

Duedimé racconta quando il corpo diventa il luogo in cui finiscono giudizi, colpe e aspettative

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



*«A volte vorrei essere ossa,
quella taglia in meno che manca»*

*«Chiedo scusa se esisto
e se occupo un posto»*

*«Ho lasciato il cuore in un barattolo,
ne vedo il fondo ma non lo sento,
tra qualche ora sarà un peso addosso
e io sarò da sola a ricominciare da me.
Sei tutti i chili che ho addosso
e tutto il tempo che ho perso.»*

Prima vengono le parole, i giudizi, le accuse, le colpe attribuite abbastanza a lungo da diventare plausibili anche per chi le riceve, fino a trasformarsi nella misura di sé e del proprio valore. Poi quelle parole cominciano a modificare il modo in cui ci si percepisce e, a un certo punto, può diventare difficile capire dove finisca ciò che siamo e dove cominci ciò che qualcuno ci ha convinto di essere.

Duedimé ha impiegato dieci anni e dieci canzoni per tornare a distinguere le due cose. Da questo percorso di rielaborazione e consapevolezza nasce "Come vernice", il suo debut album prodotto da Roberto Terranova e disponibile su tutti i digital store per INDACO Records/ADA Music Italy.

Il titolo richiama la vernice che, nel disco, diventa la metafora di tutto ciò che può depositarsi addosso a una persona all'interno di una relazione disfunzionale, fino a modificare il modo in cui vede sé stessa. Uno strato sopra l'altro, che nel lungo periodo sostituiscono la forma originaria.

Scrostarli significa allora compiere l'operazione inversa, separando ciò che ci appartiene davvero da tutto quello che, nel tempo, abbiamo finito per credere nostro.

"Come vernice" si apre con "Zero (preludio)", brano in cui Duedimé fissa uno specchio senza riconoscersi, e si chiude con "Come vernice (epilogo)", dove di quello specchio deformante non accetta più l'immagine: *«E come vernice lo strato si scrosta e non ho la forma dei tuoi tocchi»*.

Tra quei due estremi ci sono una relazione tossica, la manipolazione psicologica, il bisogno di essere scelta, la progressiva perdita di identità, il rapporto complicato con il cibo e con il proprio peso, la depressione, la sensazione di non essere mai abbastanza, la rabbia, il tentativo di andarsene, le ricadute e, infine, la riconquista di uno spazio personale.

Un disco che non arriva a guarigione avvenuta, dunque, ma conserva e attraversa tutte le fasi che la precedono, in quel tempo spesso lungo nel quale si comincia a riconoscere ciò che sta accadendo senza essere ancora riusciti a uscirne.

La violenza psicologica all'interno della coppia riguarda ancora una quota rilevante di donne. Secondo i dati Istat riferiti al 2025, il 17,9% delle donne che hanno o hanno avuto un partner dichiara di averla subita; tra quelle con un ex partner la percentuale sale al 27,9%. Controllo, isolamento, svalorizzazione, violenza verbale, minacce e intimidazioni rientrano tra le forme più comuni rilevate dall'Istituto.

Conseguenze che restano quasi sempre invisibili e su cui il disco di Duedimé insiste maggiormente, perché ciò che una relazione disfunzionale lascia dietro di sé può continuare a incidere anche molto tempo dopo la sua fine. Il corpo si vede; molto meno visibile è ciò che può portare una persona a guardarlo diversamente, a misurarne continuamente il valore, modificando il proprio rapporto con il cibo per desiderare di occupare meno spazio, fino a pensare che essere "meno" possa significare essere finalmente abbastanza.

In "Sei tutti i chili che ho addosso", Duedimé mette nello stesso verso il peso fisico e quello del tempo perduto: *«Sei tutti i chili che ho addosso e tutto il tempo che ho perso»*. I chili diventano così anche il conto di ciò che quella relazione ha lasciato dietro di sé, mentre il giudizio ricevuto negli anni continua a interferire con il modo in cui lei guarda il proprio corpo. Un malessere che arriva dritto fino allo stomaco - *«mi fai svegliare ogni giorno con lo stomaco rotto da menta e caffè senza zucchero»*- in una Bologna che l'artista racconta di attraversare quasi senza sentirla: *«Bologna è un cumulo di passi, li cammino e non li sento»*. Un'immobilità che tiene sotto scacco anche il futuro - *«Forse il futuro mi è passato accanto ma non ho la forza per guardare attorno a me»*, facendo sì che il tempo perso non riguardi soltanto gli anni già trascorsi, ma anche le possibilità, le occasioni e i pezzi di vita che le sono scivolati accanto mentre cercava semplicemente di resistere.

Cibo e peso tornano anche nelle tracce successive. In "Si chiama Karma o si chiama Fortuna", scritto durante uno dei periodi più difficili del binge eating di cui Duedimé ha sofferto, una scatola di biscotti è vuota, lo stomaco grida *«non voglio più niente»* e subito dopo arrivano *«carboidrati e incertezze»*. Il senso di sazietà arriva insieme al senso di colpa e al bisogno di riempire un vuoto che

con la fame non aveva nulla a che fare. In “Equilibrio (questo sconosciuto)” il corpo viene raggiunto da un'altra sequenza di rigide prescrizioni: dimagrire, camminare, mangiare poco e spesso, mentre intorno sembrano essere tutti laureati, fidanzati, realizzati e capaci di stare al passo con una normalità dalla quale lei continua a sentirsi esclusa. Quei versi non autorizzano diagnosi e non bastano, naturalmente, per definire la complessità di un disturbo alimentare, ma sarebbe altrettanto sbagliato considerarli di poco conto: peso, cibo, taglia e valore personale tornano più volte nell'album e finiscono per comporre un quadro nel quale il rapporto con il corpo non può essere separato da tutto ciò che Duedimé ha raccontato fino a quel momento.

E in “Non farò a meno della vita”, subito dopo aver desiderato di essere «ossa», l'artista si risponde: «*Faccio a pugni con me stessa ma poi mi dico che le ossa, quelle no, non riescono a cantare*». Non c'è ancora l'accettazione di sé, né sarebbe credibile raccontarla come una conquista improvvisa. C'è però un pensiero che interrompe, almeno per un momento, il desiderio di essere più piccola: quel corpo è anche ciò che le permette di cantare, respirare, occupare spazio, vivere.

Le canzoni raccolte in “Come vernice” sono state scritte nell'arco di un decennio. Alcune risalgono a quando Duedimé aveva diciannove anni e viaggiava sui regionali per studiare in Conservatorio; altre appartengono agli anni romani, divisi tra studio e lavoro in una caffetteria; altre ancora sono nate a Bologna. Non erano state pensate come capitoli consecutivi della stessa storia, ma rileggendole a distanza di tempo la cantautrice ha riconosciuto molti punti in comune. Vi ha ritrovato il rapporto complesso con sé stessa e con il concetto di amore, la depressione, i disturbi alimentari, la dipendenza affettiva, le aspettative, le frasi alle quali aveva creduto e le parti del proprio corpo che aveva imparato a rifiutare annullando sé stessa nell'immagine riflessa di uno sguardo esterno.

Dieci canzoni nate in tempi e città differenti stavano raccontando, senza essere state programmate per farlo, la stessa lunga uscita da una condizione che per anni aveva inciso sul modo in cui si percepiva.

«Nella scrittura di queste canzoni ho deciso, come punto di partenza, di abbracciarmi, comprendermi e perdonarmi» - racconta Duedimé.

L'artista parla anche di “terapia” per descrivere questi brani. Il termine non sostituisce naturalmente un percorso clinico; racconta piuttosto che cosa abbia significato, per lei, scrivere mentre molte di quelle esperienze erano ancora troppo vicine per essere osservate a debita distanza.

Pop, pop-rock e indie costituiscono la matrice sonora principale di “Come vernice”, ma negli arrangiamenti c'è spazio anche per il blues, l'elettronica e la canzone d'autore italiana, con la parola sempre in primo piano.

“Come vernice” è un disco sul rapporto tra identità, corpo, valore personale e relazioni; su quanto facilmente il giudizio di qualcuno possa entrare nel modo in cui impariamo a guardarci e su quanto tempo possa servire per distinguere ciò che ci appartiene davvero da ciò che abbiamo finito per credere nostro.

Perché basta ascoltare le dieci tracce per capire che la difficoltà maggiore non è quasi mai quella di uscire da una relazione disfunzionale, ma riconoscere e superare tutte le ferite che quella relazione ci ha lasciato: nel modo di amare, di mangiare, di rispettare sé stessi e perfino di immaginare il futuro.

“Come vernice” racconta, con la consapevolezza di chi quel tempo intermedio, spesso lunghissimo, lo ha attraversato, la fase in cui una persona non è più completamente dentro ciò che le ha fatto male, ma non ne è ancora del tutto fuori. Perché quando finalmente lo strato comincia a scrostarsi, quello che rimane non è una persona nuova, ma la possibilità di riconoscere di nuovo la propria

forma e ricominciare. E forse ricominciare significa prima di tutto questo: riuscire, finalmente, a riconoscersi senza avere più bisogno che sia qualcun altro a definirci.

A seguire, **trackliste track by track** dell'album.

“Come vernice” – Tracklist:

1. Zero (preludio)
2. Abitudinaria novità
3. Sei tutti i chili che ho addosso
4. Si chiama Karma o si chiama Fortuna
5. La ragazza che non c'è
6. Non farò a meno della vita
7. Equilibrio (questo sconosciuto)
8. La danza
9. Negazioni
10. Come vernice (epilogo)

“Come vernice” – Track by track

“**Zero**” apre il disco nel momento in cui Duedimé non riesce più a riconoscersi nello sguardo che ha imparato ad avere di sé. Fissa prima un muro, poi uno specchio. Nel secondo non si riconosce. È ancora emotivamente ferma davanti alla persona che l'ha fatta sentire irrilevante: *«Sono una per gli altri, zero per te»*. Il giudizio dell'altro ha ancora il potere di determinare il proprio valore. Lei continua a cercarne il nome, l'odore, le parole; una parte di sé è ancora completamente legata a quella relazione. La risalita di “Come vernice” parte da qui.

In “**Abitudinaria novità**” compare per la prima volta una frase che rompe il meccanismo raccontato in “Zero”: *«sono io la mia cura»*. Prima di arrivarci, però, Duedimé attraversa la fase di chi continua a chiedere scusa persino mentre sta male. *«Chiedo scusa se esisto e se occupo un posto»*, scrive; poco dopo corregge la direzione di quelle scuse: *«Avrei dovuto chiederlo a me»*. Compare anche un livido sul braccio che la protagonista sente ancora addosso. La relazione viene raccontata mediante ciò che ha lasciato sul corpo, nei sogni e nella percezione del proprio diritto a occupare uno spazio.

“**Sei tutti i chili che ho addosso**”. Bologna illumina tutto tranne la protagonista del brano. “Sei tutti i chili che ho addosso” lega la fine di una relazione al rapporto con il cibo e con il corpo. Le luci della città, i treni, il caffè senza zucchero, il ricordo di un lavandino condiviso ricostruiscono i tratti di un'assenza; non solo dell'altro, ma di sé nel proprio tempo.

“**Si chiama Karma o si chiama Fortuna**” cambia registro e lascia entrare l'ironia senza ridurre il percorso doloroso e complesso che Duedimé sta raccontando. Il brano nasce durante uno dei periodi più difficili del binge eating di cui ha sofferto: la scatola di biscotti della nonna è vuota perché è stata finita in pochi minuti, di notte, durante un'abbuffata. Poi arriva il senso di pienezza - *«lo stomaco grida: non voglio più niente»* - ma poco dopo ricomincia la ricerca del cibo: *«ed io ancora carboidrati e incertezze»*. Non è fame, ma il tentativo di riempire attraverso il cibo un vuoto che il cibo non può colmare. Carboidrati, stanchezza, rabbia e sarcasmo convivono in una scrittura volutamente pungente, capace di passare dalla scatola di biscotti della nonna a una riflessione: essere stata amata *«per finta, per tristezza o paura»*. Duedimé scherza mentre tenta ancora di capire che cosa le sia successo. A un certo punto compare l'immagine di un fiore: piccolo, fragile, incapace però di interrogarsi sulla legittimità della propria esistenza. *«Un fiore non sceglie, un fiore fiorisce senza pensare»*.

“La ragazza che non c’è” racconta la sensazione di essere accanto a qualcuno e sentirsi cancellati. Una forma di assenza che può esistere anche senza una separazione: due persone possono condividere la stessa stanza e non incontrarsi più - *«Da due mesi nella stessa stanza, io di nuovo non sono abbastanza»*. La protagonista prova a spiegarsi, ma paragona il tentativo al voler fare *«ingoiare una goccia al mare»*. Il pensiero si accumula fino a diventare stagnante; le promesse sono vetri rotti; il silenzio produce un’eco.

“Non farò a meno della vita” è il brano in cui Duedimé smette almeno per un istante di considerare la propria presenza come qualcosa da restringere. Il testo affronta senza metafore il rapporto problematico con il proprio corpo e il desiderio di ridurlo ancora, fino quasi a cancellarlo: *«A volte vorrei essere ossa, quella taglia in meno che manca»*. Poi arriva una delle frasi che meglio spiegano il progetto: *«Ma poi mi dico che le ossa, quelle no, non riescono a cantare»*. La musica e la voce diventano il motivo per non scomparire. Duedimé rivendica il mare, il sole, i rumori, le sensazioni e perfino le cose apparentemente insignificanti. Non afferma di essere improvvisamente felice, ma dice di voler continuare a esserci prima ancora di sapere precisamente come. Alla fine trova anche la libertà di piangere tutto quello che aveva trattenuto.

Dimagrisci. Cammina. Studia. Mangia meglio. Agisci. Cambia. Non lamentarti. **“Equilibrio (questo sconosciuto)”** mette in fila il rumore dei consigli non richiesti, delle aspettative sociali e delle frasi con cui spesso si pretende di risolvere dall’esterno un disagio che non si conosce. Qui il sarcasmo diventa il modo più efficace per restituire l’assurdità di tutte quelle prescrizioni. Da una parte c’è la pressione di una normalità perfettamente confezionata - *«tutti laureati, fidanzati, realizzati, tutti un po’ Mulino Bianco»* -, dall’altra una ragazza che passa le notti sveglia e si domanda dove stia sbagliando. Nel brano arriva anche la voce della relazione: *«Sei solo una bambina, sempre lì a sognare»*, e quel *«qui serve uno bravo»* ripetuto fino a diventare continua svalutazione. Alla fine, più che trovare l’equilibrio, Duedimé comincia a rifiutare chi pretende di indicarglielo.

All’inizio de **“La danza”**, il movimento è qualcosa che la protagonista subisce. Le mani dell’altra persona stringono sempre più forte, il controllo viene meno, la testa gira e lei cade stanca nella stanza. Poi una mano la risollewa dal fondo. Non viene specificato a chi appartenga, può arrivare anche da sé stessa. Ciò che conta è che, nell’ultima ripetizione, Duedimé non subisce più la danza: la balla leggera. Leggera ma finalmente consapevole. Cade ancora, ma questa volta ride. La stanza è la stessa; è cambiato il modo in cui lei riesce a viverci dentro.

Quando la relazione finisce, rimane il problema di imparare a non riempire immediatamente il vuoto con qualcun altro. **“Negazioni”** è il brano della distanza e della piena consapevolezza. Duedimé non vuole odiare, non vuole dimenticare forzatamente e soprattutto non vuole occupare ogni giornata di voci e facce pur di non sentire il peso dell’assenza. Ha imparato qualcosa che all’inizio del disco non sapeva ancora fare: stare nel silenzio - *«Di me ho scoperto quel meglio, quello che con te io avevo perso»*. Non servono una nuova relazione, una vendetta o la cancellazione del passato; serve imparare a non ricadere nelle stesse braccia.

“Come vernice (epilogo)”. Alla fine rimane la domanda da cui tutto il disco è nato: quanto di ciò che pensiamo di essere appartiene davvero a noi? Nella title track Duedimé riconosce le forme che qualcun altro aveva “ricalcato” dentro la sua testa e il colore che aveva falsificato per abitudine, paura o dovere. La vernice, finalmente, comincia a staccarsi - *«Lo strato si scrosta e non ho la forma dei tuoi tocchi»*. Scrostare non significa diventare una persona nuova, ma riconoscere ciò che esisteva prima che lo sguardo di qualcun altro cominciasse a modificarne la forma. Anche il ritornello cambia destinatario. Duedimé non parla più alla persona da cui cercava una conferma nelle prime tracce. Parla a sé stessa: *«Non spargere te stessa al vento invece di investire su di te, non sei tenuta a*

dissetarti di lui quando non vuoi per cercare d'innaffiarti un po'». “Come vernice” termina così nello stesso punto verso cui l'intero album ha cercato di arrivare: la possibilità di ricominciare senza chiedere a un'altra persona quale forma si debba avere.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/duedim-racconta-quando-il-corpo-diventa-il-luogo-in-cui-finiscono-giudizi-colpe-e-aspettative/155741>

