

# ...QUELLA VOLTA CHE HO PERSO IL FILO...

## PARTE I

LUISA

La prima volta, il filo non l'ho perso ma l'ho volontariamente spezzato. E' stata la volta in cui ho fatto la Rivoluzione. Avevo 36 anni. Capita così, di trovarti di fronte a te stessa come donna adulta, invecchiata dopo anni di malattia, e non riconoscerti allo specchio. Come se la gioventù ti fosse sfuggita dalle mani, come se avesse vissuto da sola, senza di te.

Capita così, di essere presa in carico dai servizi di salute mentale, dopo anni passati nel dolore e nel silenzio rispetto alla sofferenza: soffrivo e basta. Dopo un'infanzia vissuta in un ambiente familiare distorto e violento, io avevo imparato che stare male era la norma. Non ho avuto modo di sperimentare ciò che i bambini dovrebbero fare, sono stata abituata ad essere come se fossi un manichino: ferma e immobile, non dovevo disturbare e nemmeno reagire alle urla, alle botte e a tutto il resto. Era come se la mia vitalità di bambina fosse stata annientata, anestetizzata: non potevo provare l'emozione del gioco, il calore dell'affetto, il sorriso davanti all'enormità del cielo. Non si poteva fare, punto.

MATTEO

La mia storia è particolare per via della malattia psichiatrica. Ho iniziato ad avere problemi psichiatrici a 45 anni. Sul lavoro ero responsabile della logistica, in 21 anni di lavoro neanche un giorno di mutua! All'improvviso è cambiato tutto, non riuscivo più a lavorare, non riuscivo più a gestire i ragazzi sotto di me, non mangiavo, non dormivo, ero debilitato, ero arrivato a pesare 54 kg. Sul lavoro in 3 mesi ho rovinato quanto costruito in carriera. Gridavo contro le persone, non riuscivo più a gestire nulla. Tutto quello che sentivo dire, ci pensavo e ripensavo sopra per tutta la notte. Non solo sul lavoro pensavo che tutti ce l'avessero con me,

lo pensavo anche a livello familiare. L'unico con cui riuscivo a parlare era il mio bambino di 11 anni.

I parenti mi definivano "un problema"; non una persona malata. La dottoressa mi ha aiutato molto quando mi ha detto "tu non eri un problema, avevi una malattia". Magari allora avessi avuto chissà io, una gamba rotta! Tutti avrebbero capito. E invece no, io ero "il problema"

LUISA

Prima dell'esordio di questa malattia, io non avevo la più pallida idea di quanto dolore un corpo umano può sopportare. Purtroppo l'ho poi imparato sulla mia pelle. Se avessi potuto morire in modo indolore l'avrei fatto immediatamente, talmente intensa e continua era la sofferenza. [...] Il cervello non funzionava più, non riuscivo a connettere, a percepire la realtà e le persone intorno a me; non sapevo più chi ero. Come un incubo, ma da svegli. [...] Era un dolore continuo. Quello che lo intensificava era la non comprensione e non consapevolezza di alcuni miei familiari e amici. Il fatto che di questa cosa non se ne parlasse in maniera aperta. La considerazione di questa malattia come di qualcosa di cui io ero responsabile, cosa che proprio non esiste. Io dentro di me vivevo questo senso di colpa, se qualcuno me lo aumentava esplodevo.

MATTEO

Qualche avvisaglia l'avevo già avuta durante il liceo di quello che poi si è rivelato essere poi un disturbo ossessivo-compulsivo. Mi ricordo che tendevo a studiare e ristudiare e ristudiare ancora, ripetendo magari ossessivamente dei paragrafi. Poi mi sono iscritto a medicina, ho cominciato a frequentare e lì, come spesso capita, per carità! forse il fatto di andare a vivere da solo, sentire uno stress di vita sicuramente diverso, mi sono sentito perso. Avevo 21 anni ed è esploso il mio Disturbo. Era esploso in modo molto invalidante, cioè, nel senso che si modificava, andava un po' su tutto, era sempre cadere in pensieri ossessivi, ripetitivi su qualcosa di negativo, al quale io dovevo rispondere, dovevo fare i

rituali per scacciare i pensieri ossessivi, le negatività, ed era molto consumante. Io magari ero lì, pensavo che dovevo studiare, dare l'esame di Fisiologia, al secondo anno, pensavo che il professore X mi stangherà, mi chiederà il poligono di Wiilling e io non glielo saprò spiegare e per scacciare questo pensiero negativo dell'insuccesso dell'esame dovrò fare una serie di rituali come leggere il paragrafo in modo ossessivo 52 volte, c'era molto la componente numerica o di gestualità, mi sembrava di chiudere i pensieri nell'azione. Sono andato avanti con questa palla al piede gigantesca che tentavo anche in ogni modo di nascondere con le giustificazioni più assurde tipo 'è un problema di ansia', che non ero stato bene in quel periodo lì, quindi raccontando anche balle su balle. Anche perchè non ho di certo trovato comprensione le volte che ho provato anche solo ad accennare il problema, incontravo stigma e paura. Ero sempre timoroso del fatto che poi finissi con l'essere considerato quello malato, quello con dei problemi, avevo timore di ricevere della compassione. Al quarto anno di medicina poi, ho interrotto gli studi: non andava più. Ho deciso di concentrarmi su me stesso: ho questo problema di salute e voglio uscirne, mi devo fermare per capire anche la diagnosi corretta, anche se le diagnosi lasciano il tempo che trovano, perché passano gli anni, le persone cambiano. Magari, uno visse 400 anni avrebbe le idee un po' più chiare.

LUISA

Ho sempre avuto un forte senso di colpa nella convinzione di aver rovinato con le mie sole mani tutta la mia famiglia e la mia vita. Del resto, una bambina o un bambino, quando vengono maltrattati, si convincono che è a causa loro se la madre, il padre, il fratello, sono arrabbiati e stanno male e che, in fondo, le violenze sono giustificate da comportamenti scorretti, sbagliati. È una cosa che ti porti dentro per tutta la vita e ti porta a fare cose inimmaginabili. La violenza subita, diventa violenza autoinflitta, ma anche riproposta, sul corpo, nelle relazioni. E si diventa altro, di nuovo un manichino ma che questa volta cammina, si muove nel

mondo, o almeno ci prova, lo fa in maniera disarticolata, vivendo percezioni distorte e con un senso di sé fortemente frantumato.

A volte è come guardare il cielo, di notte, e non vederci la luna e nemmeno le stelle.

Capita così, di trovarmi di fronte alla morte improvvisa di mio padre e poi a quella di mia madre. Caddi e perdetti tutto, lavoro, amici, speranze, mi ricoverarono per lunghi periodi, m'imbottirono di farmaci. Io ero frammentata, persa in un covo di pessime abitudini dall'autolesionismo, al senso di colpa, all'abuso di sostanze e alcol. Mi sentivo piccola e minuscola, quasi pulviscolo dell'aria che la gente respirava, senza un'identità, ripetendomi che ormai era tardi, troppo tardi.

Tuttavia, pare strano, ma stavo ponendo le basi della mia ripresa.

## **PARTE II -**

MATTEO

L'incontro con la guarigione è stata prima una cosa, non dico 'interna', però questa sensazione di stanchezza, ma ad un certo punto.. non è che una mattina mi sono alzato e ho detto 'Basta con 'sta roba!'. .. però un po' è stato così: ad un certo punto mi sono detto che no, non ne potevo più, mi sono reso conto che non mi sono mai fatto, come si dice, parte attiva, mi sono lasciato un po' guidare dal disturbo, da una parte all'altra ecc.. eh!.. e poi mi sono rotto. Ricordo un'insegnante di yoga con cui mi ero un po' aperto e lei mi aveva detto una cosa verissima: "permettiti di essere stato e di essere una persona con un problema, permettiti di dare anche uno spazio a te stesso".. un malato, che non c'è niente di male. Io ho avuto questa deformazione familiare per cui bisognava nascondere tutto, tutto doveva andare bene. E invece no, bisogna parlarne, sfondare i muri della vergogna, del silenzio, parlarne, anche con le persone sbagliate, che tanto prima o poi arriva anche la persona giusta.

LUISA

Avevo vent'anni quando ho perso la lucidità, quando ho perso me stessa. Dopo 20 anni di schizofrenia, eccomi finalmente libera da qualsiasi sintomo di questa malattia. È stata una guarigione lentissima, costante, estenuante.

Quello che ha funzionato è stato il coinvolgimento degli altri, gli educatori certo, ma in generale di tutti quelli che possono farti sentire all'interno di una relazione di affetto. Devo tanto a Ianos, il mio coinquilino. Il fatto di condividere la vita quotidiana con una persona che non mi giudicava, mi prendeva così com'ero, mi sosteneva nelle mie crisi di pianto, è una cosa molto preziosa, gliene ne sarò sempre grata.

E ora mi ritrovo, come 20 anni fa, libera e felice, ma...un po' più anziana. Ho 42 anni e sono incredibilmente grata di essere sopravvissuta. La remissione completa di questa gravissima malattia non è così scontata ma, come dimostra il mio caso, è possibile. La poca conoscenza, da parte di medici e operatori, di un'eventualità come questa, è stata un bel problema per me. Perché io sapevo che stavo guarendo, ma questo non era altrettanto chiaro alle altre persone. Quindi ero sola con la mia certezza incompresa. Ma capisco che non fosse facile per gli altri credere fermamente in qualcosa che è considerato molto poco probabile. Capisco che di fronte a qualcosa di così grave e sconvolgente si possa perdere la fiducia. Ma siamo tutti tenuti a conservare la speranza e la fiducia anche di fronte a ciò che ci sembra non finire mai. È il dovere che abbiamo tutti.

MATTEO

Ho fatto una vita sregolata, prendendo e a volte abusando di psicofarmaci: sempre di nuovi, anche quelli che legalmente non si potevano avere; facevo ricette false per provare tutte le molecole, per sentirmi "vivo", ma questa non era la vera vita, cosa che scoprii più avanti. Non ho subito un grande shock una volta in reparto. Sembra assurdo dirlo ma per me è stata una vacanza, un riposo della mente nel luogo che mi sembrava più opportuno. [...] Stetti lì dentro

per circa una settimana e conobbi persone meravigliose: ognuna con disturbi diversi e ognuna con la propria dignitosa normalità. Era fantastico ascoltare le loro storie, a volte sconnesse, a volte agitate; ma fu proprio in quella settimana che capii che la mia vita non doveva finire lì dentro: il mio posto era fuori. La mia diagnosi era solo una banale etichetta e solo riprendendo la mia vita in mano, accettando e accogliendo le esperienze passate, si poteva tornare in pista, con una nuova amica: la "responsabilità".

LUISA

L'accezione che più mi piace di Recovery per me è "riaversi": riprendere le forze, la salute, riacquistare le normali condizioni psichiche dopo un male, un disturbo, un turbamento. Ma anche nel senso di riappropriarsi di sé, del proprio corpo e del proprio cuore. Nulla di così semplice, soprattutto quando la nostra esistenza viene invasa da un dolore troppo grande, come quello che caratterizza l'esperienza della sofferenza psichica.

Capita così, di mettere in atto una ripartenza, di riprendere la mia vita da un nuovo inizio proprio quando sembrava finita. Sono passati molti anni, certo, ma il tempo è sempre sufficiente per crescere di nuovo. Mi ci è voluta una buona guida, non un guru o un libro di magia, ma una persona che, non soltanto per mestiere, perché è chiaro che quello da solo non basta, mi ha aiutata ad uscire da un destino che era solo apparentemente ineluttabile. Sono uno dei risultati del mio passato ma sono anche la fautrice del mio presente, che può disarcionarsi, liberarsi dalla ragnatela in cui la vita passata mi ha catturata. Come guardare il cielo, di notte, e vedere tutte le costellazioni.

Capita così, che ogni giorno lotto affinché tutto questo esista ancora e ancora. M'impegno a guardare le cicatrici che ho sulle braccia, retaggio di un antico autolesionismo, e penso che sì, hanno sanguinato e mi hanno fatto male, ma poi sono guarite e sono rimaste lì, a ricordarmi che il mio corpo e, aggiungo, la mia mente e la mia anima, sono ancora vivi, più che mai.

## CHIUSURA

MATTEO

Se dovesse riassumere la sua sofferenza mentale in tre parole, quali sceglierebbe?

LUISA

- Fallimento totale, solitudine, non essere considerato una persona.

oppure

- Prigionia. Solitudine. Ineluttabilità

MATTEO

- Abisso, abbandono, violenza

LUISA

- Come un incubo, ma da svegli

LUISA

C'è un messaggio che vorrebbe mandare ora ai suoi familiari e/o amici, o alla comunità intera?

MATTEO

- Alle mie conoscenze dico solo di trattarmi come un essere umano che ha avuto una malattia, e che io non sono mai stato né un fallito né un parassita né un problema, ma una persona che, con tanta sofferenza e aiuto dai Servizi, ha ricominciato a vivere. E che li perdono.

LUISA

- Siate sempre gentili, non si sa mai il prossimo che dolore può avere e portarsi dietro. È una questione di civiltà, bisogna essere gentili con tutti, anche quelli che non sopportiamo.

MATTEO

- "diventate quella persona di cui avreste avuto bisogno quando eravate piccoli e stavate male". Perché così, un po' diventi l'eroe di te stesso, e un po' aiuti gli altri. Io lo faccio

spesso, pensare come servirebbe essere per aiutare chi ha le  
tue vecchie difficoltà

LUISA

Voi si che sapete,

Voi si che avete le risposte.

Per favore

con gentilezza,

ditemi....

dove le avete trovate?