricordi, la distanza dagli altri, la crescita e la trasformazione e ci si allontana dalla minaccia di cui parlavo all’inizio, da quella sensazione di vuoto e di futilità che avanza inarrestabile, come nel romanzo *La storia infinita* di Michael Ende.

Quante vite entrano in una, quanti lenti movimenti. Il tempo accelera, poi all’improvviso rallenta, sembra bloccarsi, inspessirsi, plasmare l’inizio di qualcosa, superare ostacoli, fare un po’ di ordine nel caos, aprire un varco per un altro viaggio o un nuovo “accampamento”. Nel frattempo, si resta seduti in contemplazione ad ascoltare con calma le voci delle piante e delle cose che ci attorniano; a osservare il passaggio del corpo nel paesaggio; a riflettere con leggerezza sul mondo, spostandosi “da un luogo all’altro della vita”. E stando immobili è un po’ come andarsene alla deriva.

L’ALLENAMENTO DELLA MENTE

(*El entrenamiento de la mente*)

Practice, practice. All is coming.

Allenati, allenati. Tutto verrà da sé.

PATTABHI JOIS

Mi verso crecerá: bajo la yerba
yo también creceré

Il mio verso crescerà: sotto l'erba
anch'io crescerò

JOSÉ MARTÍ

VOLVER de un viaje es difícil. Borra la experiencia, la desagota. Las formas propias que despaciosamente el viaje se esforzó por desarmar, —esa sensación de libertad que da el anonimato en un mundo nuevo—, reaparecen en los gestos y en la voz con la fuerza que tienen las marcas familiares. Cuando uno viaja se ilusiona con el recomienzo, con que los desafíos de la intemperie fuercen una transformación. Así, las personas tímidas de repente se vuelven extrovertidas, las rígidas, más flexibles. Mientras estabas afuera, eso ocurre, mientras estabas en casa, eso deja de ocurrir. Lo más hermoso de los viajes de a dos es cuando esa fuerza de lo familiar se descompone, aunque sean dos que se aman y conviven hace años, aunque sean padre e hijo, o dos hermanas, o dos amigas, los que viajan. Así aparecen las anécdotas o los chistes, tan difíciles de contar. Cómo viajar juntos: si me lo imaginara, no sucedería.

La teoría del viaje transformador la sostuve con bastante superstición durante un tiempo, ahora creo que la voy a reformular. Los restos de un viaje serían como los restos de un sueño y están en una especie de realidad paralela, de sensibilidad inmaterial. La noche que llegué soñé con un Tiergarten rosarino tan exactamente igual al berlinés que en un momento empecé a dudar en dónde estaba. A lo mejor no había hecho más que recorrer lo conocido.

Pero eso, ¿no sería el lado b de la teoría del “borrón y cuenta nueva”? Lo único que existe es el sol débil del invierno y el fondo marrón de ramas secas. El paso por el cuerpo del paisaje.

È DIFFICILE tornare da un viaggio. Cancella l'esperienza, la esaurisce. Le forme proprie che lentamente il viaggio si è sforzato di smontare – quella sensazione di libertà che dà l'anonimato in un mondo nuovo – riappaiono nei gesti e nella voce con la forza che hanno i timbri familiari. Quando uno viaggia si illude di ricominciare, che le sfide delle intemperie costringano a una trasformazione. Così le persone timide all'improvviso diventano estroverse, quelle rigide più flessibili. Mentre stai fuori questo succede, quando sei a casa questo smette di accadere. La cosa più bella dei viaggi a due è quando quella forza del familiare si separa, anche se sono due che si amano e convivono da anni, anche se sono padre e figlio, o due sorelle, o due amiche, coloro che viaggiano. Così sorgono gli aneddoti o le battute, così difficili da raccontare. Come viaggiare insieme: se lo immaginassi, non accadrebbe.

La teoria del viaggio di trasformazione l'ho sostenuta con una certa superstizione per un po' di tempo, ora credo che la riformulerò. I resti di un viaggio sarebbero come i resti di un sogno e sono in una specie di realtà parallela, di sensibilità immateriale. La notte che sono arrivata ho sognato un Tiergarten di Rosario così esattamente uguale a quello berlinese che per un po' non sapevo dove fossi. Probabilmente non avevo fatto altro che percorrere ciò che già conoscevo.

Ma questo non sarebbe il lato B della teoria della "tavola rasa e nuovo inizio"? L'unica cosa che esiste è il debole sole invernale e lo sfondo marrone dei rami secchi. Il passaggio nel corpo del paesaggio.

MIENTRAS NO estuve el sol del verano dio demasiado calor a las plantas. Algunas se secaron. Tengo que regar, volver a estar cerca. Cada cosa que cuidás, te espera. El cuerpo, a veces.

Volví a practicar yoga. Sentía los músculos llenos de tierra. La escritura es otro cuerpo a cuidar.

Su ejercicio se encuentra constantemente interrumpido por el llamado de la amabilidad.

MENTRE ERO via, il sole estivo ha surriscaldato troppo le piante. Alcune si sono seccate. Devo innaffiare, tornare a stare accanto a loro. Ogni cosa di cui ti prendi cura ti aspetta. Il corpo, a volte.

Pratico di nuovo yoga. Sentivo i muscoli pieni di terra. La scrittura è un altro corpo di cui prendersi cura.

Il suo esercizio è costantemente interrotto dal richiamo della gentilezza.