

Master in Comunicazione della Scienza della SISSA di Trieste

“L’IMMAGINARIO DELLA PSICHIATRIA”
nelle parole di chi racconta la propria esperienza
di disagio mentale

Elisa Frisaldi

Relatore: Vincenza Pellegrino



Trieste, febbraio 2009

INDICE

Introduzione

Comunicare la cura psichiatrica	p. 5
Il valore dei racconti di chi ha avuto esperienza della malattia	p. 7
Ripartire dalle parole per fondare “significati comuni”	p. 9

Materiali

Le interviste	p. 11
---------------	-------

Metodi

1. La scelta della narrazione autobiografica	p. 13
2. La scelta di T-Lab	p. 13
3. Come funziona T-Lab	p. 15
4. Utilizzo specifico di T-Lab in questo studio	p. 18
4.1 Assemblaggio, preparazione e importazione del corpus	p. 18
4.2 L’analisi delle corrispondenze multiple	p. 20
4.3 Associazioni di parole	p. 22
4.4 Confronto tra coppie di parole-chiave	p. 24

Risultati

1. Traiettorie	p. 26
2. Le parole	p. 42
2.1 Caratteristiche del corpus	p. 42
2.2 La complessità	p. 45
2.3 Universo maschile e universo femminile	p. 56
2.3.1 <i>Medico, dottore, psichiatra</i>	p. 58
2.3.2 <i>Cura-terapia, malattia, malato, paziente</i>	p. 68
2.3.3 <i>Depressione e diagnosi</i>	p. 81
2.3.4 <i>Lavoro</i>	p. 87
2.3.5 <i>Aiuto, suicidio, paura</i>	p. 92
2.3.6 <i>Mente e corpo</i>	p. 104
2.3.7 <i>Guarigione e ricaduta</i>	p. 109
2.4 Linguaggi a confronto	p. 111

Conclusioni

La sfida	p. 114
Una nuova traccia d’indagine	p. 115
Gli sviluppi	p. 117

<i>Ringraziamenti</i>	p. 119
------------------------------	--------

<i>Bibliografia</i>	p. 121
----------------------------	--------

INTRODUZIONE

Comunicare la cura psichiatrica

La scienza psichiatrica è un ambito della conoscenza che coinvolge il sapere medico, quello popolare e gli interessi politici dal momento che può avere forti conseguenze sulla vita delle persone. La diagnosi psichiatrica, infatti, comporta spesso stigma ed esclusione sociale. Tale ambito della scienza è stato oggetto di rappresentazione da parte dei media che ne hanno enfatizzato l'aspetto della pericolosità sociale, dando voce alle istituzioni mediche, ai politici, ai cittadini indignati e togliendola alle persone che soffrono di disturbi mentali, ai quali non viene riconosciuto un adeguato "senso della realtà".

Come è stato sottolineato da una indagine su come i media, e in particolare i quotidiani italiani, rappresentano la follia e la malattia mentale¹, tali mezzi di informazione riflettono i pregiudizi più diffusi contribuendo alla disinformazione e al pressapochismo. Le cronache dei media sono ricche di tragici eventi in cui azioni delittuose apparentemente inspiegabili sono connesse in un rapporto di causa-effetto alla follia, un termine che negli articoli di giornale e nei servizi radiofonici e televisivi compare nella sua accezione più mostruosa. Difficilmente si sente parlare di storie di successo, di salute mentale invece che di malattia mentale, di percorsi di normalità e non di uno scostamento rispetto a una presunta norma. Nella maggior parte dei casi, insomma, l'immagine delle persone con disagio mentale non è molto differente dalla visione che potevano fornire i giornalisti contemporanei all'antropologo Cesare Lombroso.

Detto ciò, non si può certo attribuire la colpa dei pregiudizi sulla salute mentale ai media, che piuttosto rispecchiano l'inesauribile difficoltà di accettare le contraddizioni e fungono da indicatori del limite che la società è disposta ad ammettere nella comunicazione con la diversità e all'interno di essa.

La scienza psichiatrica è un ambito della conoscenza medica al crocevia tra le parti sociali così rilevante da suscitare l'interesse di tutti quegli studiosi che si occupano di comprendere come la scienza viene percepita da coloro che scienziati non sono. Si è così sviluppata un'area di ricerca basata su metodi qualitativi rivolti a esaminare l'influenza dei contesti e delle relazioni sociali nella ricostruzione pubblica della scienza.

Comprendere le modalità con cui le informazioni vengono rielaborate e inserite nel più ampio immaginario individuale e collettivo è uno degli scopi dell'"approccio antropologico" alla comunicazione della scienza, in cui l'attenzione è spesso incentrata su come le interazioni tra il sapere scientifico e i diversi saperi (magico, trascendentale, relazionale) forniscono una comprensione del mondo. Lo studioso Bryne Wynne, nell'ambito del *Public Understanding of Science* (PUS), un movimento istituzionalizzato che si è sviluppato in Gran Bretagna a metà degli anni Ottanta per poi diffondersi in

tutto il mondo, ha messo in evidenza che questo tipo di ricerca si è sviluppata in aree diverse: dagli studi femministi alle controversie ambientali, a quelle legate agli incidenti tecnologici, alla percezione del rischio e ad altre aree ancora². Nonostante questi settori d'indagine siano spesso separati, hanno un tratto comune poiché fanno tutti riferimento a circostanze nelle quali la frequentazione della Scienza acquisisce "rilevanza esistenziale". Si tratta di "luoghi" in cui si viene condotti a diretto contatto con le discipline scientifiche per la necessità di trovare risposte vitali a una crisi che minaccia l'esistenza stessa. In tali luoghi vi è la necessità di tradurre e integrare i linguaggi per attribuire significato a una difficile esperienza.

Il PUS ha forti analogie con un'altra etichetta usata nel campo della comunicazione della scienza e nelle riflessioni sul rapporto tra scienza e società: il *Public Understanding of Mental Illness*³. Fra i due movimenti ci sono somiglianze sui presupposti di base, sulle aspettative e anche sui risultati. La premessa su cui si fondano, soprattutto nelle versioni originarie, è che esiste una conoscenza certa, quella che fa riferimento agli scienziati e nel caso della salute mentale agli psichiatri, da trasferire in modo unidirezionale a un pubblico generalmente "privo di conoscenza" (nel caso dei pazienti psichiatrici, addirittura la conoscenza viene considerata "deviante"). Le attività di comunicazione non presuppongono l'interazione con bisogni e conoscenze dei non esperti, ma si fondano sulle loro presunte lacune culturali e cognitive.

Questa impostazione risente di due difetti fondamentali:

- 1) essere troppo spostata sugli interessi di chi pratica la scienza e poco su quelli di chi riceve l'informazione. Dalla pedagogia alla sociologia, alla psicologia, è stato dimostrato con efficacia che il pubblico è un insieme diversificato e disomogeneo di persone ben lungi dall'essere passivo e incapace di utilizzare, respingere e reinterpretare le informazioni che riceve. Esiste, lo sostengono i sociologi della conoscenza scientifica, "il sapere laico" dei non esperti, ovvero un sistema di conoscenza alternativo a quello dell'establishment della ricerca².
- 2) considerare la scienza come un coerente corpus di conoscenze, aspetto ancora più critico per la psichiatria sul cui statuto epistemologico non esiste ancora un accordo. La definizione di malattia mentale, infatti, è difficile e sfuggente. La psichiatria si è confrontata a lungo con la difficoltà di individuare specifiche sindromi a partire da sintomi e sofferenze, di "nominare" il disagio. Nello stesso ambito medico, perciò, i linguaggi psichiatrici e gli insiemi di conoscenze scientifiche a essi legati sono molteplici e dissimili a seconda delle scuole, dei momenti storici, del contesto pubblico.

Proprio a partire da questi presupposti, e in antitesi con le convinzioni dei movimenti istituzionalizzati, ecco che le narrazioni autobiografiche dei malati hanno cominciato a occupare sempre maggiore spazio

nei *science and medicine studies*. Si tratta di un fenomeno molto recente nato dal desiderio di rendere concretamente la distanza tra *illness* e *disease*, vale a dire tra la malattia come vissuto e la malattia come disfunzione organica; una distanza centrale nell'ambito dell'antropologia medica, ma che di fatto è stata poco considerata nei luoghi della pratica medica occidentale^{4,5}.

Il valore dei racconti di chi ha avuto esperienza della malattia

Nella psichiatria la comunicazione tra medico e paziente⁶ è fondamentale ai fini dell'anamnesi, ma si svolge in un particolare contesto di potere: la capacità di curare si basa solo su una presunta disparità di conoscenze e su un presunto differenziale di "possesso della realtà" che dà al medico la libertà di gestire la relazione con il malato. Per esempio, sovente il medico sceglie di tacere al malato alcuni aspetti della malattia, a volte il nome stesso della diagnosi.

L'accentuata asimmetria nella comunicazione medico-paziente in questo ambito è dovuta anche al particolare tipo di sofferenza di cui è portatrice la persona malata e alla sua difficoltà nel partecipare al percorso di guarigione. Il tipo di visione che il paziente psichiatrico sviluppa riguardo ai contesti di cura è interessante soprattutto in quanto processo di significazione della propria esperienza di malattia. Inoltre, le implicazioni psicologiche e sociali della narrazione sul malessere psichico, unite al valore intrinseco di ogni testimonianza, invitano a non vedere le narrazioni come fotografie del reale, ma come quadri scenografici dipinti dagli attori sociali per trovare posto sulla scena del mondo⁷.

Nella scena della cura psichiatrica si verifica un fenomeno raro in altri ambiti: la conoscenza scientifica e la circolazione dell'informazione a tale riguardo avvengono attraverso particolari norme relazionali e culturali. Nonostante ciò, scarsa attenzione è data a come le persone affette da disturbi mentali inseriscono la "proposta medica" nello schema di comprensione della propria malattia.

Il presente studio, basato su narrazioni autobiografiche di persone in contatto con i centri di salute mentale, si propone sia di comprendere cosa rimane del linguaggio scientifico in chi è affetto da disagio psichico sia come tale lessico viene inserito in un più ampio discorso sulla malattia^{8,9,10}.

I risultati possono suscitare interessi diversi. L'attenzione è rivolta innanzitutto a chi si occupa di comunicazione, in particolare a coloro che sui media o in diversi contesti pubblici trattano i temi della salute e della malattia.

Come tradurre questa "sfida comunicativa"? La domanda già complessa di per sé lo diventa ancor più se riferita alle malattie mentali, segnate troppo spesso dai paradigmi dell'incomprensibilità e della diversità. A giornalisti, scrittori, editori, curatori museali si vuole offrire un materiale rielaborato e analizzato per metterne in evidenza il potere narrativo, la forza del racconto individuale che non accetta la riduzione dello stigma. Di fronte alle interviste raccolte e studiate si può decidere di rimanere

ingabbiati in rassicuranti schemi classificatori che dividono il “sano” dal “malato”. In tal caso nelle parole inappropriate o inadeguate degli intervistati si possono ricercare le conferme dello scarto dalla norma, dell’eccezionalità, della diversità che tante volte ritroviamo riportate dai media quando le persone affette da disturbi mentali si rendono protagoniste di atti di violenza. Si può invece scegliere di lasciarsi guidare da tali testimonianze, mettendo in discussione i rassicuranti cliché che accompagnano la comunicazione sui “matti”.

L’operatore della comunicazione che vorrà accettare questa sfida si troverà a lavorare sul concetto stesso di malattia; potrà cercare nelle parole dell’intervistato non le conferme di incomprendibilità e distanza con il mondo “della norma”, ma “un sapere altro”, acquisito con l’esperienza del disagio mentale, diverso da quello medico-scientifico, drammaticamente distante dagli stereotipi a cui siamo abituati. Accettando questa sfida si troverà di fronte a un sapere inaspettato, ricco di nozioni, visioni, immagini, modi di agire rispetto alla malattia che non si ritrovano nelle parole degli esperti, negli articoli, nelle cronache, nei reportage che di tanto in tanto si affacciano all’universo della salute mentale. Questo studio vorrebbe rivolgersi anche alla classe medica. Le interviste raccolte e analizzate non hanno nulla a che fare con il dialogo anamnestico tra medico e paziente, ma cercano di ricostruire quando e come è avvenuta la frequentazione dei centri di salute mentale e di dare voce alle diverse forme di disagio utilizzando le parole di chi lo ha vissuto in prima persona. In realtà, le domande offrono agli intervistati lo spunto che permette loro di intraprendere una narrazione assolutamente libera e personale che procede in modo autonomo.

Le testimonianze che ne derivano costituiscono una fonte preziosa poiché restituiscono uno specchio di ciò che gli utenti pensano dell’istituzione medica. Trovandosi di fronte a un intervistatore che non era né medico, né psichiatra, né psicologo, né infermiere, queste persone hanno scelto cosa raccontare della loro malattia e della cura psichiatrica. Ciò è stato possibile anche grazie al fatto che i ricercatori, in sintonia d’intenti con i medici e gli operatori dei centri di salute mentale, hanno curato molto il proprio ingresso nelle strutture, la relazione con le persone che li frequentavano e la spiegazione del percorso di ricerca intrapreso.

Fra le righe si ritrova la percezione che l’utente ha dei centri di salute mentale, di chi lo assiste nel percorso di cura; si apprende qual è il rapporto che si ha con i farmaci, quali aspettative si ripongono nel dialogo medico-paziente, come viene nominata la propria condizione di disagio, a che punto ci si sente nel percorso di guarigione, quali consigli si ritiene di poter dare alle persone che si trovano a vivere esperienze simili, cosa, potendo, si cambierebbe del proprio vissuto.

Questo materiale è molto accessibile e denso di informazioni anche per gli stessi utenti dei centri di salute mentale. Leggere i racconti di vita di persone che hanno fatto un percorso simile, che già si sono

scontrate con le difficoltà della malattia e con lo stigma sociale ad essa legato, può essere occasione e fonte importantissima per ridurre il senso di isolamento, solitudine e diversità.

Infine, le narrazioni circa il disagio mentale mostrano elementi che fanno parte dell'esperienza di ognuno di noi e che in quanto tali aprono un ulteriore spazio di riflessione per i cosiddetti "normali", esposti anch'essi a lutti, traumi infantili, abbandoni, delusioni d'amore, perfezionismo, difficoltà lavorative, isolamento, scarsa autostima.

Ripartire dalle parole per fondare "significati comuni"

Questo lavoro fa riferimento a un insieme di interviste realizzate da tre ricercatori in comunicazione della scienza che rientrano in un progetto più ampio di collaborazione fra il Master in Comunicazione della Scienza della SISSA di Trieste e il Dipartimento di Salute Mentale di Trieste¹¹.

Le interviste comprendono le testimonianze di chi ha vissuto l'esperienza del manicomio e di chi è entrato in contatto con i centri di salute mentale; lo studio si è concentrato su quest'ultimo gruppo, costituito da 15 persone.

Le interviste costituiscono un materiale a tratti disomogeneo in cui la definizione degli obiettivi del lavoro è maturata grazie all'esperienza accumulata con l'ascolto delle testimonianze. Nonostante ciò, ci si trova di fronte a delle fonti molto ricche dal punto di vista narrativo.

Questa considerazione generale ha indotto ad analizzare le interviste in prospettiva sociologica, ovvero attraverso gli strumenti tipici della ricerca sociale qualitativa che, per esempio, consentono di ricostruire la percezione pubblica della scienza o della medicina^{12,13}.

A una prima fase di lettura e di riflessione approfondite è seguita l'analisi testuale realizzata mediante l'utilizzo di T-LAB, un software che consente di caratterizzare la struttura di un insieme di testi attraverso le relazioni tra parole, al fine di interpretare e di elaborare concetti nuovi^{14,15,16}.

Questa ricerca abbraccia l'approccio della narrazione autobiografica partendo dall'ipotesi che i soggetti intervistati siano capaci di elaborare un sapere specifico e di comunicarlo. Da questo punto di vista costituisce una guida alla lettura che si propone di evitare non solo lo stigma e il pregiudizio, ma anche la tentazione di approdare a conclusioni consolatorie. La fine del percorso apre uno spaccato sorprendente sulla fatica della vita quotidiana.

L'approccio non è stato rivolto a misurare l'ignoranza né a considerare l'oggettività delle narrazioni. In esso sono racchiusi l'aspetto saliente e la sfida di questa ricerca che, coerentemente con tale prospettiva, non ha voluto conoscere la diagnosi delle persone intervistate, ma ha tenuto conto dell'unico denominatore comune: essere state o essere tutt'ora in contatto con i centri di salute mentale.

L'analisi dei testi delle interviste ha richiesto un punto di osservazione neutro rispetto alle chiavi di interpretazione psicanalitiche, attento a non alterare il significato che gli intervistati attribuiscono alle parole dette. La lettura delle testimonianze è stata orientata dall'intenzione di capire come queste persone si appropriano del linguaggio e delle conoscenze medico-scientifiche per riutilizzarle come strumento di negoziazione e resistenza alla diagnosi e allo stigma sociale che ne deriva. Qual è il nome del proprio malessere? Chi l'ha comunicato? In che contesto? Quando? In che termini? L'ha fatto? Un'altra chiave di lettura importante nell'identificazione di un sistema di riferimento per interpretare le testimonianze è stato quello di considerare l'*illness*, vale a dire la malattia come percorso di vita. Infine: gli intervistati come spiegano la loro malattia? Ne parlano raccontando la storia della loro vita? Sono in grado di trasporre le nozioni scientifiche in "immagini vive", in metafore *interne* allo stesso malessere? Vivono la malattia come percorso di cambiamento, di crescita? Riconoscono i momenti o gli eventi che hanno giocato un ruolo cruciale nell'evolvere del loro disagio? Si tratta di eventi traumatici oppure ordinari?

MATERIALI

Le interviste

Lo studio si basa sull'analisi di 15 interviste realizzate per la maggior parte nel 2002 dai ricercatori in comunicazione della scienza Nico Pitrelli e Vincenzo Napolano. Solo due interviste (Caterina, soggetto 05 ed Eleonora, soggetto 07) sono state realizzate nel 2005 da un'altra ricercatrice in comunicazione della scienza, Federica Sgorbissa.

Una volta appurata la validità del progetto, medici e operatori del Dipartimento di Salute Mentale di Trieste si sono attivati per formare un gruppo significativo di persone da intervistare; i requisiti erano: la loro disponibilità a ricordare e raccontare la propria esperienze di disagio, un buon livello di elaborazione di una propria visione della malattia, un lungo periodo di contatto con i centri di salute mentale di Trieste e la conoscenza della mappa dei servizi offerti dalla città¹¹.

Si è scelto di non conoscere la diagnosi medica delle persone intervistate perché l'oggetto di ricerca era il *mental illness* e non il *mental disease*, e perché si era consapevoli di come i termini diagnostici che codificano la malattia mentale possono avere un forte potere "suggestivo" inducendo reazioni legate al pregiudizio e allo stigma. Il compito di mantenere l'omogeneità e la comparabilità tra livelli e tipi di malattia delle persone intervistate è stato affidato agli psichiatri che hanno collaborato al progetto. Nel corso dell'analisi delle testimonianze, dal modo in cui i singoli intervistati hanno raccontato la prima crisi, il tipo di sintomi, il tipo di contatto con i centri di salute mentale, ci si è resi conto che effettivamente la variabilità interna al gruppo era distribuita in modo equo ed era oltretutto comparabile tra uomini e donne.

Una volta definito un probabile gruppo di persone da intervistare, i ricercatori hanno iniziato un graduale percorso di avvicinamento e conoscenza nei loro confronti, cercando di ridurre le distanze, farsi accettare e far capire il motivo della loro presenza. Hanno spiegato in modo molto chiaro che il loro interesse nei confronti delle persone che frequentavano i centri di salute mentale non aveva nulla a che fare con l'intenzione di formulare diagnosi, ma era puramente dettato da interessi conoscitivi e di ricerca. Agli intervistati è stato garantito che le testimonianze non sarebbero state utilizzate per scopi diversi da quelli dichiarati e che i loro nomi non sarebbero stati resi noti senza il loro consenso.

Le interviste su cui si basa tutta l'analisi di questo studio sono semi-strutturate e la griglia degli argomenti trattati seguita da Nico Pitrelli e Vincenzo Napolano si differenzia leggermente da quella seguita da Federica Sgorbissa. Nel primo caso si ritrovano le seguenti sezioni tematiche: la prima riguarda l'infanzia, la seconda il momento in cui la malattia si manifesta, la terza il primo contatto con i centri di salute mentale, la quarta il rapporto con medici e i farmaci, la quinta le considerazioni sulla

propria malattia e i consigli per chi si dovesse trovare in situazioni simili. Nelle due interviste realizzate da Federica Sgorbissa la griglia tematica è mirata a conoscere le opinioni di chi frequenta l'associazione Cagipota e quindi prevede: il primo contatto con l'associazione, il racconto della malattia, il rapporto con il personale medico e gli operatori, il tipo di relazione che si instaura tra le persone che la frequentano.

Le 15 interviste sono state registrate su minidisc e in seguito trascritte fedelmente riportando anche intercalari, parti dialettali, pause, sospensioni del discorso. Dal momento che i testi dovevano essere analizzati da un software di analisi testuale è stato necessario eliminare tutto ciò che non era stato detto dagli intervistati. A partire dalle trascrizioni, quindi, i testi sono stati rielaborati prestando la massima attenzione a non alterarne in alcun modo i contenuti: domande dirette e commenti riportati in fase di trascrizione sono stati eliminati ed è stato aggiunto del testo di raccordo in modo da preservare una continuità della narrazione; le parole in dialetto che il software non avrebbe riconosciuto facendo riferimento al proprio dizionario interno sono state tradotte e, infine, è stata fatta un'attenta revisione della punteggiatura confermando o stabilendo di volta in volta la fine delle singole frasi (tutti i testi integrali si trovano in allegato alla tesi).

La punteggiatura è l'elemento grazie al quale il software utilizzato per l'analisi di questi testi individua paragrafi o frammenti che poi analizza come unità logiche a sé stanti.

METODI

1. LA SCELTA DELLA NARRAZIONE AUTOBIOGRAFICA

Raccogliere racconti autobiografici ricorrendo a delle interviste semi-strutturate che garantissero degli elementi di confronto tra le 15 testimonianze, ma che allo stesso tempo lasciassero a ciascun locutore la possibilità di essere il più personale possibile, è stata una scelta ben precisa. L'obiettivo dello studio, infatti, era quello di entrare nell'“universo di significati” attribuiti alla malattia mentale da parte di chi ne soffre e cercare di comprenderne la logica.

La narrazione autobiografica è uno strumento efficace e spesso usato al fine di comprendere quali sono i fattori che contribuiscono o determinano un percorso di guarigione. Tale modalità di espressione, infatti, permette di focalizzare gli elementi di svolta da una prospettiva che vede il soggetto protagonista del percorso, diversamente da quanto è possibile ricavare da diagnosi statistiche, biologiche e oggettivanti.

Sulla base di queste considerazioni si è cercato di comprendere, attraverso le narrazioni autobiografiche raccolte, le ragioni e le modalità attraverso le quali un gruppo di persone affette da disturbo mentale decide di accettare, rifiutare la conoscenza medico-scientifica o di opporre ad essa resistenza nel proprio percorso di vita. È stata valutata, per esempio, l'importanza dell'appartenenza al genere maschile o femminile e il grado d'istruzione in riferimento a come viene elaborata la condizione di malattia, alle capacità di espressione e alle strategie di confronto con il mondo medico-scientifico. Ci si è interrogati anche sull'importanza delle relazioni sociali, cercando di stabilire delle correlazioni con le variabili sopra indicate. In sintesi, ci si è chiesti se esiste e qual è il fattore che conta maggiormente nella capacità di rielaborare un sapere soggettivo e autonomo.

Di fronte a che tipo di sapere ci troviamo? Questo è stato un altro interrogativo che ha guidato l'analisi. Quali sono le sue caratteristiche? Le risposte a tali domande sono state ricercate nella scelta dei termini utilizzati, nella loro ricorrenza e modalità di associarsi con altre parole; oppure nell'analisi delle tematiche affrontate: farmaci, informazioni scientifiche, ruolo del medico, ambiti sociali, concetto di cura e di guarigione.

2. LA SCELTA DI T-LAB

T-LAB è un software di recente sviluppo che permette di studiare qualsiasi tipologia di testo (pagine di siti web, articoli di giornale, risposte a domande aperte, trascrizioni di interviste e focus group, eccetera) attraverso l'analisi della sua struttura interna, utilizzando una serie di strumenti linguistici e statistici basati su procedure di tipo informatico.

La scelta di utilizzare un software per analizzare delle narrazioni autobiografiche ha introdotto un dubbio metodologico¹⁷: è possibile trattare con un approccio squisitamente quantitativo le parole considerandole alla stregua di entità numeriche, evitando allo stesso tempo di perdere il significato dei singoli racconti?

Secondo la “teoria del significato” di Michael Dummett¹⁸, le parole non significano niente di per sé; è l'intero processo cognitivo che permette di pensare le parole e farne uso a dare loro significato.

Per capire come il ricercatore che si accinge a intraprendere un'attività di analisi di questo genere può interfacciarsi ai testi narrativi basta seguire l'“approccio costruttivista”. Secondo tale corrente, la conoscenza umana, l'esperienza, l'adattamento sono caratterizzati da una partecipazione attiva dell'individuo. La realtà non viene considerata come qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che ne fa esperienza, perché è il soggetto stesso che la crea partecipando in maniera attiva alla sua costruzione. L'approccio costruttivista tiene quindi in considerazione il punto di vista di chi osserva, di chi esamina e considera il sapere un'acquisizione attiva.

Nel reperire i dati – in questo caso testuali – da analizzare, l'osservatore non dovrà passivamente attendere un “disvelamento” di una qualche verità nascosta, quanto piuttosto gli è richiesta sia una certa capacità nel saper ricercare dati adeguatamente validi ai fini dell'attività di analisi prevista, sia il saper costruire e interpretare i dati così ricercati

A tal proposito, T-LAB è un software che propone un'analisi della struttura interna a un corpus di testi che non deriva dalle categorie di codifica costruite *ad hoc* dal ricercatore, ma che scaturisce dalla distribuzione delle parole scelte dai locutori o dagli scrittori per parlare o scrivere di un certo argomento.

Inoltre, il fatto che T-LAB analizzi i testi attraverso procedure automatiche di individuazione e selezione delle singole unità di analisi, permette di ridurre l'influenza del ricercatore nella selezione del materiale su cui focalizzare l'attenzione e allo stesso tempo lo rende fondamentale nella fase di interpretazione dei risultati¹⁹.

3. COME FUNZIONA T-LAB

Grazie all'insieme degli strumenti linguistici e statistici da cui è costituito, T-LAB è in grado di analizzare un *corpus* narrativo, ovvero un testo o un insieme di testi.

Le unità di analisi di T-LAB sono di due tipi: “unità lessicali” e “unità di contesto”.

Le **unità lessicali (LU, lexical unit)** sono parole, singole o multiple, archiviate e classificate in base a un qualche criterio. Più precisamente, nel database T-LAB ogni unità lessicale costituisce un record classificato con due campi: nel primo, denominato **forma**, sono elencate le parole così come compaiono nel corpus, mentre nel secondo, denominato **lemma**, sono elencate le parole-titolo (*label*) con cui sono stati raggruppati i termini che hanno la stessa radice lessicale e che appartengono alla stessa categoria grammaticale. Per esempio: le forme “amerò”, “amasti”, “ami” vengono tutte ricondotte dal software al lemma “amare”, in modo da eliminare le variazioni non significative sul piano semantico (il cosiddetto “rumore di fondo”), senza per questo correre il rischio di modificare il significato e la struttura del testo raccolto.

Nello specifico tali operazioni consistono nel rendere i termini omogenei nel genere, nel numero e nella forma verbale, ottenendo un corpus composto non più dalle singole parole, ma dalle loro categorie di senso sovraordinate, le cosiddette unità lessicali.

Le **unità di contesto (CU, context unit)** sono porzioni di testo in cui può essere suddiviso il corpus. Più esattamente, nella logica di T-LAB, le unità di contesto possono essere di tre tipi:

- ✓ **documenti primari**, corrispondenti alla suddivisione “naturale” del corpus (es. interviste, articoli, risposte a domande aperte, etc.), ovvero ai contesti iniziali definiti dall'utilizzatore;
- ✓ **contesti elementari**, corrispondenti alle unità sintagmatiche (frammenti di testo, frasi, paragrafi) in cui può essere suddiviso ogni contesto iniziale;
- ✓ **sottoinsiemi** del corpus, corrispondenti a gruppi di documenti primari riconducibili alla stessa “categoria” (es. interviste di “uomini” o di “donne”, articoli di un particolare anno o di una particolare testata, e così via).

A partire da questa organizzazione del database, T-LAB consente in modo automatico di esplorare e di analizzare le relazioni tra le unità di analisi di tutto il corpus o di suoi sottoinsiemi.

In T-LAB, la selezione di uno qualsiasi degli strumenti di analisi attiva sempre un processo semiautomatico che, con poche e semplici operazioni, genera tabelle input, applica algoritmi di tipo statistico e produce output.

In T-LAB gran parte dell'analisi dei testi si basa sullo studio delle relazioni tra **occorrenze** e **co-occorrenze**. I valori di occorrenza corrispondono al numero di volte (frequenze) in cui una unità

lessicale ricorre all'interno del corpus o di una unità di contesto e la loro distribuzione può essere rappresentata in tabelle di contingenza come quella seguente:

	CU 1	CU 2	CU 3	CU 4
LU_1	19	1	12	14
LU_2	17	0	1	8
LU_3	8	4	2	9
LU_4	101	0	13	0
LU_5	32	1	29	11
LU_6	4	3	0	30
LU_7	10	1	3	21
LU_8	5	1	1	34
LU_9	25	5	0	54

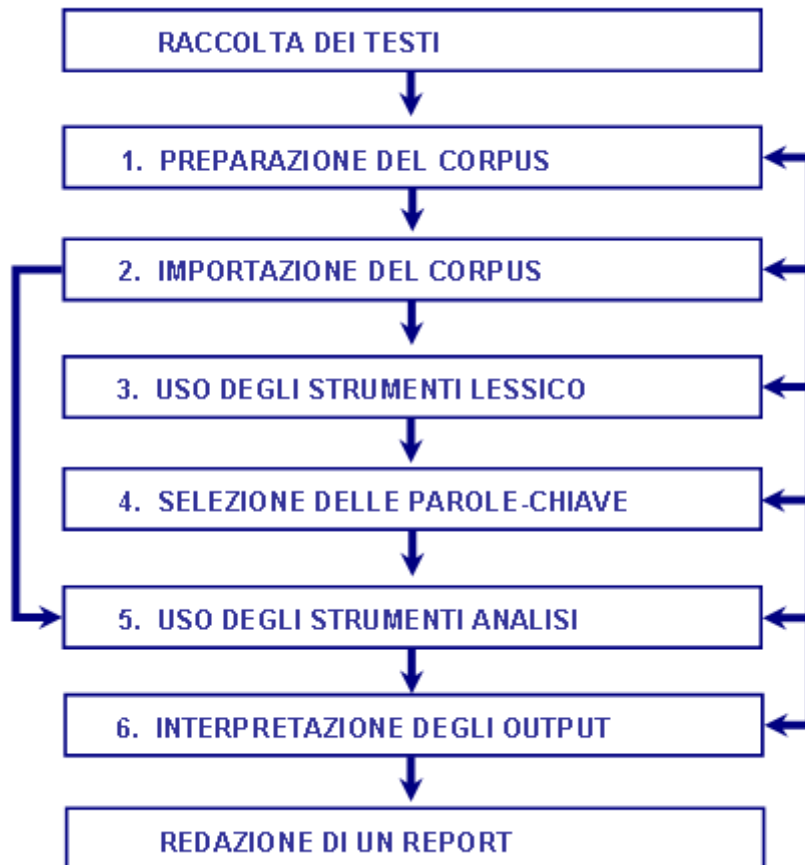
Per stabilire la significatività delle occorrenze di una parola all'interno di una unità di contesto, T-LAB utilizza il test del **CHI quadro**. Nello specifico, data una qualunque tabella a doppia entrata con incroci tra due o più categorie e con valori di frequenza, il test del CHI quadro consente di stabilire se esiste una differenza significativa tra i valori osservati e quelli teorici.

I valori di co-occorrenza corrispondono al numero di volte in cui due o più unità lessicali sono contemporaneamente presenti all'interno degli stessi contesti elementari.

La loro distribuzione può essere rappresentata in tabelle del tipo presenza/assenza come quella seguente:

	LU_1	LU_2	LU_3	...	LU_n
EC_1	0	1	0	...	1
EC_2	1	0	0	...	0
EC_3	0	1	1	...	0
EC_4	0	0	0	...	0
EC_5	1	1	0	...	1
EC_6	0	0	0	...	0
EC_7	0	0	1	...	0
EC_8	1	0	0	...	0
EC_9	0	0	0	...	0
EC_10	0	1	0	...	0
EC_11	1	0	1	...	0
EC_12	0	0	0	...	1
EC_13	1	1	0	...	0
EC_14	0	0	1	...	0
EC_15	0	0	0	...	0
EC_16	0	1	0	...	1
EC_17	0	0	1	...	0
EC_18	0	0	0	...	0
EC_19	1	0	0	...	0
EC_20	0	0	0	...	1

Il tipico progetto di lavoro che prevede l'utilizzo di T-LAB come strumento di analisi parte dalla raccolta dei testi e termina con la redazione di un report. La successione delle varie fasi è illustrata nel diagramma seguente:



Le sei fasi numerate, dalla preparazione del corpus all'interpretazione degli output, corrispondono agli interventi supportati da T-LAB e sono sempre reversibili. Se si decide di affidarsi alle impostazioni automatiche del software, è possibile evitare l'uso degli strumenti di lessico e la selezione delle parole-chiave tuttavia, ai fini della qualità dei risultati, è raccomandato l'uso di entrambe le funzioni.

4. UTILIZZO SPECIFICO DI T-LAB IN QUESTO STUDIO

4.1 Assemblaggio, preparazione e importazione del corpus

La fase di assemblaggio del corpus è consistita nel classificare ognuno dei 15 testi in base a tre variabili (soggetto, genere sessuale e grado d'istruzione) e nell'inserire per ogni variabile i nomi delle rispettive categorie (i numeri da 01 a 15, maschio e femmina, istruzione media superiore e universitaria, rispettivamente).

Fatto ciò i 15 testi sono stati assemblati in un unico corpus di analisi (file con estensione txt) che all'inizio di ogni testo indica per ogni variabile la categoria che lo rappresenta. Ecco, per esempio, cosa compare all'inizio della prima testimonianza del corpus analizzato in questo studio:

```
**** *IDNUMBER_00001 *SESSO_MASCHIO *SOGG_01 *ISTRUZIONE_MEDIE
```

L'opzione "Apri nuovo corpus" avvia il processo d'importazione, tramite il quale T-LAB trasforma il file di testo preparato dall'utilizzatore in un insieme di tabelle integrate nel database della sessione in corso. Per processare il corpus, il software ha bisogno di conoscere alcuni parametri che l'utilizzatore deve fornire. Ecco quali sono state le opzioni selezionate:

The screenshot shows the T-LAB configuration window. At the top, a dropdown menu is set to "ITALIANO" with a red arrow pointing to it and the text "<<-- SELEZIONA LA LINGUA DEL TUO CORPUS". Below this are three icons: a home icon, a question mark icon, and an "OK" button. A red arrow points to the "OK" button with the text "Per ulteriori informazioni cliccare sul pulsante (?)".

The configuration options are arranged in a grid:

- LEMMAZZAZIONE AUTOMATICA:** "-->> ITALIANO" is selected. Radio buttons for "Si" (checked) and "No" are present.
- VERIFICA PAROLE VUOTE (STOP-WORDS):** Radio buttons for "Base" (checked) and "Avanzata" are present.
- SEGMENTAZIONE DEL TESTO (CONTESTI ELEMENTARI):** Radio buttons for "Frase", "Frammenti", and "Paragrafi" (checked and highlighted with a red box) are present.
- VERIFICA PAROLE MULTIPLE (MULTI-WORDS):** Radio buttons for "No", "Base", and "Avanzata" (checked and highlighted with a red box) are present.
- SELEZIONE PAROLE-CHIAVE (METODO):** Radio buttons for "TF-IDF", "Chi Quadrato" (checked and highlighted with a red box), and "Occorrenze" are present.
- SELEZIONE PAROLE-CHIAVE (MAX ITEMS):** Radio buttons for "500", "1000" (checked), and "1500" are present.

Questa schermata riporta gli elementi cruciali per le analisi fatte da T-LAB:

- ✓ **parole vuote:** così denominate perché da sole non veicolano contenuti specifici e/o rilevanti (es. “di colpo”, “a caso”);
- ✓ **multi-words:** categoria che include i nomi composti (ad es. “centri di salute mentale”, effetti collaterali”, “crisi psicotica”, “mezzi pubblici”) e le locuzioni usate come modi di dire (es. “a fin di bene”, “a tutti gli effetti”);
- ✓ **parole-chiave:** all’interno della logica T-LAB sono tutte le unità lessicali che, di volta in volta, vengono incluse nelle tabelle da analizzare.

Come illustrato nella schermata, si è scelto di personalizzare la lista delle multi-words, selezionare le parole-chiave in base al calcolo del CHI quadro e scegliere i **paragrafi** come unità di misura della segmentazione del corpus. Ecco in cosa consistono i paragrafi e quali sono le alternative offerte dal software:

- ✓ **paragrafi:** contesti elementari marcati dalla punteggiatura forte (?!) e dal “punto e a capo”, con lunghezza massima di 2000 caratteri;
- ✓ **frasi:** contesti elementari marcati dalla punteggiatura forte (?!), con lunghezza minima di 50 caratteri (Max. 1000 caratteri);
- ✓ **frammenti:** contesti elementari di lunghezza comparabile costituiti da uno o più enunciati.

In questo caso, l’algoritmo di segmentazione rispetta le seguenti regole:

- considera come contesto elementare ogni sequenza di parole interrotta dal “punto e a capo”, le cui dimensioni siano inferiori a 400 caratteri;
- nel caso in cui, entro la lunghezza massima, non sia presente alcun “punto e a capo”, cerca nell’ordine altri segni di punteggiatura (? ! ; : ,). Se non li trova, segmenta in base a un criterio statistico, ma senza troncature le unità lessicali.

Una volta completata l’importazione e aver aperto il corpus, è stata personalizzata la lista delle parole-chiave rendendola più restrittiva rispetto a quella elaborata automaticamente da T-LAB.

A questo punto il software era pronto per l’analisi. Gli strumenti messi a disposizione sono molteplici e la scelta di quale tecnica di analisi adottare dipende in primo luogo dagli obiettivi della ricerca.

In questo studio sono state utilizzate le seguenti tipologie di analisi:

- ✓ COMPARATIVE dei sottoinsiemi del corpus: analisi delle corrispondenze multiple
- ✓ DELLE CO-OCCORRENZE di parole-chiave: associazioni di parole e confronto tra coppie.

4.2 L'analisi delle corrispondenze multiple

Si tratta di uno strumento che analizza come le variabili in base alle quali il corpus è stato codificato si posizionano all'interno di uno spazio multidimensionale. Attraverso l'analisi delle corrispondenze è infatti possibile identificare un ristretto numero di dimensioni latenti, dette fattori, con un duplice scopo: da un lato sintetizzare significativamente l'informazione contenuta nel lessico del corpus e dall'altro ordinare e descrivere lo spazio entro cui si collocano le categorie delle singole variabili.

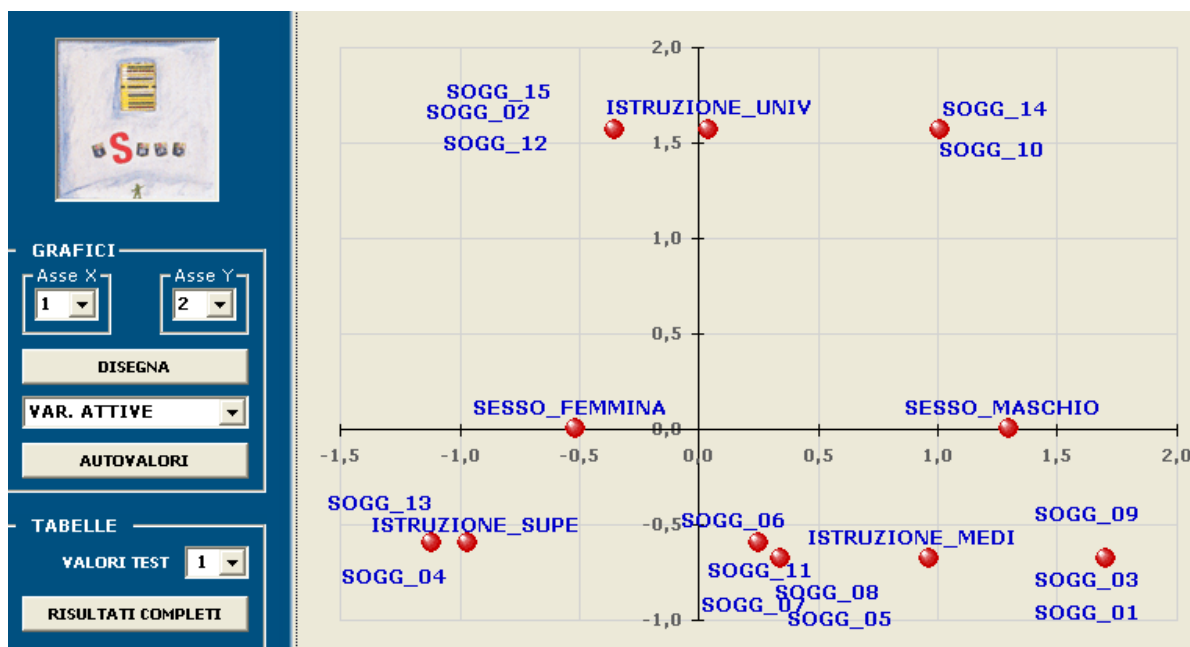
Le unità lessicali ordinate lungo l'asse fattoriale possono essere concepite, in chiave linguistica, come "sintagmi ideali", cioè frasi teoriche, appartenenti all'intero corpus e non solo a uno specifico enunciato. In altri termini, l'analisi delle corrispondenze lessicali ci permette di scoprire quali "mondi lessicali" sono presenti in un testo e quali variabili sono ad essi associate.

In termini geometrici, ciascun fattore organizza una dimensione spaziale rappresentabile come un asse cartesiano al cui centro si trova il valore "0", e che si sviluppa in modo bi-polare verso le estremità "negativa" (-) e "positiva" (+). In base a tale rappresentazione spaziale gli oggetti collocati su poli opposti sono quelli più diversi tra loro, un po' come la "sinistra" e la "destra" su un ipotetico asse della politica. In T-LAB i risultati delle analisi vengono sintetizzati attraverso grafici bidimensionali, dei piani cartesiani, che consentono di apprezzare le relazioni di prossimità/distanza, ovvero di somiglianza/differenza, tra gli oggetti considerati.

Per prima cosa si selezionano le variabili da analizzare, che in questo studio corrispondono a: soggetti, genere e istruzione. Ognuna di queste variabili, con le rispettive categorie, contribuisce a identificare nel corpus dei sottoinsiemi di analisi.

The screenshot shows a software interface with a light blue background. At the top left, the title "LISTA DELLE VARIABILI" is displayed in blue. Below it is a large empty rectangular box. To the right of this box, the text "Doppio click per selezionare e per ripristinare" is written in blue. Below the text are three icons: a blue "OK" button, a speech bubble with a question mark, and a house icon. Below these icons is a dropdown menu labeled "SELEZIONA ATTIVE" with a downward arrow. At the bottom, there are two columns. The left column is titled "VARIABILI ATTIVE" and contains a list of variables: "ISTRUZIONE", "SESSO", and "SOGG". The right column is titled "VARIABILI ILLUSTRATIVE" and is currently empty.

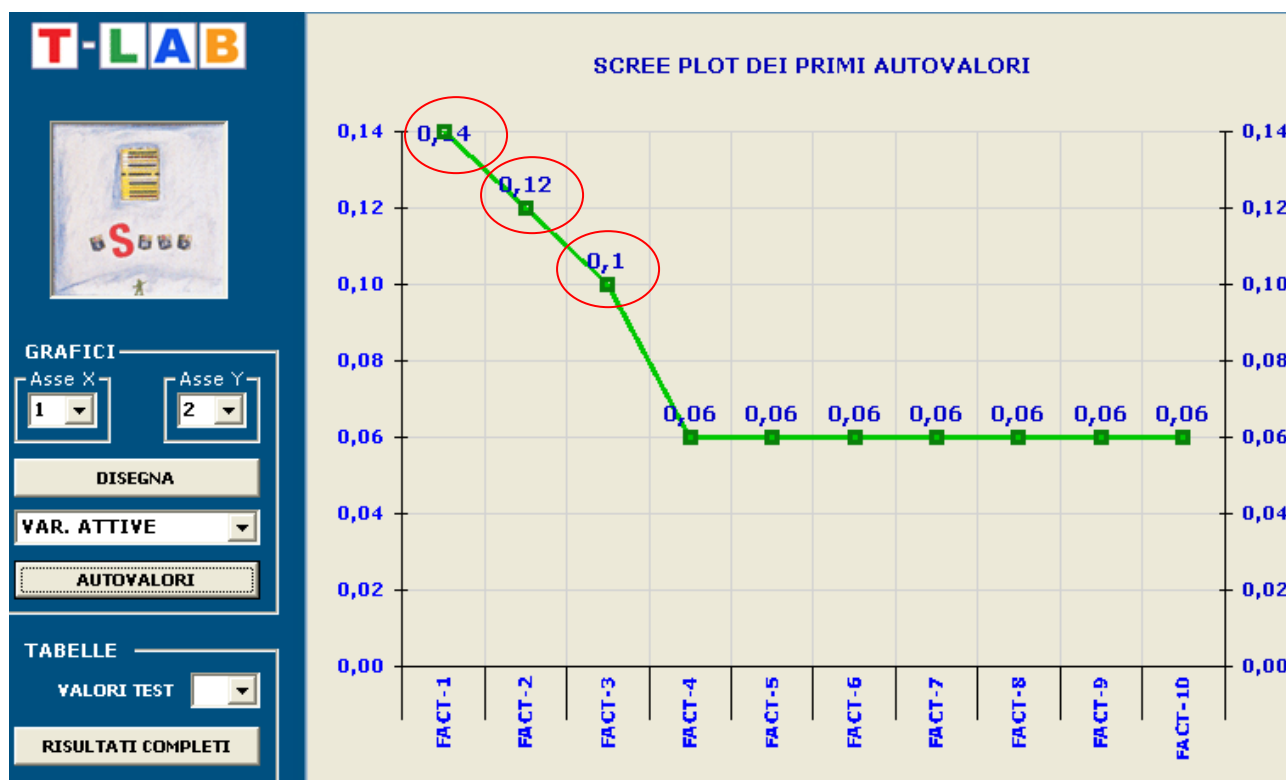
Il risultato dell'analisi è costituito da tabelle che consentono la realizzazione di grafici in cui, su piani cartesiani, sono rappresentate sia le relazioni tra le variabili selezionate, “**variabili attive**”, sia quelle tra le variabili e le unità lessicali ad esse associate. Ecco, per esempio, il grafico che illustra le relazioni di somiglianza e differenza tra le variabili attive del corpus analizzato in questo studio:



Per ciascun asse fattoriale, T-LAB fornisce due tabelle che ne facilitano l'interpretazione dal momento che riportano “i valori-test”, ovvero i risultati dei calcoli statistici che consentono di apprezzare le relazioni di somiglianza/differenza tra lemmi e categorie.

POLARITA' (-)		VALORI TEST ▲	POLARITA' (+)		VALORI TEST ▲
VAR SESSO_FEMMINA	-30,4578		VAR SESSO_MASCHIO	30,4578	
VAR ISTRUZIONE_SUPE	-27,2240		VAR ISTRUZIONE_MEDI	26,4322	
VAR SOGG_13	-18,1073		VAR SOGG_01	18,0837	
VAR SOGG_04	-18,4443		VAR SOGG_09	15,6111	
VAR SOGG_12	-4,9259		VAR SOGG_03	10,9480	
LEM TSO	-4,0140		VAR SOGG_10	8,9563	
LEM comunità	-4,1682		VAR SOGG_14	6,7489	
LEM pulire	-3,0230		LEM mestiere	4,5178	
LEM ricco	-3,0284		LEM cooperativa	4,1823	
LEM accademia	-3,1476		VAR SOGG_05	3,4940	
LEM fortuna	-3,2165		VAR SOGG_08	3,2963	
LEM ricetta	-3,2528		LEM macchinario	3,8176	
LEM ricordo	-3,3299		LEM coordinatore	3,8176	
LEM dialogo	-3,3848		LEM corso	3,7715	
LEM fratello	-3,3943		LEM borsa	3,3976	
LEM tensione	-3,4162		LEM picchiare	3,3420	
LEM amore	-3,5077		LEM mente	3,2855	
LEM perdita	-3,5197		LEM sintomo	3,2072	
LEM compagno	-3,6655		VAR SOGG_11	2,3867	

Il “grafico degli autovalori”, invece, consente di apprezzare con quale peso relativo ognuno dei fattori individuati da T-LAB spiega la varianza dell’intero corpus. Ecco, per esempio, il grafico che il software ha elaborato per il corpus in analisi in questo studio:



4.3 Associazioni di parole

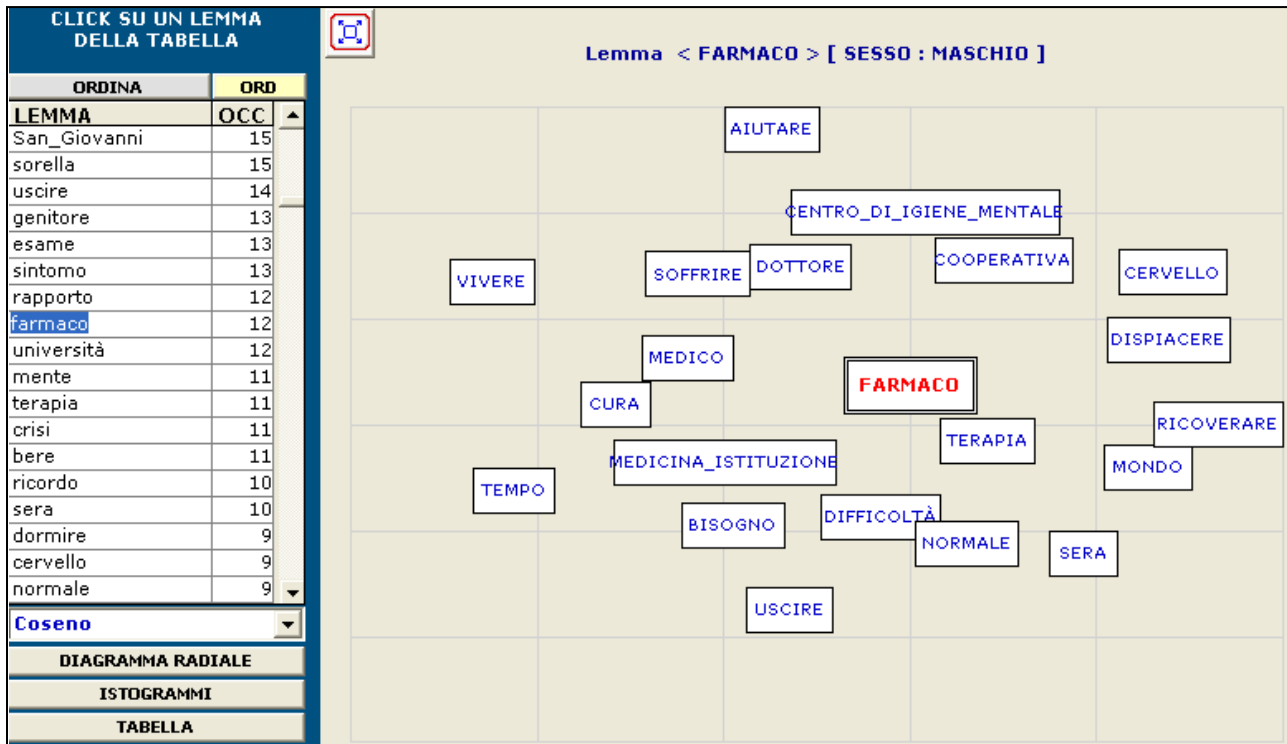
L’analisi delle associazioni di parole prevede che, partendo da una delle parole-chiave del corpus, T-LAB selezioni le unità lessicali (forme o lemmi) ad essa più frequentemente associate (co-occorrenze).

La selezione è effettuata tramite il calcolo di un Indice di Associazione che analizza le co-occorrenze delle unità lessicali all’interno dei contesti elementari (calcolo del Coseno, Dice o Jaccard).

T-LAB analizza sia le associazioni tra la singola parola-chiave e tutte le altre lemmatizzate durante la fase di importazione del corpus sia quelle tra la singola parola-chiave e le altre parole-chiave della lista.

In questo studio è stata sempre seguita la seconda opzione.

Ad ogni interrogazione, T-LAB produce un grafico a “diagramma radiale”.



La parola-chiave selezionata compare al centro del grafico, le altre sono distribuite tutte intorno, a una distanza dal centro proporzionale al loro grado di associazione. Le relazioni significative sono quindi del tipo “uno ad uno”, tra il lemma centrale e ciascuno degli altri.

Con un doppio click su uno qualsiasi dei lemmi riportati nel grafico (es. “medico”) è possibile visualizzare e salvare un file html che riporta tutti i contesti elementari in cui tale parola co-occorre con quella centrale (“farmaco”).

Subject : LEMMA ASSOCIATIONS < FARMACO > AND < MEDICO >

**** *SESSO_MASCHIO *SOGG_01 *ISTRUZIONE_MEDIE *STATOCIVILE_SINGLE

So cosa vuol dire soffrire e mi dispiace per tutte le persone che vogliono togliersi la vita; non sono un **medico**, ma consiglieri di avere fiducia nella **medicina** istituzione e nei dottori, di dire la verità ai medici, di dire se non si segue la terapia, di non mischiare i **farmaci** con l'alcool, perché poi i medici non riescono a capire più niente, devono ricominciare da_capo e si fa doppia fatica.

**** *SESSO_MASCHIO *SOGG_10 *ISTRUZIONE_UNIVERSITÀ *STATOCIVILE_SINGLE

Le cose che più mi hanno aiutato a prendere_le_distanze da questa mia tendenza sono_state sicuramente il mio **medico** e il **farmaco**; per il resto ho vissuto in modo molto brutto anche l'esperienza nel centro_di_igiene_mentale perché quando sono_stato ricoverato stavo molto male e comunque entri in un mondo in cui non avresti mai pensato di entrare.

4.4 Confronto tra coppie di parole-chiave

Nell'analisi del confronto tra coppie di parole-chiave l'utente seleziona, una dopo l'altra, due di esse (una "coppia"), con l'obiettivo di confrontare i rispettivi contesti elementari di occorrenza nell'intero corpus o in un suo sottoinsieme.

I confronti proposti da T-LAB riguardano le relazioni tra gli elementi della "coppia" e ciascuna delle parole contenute nei due tipi di tabelle di output.

Siano:

A = insieme dei contesti elementari in cui è presente la prima parola della coppia (es. "dottore")

B = insieme dei contesti elementari in cui è presente la seconda parola della coppia (es. "medico")

Il primo tipo di confronto è quello delle associazioni condivise ("intersezione"), cioè un confronto che prende in considerazione le parole che sono presenti sia in "A" che in "B"; in tal caso, per ogni parola-chiave (es. "operatore"), T-LAB costruisce una tabella come la seguente e applica ad essa il test del CHI quadro:

ASSOCIAZIONI CONDIVISE (INTERSEZIONE)

CLICK SU UN LEMMA DELLA TABELLA

ORDINA	ORD
LEMMA	OCC
lavorare	40
lavori	5
lavoro	46
limite	4
macchinario	5
malato	6
malattia	26
mangiare	16
manicomio	5
medicina_istituzione	4
medico	20
mente	11
mestiere	7
mondo	7
morire	6
musica	6
nervoso	4
nonno	6
normale	9

DIFFERENZA

INTERSEZIONE

LEMMA (A) - TOT. C.E. = 19

DOTTORE

LEMMA (B) - TOT. C.E. = 17

MEDICO

ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORDINA
CHI ² (A)	ASS (A)	LEMMA	ASS (B)	CHI ² (B)
0,892	3	operatore	1	-0,892
-0,043	5	aiutare	5	0,043
-0,014	2	uscire	2	0,014
-0,014	2	terapia	2	0,014
-0,014	2	farmaco	2	0,014

Nella colonna ASS (A) sono indicate le quantità di contesti elementari in cui “operatore” è presente (3) o assente (16) nell’insieme dei contesti (19) propri della prima parola della coppia (“dottore”).

Nella colonna ASS (B) sono indicate le quantità di contesti elementari in cui “operatore” è presente (1) o assente (16) nell’insieme dei contesti (17) propri della seconda parola della coppia (“medico”).

In questo caso, il valore del CHI quadro è pari a 0,892. Su ogni riga i valori del test sono identici; tuttavia T-LAB li propone “segnati” (+/-) per evidenziare quali coppie co-occorrono con maggiore e minore frequenza.

Il secondo tipo di confronto è quello delle associazioni esclusive (“differenza”), cioè un confronto tra le parole che sono presenti solo in “A” o solo in “B”.

ASSOCIAZIONI ESCLUSIVE (DIFFERENZA) < MASCHIO >			
LEMMA (A) - TOT. C.E. = 19		LEMMA (B) - TOT. C.E. = 17	
DOTTORE		MEDICO	
DIFFERENZA A-B	TOT	DIFFERENZA B-A	TOT
San_Giovanni	3	amico	3
curare	3	colpa	2
coordinatore	2	esaurimento_nervosi	1
nonno	1	centro_di_salute_me	1
carcere	1	convivere	1
cliente	1	cooperativa	1
clinica_di_diagnosi_e	1	amica	1
corso	1	dolore	1
difficoltà	1	vivere	1
incontro	1	genitore	1
bisogno	1	limite	1
malato	1	mondo	1
tempo	1	raccontare	1
ospedale_psichiatric	1	soldo	1
passato	1	università	1
psichiatra	1	coraggio	1
sintomo	1		

In questo caso T-LAB propone due tabelle con le parole-chiave che in modo esclusivo sono associate al primo o al secondo termine della coppia. In entrambe le tabelle, la colonna “TOT” indica la quantità di contesti elementari in cui ogni lemma è associato con uno solo dei due termini della coppia.

RISULTATI

1. TRAIETTORIE

Il primo lavoro è stato quello di leggere e conoscere i racconti in una “prospettiva dall’alto”, con uno sguardo d’insieme, e cercare di identificare l’unicità della “traiettoria” che ciascuno dei protagonisti ha costruito nella propria vita. Per traiettoria si intende un percorso indipendente da strade già tracciate e indissolubilmente connesso alle sorti di ciascuna vita.

Il risultato sono le “impronte” di quei segmenti di traiettoria già percorsi da ognuno dei protagonisti, valorizzate dalla forza espressiva e illuminante di immagini, similitudini e metafore create da ciascuno, dall’interno del suo stesso malessere.

L’età dei protagonisti delle narrazioni, quando riportata, si riferisce all’anno in cui ciascuno è stato intervistato.

1. Fabio (39 anni)

I suoi genitori si sono separati quando lui aveva 29 anni. Fabio ha iniziato ad avere i primi sintomi della malattia quando, assieme alla sorella, è andato a vivere con il padre diventato alcolista e violento; in tali circostanze è comparsa la prima crisi che gli impediva di parlare, muoversi, riconoscere le persone a lui più vicine, come la madre.

“Tante volte io invento delle cose strane, ho delle proiezioni, per esempio mi vedo in certe situazioni in cui sono l’eroe e quando mi capita riconosco il campanello d’allarme “din” e corro dal primario e gli racconto tutto e lui ha il caccianite per mettere subito a posto la testa”.

Dopo il ricovero è entrato nel centro di salute mentale di Aurisina dove ha iniziato a frequentare diversi corsi con l’intento di trovare un lavoro. Nonostante la grande fiducia nei confronti dei medici e della cura, la difficoltà di trovare un impiego stabile, associata a molti problemi di salute, lo ha fatto cadere spesso in depressione e lo ha spinto a tentare tre volte il suicidio.

“La vita mi ha dissanguato, mi ha dato un’infanzia così così, una malattia fortissima, esaurimenti nervosi, una depressione che è diventata gravissima e mi toglie la voglia di fare qualunque cosa”.

Il percorso attraverso la malattie ha reso molto chiaro qual è diventata la sua personale scala di valori: salute al primo posto, seguita dalle amicizie importanti e dal sentirsi bene. Anche la fede, secondo lui, aiuta ad alimentare la speranza e a non essere troppo materialisti.

“Ora spero di non stare più male, di riuscire a farmi una famiglia e di portare avanti la mia dinastia; le ricchezze non mi interessano”.

2. Giovanna (40 anni)

Per Giovanna le difficoltà iniziano quando si iscrive alla facoltà di Matematica, ma la lascia dopo il primo anno perché non riesce a dare gli esami e inizia a girovagare per l'Italia; a 23 viene ricoverata per la prima volta all'ospedale Maggiore di Trieste.

“Un giorno, mentre aspettavo un autobus insieme ai miei genitori, non ricordo dove dovevo andare, mi ha fermato l'autoambulanza della Croce Rossa e mi ha preso di peso”.

Da quel momento si incrina il rapporto con i genitori; Giovanna non capisce perché l'abbiano spinta nelle mani dei medici e degli operatori dei centri di salute mentale.

“Della malattia mentale penso che sia abbastanza problematica perché non si arriva a capire bene quello che si ha, per esempio a me per un periodo mancava il ragionamento, ma non riuscivo a spiegarmi il perché e cosa mi succedeva”.

Dopo il ricovero trascorre alcuni mesi nel centro di salute mentale di San Vito e poi viene portata nell'appartamento in via Genova a Trieste, insieme ad altre compagne con disagio psichico e alcune infermiere. Tutt'ora vive lì.

“In quel periodo ricordo che stavo abbastanza male, non ero proprio in me, non ragionavo bene, non riuscivo a fare un discorso o a parlare di me come faccio adesso, non riuscivo a chiedere aiuto e poi fantasticavo cioè non avevo un ragionamento normale, mi immaginavo cose strane, incontravo persone strane, arabi, giornalisti, andavo con loro in giro senza conoscerli, mi portavano a casa loro e io non riuscivo a dire chi ero, cosa facevo e dove mi trovavo”.

3. Roberto (52 anni)

Il fratello di Roberto muore in un incidente stradale quando lui ha 30 anni; dopo due muore il padre e dopo quattro la madre.

“Arrivato alla soglia dei trent'anni sono stato per così dire risucchiato dalla malattia; era mancato mio fratello che per me era un pilastro della mia vita, se stava bene lui stavo bene anche io. Poi in poco tempo sono rimasto completamente solo perché sono morti anche mia mamma e mio papà; è stata molto dura imparare a cucinare, in più ero stato licenziato dal mio posto di lavoro”.

Nello stesso periodo Roberto viene licenziato dalla ditta edile in cui lavora come imbianchino e da lì inizia “il suo declino”. Si trasferisce a Londra per lavoro; vive lì per sei mesi, ma quando torna si rende conto che non avrebbe più trovato un'opportunità lavorativa altrettanto buona e ha la prima vera crisi.

“Pian pianino la malattia si è impadronita di me, ho lunghi periodi in cui sto bene, ma se poi comincio a pensare che non sono sposato mi vengono dei pensieri cupi, e tante volte riesco a controllarli da solo, ma se non mi controllano da vicino quando arrivano i pensieri cupi della malattia ho bisogno di essere ricoverato, ho bisogno di un ricovero per prendere le medicine che più o meno hanno effetti che conosco”.

Da quando è entrato in contatto con gli psichiatri e i centri di salute mentale Roberto si rende conto che perde il controllo quando affronta alcuni argomenti e che poi ha bisogno di essere assistito e curato.

“Se devo pensare a quale è stato il fattore scatenante della mia malattia allora posso dire che questa scatoletta è blu e questo è nero, quindi io mi rendo conto di tutto, però ci sono certe cose che mi fanno fumare il cervello, come la politica e la mia teoria sulle guerre che sono sempre scatenate da interessi”.

“La mia è una terapia fatta soprattutto di dialoghi; io sono solo, non ho nessuno che mi viene trovare e solo qui al centro di salute mentale posso parlare con qualcuno; sarei potuto stare con i miei nipoti, i figli di mio fratello defunto, ma a loro non interessa niente di me, non mi vengono neanche vicino”.

4. Margherita (50 anni circa)

Margherita cresce in una famiglia molto allargata che parte dallo stretto nucleo familiare per estendersi a nonni e cugini. Suo padre è toscano e sua madre è friulana: due origini molto diverse che convivono in lei in modo conflittuale. A due anni Margherita si ammala di tubercolosi e inizia a dover accettare le prime restrizioni, i primi divieti e il cambio di vita. Da adolescente non accetta il suo corpo, troppo tondeggiante e non esile come avrebbe desiderato; ricorda bene le prese in giro da parte dei suoi coetanei e vive con sofferenza la sua condizione. È in quel periodo che la nonna paterna comincia a intromettersi nel dialogo tra Margherita e la madre imponendo le proprie opinioni e decisioni, compresa quella della scuola superiore.

“Mia nonna paterna che interviene e avvelena il dialogo tra me e mia mamma è all’origine della mia malattia perché con mia madre avevo una grossa corrispondenza, ci capivamo, ma poi interveniva la nonna ed era come se non avessi mai parlato”.

Margherita, che avrebbe voluto seguire la strada artistica, non finisce nemmeno la scuola superiore. Si ammala intorno agli anni Novanta, finita la relazione molto importante durata sette anni con Alessandro, un ragazzo più giovane di lei.

“Tra noi c’erano quindici anni di differenza, ma lui non era un trentacinquenne, era un ventenne che a diciotto anni mi ha fatto la corte per due anni; sarebbe stato difficilissimo che fosse rimasto solo con me, per questo ho vissuto sempre con nostalgia ogni momento”.

“Per me è stato come perdere tutto e non avere più nessuno strumento, mi sentivo come in un’atmosfera piena di tensione, una tensione brutta, cattiva e mi sentivo senza speranza, il tempo era eterno, il minuto era eterno, la luce mi dava fastidio perché era vita, perché non mi apparteneva, facevo fatica a fare tutto, programmare una giornata, odiavo il risveglio perché era catapultarmi in una realtà da incubo e mi dicevo: «Non sono proprio questa, sono proprio io senza nessuna voglia di ridere», mi faceva male la luna, tutto il romanticismo della luna, tutta la forza e la bellezza mi facevano

male perché non me le sentivo più in me, mi faceva male parlare, mi faceva male incontrare gli amici, mi faceva male tutto, tutto mi faceva male”.

“Vivere da depressi significa non vivere, per questo è pericoloso, comporta tutta una serie di mancanze di gratificazioni, di forza psicologica. Nel momento in cui camminavo come uno zombie e già la distanza tra un albero e l'altro sotto il sole diventava come un deserto da superare era terribile veder gli altri, vederli come fonte di vita che sottolineavano la mia non vita”.

Nel '94 le fanno il Trattamento Sanitario Obbligatorio (TSO); un medico e degli infermieri la prendono mentre si trova nella banca di Barcola e la portano al centro di salute mentale di Aurisina. Il figlio avuto a 25 anni dal marito da cui Margherita si è separata è stato allontanato da lei; con gli anni lei è riuscita a recuperare il rapporto con lui e a trovare in tale relazione la forza di reagire alla sofferenza e di non arrivare al suicidio.

“Dopo il Tso c'è stata una risalita, ma comunque rifiutavo le definizioni di malattia per come recepivo allora il linguaggio psichiatrico, rifiutavo di sentirmi una malata e forse è stata una fortuna perché se avessi accettato quella volta il ruolo della malata mi sarei potuta adagiare e avrei rinunciato a combattere”.

“Infatti penso che non tutto si ammala, qualcosa di buono resta, la felicità non vuol dire sempre la non-felicità, ci sono dei momenti che non sei felice, ma non è detto che sei nella completa infelicità; bisogna sempre cercare di trovare quello che ti fa bene quando stai male e dimenticarsi il senso del dovere, dimenticarsi gli impegni, dimenticarsi tutti, ma benedire di avere almeno un piccolo interesse per qualcosa e coltivarlo assolutamente senza sentirsi in colpa”.

“Io trovo che queste malattie sono un appuntamento con la vita, con i problemi non risolti, con le cose non fatte, le cose non dette che prima o poi come i nodi vengono al pettine”.

La malattia ha fatto scoprire a Margherita molte cose tra cui l'importanza di prendersi cura di sé.

“Addirittura uno psichiatra mi ha spiegato che spingendo gli angoli della bocca in su come quando si sorride si cambiano tutti i muscoli facciali fino a toccare le ghiandole che secernono endorfina che circola nel sangue e fa sorridere ancora di più e quindi si comincia con la ginnastica del sorriso, il far finta di sorridere così le endorfine vengono spremute e alla fine stai meglio. Sono tanti piccoli segreti perché anche il depresso deve avere il suo salvagente, la sua rapida via di fuga da casa”.

5. Caterina, 71 anni

Caterina ha subito delle forme di abuso durante l'infanzia e quando si sente ingannata o ferita da un uomo rivive le stesse sensazioni di abbandono provate quando era piccola. Proprio in seguito a una forte delusione d'amore inizia a balbettare e a sentire le voci sia di notte che di giorno.

“A causa del dolore provocato dagli abbandoni e dalle prese in giro che non le tollero sono impazzita. Allora di notte avevo sempre delle visioni, mi vedevo, mi sentivo mentre parlavo con le amiche, con gli amici e scompariva sempre una

persona e io iniziavo a cercarla. A un certo punto non ne potevo più, mi accadeva anche di giorno, mi sentivo sempre, sentivo la mia voce che cominciava a ripetere “ma perché, ma per come?”.

“La malattia psichica la reputo come l’aver meno forza di un altro nell’affrontare una debolezza causata dal vivere, dall’abbandono, perché il bambino si proietta nell’adulto; se l’infanzia l’hai avuta con dei problemi è chiaro che come adulto non potrai essere come un adulto che ha vissuto bene l’infanzia”.

Il primo centro di salute mentale con cui Caterina entra in contatto è quello di Barcola. Nel 2001, dopo la morte della madre a cui si associano il progressivo isolamento dagli altri e il ritorno delle crisi notturne, Caterina è assistita dal centro di salute mentale della Maddalena che a sua volta la mette in contatto l’associazione Cagipota per aiutarla a combattere la solitudine.

“Qui siamo tutte persone che convivono con problematiche passate, ci sono delle tragedie e a sentire la mia e la loro c’è da mettersi le mani nei capelli. In realtà se non stai proprio male l’ambiente un po’ ti deprime ma non potendo stare sola, il solo fatto di muovermi mi faceva stare meglio e quindi ci andavo lo stesso”.

Ha avuto un rapporto critico con i farmaci che non l’hanno aiutata a stare meglio e in più le hanno provocato molti effetti collaterali. Ora è passata alla medicina alternativa e prende i fiori di Bach.

“Ho chiuso assolutamente con tutto e ho giurato che depressione su, depressione giù, devo arrangiarmi da sola, è la vita, e la voglio affrontare senza prender più niente. Non prenderò mai più medicinali perché nella mia vita non ho mai preso un medicinale che mi abbia fatto sentire meglio, che abbia alleviato la depressione, che mi abbia dato un effetto positivo”.

6. Claudio (43 anni)

Claudio ha avuto un’infanzia molto serena anche se la sua famiglia era ed è molto povera. Vive tutt’ora con i genitori e l’ambiente familiare è l’unico in cui si sia sempre trovato bene. Si diploma all’istituto tecnico industriale Volta, una scuola molto competitiva che lui decide di fare seriamente, anche al di sopra delle proprie possibilità.

Si ammala in seguito a un grave incidente stradale.

“Il 19 settembre del 1979, ho avuto un incidente stradale in cui mi sono fratturato la gamba destra, una fessura esposta, e ho battuto la testa sull’asfalto. Così mi si è scassato il cervello, ho avuto un trauma cranico e da quella volta ho cominciato a stare male. Le mie sofferenze sono cominciate dopo l’incidente, quando mi si è scassato il cervello, anche se devo dire che già prima dell’incidente facevo una vita impossibile, avevo un tenore di vita altissimo, sono andato al di sopra delle mie possibilità e delle mie capacità; il calcio lo avrei potuto lasciare stare, e forse anche il Volta.”.

“Dopo l’incidente il mio umore era nerissimo, mi sono chiuso nella mia camera in Corso Italia e soffrivo da solo, peggio di una bestia, sentivo dolori immensi a tutto il corpo, ero molto depresso, avevo ansia, dolori alla testa, avevo l’impressione che qualcuno con un torchio mi schiacciasse la testa”.

Dopo l'incidente si chiude in casa per quattro anni fino a che non interviene uno psichiatra, il dottor M., che lo inserisce nei centri di salute mentale. Nell'85 frequenta prima il centro di San Vito e poi il San Giovanni.

“Da persona che viene da fuori, dal mondo delle persone normali, ho subito pensato: «Guarda un po’, sono finito in manicomio, mi hanno preso per pazzo, sono finito in manicomio»; ero molto debilitato, molto giù di morale, all’inizio non capivo come funzionava l’ambiente dentro il San Giovanni, come funzionavano i rapporti personali e interpersonali e ci ho messo anni e anni a capire che lì facevamo lavori di qualsiasi tipo”.

I medici del San Giovanni lo inseriscono in diverse attività lavorative e Claudio sperimenta un approccio del tutto nuovo al mondo del lavoro, molto più libero e meno competitivo rispetto alle precedenti esperienze fatte al Volta.

“Ho imparato ad aprire il cuore ai miei amici, ai miei colleghi di lavoro lavorare è importante, ma lo è anche dialogare con i colleghi di lavoro. Prima ero un po’ rigido nei rapporti con le altre persone, con gli altri malati, poi però mi sono rilassato, ho aperto il cuore ai miei amici, ai miei colleghi di lavoro, alle altre persone e ho cominciato a parlare apertamente: «Come, va? Come non va? Come stai? Come va con la salute? Come va col lavoro? Ti offro da bere qualcosa», cose così”.

7. Eleonora

Eleonora ha una depressione latente che riesce a tenere sotto controllo occupandosi delle persone che soffrono di disagio mentale. Le sue condizioni peggiorano quando i suoi genitori si separano e la depressione si manifesta quando inizia la crisi coniugale del figlio.

“Ero riuscita a ricostruirmi un altro angolo di vita, non avevo preso in considerazione l’idea di essere messa in mezzo alla situazione di mio figlio, mi ero appena tirata fuori dalla mia, lavoravo. Alla base di questa mia depressione c’è mia nuora perché mio figlio era innamorato di lei e mia nuora ha approfittato della mia disponibilità, del mio essere mamma con lei, per far tutti i suoi comodi”.

“Io non sapevo cos’era una crisi depressiva, pensavo sempre che fosse una conseguenza di queste problematiche invece poi è esplosa in un modo molto profondo, ho dovuto anche lasciare il lavoro perché non riuscivo più a seguire le persone che avevano bisogno del mio aiuto, ero io che dovevo essere aiutata. Ho combattuto molto perché non accettavo questa depressione, ma poi non ho potuto farne a meno perché mi sono trovata nelle condizioni di non potermi più neanche muovere, avevo delle crisi 24 ore su 24”.

Per diverso tempo Eleonora non riesce ad accettare di stare male e di avere bisogno di aiuto.

“Stavo male ma mi sembrava stupido andare a esprimere le mie paure al centro di salute mentale di Domio. Per me sarebbe stato molto importante, ma siccome sono una persona molto testarda mi ero messa in testa di riuscire a venirme

fuori da sola e allora cercavo in tutti i modi di capire se il problema era grosso e non c'era nessuno che mi dicesse: «Adesso basta! È il momento di curarti»».

La consapevolezza è arrivata dopo il primo tentativo di suicidio.

“A un certo momento non volevo più vivere, non riuscivo più a far nulla, non riuscivo a lavorare, non riuscivo a muovermi, avevo una confusione totale, avevo un’agitazione nel corpo che i farmaci non mi servivano più. Sono stata salvata per miracolo”.

8. Sara (47 anni)

Sara è nata da una famiglia numerosa. Il padre è morto quando lei aveva 14 anni e da allora qualcosa in lei è cambiato, ha sempre ricercato la figura paterna in uomini più grandi di lei che spesso l’hanno maltrattata.

“Quando è morto mio padre è scattato qualcosa in me che non riesco a capire, non mi sono neanche presentata al suo funerale e questo l’ho pagato; ci sono state cose che mi hanno fatto soffrire e che ho pagato con il rimorso”.

Quindicenne, Sara scappa di casa e viene coinvolta in giri di prostituzione fino a quando, all’età di 17 anni, la madre dichiara la sua scomparsa al tribunale dei minori e lei viene messa in un collegio di Trieste.

Aver subito violenze da parte di uomini la porta a volersi vendicare e a fare altrettanto con loro: li fa innamorare e poi li lascia. Nonostante ciò si sposa con un uomo a cui non racconta del proprio passato di abusi, né delle storie distruttive che continua ad aver con altri uomini.

Una delle sue sorelle maggiori si ammala di leucemia e muore a 27 anni; Sara se ne prende cura fino alla fine.

“Per anni io non ho più vissuto, ogni giorno rivivevo quella storia, quell’avvenimento brutto e il mio cervello non mi dava tregua, avevo un chiodo fisso, io le scrivevo, per me era viva, non potevo pensare che non c’era più, assolutamente, e allora lì ho finito proprio di vivere, a ventitre anni. Lei è morta e io a ventitre anni ho iniziato la mia sofferenza”.

Alla sofferenza per la morte della sorella, si aggiunge quella dovuta alla scoperta di non poter avere figli; ha ormai la percezione che la sua vita sia distrutta.

“Sono iniziati i primi soffocamenti, le prime depressioni e le ansie, ero ridotta a poco più di 30 chili; non sapevo cos’era, ma mi prendeva all’improvviso, cominciavo a scappare fuori dalla casa nuda com’ero, in mutande, in pigiama, e gridavo come una pazza, arrivava l’ambulanza e mi portava all’ospedale”.

Nel 1983 entra nei centri di salute mentale, dove le viene impedito di essere lasciata sola a causa delle sue tendenze autodistruttive. Senza riuscirci tenta il suicidio due volte.

“Ormai io vivo una vita a metà, là non posso andare, là nemmeno, vivo costantemente in angoscia, sempre con il terrore che mi prenda il panico”.

“Era tutto chiuso a casa, tutto tappato, non potevo neanche vedere la televisione, niente, erano solo urla e grida, sembrava che uccidessero qualcuno, io non potevo stare sola a casa, facevo dormire tutti a casa mia, ero terrorizzata, la finestra mi faceva paura perché mi chiamava”.

“Riguardo alla mia malattia credo di aver fatto qualcosa che devo pagare, devo aver fatto qualcosa di male. Ma, cazzo, non ho fatto mai del male a nessuno, anzi mi hanno fatto del male! E vorrei non essere così, vorrei vivere perché io ho capito che non vivo, che non ho più sorriso, che sono triste dentro, sono vuota dentro”.

9. Carlo (40 anni)

Carlo entra in contatto con i centri di salute mentale a causa di un forte esaurimento nervoso provocato dalla chiusura del suo locale dopo soli 5 mesi di attività. I medici gli diagnosticano una schizofrenia paranoide, ma lui la pensa in modo completamente diverso.

“La causa del mio esaurimento non era la schizofrenia paranoide eccetera, eccetera, ma semplicemente l’adrenalina che dal cuore mi andava nel cervello non so per quale motivo; sono già alcuni anni che non mi succede più ma quando capitava io rubavo le macchine, guardavo se c’era la chiave giù, salivo e andavo via, non ero in me, ero sovraeccitato e qualche volta ero anche ubriaco, ma il mio problema è sempre stata l’adrenalina”.

Inizia a lavorare come cuoco all’età di 14 anni ma è costretto a smettere nella fase acuta della malattia. Da allora la sua più grande paura è sempre stata quella di perdere il contatto con il mondo lavorativo, ma da quando ha cominciato a fare il cuoco al club Zip è molto più sereno.

“Prima avevo lavorato parecchi anni, però poi mi sentivo spossato, come mi sento adesso, con la differenza che ora devo finire l’insalata di riso, devo fare i tramezzini, e allora ho una spinta in più che mi dà coraggio, perché so che ho un mestiere in mano”.

Carlo ha un figlio che oggi ha vent’anni, avuto con la sua ex-convivente, Patrizia. Parla molto della sua esperienza nei centri di salute mentale dei quali ammette di non poter fare meno.

“Non ho mai perso il contatto con il centro di salute mentale perché io sento quando ne ho bisogno; se non dormo per sei o sette notti mi metto immediatamente in contatto con il servizio, mi faccio fare qualche puntura, vado alla clinica di diagnosi e cura perché altrimenti so che poi vado fuori di testa”.

I rapporti più forti Carlo li ha stretti con gli infermieri, mentre considera i medici troppo pieni di sé e l’ambiente dei centri troppo rigido, basato su regole ferree e discutibili. Degli utenti, invece, pensa sia gente che:

“...vive sulle spalle del prossimo, che prende le medicine, ma non rinuncia a una birra, prendono trecento o quattrocentomila lire al mese di sussidio, hanno le sigarette gratis, la mensa gratis, tutto gratis, e cosa vuoi? Ne approfittano”.

10. Luca (28 anni)

Luca si trasferisce tre anni a Londra per frequentare la facoltà di Economia Europea e nel frattempo si mantiene lavorando in diversi negozi, tra cui uno gestito da arabi. Lo stress dovuto allo stile di vita e al fatto di essersi innamorato di una compagna di corso, forse già fidanzata con il gestore del negozio arabo, lo portano verso i primi sintomi della malattia.

“A un certo punto la mia mente ha cominciato a pensare che il ragazzo arabo di cui la ragazza mi aveva parlato, il suo presunto fidanzato, si fosse messo in contatto con questo negozio e tramite uno dei dipendenti avesse fatto in modo di mettermi in difficoltà, per eliminarmi. Ecco, i miei primi sintomi sono stati proprio sentire, mentre lavoravo nel magazzino, come se ci fossero delle macchine magnetiche nascoste da qualche parte nel magazzino che emettevano delle onde che mi bloccavano il pensiero, che mi bloccavano la mente. Ho cominciato a sentire questi sintomi e li ho collegati al fatto che non riuscivo a connettere bene, che non riuscivo a pensare, a concentrarmi, e questa mi sembrava proprio l'unica spiegazione”.

Mentre è a Londra Luca conosce gente importante e inizia a collegare eventi di portata mondiale a quello che gli accade e alle persone che frequenta quotidianamente.

“Vorrei scrivere un libro proprio nel senso che mi piacerebbe raccontare per filo e per segno, non so se ne avrò il coraggio, quello che mi è successo con tutti i riferimenti; è incredibile come la mente riesca in modo assolutamente logico a riferirsi e a collegare cose che oggettivamente poi ti rendi conto essere assurde. Però mentre ci sei dentro le vivi in assoluta armonia e con la massima intensità e non riesci ad accorgerti o non riesci a pensare che queste cose sono soltanto frutto della tua mente perché sei convinto siano vere; la malattia mi ha fatto realizzare che il limite tra la realtà e ciò che la nostra mente produce è sottilissimo”.

“Riuscii a tornare a Londra per un mese e in quel periodo ricominciai a sentire i sintomi, sentivo la musica e vedevo le nuvole che ballavano, che si muovevano a ritmo di musica; poi capitavano cose stranissime nel senso che i miei sintomi correvano alla stessa velocità della mia mente e si realizzavano nel momento in cui li pensavo, per cui tutto ciò che la mia mente produceva sembrava molto reale”.

Per lui le vere crisi psicotiche cominciano quando inizia a sentire le voci.

“La crisi psicotica è proprio uno stato della mente completamente irrazionale, non connetti più, vedi altre cose, senti altre cose, senti voci, dalle più belle alle più brutte e comunque fastidiosissime; diciamo che io la crisi psicotica la identifico nel momento in cui ho sentito le voci perché tutti gli altri sintomi non mi davano fastidio, li sopportavo. Oltre alle voci non riesci a rispondere e a interagire con un'altra persona perché il pensiero si blocca e non riesci più a rispondere, a sentire quello che ti viene detto; senti questa voce che ti parla, vedi questa persona che ti parla, ma alla fine non gli rispondi perché la concentrazione non è per niente da quella parte”.

Luca attribuisce ai medici e alla terapia farmacologica il merito di averlo aiutato a prendere le distanze dalle sue tendenze e in un certo senso è contento che la fase acuta del suo disagio sia capitata in un

momento della sua vita in cui era ben predisposto alle nuove esperienze e affrontava con grinta ogni difficoltà.

11. Elisabetta (42 anni)

Da piccola Elisabetta ha avuto molti problemi di salute che l'hanno costretta a passare da un ospedale all'altro, a non frequentare l'asilo nido e a trascorrere molto tempo isolata. Questo senso di isolamento non se n'è più andato e tutt'ora Elisabetta ha paura di rimanere sola e sente di dipendere fortemente dagli altri e dalle cose.

“Si vede che questi lunghi periodi di isolamento della mia infanzia, non a contatto con i miei genitori, mi hanno portato ad avere un senso di dipendenza a persone e cose, un attaccamento anche un po' morboso. È questo che mi provocava le crisi, in un certo senso non sono capace di esser autonoma; la mia mancanza di autonomia, di stima e di fiducia in me stessa, il voler essere indipendenti non riuscendo ad esserlo, crea un conflitto, e questo conflitto è questa mancanza di aria, questo senso di soffocamento; vorrei essere libera, avere la possibilità di respirare, però allo stesso tempo, la paura mi blocca e questo provoca il conflitto”.

Anche la mamma soffriva di disagio mentale e la nonna e la bisnonna si sono suicidate. Elisabetta crede che i problemi di salute siano sempre andati di pari passo con il suo disagio mentale.

“Dai sette a ventidue anni ero depressa perché non mangiavo, mi ammalavo spesso, non dormivo; però essendo così piccola nessuno ti spiega che esiste anche la depressione infantile, ai miei tempi poi, si parla di trenta anni fa, non si parlava di depressione infantile. Se il disagio infantile fosse davvero preso in considerazione, probabilmente non esisterebbero tanti adulti depressi o con problemi sia nel periodo infantile sia durante l'adolescenza”.

Ha avuto il primo attacco di panico durante il terzo mese di gravidanza e i sintomi che caratterizzano le sue crisi sono diversi da quelli riportati dalla maggior parte delle persone.

“È come se io entrassi in un'altra dimensione, sento proprio una differenza netta, la testa parte e sento il sangue che va in acqua, completamente, come se un'ondata gigantesca mi sommergesse; è una cosa terribile e dopo mi prende allo stomaco e devo correre assolutamente in gabinetto, devo liberare; comincio a tremare, mi prende una eccitazione nervosa e comincio a tremare”.

Quando nasce la figlia, Elisabetta non la vuole, la rifiuta, non si sente idonea ad essere mamma; questa sensazione si protrae per un anno e mezzo circa e si affievolisce quando la bambina inizia a interagire e a parlare.

Quando si sente meglio frequenta i centri di salute mentale, altrimenti si chiude in se stessa e non esce di casa.

“Parlando con gli altri capisci benissimo quali sono i tuoi problemi ma questo non vuol dire averli risolti perché sono cose che sfuggono al controllo razionale, evidentemente sono cose inconsce; e quando la parte irrazionale si scatena, a

partire da quell'istante non sei più capace di controllare le tue reazioni, nonostante capisci che sta accadendo. Non c'è nulla da fare, è più forte di te, una volta che la parte irrazionale si è scatenata è come un razzo che parte senza rispettare nessun conto alla rovescia".

Dei medici pensa che non possono dare consigli efficaci perché non hanno vissuto in prima persona l'esperienza della malattia, mentre ritiene che per lei i farmaci siano stati e siano tutt'ora fondamentali.

"Non vorrei prendere i farmaci però purtroppo sono una persona che si attacca a tutte le cose, sono dipendente dalle persone, non ho una mia forza di carattere, mi lascio facilmente convincere, magari prima resisto ma poi non ci riesco più e cedo con tutto, con le persone, con le cose, mi attacco e basta".

Per Elisabetta la propria malattia è come un condor.

"Penso alla mia malattia come a una cosa negativa, che ti sta sulle spalle come un condor. Immagino la mia malattia come questo condor che mi sta sulle spalle e ogni tanto si sveglia e poi si riaddormenta e va avanti così, stando sempre ancorato alle mie spalle. Prima il condor era mia mamma, però dopo i 22 anni questo condor si è cristallizzato sulle mie spalle. L'unica cosa che posso fare è colpirgli la testa".

12. Nadia (60 anni circa)

Nadia è una donna molto colta, laureata e con altre sette qualifiche professionali, di cui l'ultima è quella di insegnante di yoga.

Fin da piccola ha delle tendenze depressive che da adulta si manifestano anche con il marito e dopo 16 anni il loro rapporto di coppia si conclude con la separazione.

"Avevo forse l'atteggiamento mentale del soldato che sta in trincea finché la morte lo coglie e non pensa di scappare, non pensa di lasciare il posto suo; io sentivo che il mio posto era là, con questo uomo, non mi passava nemmeno per la testa l'idea di separarmi anche se non avrei mai condannato altri che si separano".

Nadia pretende moltissimo da se stessa in ogni campo, da quello sentimentale a quello professionale. Lei deve essere sempre perfetta e se qualcosa non va le colpe ricadono solo su di lei.

"Io avrei voluto avere la casa pulita, il pranzo buono, essere una bravissima insegnante, una brava mamma, essere una buona moglie, voglio dire che pretendevo moltissimo da me stessa e a fine giornata non mi capitava mai di pensare a tutto quello che avevo fatto, del tipo: «Però ne hai fatte di cose, dopo tutto sei in gamba, ti alzi alle sette di mattina, lavori tutto il giorno non stop fino alle undici di sera, puoi essere soddisfatta di quello che hai fatto durante il giorno! E invece io pensavo sempre a quello che non ero riuscita a fare: al tale ragazzino che avevo trascurato a scuola, al marito che non era contento per questo o per quel motivo, al figlio per il quale non avevo avuto tempo a sufficienza, insomma, avevo sempre un atteggiamento molto critico verso me stessa, un atteggiamento che peraltro non avrei mai esercitato verso un altro".

"Mi sentivo chiusa nella mia gabbia depressiva e uno che sta chiuso in gabbia ha bisogno di qualcuno che da fuori lo aiuti, che apra la porta, come se la gabbia non avesse dall'interno nessuna porta da poter essere aperta. Ma ci vuole anche

un coraggio spaventoso a uscire fuori dalla gabbia perché stando all'interno, bene o male, abbiamo i nostri sistemi di riferimento, ma se decidiamo di uscire fuori, se vogliamo cambiare i nostri schemi di riferimento mentale, ci si muove nell'ignoto. Anche il fatto di non soffrire, per assurdo, può fare paura a una persona abituata a soffrire sempre; se per caso un giorno per cinque minuti di fila non soffre, va in ansia, perché è una cosa nuova”.

La psicanalisi l'ha aiutata molto a mettere a fuoco il problema cruciale del suo disagio e a cercare di smettere di “bastonarsi da sola”.

“Questo non vuol dire che ora ho sempre ragione perché riconosco i miei torti e son sempre critica con me stessa, non è che questo sia cambiato, però, come dire, ho accettato che non sono dio. È anche ridicolo fare questo paragone, ma prima ero così severa con me stessa che era come se pretendessi da me stessa di essere perfetta; adesso che so di non esserlo, pazienza, non sto mica a turbarmi tanto perché nessuno di noi è perfetto”.

Prima della separazione, durante l'estate, Nadia aveva l'abitudine di seguire il marito in Inghilterra, a Oxford, dove lui aveva degli impegni di lavoro. È durante una di quelle vacanze che attraversa il periodo di depressione più grave.

“Ero ricoverata nell'ospedale inglese e il fatto di essere lì per me è stato di fondamentale importanza perché stavo malissimo, sentivo di essere spiritualmente morta, Nadia come spirito era morta e non riuscivo a sopportare di avere un corpo fisicamente vivo, non riuscivo a capire come il mio corpo, che per me è molto meno importante dell'anima, poteva ancora svolgere le sue funzioni, riuscire che ne so a far pipì, digerire. Avrei voluto uccidermi perché io ero già morta, e come si può stare in mezzo agli altri quando si è morti?”

“Sono convinta che chi sta male, nel momento in cui sta peggio, ha una sensibilità fortissima e sente chi gli vuol bene e chi gli vuol male e non c'è nessuna possibilità di sbagliarsi. Se uno ti viene vicino con affetto tu lo senti, se uno ti viene vicino con paura lo senti”.

13. Lara (37 anni)

Lara inizia ad avere i primi sintomi della malattia a vent'anni, quando percepisce una situazione di forte tensione tra i suoi genitori. I fratelli sono spesso fuori casa e lei si trova ad affrontare da sola il padre che spesso torna a casa ubriaco.

“Quello è stato l'anno in cui mi sono ammalata; mi ricordo che stavo guardando la televisione e stavano dicendo che era morto di ictus uno speaker televisivo, Massimo Valentini. Mentre sentivo questa notizia a un certo punto ho avuto un flash e ho pensato: «Mah, vedi, di ictus morirebbe chiunque, può capitare a chiunque in qualsiasi momento», e lì ha cominciato a battermi il cuore, il respiro è diventato affannoso, mi tremavano le mani; io pensavo che fosse un presagio di morte, scollegavo la mia reale situazione di sofferenza con quello che mi accadeva realmente e non sono stata in grado di capire che se stavo così era per un determinato motivo perché ci sono sempre delle motivazioni dietro a stati di panico o d'ansia”.

Lara ha attacchi di panico frequenti che generano in lei tante nuove paure: prendere l'ascensore, salire su un autobus pieno di gente, trovarsi in mezzo alla strada da sola. Si rivolge a uno psichiatra ed entra per la prima volta in contatto con i farmaci, in particolare il Minias, con cui avrà sempre un rapporto di dipendenza.

“Ricordo che prendevo il Minias in quantità industriale, finivo una boccetta al giorno. Il Minias è una benzodiazepina, ma è particolare tanto è vero che molti tossici se lo iniettano come fanno con il Lexotan; questo farmaco deve avere anche qualcos'altro perché a me dava un senso di euforia, di “beatitudine”, se volevo mi faceva dormire, se volevo mi faceva dipingere, se volevo non mi faceva mangiare”.

Neurologi e psichiatri si dividono sulla diagnosi di Lara: i primi sostengono che lei soffre di epilessia (Grande Male) e le prescrivono il Gardenale, un farmaco antiepilettico, mentre i secondi sostengono che le sue crisi convulsive siano dovute alla sospensione improvvisa dei farmaci oppure all'associazione tra farmaci e alcool e le prescrivono il Minias, un ansiolitico.

Lara assume entrambi i farmaci e l'associazione le fa perdere il controllo; a Bologna, dove si trova per frequentare l'Accademia di Belle Arti, si rivolge a uno psicologo del SERT e viene scambiata per una tossicodipendente. Da allora comincia il suo entrare e uscire dalla comunità di tossicodipendenti di Bologna. Appena può scappa e torna a Trieste dai genitori dove inizia a comportarsi in modo autolesionista.

“Ho cominciato a fare delle cose strane, una specie di rituali; ricordo che prendevo un fazzoletto, nascondevo un coltello nei pantaloni, andavo in bagno, mi mettevo in ginocchio e mi tagliavo le braccia. Il mio rituale consisteva nel tagliarmi le braccia ogni sera e conservare come cimelio il fazzoletto tutto incrostato di sangue”.

Ricoverata nella clinica psichiatrica, viene sottoposta a TSO. In quel periodo inizia a ustionarsi e continuerà a farlo per dieci anni, almeno due volte all'anno.

“Nel corso degli anni mi sono bruciata un sacco di volte e sempre nei soliti posti, fino a lesionarmi i tendini. Quando mi bruciavo le braccia mi rasavo sempre i capelli a zero. I medici mi chiedevano: «Ma non senti dolore?», in realtà, sembra paradossale, ma in certi punti non sentivo più il mio corpo e il fatto di bruciarmi mi faceva sentire che ero viva, che il mio corpo esisteva. Comunque non sentivo più il dolore delle prime volte, altrimenti non sarei mai riuscita ad arrivare a certi livelli; ormai fumavo le sigarette con la candela accesa e il braccio sopra la candela, per tutto il tempo di una sigaretta, ma tranquillamente; d'altro canto a un certo punto le terminazioni nervose si bruciano e non senti effettivamente più niente”.

Entra anche nella comunità di Genova e a Roma conosce lo psichiatra-psicoterapeuta A.M. con cui riesce a instaurare un rapporto di fiducia che le permette di affrontare in profondità i suoi problemi.

“Ho cominciato ad aprirmi a un medico per la prima volta. Gli ho dato la mia fiducia ed è iniziato tutto un percorso che è durato quattro anni e mezzo, un anno in clinica, e tre e mezzo in comunità, a Roma, e molte cose sono cambiate:

sono uscita dal ruolo di malata, perché ormai io mi consideravo come tale, la mia identità era quella, non riuscivo a vedermi in modo differente; invece ho superato tutto questo, ho fatto un lavoro molto profondo di analisi, finché un giorno il dottor M. mi ha detto: «Bene, adesso puoi cominciare a camminare da sola» e sono tornata a Trieste”.

“Fino a quest’inverno avevo dei problemi seri, rubavo tantissimi libri, dappertutto, e nonostante la paura di esser presa, di esser scoperta, non riuscivo a frenarmi, non riuscivo a non farlo, e lì ho detto devo parlare con qualcuno che possa capire. Se ci sono situazioni di grosso stress, se sento di non essere in grado di affrontare da sola certe cose, allora cerco aiuto in un qualche cosa che comunque viene dall’esterno e che purtroppo per me è sempre qualcosa di autolesivo, come il bere e rubare”.

14. Andrea (31 anni)

Andrea è appassionato di scienze occulte e negli anni universitari si mette in contatto con un mago di cui vede la pubblicità su una rivista di astrologia e che gli spedisce un talismano.

“Quando sono entrato in contatto con il mago e poi ho dato fuoco al talismano è arrivato lo stato depressivo, sono arrivato allo svuotamento finché è incominciata la vera e propria crisi, anche se io nella mia adolescenza e da piccolo avevo avuto due o tre volte degli stati allucinatori”.

In quel periodo gli capita tra le mani un libro sull’autoipnosi e comincia a sperimentarne su di sé gli effetti.

“Ho provato l’autoipnosi e su di me funzionava veramente perché sono andato in uno stato cerebrale molto basso e sono riuscito ad andare indietro nel tempo di qualche milione di anni, fino ad arrivare ai dinosauri. È stato quello il momento in cui dentro e fuori di me si sono scatenate delle energie talmente potenti che una volta, un tardo pomeriggio, mi sono visto come l’unica scimmia in un mondo che non mi apparteneva più, ovvero un mondo che apparteneva ai dinosauri: vedevo mio papà dinosauro, mia mamma dinosauro, cioè, non è che li vedevo come rettili, ma sentivo il loro spirito”.

Racconta ai genitori di queste visioni e loro, preoccupati, chiamano il 118; Andrea viene ricoverato per tre giorni nella clinica di diagnosi e cura di Trieste.

“Gli infermieri mi hanno fatto l’iniezione con un neurolettico perché ero caduto in una psicosi e cioè il mio cervello non avevo retto a qualcosa che ancora non ho capito cosa fosse. Forse adesso che ho più cognizione di causa potrei spiegare che si sono scatenate delle energie molto forti volute sicuramente dal Creatore per mettermi alla prova, e che mi hanno portato a completa debilitazione”.

La riabilitazione avviene all’interno del San Giovanni dove Andrea segue diversi corsi di formazione professionale che gli consentono di uscire dall’isolamento in cui si era chiuso e di trovare nuovi interessi e obiettivi.

“Grazie a questi corsi in un certo senso ho ritrovato la mia strada; il lavoro in Radio Fragola, frequentare dei corsi, oppure un lavoro da fonico in qualche studio di registrazione, tutto questo insieme alla mia passione per le scienze occulte sono i miei cardini, i miei punti di riferimento”.

“A chi soffre come ho sofferto io direi di farsi seguire da un neuropsichiatra, di fare dei colloqui il più spesso possibile, di tentare di liberarsi, di tentare di agganciare quello che è stato prima della malattia con quello che è venuto dopo, tentare di controllare la malattia che talvolta si può sconfiggere e con la quale talvolta si può convivere, come faccio io.

Io convivo con le mie stranezze, il mio medico lo sa e mi dice: «Basta che non diventino stranezze troppo grandi»”.

15. Maria (50 anni circa)

Maria è una grande appassionata di Storia e ha sempre dato molto importanza ai propri interessi professionali nonostante provenga da una famiglia chiusa in cui l’affermazione personale non è vista di buon occhio soprattutto se a discapito del nucleo familiare. Maria ha fatto per anni l’insegnante di Storia e poi ha deciso di dedicarsi alla ricerca in questo settore, soprattutto dopo la separazione dal marito.

“Bisogna avere il coraggio di fare quello che ci si sente di fare, se si ha qualcosa da dire bisogna avere il coraggio di parlare, di esprimersi e cercare veramente di sviluppare la propria personalità, cercare di realizzare le proprie passioni e interessi perché è un modo per sentirsi più gratificati, appagati; insomma secondo me il lavoro è importantissimo, io ho trovato una grandissima gratificazione dal lavoro, anche quando insegnavo, per quanto fosse un lavoro estremamente stancante e meno visibile”.

Inizia ad avvertire un disagio forte dopo la nascita dei due figli, quando la propria carriera sembra inconciliabile con la sua nuova famiglia.

“Ho vissuto degli anni chiudendomi abbastanza in me stessa, nel guscio della timidezza, nella incapacità di parlare, di esprimermi, per cui gli ultimi anni del matrimonio ci sono stati dei momenti in cui mi sono sentita veramente molto sola, anche se dal di fuori poteva sembrare che avessi tutto, un marito, due figli, un lavoro tutto sommato abbastanza gratificante e una situazione economicamente abbastanza buona. Probabilmente io stessa contribuivo a tenere questa coperta, forse mi nascondevo dietro a questa immagine rassicurante, ma in realtà ero proprio incapace a uscire da questa situazione di impasse”.

È in questa situazione che Maria ha la prima vera crisi e il ricovero in clinica psichiatrica. Per lei è come toccare il fondo per poi ricominciare la lunga e faticosa risalita.

Il rapporto con l’ex-marito si è interrotto completamente, ma lei ha cercato di recuperare quello con i due figli, adolescenti al momento della separazione.

“Qualcosa sono riuscita a costruire anche nel rapporto con i miei figli e quello che mi interessa è fargli capire, soprattutto adesso che tutti e due sono uomini grandi, è che loro sono profondamente cambiati, ma che sono cambiata anche

io; la madre che loro ricordano, quella che viveva gli ultimi anni in casa, ora è completamente diversa, io sono un'altra donna, un'altra persona, e se qualcosa ho imparato in questi anni è che vorrei potergli comunicare il mio cambiamento”.

Nei centri di salute mentale Maria ha trovato delle persone che l'hanno aiutata a uscire dal suo isolamento e che tutt'ora sono i suoi punti di riferimento nei momenti di difficoltà.

“Nei centri di salute mentale ho avuto l'opportunità di essere aiutata da strutture più allargate e ho conosciuto tutta una serie di persone che per me sono diventate un punto di riferimento forte, molto più del mio compagno e di mia madre che non coinvolgo in questo aspetto della mia vita. Ho scelto di non coinvolgere le persone con le quali ci possono essere dei nodi non ancora risolti, delle difficoltà”.

2. LE PAROLE

A partire dalle traiettorie di ciascun protagonista l'attenzione è stata focalizzata sulle parole che più fortemente richiamano l'immaginario psichiatrico comune, a partire dalla triade medico-dottore-psichiatra. L'interesse e la motivazione a procedere in tale direzione hanno permesso di capire di quali significati si vestono quegli stessi termini quando a nominarli nei propri racconti autobiografici sono le persone che hanno vissuto in prima persona l'esperienza della malattia mentale.

2.1 CARATTERISTICHE DEL CORPUS

L'attenta lettura delle 15 testimonianze ha permesso di individuare quali potevano essere le variabili in grado di descrivere ciascuno degli intervistati e di aggiungere all'analisi delle informazioni importanti per la caratterizzazione dell'immaginario psichiatrico.

Le variabili individuate sono tre: i singoli soggetti intervistati; il genere sessuale di ognuno di loro, per un totale di 6 uomini e 9 donne, il grado di istruzione: scuole medie, superiori e università.

Nell'attribuire a quale categoria di istruzione appartenesse ciascun intervistato, si è scelto di privilegiare il fatto che ciascun percorso di studi fosse stato anche solo intrapreso, al di là del raggiungimento del titolo di studio finale. Per esempio, tra gli intervistati che appartengono alla categoria "università", alcuni si sono laureati, altri no. Si è scelto di procedere in questo modo considerando che affrontare il passaggio da una fase di studi all'altra comporti già una crescita e un bagaglio di esperienze e riflessioni diverse rispetto a chi si è fermato alla fase precedente.

La lista delle 15 persone che hanno rilasciato l'intervista, ognuna caratterizzata in base alle tre variabili stabilite, è la seguente

- | | |
|---|--|
| 1. Fabio , scuole medie (sogg.01) | 9. Carlo , scuole medie (sogg.09) |
| 2. Giovanna , università (sogg.02) | 10. Luca , università (sogg.10) |
| 3. Roberto , scuole medie (sogg.03) | 11. Elisabetta , scuole medie (sogg.11) |
| 4. Margherita , scuole superiori (sogg.04) | 12. Nadia , Università (sogg.12) |
| 5. Caterina , scuole medie (sogg.05) | 13. Lara , scuole superiori (sogg.13) |
| 6. Claudio , scuole superiori (sogg.06) | 14. Andrea , università (sogg.14) |
| 7. Eleonora , scuole medie (sogg.07) | 15. Maria , università (sogg.15) |
| 8. Sara , scuole medie (sogg.08) | |

Per rispetto della privacy di queste persone, i nomi sopra indicati sono di fantasia e corrispondono a quelli presenti nella raccolta delle 15 testimonianze complete (in allegato alla tesi).

Con l'obiettivo di restringere l'analisi alle unità lessicali più dense di significato e a quelle che già fanno parte dell'immaginario psichiatrico comune, si è scelto di personalizzare la lista delle parole-chiave a partire dalle 980 proposte da T-LAB in base a valori di occorrenza uguali o superiori a 4. Dopo aver verificato la validità di più liste si è scelto di proseguire l'analisi utilizzando quella più efficace, costituita da 421 lemmi (Fig.1).

ORDINA	ORD	ORD	ORD	LEMMA	OCC	DIZIO	TLAB
				carcere	6	INFO	X
				casa	161	INFO	
				cattivo	12	INFO	X
				cena	4	INFO	X
				centri_di_igiene_men	5	INFO	X
				centri_di_salute_men	12	INFO	X
				centro_di_Aurisina	5	INFO	
				centro_di_igiene_mer	9	INFO	X
				centro_di_salute_mer	41	INFO	X
				cervello	12	INFO	X
				chiarire	5	INFO	X
				chiesa	6	INFO	X
				città	23	INFO	X
				classe	9	INFO	X
				cliente	6	INFO	X
				clinica_di_diagnosi_e	16	INFO	X
				clinica_psichiatrica	7	INFO	X
				club_ZIP	9	INFO	X
				coinvolgere	4	INFO	X
				colleggi	6	INFO	X
				colloquio	7	INFO	X
				colpa	29	INFO	X

Figura 1. Nella tabella è riportata la lista delle 421 parole chiave incluse nell'analisi. Le "X" riportate nella colonna nominata "TLAB" indicano che i lemmi posizionati su quelle stesse righe sono stati selezionati come parole-chiave. Una volta definita, la lista è stata archiviata come "analisi_4".

Il corpus in analisi è stato archiviato e classificato da T-LAB come un insieme di unità lessicali suddivise in 8.187 forme, di cui 6.674 associate dal software ai rispettivi lemmi, e 70.834 occorrenze. A loro volta, forme e occorrenze si distinguono in quattro categorie: lemmatizzate; distinte, cioè riconosciute ma non lemmatizzate; non classificate, in quanto assenti dal database T-LAB. Inoltre, è possibile vedere la lista delle parole vuote.

La figura 2 riporta tutti i dati che contribuiscono a descrivere il corpus in analisi, compresa la lista delle parole lemmatizzate (a destra).

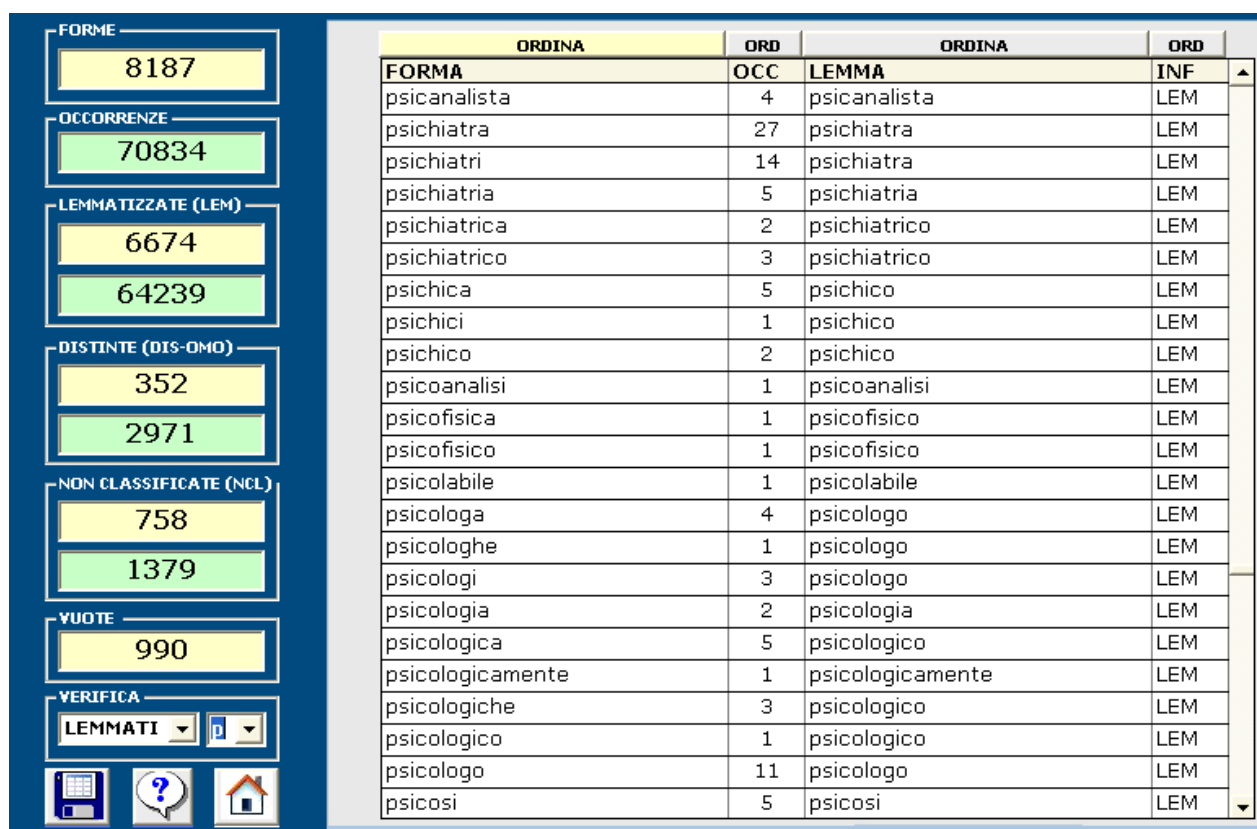


Figura 2 Vocabolario del corpus in analisi.

2.2 LA COMPLESSITÀ

Una indagine sull'immaginario psichiatrico che prenda forma dalle parole delle persone che hanno vissuto il disagio mentale, e non parta invece da idee preconcepite e luoghi comuni, richiede un'analisi fattoriale i cui risultati consentiranno di individuare i vocaboli che giocano un ruolo cruciale nelle narrazioni a disposizione.

Nello specifico, al corpus in studio è stata applicata "l'analisi delle corrispondenze multiple" in base alla quale T-LAB dispone rispetto agli assi cartesiani le variabili con cui il corpus è stato codificato, le cosiddette variabili attive. (Fig.3).

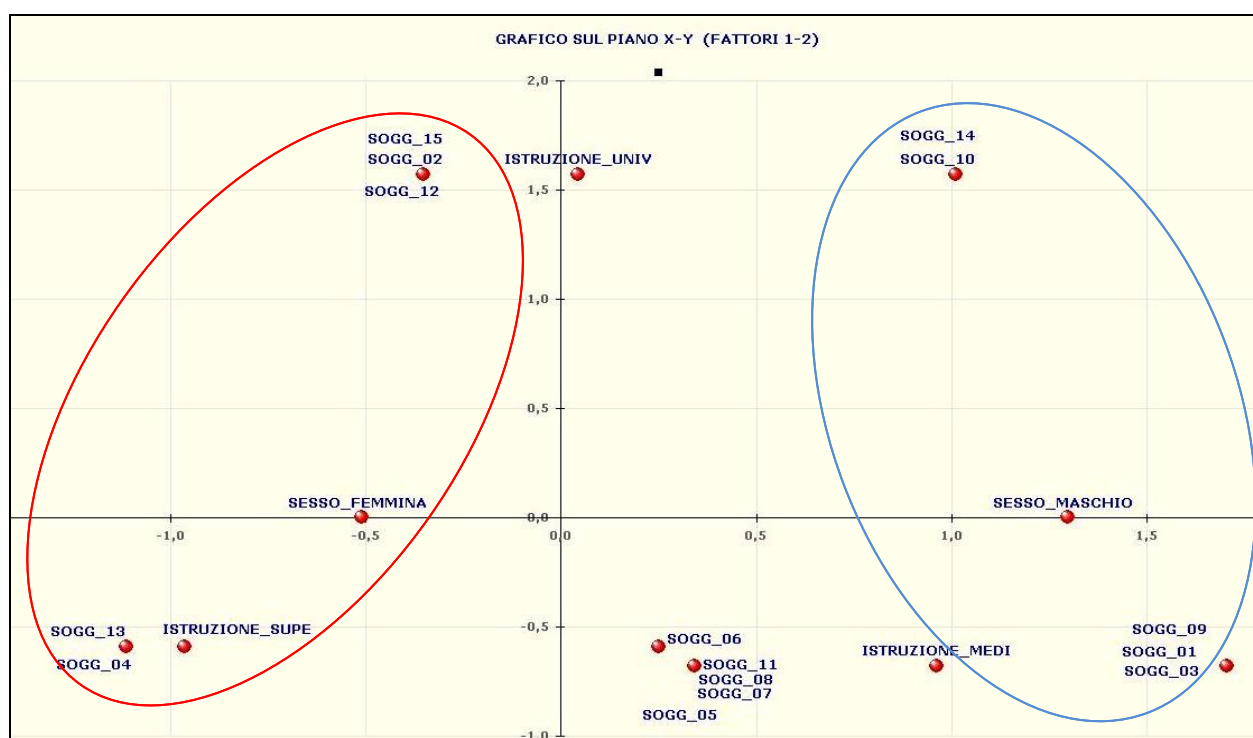


Figura 3. Distribuzione dei 15 soggetti in base all'analisi fattoriale. Le donne polarizzate a sinistra rispetto al punto di incontro dei due assi cartesiani sono indicate dal cerchio rosso; gli uomini polarizzati a destra sono indicati dal cerchio blu.

La figura 3 evidenzia come le variabili maschio e femmina si polarizzano lungo l'asse X e che anche i singoli soggetti seguono in gran parte questo andamento. Inoltre, poiché a ognuno dei 15 "soggetti" sono associati dei lemmi, ne deriva che grazie a questi tipo di analisi fattoriale emergono due universi narrativi distinti: uno maschile e uno femminile.

A rendere meno netta la suddivisione dei "soggetti" in base al genere è il loro grado di istruzione: 5 di loro, 1 uomo e 4 donne, si posizionano al centro dei due poli. Inoltre, è proprio in base al grado di

istruzione che i “soggetti” si polarizzano lungo l’asse Y: istruzione universitaria verso il polo positivo e istruzione media-superiore verso quello negativo.

L’“analisi delle corrispondenze multiple” applicata al corpus in studio ha individuato tre fattori in grado di interpretarne la variabilità in modo significativo. I primi due si distribuiscono sull’asse X e Y rispettivamente, mentre il terzo fattore si distribuisce lungo una dimensione non rappresentabile sul piano cartesiano. Ognuno di essi ha un peso relativo e nello specifico il primo spiega il 44% della varianza del corpus in analisi, il secondo il 12% e il terzo il 10%.

A ognuno dei tre fattori è stato dato un titolo esplicativo in base alle categorie delle variabili attive e ai lemmi ad esso associati

Fattore 1: L’immaginario psichiatrico tra universo maschile e femminile

Fattore 2: L’immaginario psichiatrico attraverso i linguaggi dell’esperienza

Fattore 3: L’immaginario psichiatrico attraverso le paure di uomini e donne

In seguito sono state realizzate due tabelle per tutti e tre i fattori. La prima mette in risalto le caratteristiche descrittive del singolo fattore poiché, oltre a riportare le categorie di ogni variabile ad esso associata, raggruppa per aree tematiche i lemmi con i relativi “valori test”.

La seconda tabella, invece, favorisce il confronto diretto tra i lemmi che si trovano in posizioni simili ma opposte rispetto allo “0” dell’ipotetico asse lungo cui è distribuito il singolo fattore.

FATTORE 1				
	<i>POLARITÀ NEGATIVA</i> (SOGG_04,13,12,02,15)		<i>POLARITÀ POSITIVA</i> (SOGG_03,01,09,10,14)	
	Categoria	Valori Test	Categoria	Valori Test
	Femmine	-30,46	Maschi	30,46
	Istruz. superiore	-27,2	Istruz. media	26,43
Lemmi	Valori Test	Lemmi	Valori Test	
<i>Il disagio</i>	comunità	-4,1682	mente	3,2855
	tensione	-3,4162	sintomo	3,2072
	corpo	-2,4712	mondo del lavoro	2,7319
	stati di panico	-2,2249	cervello	2,6731
	noia	-2,2249	esaurimen. nervoso	2,4738
	trauma	-2,1724	psicosi	2,2673
	sofferenza	-2,1348	crisi psicotica	2,2673
	sola	-2,1068	malattia	2,0337
<i>La famiglia</i>	compagno	-3,6655		
	fratello	-3,3943		
	genitore	-2,8796		
	famiglia	-2,8441		
	compagna	-2,2249		
	marito	-2,0394		
<i>La psichiatria</i>	TSO	-4,014	Medicina	2,8972
	dialogo	-3,3848	Club Zip	2,8034
	psichiatra	-2,2458	centro igiene ment	2,7506
	analisi (terapia)	-2,2249	puntura	2,0045
	affrontare	-2,0625		
<i>Il benessere</i>	cambiamento	-2,3681	mestiere	4,5178
	intimità	-2,2249	corso	3,7715
	sorridere	-2,1471	borsa	3,3976
	consapevolezza	-2,1034	guadagnare	2,8599

LEMMI fattore 1	Val test	LEMMI fattore 1	Val test
TSO	-4,014	mestiere	4,5178
comunità	-4,1682	cooperativa	4,1823
		coordinatore	3,8176
		macchinario	3,8176
		corso	3,7715
compagno	-3,6655		
amore	-3,5077		
tensione	-3,4162		
dialogo	-3,3848	borsa	3,3976
ricetta medica	-3,2528	mente	3,2855
		sintomo	3,2072
		medicina istituzionale	2,8972
		guadagnare	2,8599
famiglia	-2,8441	club ZIP	2,8034
comunicare	-2,7424	centro igiene mentale	2,7506
		mondo del lavoro	2,7319
astinenza	-2,7254	cervello	2,6731
corpo	-2,4712	esaurimento nervoso	2,4738
cambiamento	-2,3681		
soffrire	-2,2588	psicosi	2,2673
psichiatra	-2,2458	crisi psicotica	2,2673
compagna	-2,2249		
intimità	-2,2249		
noia	-2,2249		
analisi	-2,2249		
crisi epilettica	-2,2249		
stati di panico	-2,2249		
trauma	-2,1724		
sorrivere	-2,1471		
sofferenza	-2,1348		
sola	-2,1068		
consapevolezza	-2,1034		
ricerca	-2,0954		
speranza	-2,0646		
affrontare	-2,0625	contatti	2,0387
marito	-2,0394	malattia	2,0337

Il fattore 1 combina genere sessuale e istruzione ma come visto dalla figura 3, e corroborato dai “valori test” delle singole variabili attive, la polarizzazione tra uomini e donne rimane la più netta (+/-30,46 per maschi e femmine; +26,43 per istruzione media e -27,2 per istruzione superiore). Si può perciò assumere che i lemmi distribuiti verso il polo negativo rappresentano l’universo narrativo femminile, mentre quelli distribuiti verso il polo positivo l’universo narrativo maschile.

L’universo narrativo femminile descrive un disagio legato alle sensazioni sia del corpo che della mente, un rapporto con la realtà psichiatrica che comprende il dialogo con il terapeuta e il Trattamento Sanitario Obbligatorio (TSO); tale universo fa riferimento al nucleo familiare come affettività molto presenti, ma allo stesso tempo generatrici di nevrosi, e al benessere inteso come crescita personale e cambiamento della propria condizione.

L’universo maschile, invece, appare più legato a una visione organicistica della malattia, “un male che parte dal cervello”, alla percezione del lavoro in quanto nodo cruciale tanto del disagio quanto della guarigione; i luoghi di cura istituzionali diventano un punto di riferimento fondamentale per ricevere le cure farmacologiche e un aiuto a reinserirsi nel mondo del lavoro, mentre la componente familiare sembra essere messa in secondo piano.

FATTORE 2				
	<i>POLARITÀ NEGATIVA</i> (SOGG_13,04,06,11,08,07,05,09,01,03)		<i>POLARITÀ POSITIVA</i> (SOGG_15,02,12,14,10)	
	Categoria	Valori Test	Categoria	Valori Test
	Istruz. media	-18,58	Istruzione	37,37
	Istruz. superiore	-16,77	Universitaria	
	Lemmi	Valori Test	Lemmi	Valori Test
<i>Il disagio</i>	bere	-3,6473	sintomo	4,9533
	comunità	-3,5102	tend. depressive	4,4485
	pazzo	-2,9059	mente	4,4237
	lavorare	-2,85	gabbia	4,1609
	dolore	-2,5777	sofferenza	3,5168
	rubare	-2,369	paziente	3,2177
	depressione	-2,3519	psicanalista	3,1445
	piangere	-2,1507	colpa	2,3432
	TSO	-2,1445	centri salute ment.	2,2237
	notte	-2,0993	neurologo	2,0612
			urlare	2,0606
		voci	2,0192	
<i>La relazione medico-paziente</i>	lavorare	-2,85	distacco	3,1445
	dialogo	-2,1347	comunicare	2,8073
	fiducia	-2,1123	percorso	2,6156
	guarire	-2,1087	autonomia	2,4909
			raccontare	2,226
			aiutare(trans intrans)	2,144
			ammettere	2,0826

LEMMI fattore 2	Val test	LEMMI fattore 2	Val test
		università	5,4483
		sintomo	4,9533
		corsi	4,6134
soldo	-4,3223	tend depressive	4,4485
		mente	4,4237
		gabbia	4,1609
		colpevole	3,8519
bere	-3,6473		
comunità	-3,5102	sofferenza	3,5168
		psicosi	3,516
dormire	-3,4524	crisi psicotica	3,516
		esame	3,3724
		paziente	3,2177
		distacco	3,1445
		psicanalista	3,1445
pazzo	-2,9059	matrimonio	2,9329
		timidezza	2,9329
lavorare	-2,85	gestire	2,8648
		comunicare	2,8073
		imparare	2,7908
amore	-2,7062	difficoltà	2,7056
		scrivere	2,6183
dolore	-2,5777	percorso	2,6156
		mentale	2,5651
		educazione	2,5513
		disturbi	2,5094
		autonomo	2,4909
felice	-2,4125	condividere	2,4909
rubare	-2,369	colpa	2,3432
depressione	-2,3519		
famiglia	-2,3213		
nonno	-2,2837	raccontare	2,226
piangere	-2,1507	aiutare	2,144
TSO	-2,1445	gruppo	2,1262
dialogo	-2,1347	ragionare	2,0903
operatore	-2,1321	ammettere	2,0826
fiducia	-2,1123	neurologo	2,0612
guarire	-2,1087	aiuti	2,0612
notte	-2,0993	voci	2,0192

Il fattore 2 mette a confronto i linguaggi di persone che hanno avuto esperienze di studio differenti. Da tale prospettiva emergono con forza sia l'immediatezza e la fisicità delle parole utilizzate da chi ha un'istruzione media o superiore sia il linguaggio più ricercato e descrittivo di chi ha frequentato gli ambienti universitari.

Lo sguardo sulla malattia mentale si traduce nel primo gruppo in parole viscerali come comunità di recupero, pazzia, furti, depressioni e pianti. Nel secondo gruppo, invece, emergono la riflessione sul disagio, la conoscenza dei sintomi che ne annunciano l'arrivo (tendenze depressive), la correlazione tra malattia mentale e colpa, la distinzione tra psicanalisti e neurologi; si riconosce uno sguardo capace di attingere a parole che esulano dall'immaginario psichiatrico istituzionale, come la parola gabbia).

Anche il rapporto medico-paziente viene descritto in modo molto differente: nel primo caso è ricondotto a una perfetta sintesi degli "ingredienti" essenziali (lavorare, dialogo, fiducia, guarire), nel secondo, a un'analisi più problematica che sottolinea il percorso di cura che tale rapporto dovrebbe prevedere, mette in discussione un presunto distacco tra medico e paziente, parla di recupero di una propria autonomia e dell'accettazione del disagio.

FATTORE 3				
	<i>POLARITÀ NEGATIVA</i> (SOGG_15,02,12,11,07,08,05)		<i>POLARITÀ POSITIVA</i> (SOGG_13,04,06,14,10)	
	Categoria	Valori Test	Categoria	Valori Test
	Femmine	-21,71	Maschi	19,40
	Istruz. media	-18,84	Istruz. superiore	21,71
	Lemmi	Valori Test	Lemmi	Valori Test
<i>Le paure legate al disagio</i>	sola	-4,4446	corso	5,1679
	panico	-4,4161	San Giovanni	4,3926
	solitudine	-4,2302	sintomo	4,1769
	centro salute ment	-4,1632	incidente	4,1303
	paura	-4,1471	osp. Psichiatrico	3,9441
	soffocamento	-3,8238	scuola	3,2991
	notte	-3,6689	spirito	3,2744
	crisi	-3,5219	esami	3,2696
	abusi	-3,4904	mente	3,1831
	balbuzie	-3,1216	lavoro	2,8973
	abbandono	-3,1216	ricaduta	2,7188
	medicinale	-3,017	testa	2,668
	urlare	-2,6961	manicomio	2,5451
	ospedale	-2,6735	cervello	2,4598
	angoscia	-2,6731	università	2,2617
	reparto	-2,635		
	silenzio	-2,6324		
	suicidio	-2,4654		

LEMMI fattore 3	Val test	LEMMI fattore 3	Val test
		amico	5,645
		corso	5,1679
sola	-4,4446	soldo	4,4
panico	-4,4161	San Giovanni	4,3926
solitudine	-4,2302		
centro salute mentale	-4,1632	sintomo	4,1769
paura	-4,1471	incidente	4,1303
marito	-4,0962	osp psichiatrico	3,9441
soffocamento	-3,8238	musica	3,8019
notte	-3,6689		
crisi	-3,5219		
abusi	-3,4904	colleghi	3,4704
		scuola	3,2991
		spirito	3,2744
		esame	3,2696
balbuzie	-3,1216	mente	3,1831
abbandono	-3,1216	centro igiene mentale	3,1139
medicinale	-3,017		
separazione	-3,0062		
schifo	-2,9904	psicosi	2,9661
		crisi psicotica	2,9661
		lavoro	2,8973
depressione	-2,7357	ricaduta	2,7188
urlare	-2,6961	felice	2,6881
ospedale	-2,6735	testa	2,668
angoscia	-2,6731	ambiente	2,6369
reparto	-2,635		
silenzio	-2,6324		
denunciare	-2,5872		
medicines	-2,5774		
disgrazia	-2,5774	chiesa	2,5586
gruppo	-2,4861	manicomio	2,5451
suicidio	-2,4654	cervello	2,4598
camminare	-2,4489		
sopportare	-2,4254		
amicizia	-2,4219		
sorella	-2,3255	università	2,2617
affrontare	-2,2237		

Il fattore 3 ripresenta la combinazione genere sessuale-istruzione, ma rispetto al fattore 1 incrocia tra loro le categorie (femmine e istruzione media, maschi e istruzione superiore).

La conoscenza approfondita dei racconti permette di riconoscere il filo conduttore che accomuna i lemmi riportati nelle due tabelle riferite al fattore 3; si tratta del sentimento della paura, raccontato dall'universo femminile e da quello maschile.

Nel primo caso la paura si riferisce ai luoghi del ricovero (ospedale, reparto dei suicidi e di neurologia), alle paure ataviche come quella del buio e quelle nuove portate dal disagio mentale (panico, soffocamenti, balbuzie), alla paura che rimane addosso dopo aver subito degli abusi e che se non arginata può portare al suicidio.

L'universo maschile descrive la paura in modo molto diverso da quello femminile; la collega all'inizio della malattia quando si perde il lavoro, si entra per la prima volta nei luoghi di cura e ci si identifica nel "normale" che teme di essere scambiato per "pazzo", quando le università e gli esami diventano impegni troppo gravosi da sostenere. Una paura che nasce di fronte ai primi sintomi di una sofferenza magari innescata da un grave incidente che "scassa" il cervello.

2.3 UNIVERSO MASCHILE E UNIVERSO FEMMINILE

I risultati emersi dall'analisi fattoriale del corpus suggeriscono di addentrarsi nei significati di quelle parole che permettono di individuare meglio somiglianze e differenze tra la sfera maschile e quella femminile.

Lo strumento che T-LAB offre per questo tipo di indagine è l'analisi delle "associazioni di parole". A tale proposito si è cercato innanzitutto di capire quali sono i lemmi che occorrono più frequentemente nelle testimonianze maschili e femminili (Fig.4).

GENERE MASCHILE		GENERE FEMMINILE	
ORDINA	ORD	ORDINA	ORD
LEMMA	OCC	LEMMA	OCC
lavoro	46	vita	99
lavorare	40	vivere	89
vita	32	lavorare	73
amico	30	lavoro	64
malattia	26	medico	63
soldo	25	sola	63
aiutare	23	paura	63
vivere	21	dottore	59
dottore	20	aiutare	58
medico	20	uscire	58
scuola	19	depressione	56
corso	19	farmaco	52
testa	18	ricordo	51
mangiare	16	donna	51
tempo	15	bisogno	48
San_Giovanni	15	genitore	47
sorella	15	rapporto	47
uscire	14	marito	47
Coseno		Coseno	
DIAGRAMMA RADIALE		DIAGRAMMA RADIALE	
ISTOGRAMMI		ISTOGRAMMI	

Figura 4. La lista dei primi 18 lemmi più ricorrenti nelle testimonianze maschili e femminili.

A partire da queste due liste si è scelto di selezionare le parole che richiamano l'immaginario psichiatrico comune (malattia, medico, dottore, farmaco) per cercare di capire quali significati gli intervistati attribuivano a ognuna di esse. La scoperta progressiva di una rete di significati nuovi e originali ha fatto sì che la scelta delle singole parole da analizzare fosse sempre suggerita dai testi stessi. Prima di illustrare, parola per parola, il confronto tra immaginari psichiatrici maschili e femminili, ecco una tabella che riassume tutti i risultati emersi dall'analisi:

	UOMO	DONNA
medico	hanno lo stesso ruolo: sono legati ai luoghi istituzionali della cura, prescrivono i farmaci, offrono sostegno morale e aiuto a reinserirsi nel mondo del lavoro	legato ai luoghi istituzionali della cura, si limita alla prescrizione di farmaci ed è molto criticato per questo
dottore		sa instaurare rapporti di fiducia con i pazienti, li prende in cura, li sa ascoltare
psichiatra		riunisce medico e dottore
cura	terapia farmacologica, percorso inteso come affinamento delle modalità di somministrazione del farmaco	a metà fra terapia farmacologica e percorso di terapia basata sul dialogo e il prendersi cura di sé e delle persone care
malattia	riassume il disagio mentale, colpisce il cervello e per questo rende improduttivi, innesca una lotta per riaffermare la propria salute mentale, ci si può convivere	disagio transitorio che porta a una maturazione personale, punizione per le colpe commesse, lotta contro la parte malata di sé, lotta per non ricadere
depressione	al di là delle diagnosi viene usata per descrivere la condizione di improduttività fisica e mentale che impedisce di lavorare	riassume il disagio mentale, è usata per descrivere la propria condizione di sofferenza, è associata al percorso di vita, innesca una lotta con se stessi per accettare il disagio
diagnosi	citazione della diagnosi del medico spesso non condivisa, tendenza all'autodiagnosi	
lavoro	ha potere curativo enorme, ambiente in cui ci confronta con le proprie fragilità, strettamente collegato alle realtà dei centri di salute mentale	associato al recupero di interessi personali, autonomia, autostima e relazioni sociali
aiuto	cercato nei centri di salute mentale, nei medici, nelle amicizie che spesso includono gli infermieri, nello scambio con chi ha vissuto esperienze simili, nel tempo che placa la forza della malattia	cercato nei centri di salute mentale e nei dottori, nello scambio con chi ha vissuto esperienze simili, ricevuto dai percorsi di analisi terapeutica e dal prendersi cura di sé
suicidio	desiderio di smettere di soffrire, pensiero ossessivo, tentativi non riusciti, coraggio di parlarne, coraggio arrivare al gesto estremo	tentativi non riusciti che in alcuni casi diventano momenti di consapevolezza della gravità del proprio disagio, è un pensiero presente ma scacciato da affetti e responsabilità morale
paura	di essere etichettati come pazzi, stato d'animo che caratterizza la fase acuta del disagio	dei TSO, paure ataviche (buio) e nuove (indotte da farmaci e malattia), paure dovute agli abusi, paura di non soffrire
mente	mondo interiore che sfugge al controllo razionale, può bloccarsi o diventare iperattiva come accade al cervello	
corpo		componente vitale e bisognosa di cure, oppure parte subordinata ad anima e spirito
guarigione	riagganciare quello che c'è stato prima della malattia, tentare di controllare la malattia, talvolta convivere o sconfiggerla o	mai darla per scontata, festeggiare solo piccole vittorie, obiettivo finale del percorso di cura messo a volte in dubbio ritenendo sia più probabile riuscire ad adattarsi alla malattia
ricaduta	colpisce lo spirito e l'anima	tragica, peggio della prima crisi, prepararsi alle ricadute, imparare che fanno parte del percorso di guarigione, doloroso assistere e partecipare alle ricadute delle persone a cui si vuole bene

2.3.1 Medico, dottore, psichiatra

Le parole MEDICO e DOTTORE occorrono diversamente nei racconti di uomini e donne. Seguire la traccia del legame di questi due termini rispetto agli altri è fondamentale nel lavoro di analisi poiché svela, proprio nello stabilire legami di prossimità fra parole, come queste persone attribuiscono significato alla psichiatria e alla cura.

Grazie al grafico a “diagramma radiale”, T-LAB permette di vedere a colpo d’occhio la rete di significati che le parole “medico” e “dottore” acquisiscono nei racconti maschili (fig. 5-6).

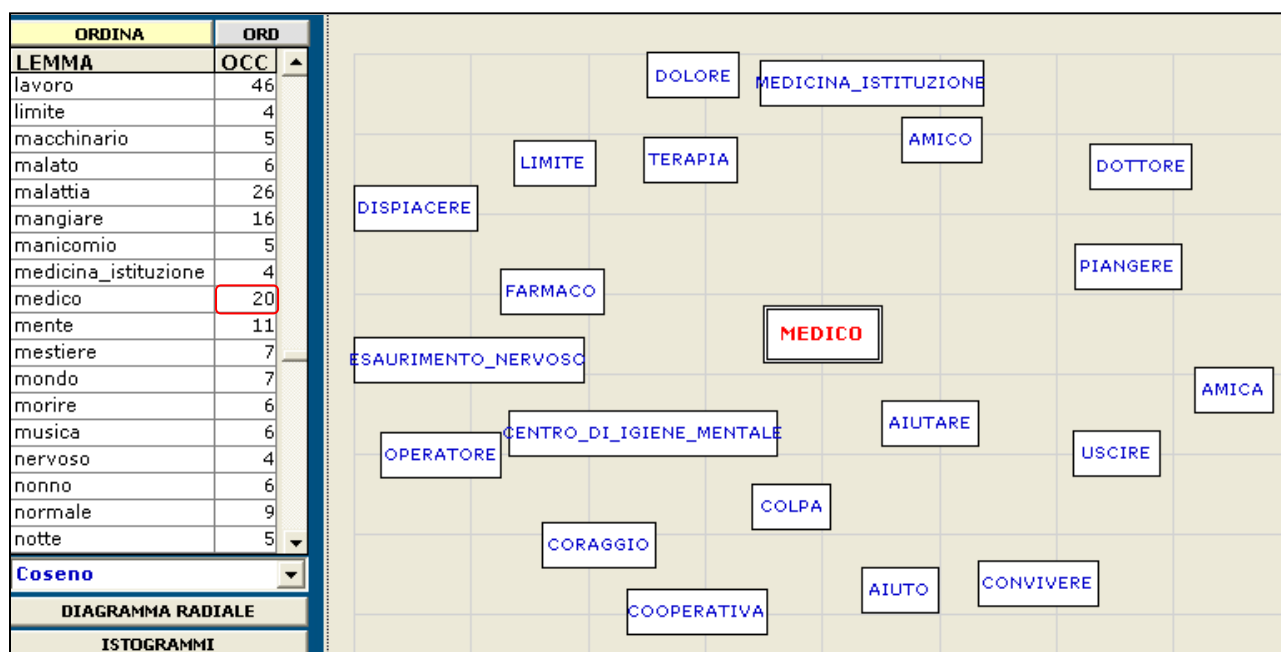


Figura 5. La parola “medico” nelle testimonianze degli uomini.

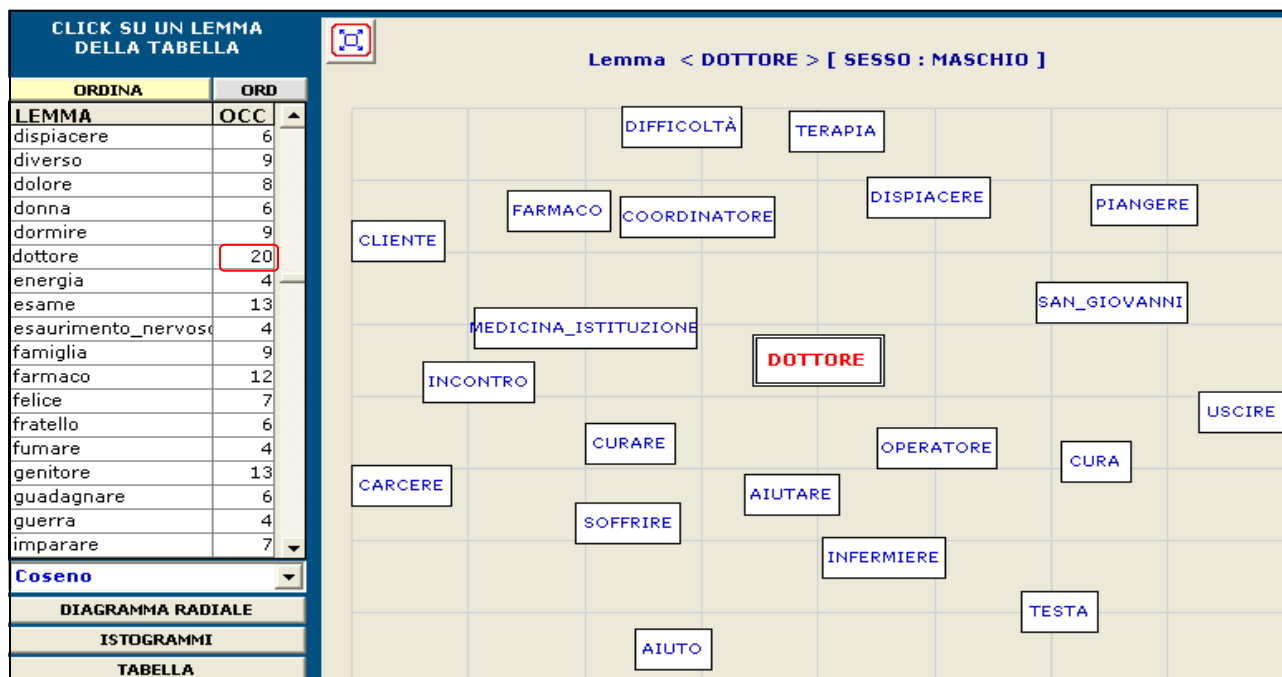


Figura 6. La parola “dottore” nelle testimonianze degli uomini

Negli uomini, le parole medico e dottore hanno la stessa occorrenza e vengono associate pressoché alle stesse parole: “aiuto”, “terapia”, “farmaco”, “centri di igiene mentale”, “operatori”, “cura”; tali lemmi sono a loro volta strettamente legati.

*Il **medico** ha il ruolo di tranquillizzarti, di farti pensare che tutto quello che è successo è nella tua testa, ma non è nella testa degli altri e che comunque **c'è lui a guidarti** fino alla fine di questa di questa avventura, come la chiamo io. (Luca, sogg.10)*

*Ci siamo rivolti al centro di Aurisina dove c'erano due **dottori** che mi hanno accolto e, capita la situazione, mi hanno subito fatto delle flebo di **Achineton**, un farmaco molto efficace che tempo una settimana mi ha sciolto le gambe e mi ha permesso di camminare, senno rischiavo una paralisi. (Fabio, sogg.01)*

*So cosa vuol dire soffrire e mi dispiace per tutte le persone che vogliono togliersi la vita; non sono un **medico**, ma consiglierei di avere fiducia nella medicina e nei **dottori**, di dire la verità ai **medici**, di dire se non si segue la **terapia**, di non mischiare i **farmaci** con l'alcool, perché poi i **medici** non riescono a capire più niente, devono ricominciare da capo e si fa doppia fatica. (Fabio, sogg.01)*

A San Giovanni **hanno cominciato a riabilitarmi** pian pianino; la **dottor**essa aveva visto che in me c'era una certa passione per le piante allora mi hanno fatto andare con un **infermiere** in un vivaio, abbiamo comprato dei gerani che sono durati un anno e mezzo circa, io li innaffiavo regolarmente. (Andrea, sogg.14)

Sono stato ricoverato un'altra volta perché non volevo prendere il **Serenase** allora la **dottor**essa mi ha detto: «Vabbè smettiamo tutto e poi vediamo cosa succede»; praticamente mi ha dato fiducia, ha voluto provare, ma io ho avuto una crisi di pianto, una crisi di angoscia tale che sono stato ricoverato al San Giovanni di nuovo e questo è successo circa dopo un anno dal primo incontro con i **servizi di salute mentale**. (Andrea, sogg.14)

Il “confronto tra coppie di parole chiave” ha poi permesso di paragonare tra loro i termini “dottore” e “medico” per verificare quali sono i lemmi che si associano in modo significativo a entrambi e quali si associano solo all'uno o solo all'altro. Come visibile nella figura 7, i lemmi comuni rispecchiano le osservazioni emerse dall'analisi precedente.

ASSOCIAZIONI CONDIVISE (INTERSEZIONE)					
LEMMA (A) - TOT. C.E. = 19			LEMMA (B) - TOT. C.E. = 17		
DOTTORE			MEDICO		
ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORD
CHI ² (A)	ASS (A)	LEMMA	ASS (B)	CHI ² (B)	CHART
0,892	3	operatore	1	-0,892	X
-0,043	5	aiutare	5	0,043	X
-0,014	2	uscire	2	0,014	X
-0,014	2	terapia	2	0,014	X
-0,014	2	farmaco	2	0,014	X

Figura 7 Lemmi associati in modo significativo sia a “dottore” che a “medico”.

Nelle testimonianze maschili la parola PSICHIATRA è davvero poco frequente rispetto a “medico” e “dottore” e quando compare è usata come fosse un loro sinonimo (Fig.8).

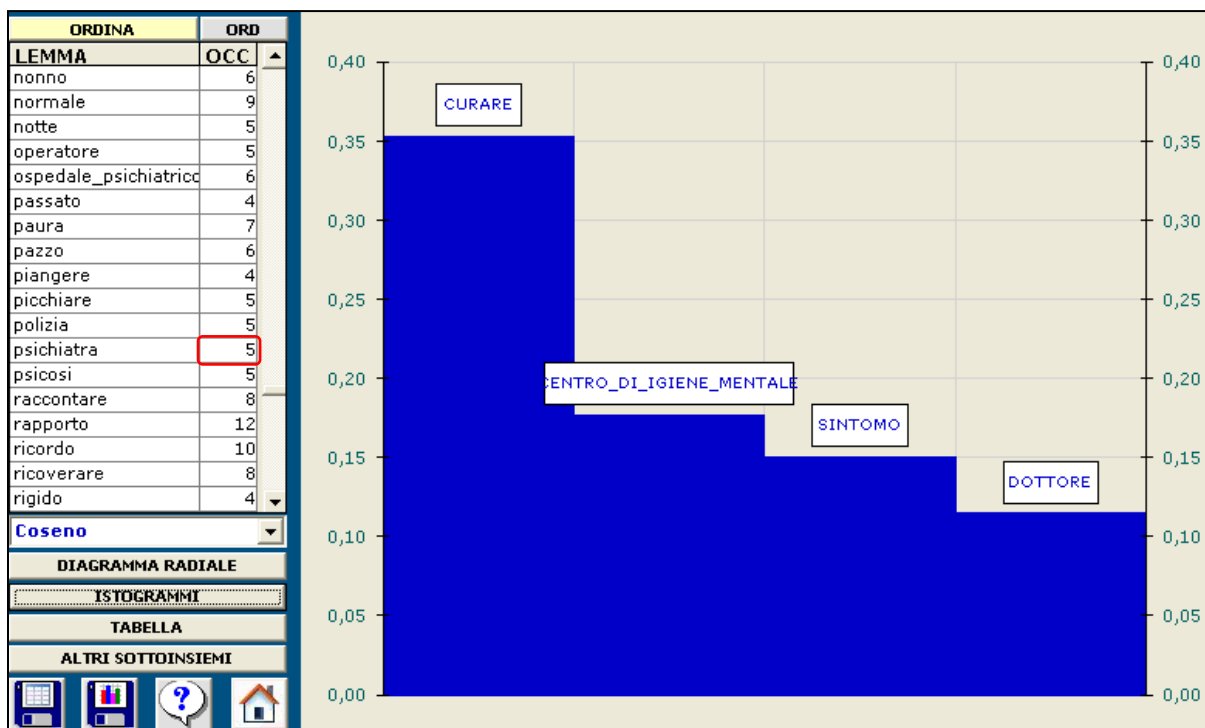


Figura 8 La parola “psichiatra” nelle testimonianze degli uomini.

*Mia madre e mia sorella cercavano di **aiutarmi** come potevano, ma il problema era trovare un **dottore** vero e proprio, uno **psichiatra** che mi **curasse**. (Claudio, sogg.06)*

*Da sempre discutiamo, io e gli **psichiatri**, sul fatto che capisco tutto, ma su questi argomenti estremi ho delle mie idee e non le cambio, do ragione a me stesso; lo **psichiatra** dice una cosa, io ne dico un'altra e siamo sempre là, poi sto male perché mi impegno troppo, perché combino qualche cazzata e loro **mi devo curare**. (Fabio, sogg.01)*

*Da quel momento non ho più avuto **sintomi** per un anno; per precauzione i miei mi hanno anche mandato da uno **psichiatra** che lavora qui al **centro di igiene mentale**, ma anche lui non ha riscontrato nulla di strano. (Luca, sogg.10)*

*Nel 1980 sono andato da uno **psichiatra** privato che stava vicino Piazza Oberdan; il **dottore** appena mi ha visto, al primo colpo d'occhio, ha capito subito che ero stanchissimo. (Claudio, sogg.06)*

Nell'universo narrativo femminile, le parole MEDICO e DOTTORE occorrono con frequenza maggiore e associazioni molto diverse rispetto a quanto visto nei racconti degli uomini. Anche nei racconti delle donne “medico” e “dottore” hanno un numero di occorrenze molto simile, ma nei singoli contesti le due parole si associano a termini molto differenti (Fig.9,10).

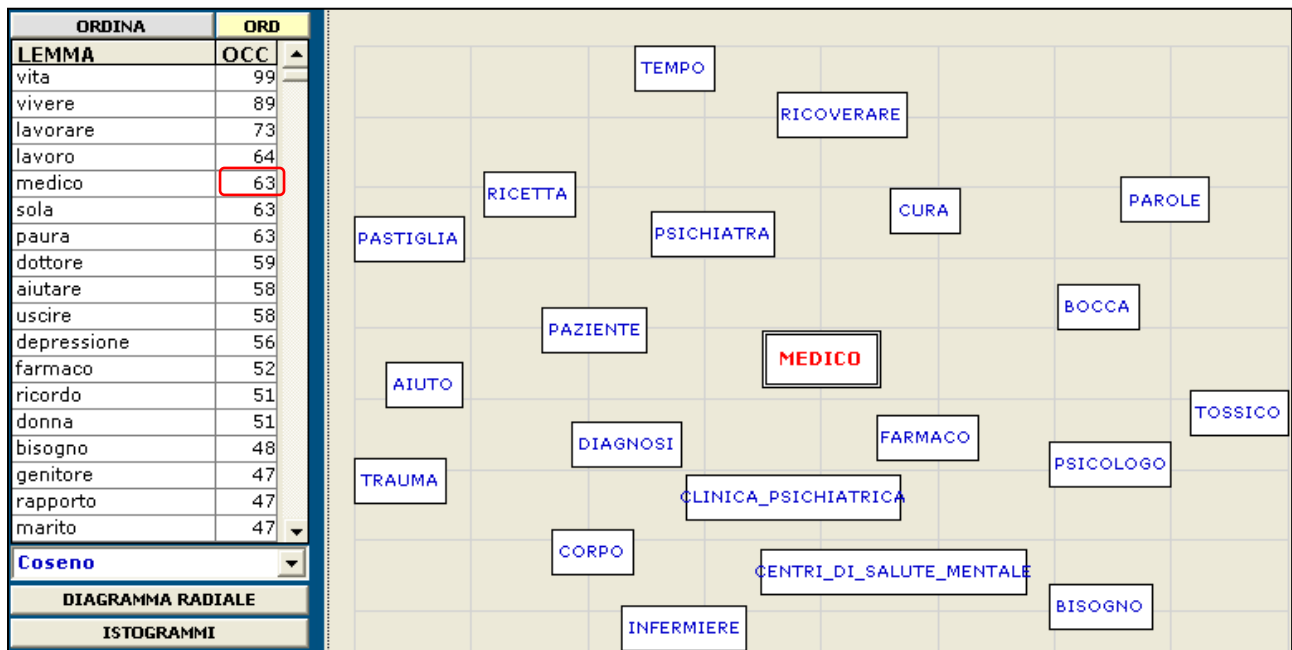


Figura 9 La parola “medico” nelle testimonianze delle donne.

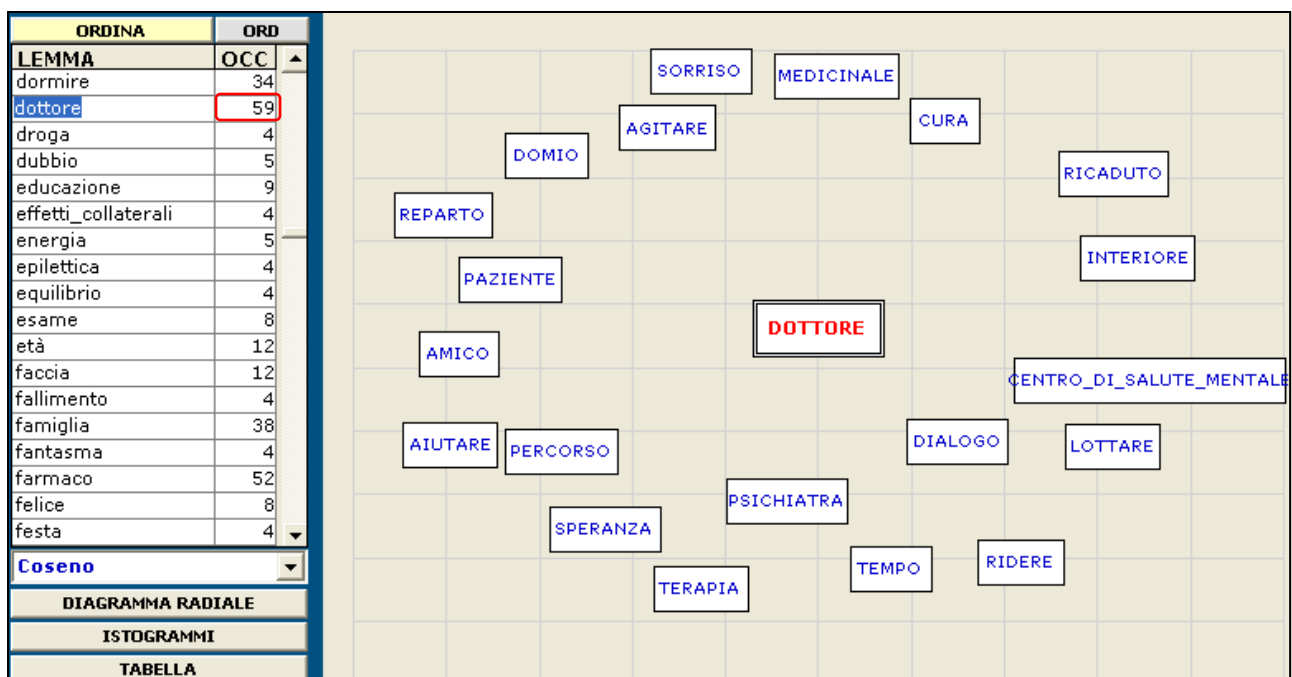


Figura 10 La parola “dottore” nelle testimonianze delle donne.

Se la parola MEDICO è maggiormente legata a “farmaco”, “diagnosi” e “centro di salute mentale”, il DOTTORE lo è a “fiducia”, “dialogo”, “percorso”, “speranza”, tornare ad avere il “sorriso” (Fig.11a - b).

DOTTORE			MEDICO		
ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORDINA	ORD
CHI²(A)	ASS (A)	LEMMA	ASS (B)	CHI²(B)	CHART
-9,090	2	farmaco	14	9,090	X
4,468	6	amico	1	-4,468	X
3,338	5	percorso	1	-3,338	X
2,689	6	dialogo	2	-2,689	X
-1,555	1	aiuto	4	1,555	X
-1,555	1	diagnosi	4	1,555	X
-1,555	1	ricordo	4	1,555	X
1,500	6	aiutare	3	-1,500	X
1,292	3	fiducia	1	-1,292	X
1,292	3	ospedale	1	-1,292	X
1,292	3	sola	1	-1,292	
-1,040	2	uscire	5	1,040	
-0,820	1	centri_di_salute_mentale	3	0,820	
-0,820	1	depressione	3	0,820	
-0,820	1	marito	3	0,820	

Figura 11a Lemmi associati in modo significativo sia a “dottore” che a “medico” nei racconti femminili.

DOTTORE			MEDICO		
DIFFERENZA A-B	TOT	▲	DIFFERENZA B-A	TOT	▲
speranza	3		clinica_psichiatrica	4	
ridere	3		corpo	3	
controllo	2		bocca	3	
interiore	2		dormire	2	
Domio	2		dolore	2	
lottare	2		pastiglia	2	
medicinale	2		pazzo	2	
Dio	2		soldo	2	
fortuna	2		crisi	2	
ricaduto	2		tossico	2	
guarire	2		trauma	2	
arrabbiare	2		notte	2	
sorriso	2		bere	2	
sperare	2		denunciare	1	
rapporto	2		imparare	1	
angoscia	1		legato	1	
famiglia	1	▼	momenti_di_difficoltà	1	▼

Figura 11b Lemmi associati in modo significativo solo a “dottore” o solo a “medico” nei racconti femminili.

La percezione del “medico” da parte delle donne si avvicina a quella maschile, ma con una grande differenza: mentre gli uomini lo considerano un punto di riferimento, le donne gli rimproverano il fatto di ridursi troppo spesso a dispensatore poco attento e poco scrupoloso di farmaci e ricette.

*Per quello che riguarda le **cure farmacologiche** forse se il **medico** ti spiega perché e per come te le dà, ti chiede come stai in salute, ti dice: «Fra dieci giorni mi dica che effetti collaterali le danno», a quel punto la persona informata non ha motivo di sopportare degli effetti collaterali terribili e chiede che gli venga cambiato il farmaco. (Caterina, sogg.05)*

Ma io ho la pressione dell'occhio alta e l'asma bronchiale per cui il farmaco che il medico mi ha prescritto non lo posso prendere. (Caterina, sogg.05)

*Il **medico** dal quale sono andata molte volte dicendogli che mi sentivo sempre agitata, che ogni sera mi viene da vomitare, mi dava ogni volta delle **pastiglie**; una volta ho preso una pastiglia verde che non so se*

era contro l'agitazione, ma mi ha fatto venire una roba strana alla testa e non l'ho più voluta prendere. (Giovanna, sogg.02)

*In realtà in quel periodo ero già in cura per la depressione, avevo parlato con un **medico** che però non mi conosceva ed era già tanto che mi avesse aiutato così; mi aveva prescritto dei **farmaci** che sicuramente per me non andavano bene, ma questo l'ho capito solo in seguito. (Eleonora, sogg.07)*

*In situazioni diverse, davanti a un **medico** per esempio, non sono mai stata creduta, e allora mi sono rovinata perché loro non mi credevano. Ma insomma, come devo dirvelo che sto male, mi devo buttare giù dal quinto piano? (Sara, sogg.08)*

*Il **farmaco** sono capace di prenderlo anche da sola, tu medico non puoi darmi un **farmaco** tanto per provare. Allora io voglio sapere dal **medico**: «Cosa mi dai per bocca o per endovena? cosa mi dai? Mi dai dei calmanti? Se hai studiato per fare questo lavoro lo porti a termine perché ne sei entusiasta e sei contento di aiutare un malato, no?» (Sara, sogg.08)*

*Dai **centri di salute mentale** mi aspetterei il dialogo che purtroppo non vedo perché la persona malata ha bisogno di parlare e solo dopo le si può dare qualcosa, ma il **medico** non può dare a tutti la stessa cosa dal momento che non siamo tutti uguali, questa parola “proviamo”, la detesto ma, cazzo, perché non provi su di te? (Sara, sogg.08)*

*A un certo punto non riuscivo più a trovare il **farmaco**, non ricordo per quale motivo, e non c'era nemmeno il **medico**, così ho continuato a bere senza prendere il farmaco e ho avuto una **crisi convulsiva**. (Lara, sogg.13)*

I toni cambiano notevolmente quando nei racconti femminili compare la parola “dottore”. A determinare questa svolta non è il fatto che esistano nella realtà una classe di medici e una di dottori, quanto piuttosto che la persona in cura comincia a riferirsi al medico usando la parola “dottore” quando percepisce che si è instaurato un dialogo più profondo e che il farmaco è solo uno dei possibili interventi terapeutici.

*In ospedale sono iniziate le riunioni giornaliere, con tutti quanti: i malati, gli infermieri, gli inservienti, una cosa allucinante, tutte queste sedie intorno, e io che non capivo chi erano i malati, chi erano i medici e questo era anche l'aspetto divertente perché c'erano certi **medici** che a dir la verità sembravano molto malati, e certi pazienti così coccoli da essere **dottori** a tutti gli effetti. (Nadia, sogg.12)*

*Anche prendersi cura di sé, non avere odore, avere un bel vestito pulito, odorare di buono, fa avvicinare la gente, sono i **dottori** stessi a dirlo e non lo fanno perché vogliono che i loro utenti siano come zuccherini, ma perché sanno che questo aiuta a stare con gli altri, a sentirsi a proprio agio con gli altri. (Margherita, sogg.04)*

*Spero che dalle mie parole passi anche il modo di lavorare dei nostri **dottori**, certe cose son diventate comiche anche grazie a loro, alla loro bontà e simpatia. (Margherita, sogg.04)*

*A volte questo clima mi sembrava forzato, mi sembrava una violenza indebita, ma cosa potevo farci? Potevo solo vincerla dimostrando che non sono la persona che credono, e allora bisogna avere la saggezza di comunicare veramente con i **dottori** e dimostrare una maturità nel voler dialogare in una certa maniera con loro, che tu lo faccia per interesse personale o che tu lo faccia perché non vuoi sembrare una persona che non sei, cioè violenta, presuntuosa, eccetera. (Margherita, sogg.04)*

*Se c'era qualcosa che dopo un **dialogo** mi lasciava nel dubbio, nell'ansia, nell'angoscia, facevo di nuovo due ore di fila, domandavo **cinque minuti di dialogo** e chiarivo. Magari quella fine mi costava tantissimo, perché non stavo bene, avevo l'ansia, dovevo aspettare il turno, non sapevo se mi avrebbero ancora accolto, ma generalmente sono sempre stata riaccolta. È sempre stato chiarito tutto, dopo un dialogo ho sempre avuto l'impressione di aver fatto un passo avanti, però devo dire che con i **dottori** mi sono trovata sempre bene. (Margherita, sogg.04)*

La parola PSICHIATRA è molto più frequente nei racconti femminili che in quelli maschili e quando compare riassume in sé la figura professionale di colui che cura il disagio mentale. Quando nei racconti femminili le parole “medico” e “dottore” co-occorrono con “psichiatra”, perdono il loro tratto distintivo e diventano quasi interscambiabili. Tuttavia, nella rete di significati che circonda la parola “psichiatra” una componente resta invariata: i toni del discorso si fanno accesi tutte le volte che tale parola si associa a quella di “farmaco”(Fig.12).

*Riguardo agli **psichiatri** penso che i **medici** non dovrebbero dare del “tu” quando ti prendono in cura perché questo **ti fa sentire un numero**; per me rimane molto importante il “lei” perché anche se può esserci un senso di fratellanza dato da come si pongono, tutte queste etichette del **dottore** “tu sei così, tu sei colà, ti sei comportata, tu sei fuori di testa, tu stai male, tu non ti rendi conto che stai male” io non riesco ad accettarle. (Margherita, sogg.04)*

*È importante continuare a progettare e comunque avere un **dialogo di fiducia** completa con il proprio **dottore, che sia psichiatra o psicologo** perché la terapia mirata ti fa vedere le redini, dove sei tu e dove è lo psicologo, insegna a voler di nuovo la magia del **terapeuta** con il quale si è in sintonia e che comunque ti fa tornare la voglia di vivere perché ti conosce, perché ha capito quali sono le cose che contano per te, perché dal di fuori vede cosa c'è ancora di vivo in te e quindi su quello fa leva ed è in grado, a volte, di aiutarti; lo **psichiatra** con il quale hai costruito un percorso è in grado farti tornare il sorriso. (Margherita, sogg.04)*

*Se non prendi il **medicinale**, anche se dici che hai dei problemi, i **dottori** di solito ti scaricano perché la forma di contatto che hanno con te, essendo **psichiatri**, è che se tu ti rivolgi a loro ti danno il farmaco che loro ritengono adatto e se tu rifiuti, tentenni o loro capiscono che forse non lo prenderai, ti scaricano senza nessun problema e come nel mio caso, per farti capire di andare a quel paese, ti prescrivono un prodotto non mutuabile. (Caterina, sogg.05)*

*Poi però ha cominciato a seguirmi un **medico** veramente in gamba, uno **psichiatra** che faceva anche lo **psicoterapeuta** e così ho cominciato ad aprirmi a un **medico** per la prima volta. (Lara, sogg.13)*

*Adesso nella casa di via Genova siamo in cinque e abbiamo due infermiere, una viene la mattina e una al pomeriggio, però spesso una prende giorni di ferie per cui siamo sole e se chiamiamo spesso vengono i **medici psichiatri** che qualche volta **mi fanno un po' di paura** perché non è che li conosco bene; mi*

banno cambiato **due tre volte la terapia** perché ero resistente ai farmaci, non mi facevano niente, allora adesso mi danno una pastiglia più forte ma ogni mese devo fare il prelievo del sangue per controllare che non compaia qualche valore strano, che non ci siano più globuli bianchi che rossi, altrimenti devo interrompere la terapia. (Giovanna, sogg.02)

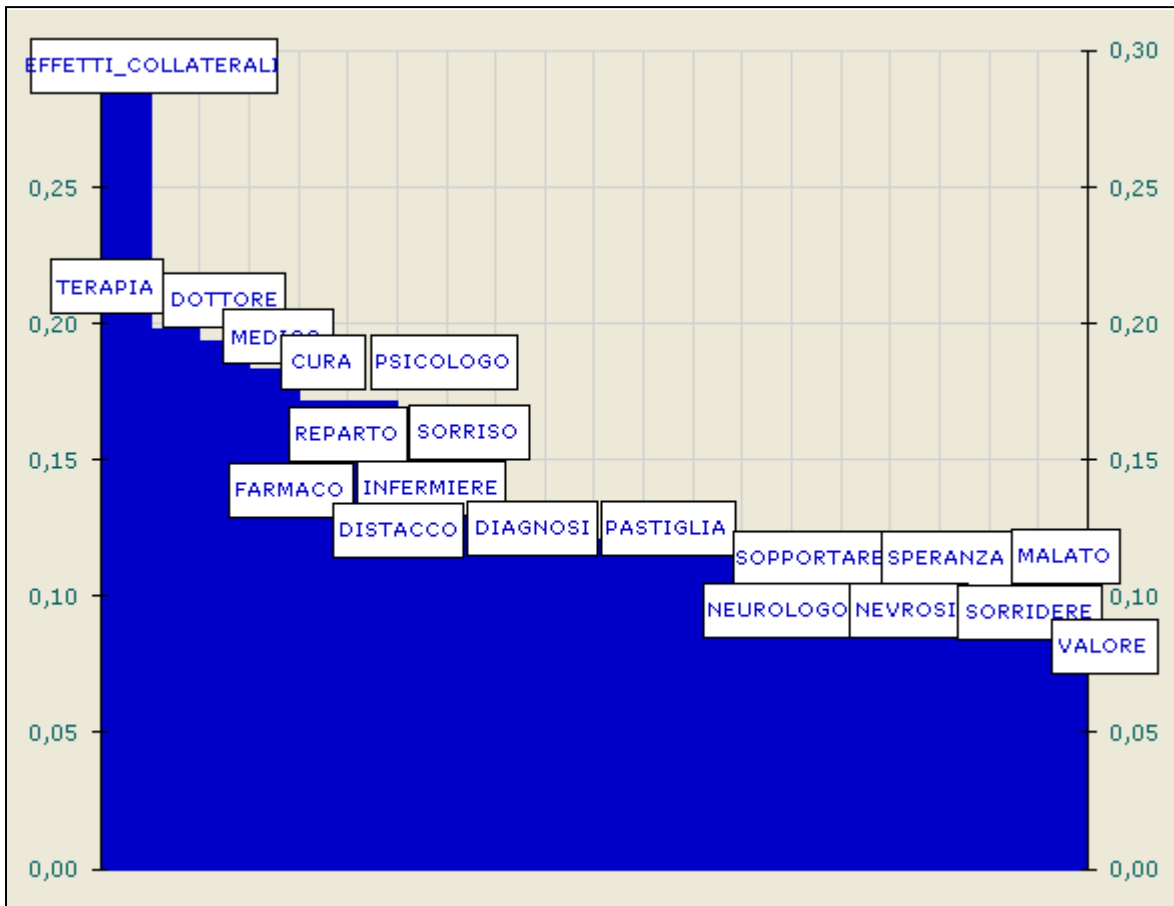


Figura 12 La parola “psichiatra” nelle testimonianze delle donne.

2.3.2 Cura-terapia, malattia, malato, paziente

Nei racconti maschili, la CURA è la TERAPIA farmacologica somministrata nei centri di salute mentale, mentre la medicina è il contesto istituzionale che rende legittima la somministrazione di droghe e farmaci. La cura è sì un PERCORSO, e non un gesto isolabile da altri, ma si tratta di un percorso di “correzione graduale della terapia farmacologica”, di affinamento della somministrazione.

Il dottore ha dovuto, come diciamo in triestino, “bazzilare” molto con me perché avevo bisogno del neurolettico, ma ho cambiato molte terapie perché i farmaci non agivano su di me, non mi attaccavano.

*Sono stato in **cura** con lui sei anni, lui ha capito la situazione e il settimo anno ho cominciato a migliorare.*
(Fabio, sogg.01)

*Credo che la **terapia farmacologica** sia importante, i miei **farmaci** io li prendo in ogni caso e cioè prendo 20 gocce di Serenase di mattina con un Achinaton per evitare i tremori, e di sera prendo dei sonniferi perché il mio cervello lavora troppo.* (Andrea, sogg.14)

*Nei centri di salute mentale vado solo per prendere la **terapia**, le **pastiglie** per dormire e basta, non prendo altro.* (Carlo, sogg.09)

*Se si è sfiduciati e pessimisti anche la medicina non funziona, non si può pensare che la **terapia** non funzionerà perché è troppo leggera o è troppo pesante; i dottori non sono dei maghi, hanno studiato, **conoscono le terapie giuste**, ma magari non si guarisce al primo tentativo, ma al terzo o al quarto.*
(Fabio, sogg.01)

*Le cose che più mi hanno aiutato a prendere le distanze da questa mia tendenza sono state sicuramente il mio medico e il **farmaco**; per il resto ho vissuto in modo molto brutto anche l'esperienza nel centro di igiene mentale perché quando sono stato ricoverato stavo molto male e comunque entri in un mondo in cui non avresti mai pensato di entrare.* (Luca, sogg.10)

Ecco un tipico diagramma elaborato da T-LAB che riassume quanto appena detto su “terapia” (Fig. 13).

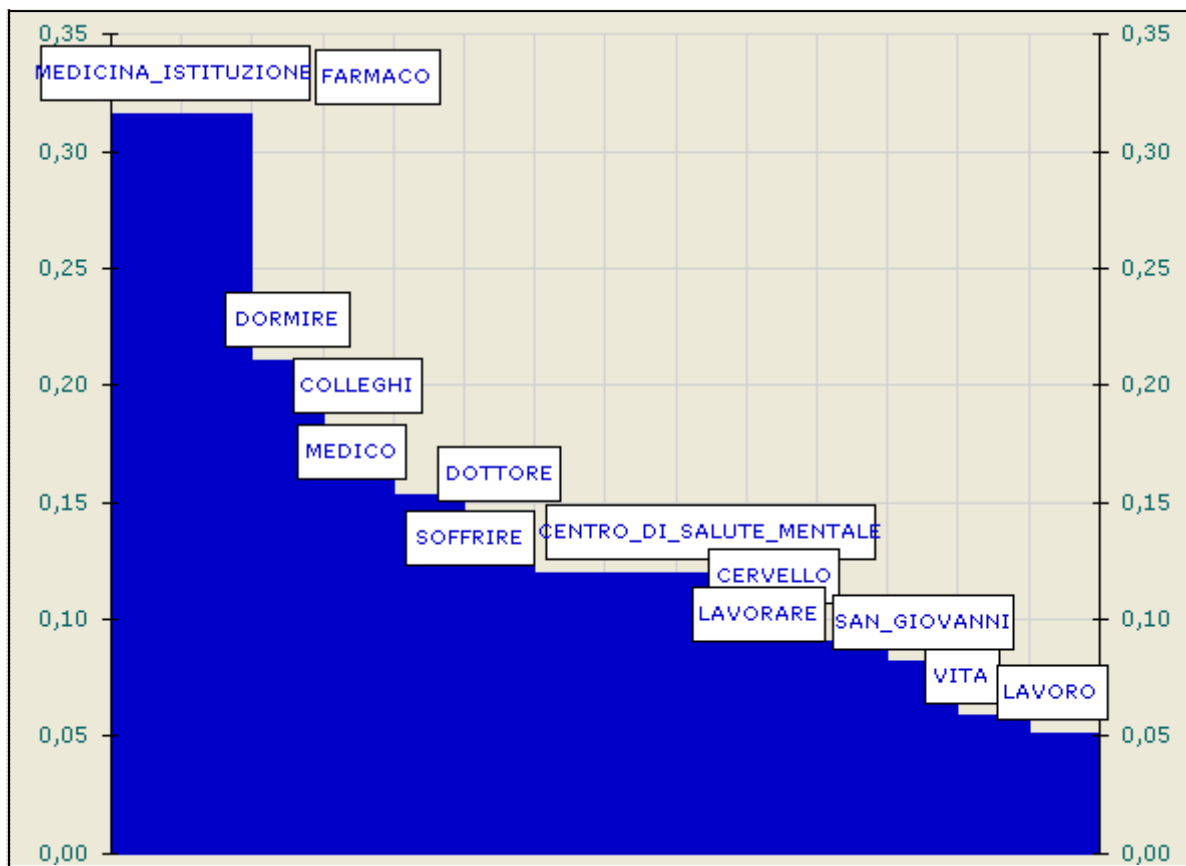


Figura 13 La parola “terapia” nelle testimonianze degli uomini.

La parola “cura”, così fortemente connessa a quella di “medico”, rimanda a sua volta a MALATTIA: una sofferenza che discende “dall’organo del cervello” e si manifesta nella riduzione delle facoltà intellettive e nell’improduttività lavorativa. Inoltre, nei racconti maschili la parola “malattia” è utilizzata come termine che riassume in sé il senso e l’esperienza del proprio disagio e che quindi diventa un’entità contro cui “lottare” affinché non abbia il sopravvento (Fig.14).

*Io non mi considero **malato**, semmai mi considero guarito perché non ho più l’adrenalina che mi sale al **cervello**, non ho più altri sintomi. (Carlo, sogg.09)*

*Se devo pensare a quale è stato il fattore scatenante della mia **malattia** allora posso dire che questa scatoletta è blu e questo è nero, quindi io mi rendo conto di tutto, però ci sono **certe cose che mi***

fanno fumare il cervello, come la politica e la mia teoria sulle guerre che sono sempre scatenate da interessi. (Roberto, sogg.03)

*Si tratta di una **malattia organica** per cui è proprio **l'organo del cervello** che non funziona, che perde colpi, anche se queste sono tutte mie esperienze. (Luca, sogg.10)*

*Quando ho avuto questa **crisi** oltre a rifiutare il medico, che è una cosa proprio immediata che ti succede, **cerchi di lottare** e pensi che ce la puoi fare da solo e invece non è possibile. (Luca, sogg.10)*

*Io dico sempre che, per fortuna o sfortuna, questa cosa mi è successa in un momento della mia vita molto bello in cui ero anche molto carico; e quindi da un lato è stato brutto perché ero proprio nell'esplosione della mia persona, però dall'altro mi ha fatto **lottare molto più facilmente e grintosamente** nei confronti di questa **malattia**. (Luca, sogg.10)*

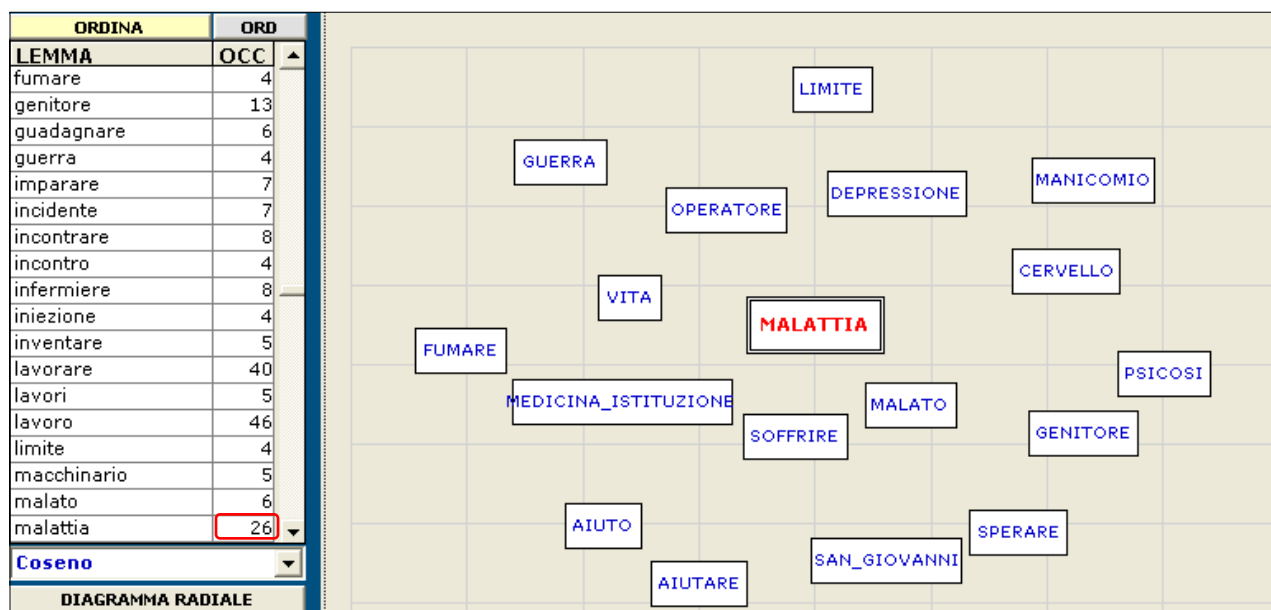


Figura 14 La parola “malattia” nelle testimonianze degli uomini.

Per le donne la parola CURA assume un'ambivalenza semantica differente rispetto alla prospettiva maschile; è a metà tra "farmaco" e "parola magica", intesa come percorso di relazione che modifica le realtà individuali. Per questo, se la parola "medico" è associata a "cura", quest'ultima a sua volta si lega a: "prendersi cura di sé", dei propri familiari, e si estende al medico che "prende in cura" il proprio paziente.

*Comunque con il **Risperdal** dopo un mese e mezzo avevo smesso di parlare di notte e se fossi stata furba e avveduta avrei **interrotto le cure**; invece mi sono fatta prendere da queste paure di soffocamento, ne ho parlato con i medici che mi hanno dato il **Daparox** e in due mesi e mezzo mi ha fatto perdere venti chili. (Caterina, sogg.05)*

*Dopo anni di analisi, di psicoterapia e di **cure su me stessa** mi rendo conto che la mia nonna paterna, questa grande matriarca, trattava male mia mamma perché faceva in modo che io discutessi con mia madre e con mio padre del mio futuro, delle scuole, di come passare il tempo eccetera, poi arrivava lei con i suoi pregiudizi "ma perché la bambina va giù a giocare in giardino, ormai è una ragazzina, devi stare attenta, devi almeno lavorare, devi lavare i piatti" e poneva un'infinità di questioni antiche ai miei genitori che erano moderni. (Margherita, sogg.04)*

*Comunque **la mia cura** l'ho presa come una **occasione di cultura** perché veramente nei centri di salute mentale grazie agli psichiatri, agli infermieri, ai dottori, ho trovato molte risposte interiori al mio modo di essere, al mio modo di agire. (Margherita, sogg.04)*

*Quando ho iniziato a essere più accondiscendente con me stessa è stato il punto in cui con il mio psicanalista, l'ultimo dei tre che mi hanno seguito, abbiamo deciso che la **cura psicanalitica** era finita perché avevo perso l'abitudine di bastonarmi da sola. (Nadia, sogg.12)*

*La mancanza di dialogo, di intimità interiore, porta a non coltivare costantemente negli anni una affettività e un'intimità che poi può far emergere le zone d'ombra di una persona; è importante coltivare un rapporto sempre, per questo è importante dare affetto ai bambini, seguirli, raccontare la fiaba, stare assieme, raccontarsi tutto senza invasioni, **aver cura uno dell'altro in una famiglia**, sennò si arriva ai grandi fraintendimenti, alle grandi tensioni. (Margherita, sogg.04)*

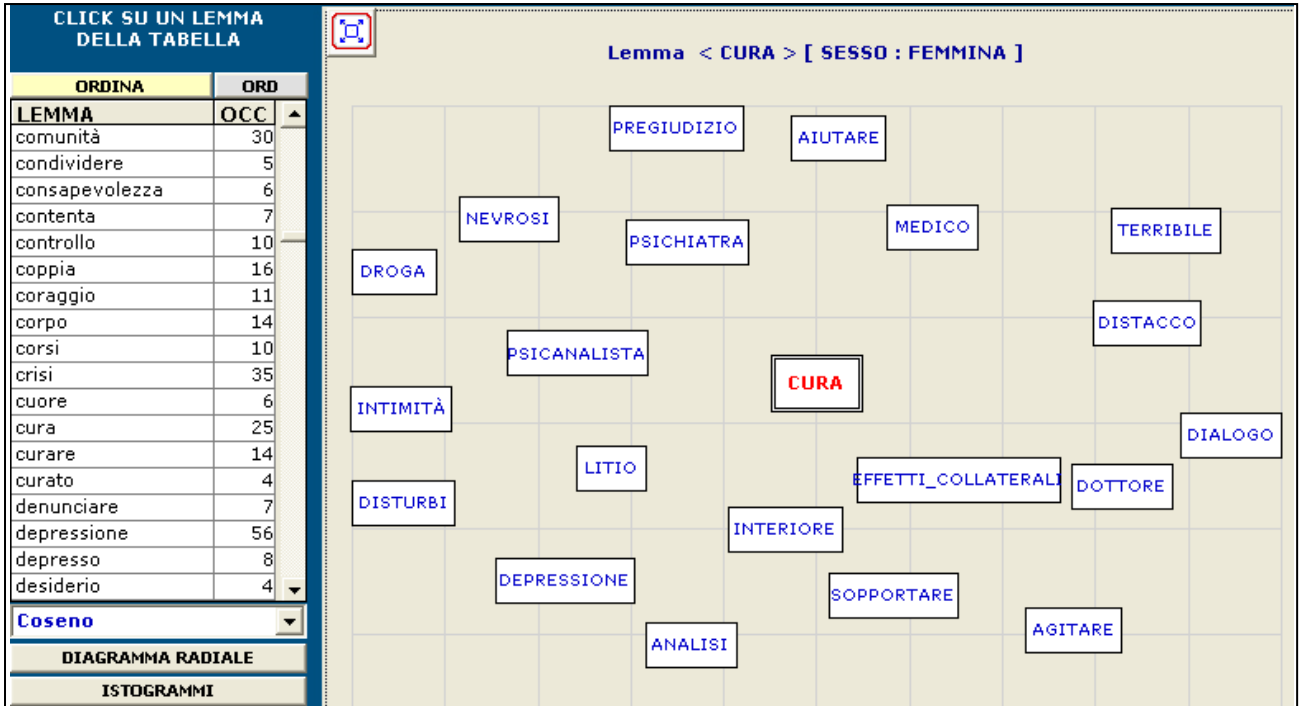


Figura 15 La parola “cura” nelle testimonianze delle donne.

La parola TERAPIA, che nelle testimonianze maschili coincide con la “cura” ed è intesa come intervento di tipo farmacologico, nelle donne si inserisce senz’altro nel percorso di cura, ma ha un suo significato autonomo quando è riferita a “percorso individuale”, familiare”, “di coppia”, al “dialogo”, e include la “lotta” contro le proprie insicurezze e l’“ammissione” della propria condizione di disagio (Fig.16).

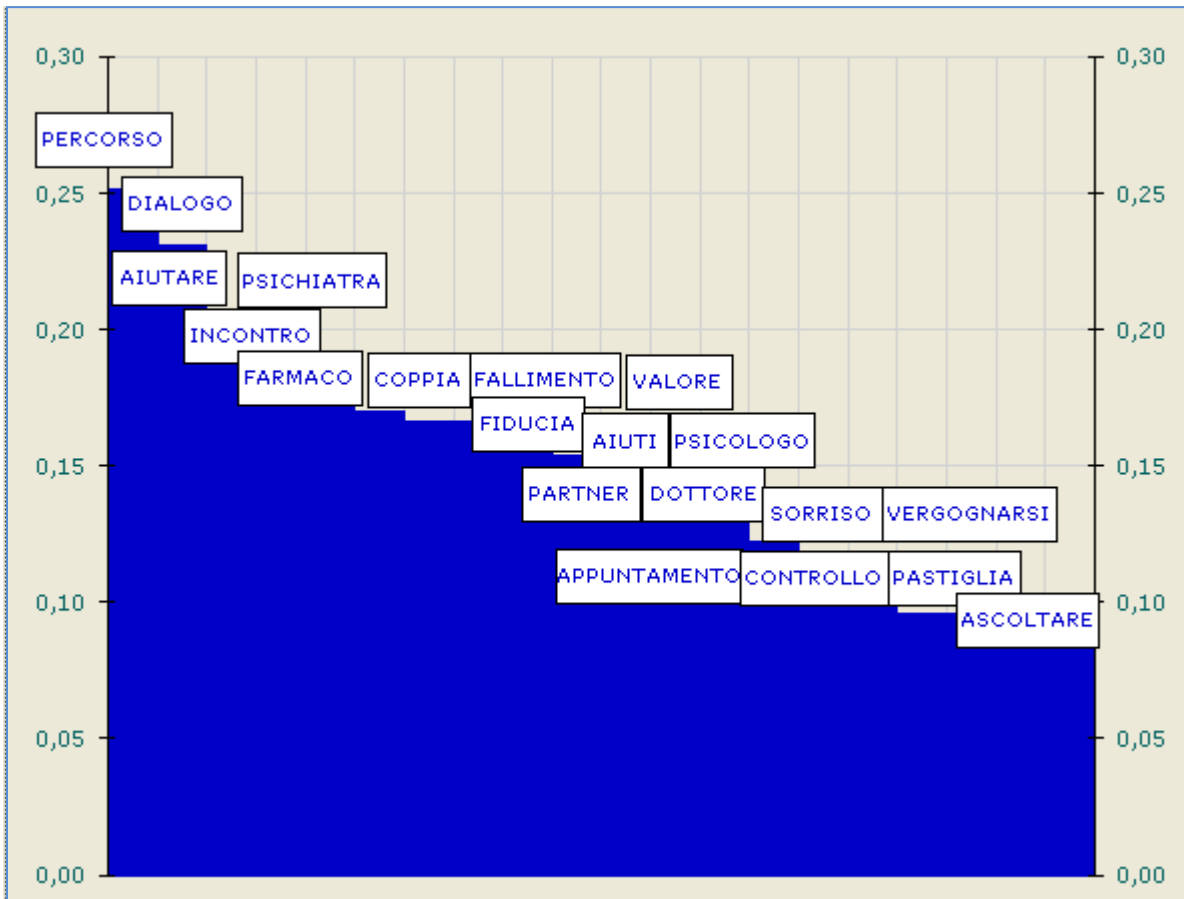


Figura 16 La parola “terapia” nelle testimonianze delle donne.

*Quando stavo male i miei fratelli non cercavano tanto di aiutarmi, mia sorella e mio fratello sono venuti a trovarmi alla Maddalena ma non hanno mai detto niente, erano abituati a mia mamma perché anche lei era malata; mi ricordo che andavamo a parlare con gli psichiatri al San Giovanni, facevamo **terapia familiare** e ci andavo anch’io, avrò preso un po’ da lei. (Giovanna, sogg.02)*

*Ogni giorno sono voluta andare a testa alta a prendere la **terapia** al centro di salute mentale perché non volevo magari prendere la decisione di saltare un giorno di terapia, perché era molto importante continuarla e così mi sono detta: «Voglio andare avanti, vado a Barcola, passo davanti ai negozi passo davanti a tutti*

quelli che mi hanno visto portare via e vado a prendermi al terapia», e questo **affrontare subito la realtà** mi ha molto aiutata perché ci si può anche vergognare di una cosa del genere, sentirsi umiliati, sentirsi non più cittadini, io però l'ho affrontata. (Margherita, sogg.04)

Ho scelto con chi proseguire la **terapia** perché penso che nessuno deve rinunciare al dottore, e allo stesso tempo deve sapere che ognuno di noi può avere qualche affinità con questo o con quell'altro, bisogna scegliere il dottore col quale si hanno delle affinità, degli elementi comuni che permettono il **dialogo**, permettono delle soluzioni in armonia con tutto quello che succede perché se non c'è questa premessa di fiducia reciproca e di piacere di stare assieme durante questo percorso, anche da parte del medico stesso, non si risolve niente o si risolve ben poco. (Margherita, sogg.04)

Magari sono poche le persone che accettano di fare un percorso di **terapia di coppia** però siccome mi è capitato personalmente e ora lavoro con persone che attraversano questo tipo di problemi, posso testimoniare che ci sono persone che proprio non riescono a venirne fuori. (Nadia, sogg.12)

Io sono stata aiutata in Inghilterra da uno psichiatra che adesso è uno dei miei migliori amici e io sentivo che lui mi voleva bene, e con lui ho potuto fare un **percorso di recupero, di crescita, di terapia**. (Nadia, sogg.12)

Quindi credo che i farmaci mi aiutino e infatti li assumo però certe volte credo di più alla **terapia della parola**; per esempio, credo che parlare con qualcuno che veramente mi stia ad ascoltare, che mi capisca, mi aiuti di più. (Maria, sogg.15)

Per quanto riguarda i farmaci sono abbastanza obbediente nel senso che seguo la **terapia** che mi viene consigliata anche se, in qualche modo, **tengo sempre sotto controllo i sintomi** e se mi sembra di stare meglio magari parlo i dottori per cercare di abbassare i dosaggi. (Maria, sogg.15)

È molto importante che oltre alla **terapia** si abbia questo **dialogo**, si abbia la possibilità di uno sfogo e si abbiano degli appuntamenti spirituali con la persona che ti ha in cura, perché a volte non si ha la possibilità di aspettare altre ventiquattro ore, perché quell'incontro ti dà una settimana di vita in più, altrimenti cadi, cadi, cadi, e ricadi ancora una settimana. (Margherita, sogg.04)

In sintonia con il significato di “terapia”, nell’universo narrativo femminile anche la MALATTIA non è più strettamente collegata ai centri di igiene mentale, al cervello, alla sofferenza, ma è vissuta e ripensata come momento di disagio transitorio che necessariamente porta a una maturazione e a una crescita individuale, oppure come punizione per le colpe commesse. Nei racconti femminili, similmente a quanto visto in quelli maschili, attraversare o addirittura convivere con la malattia mentale non esula da una continua e faticosa “lotta” che, nei casi più fortunati, è portata avanti con il sostegno di familiari, amici e dottori (Fig.17).

*Della **malattia mentale** penso che sia abbastanza problematica perché non si arriva a capire bene quello che si ha, per esempio a me per un periodo mancava il ragionamento, ma non riuscivo a spiegarmi il perché e cosa mi succedeva; le situazioni cambiano poco a poco e non è che uno può dire: «Sono schizofrenico, sono matto», se poi uno dice: «Ho un disturbo nervoso» ti mandano dallo psichiatra che ti dà la pastiglia ma ci vogliono periodi lunghi per far passare questi disturbi, ci sono periodi in cui uno sta meglio e altri in cui sta peggio. (Giovanna, sogg.02)*

*Dopo il Tso c’è stata una risalita, ma comunque rifiutavo le definizioni di **malattia** per come recepivo allora il linguaggio psichiatrico, rifiutavo di sentirmi una malata e forse è stata una fortuna perché se avessi accettato quella volta il ruolo della malata mi sarei potuta adagiare e avrei rinunciato a combattere. (Margherita, sogg.04)*

*La mia **malattia** sottolinea il fatto che, secondo me, non ho saputo vedere le qualità buone su cui appoggiarmi nei momenti di difficoltà che ti capitano nella vita. (Margherita, sogg.04)*

*La **malattia** va accettata come un momento di crescita e accettare la malattia è già una crescita perché nella vita non può andare tutto liscio, accadono anche cose molto gravi; accettare la malattia può portare a cambiare il proprio modo di essere, al desiderio di conoscere altra gente, si diventa un’altra cosa, un’altra persona, non è detto che quella che diventiamo non sia proprio quella che da piccoli speravamo di essere. (Margherita, sogg.04)*

*Io trovo che queste **malattie** sono un appuntamento con la vita, con i problemi non risolti, con le cose non fatte, le cose non dette che prima o poi come i nodi vengono al pettine. (Margherita, sogg.04)*

Però la **malattia psichica** la reputo più come l'aver meno forza di un altro nell'affrontare una debolezza causata dal vivere, dall'abbandono, perché il bambino si proietta nell'adulto; se l'infanzia l'hai avuta con dei problemi è chiaro che come adulto non potrai essere come un adulto che ha vissuto bene l'infanzia. (Caterina, sogg.05)

Una volta che ero con mio nipote mi è capitato di sentire una forza interna, dentro di me, che mi spingeva ad andare verso questo bambino, prenderlo per il collo e soffocarlo, cosa che a quest'ora sarei ancora in galera; quella volta ho dovuto **lottare con me stessa**, si vede che avevo ancora un po' il cervello che ragionava, ho preso la porta e sono scappata fuori e l'indomani ho detto a mia sorella: «Ti prego non lasciarmi per nessun motivo, devi guardare le mie reazioni perché io non le controllo». (Sara, sogg.08)

Riguardo alla mia **malattia** credo di aver fatto qualcosa che devo pagare, devo aver fatto qualcosa di male. Ma, cazzo, non ho fatto mai del male a nessuno, anzi mi hanno fatto del male! (Sara, sogg.08)

Nel mio caso è come se ci fosse una distorsione dei sistemi di riferimento per cui perdevo la lucidità man mano che mi addentravo nella **malattia**; tutto era colpa mia, sempre di più, come se la responsabilità del mondo intero ricadesse sulle mie spalle. (Nadia, sogg.12)

Voglio una vita più frivola, voglio una vita più allegra, una vita! E non lo dico per euforia, credo di dirlo perché **ho tanto lottato** assieme a chi ha fatto questo percorso con me, **amici, dottori, genitori**, ho tanto voluto consolidare le mie posizioni e spero che se avrò delle ricadute andrò comunque sempre più verso la salute e il tipo di disagi che hanno tutti, non solo i depressi. (Margherita, sogg.04)

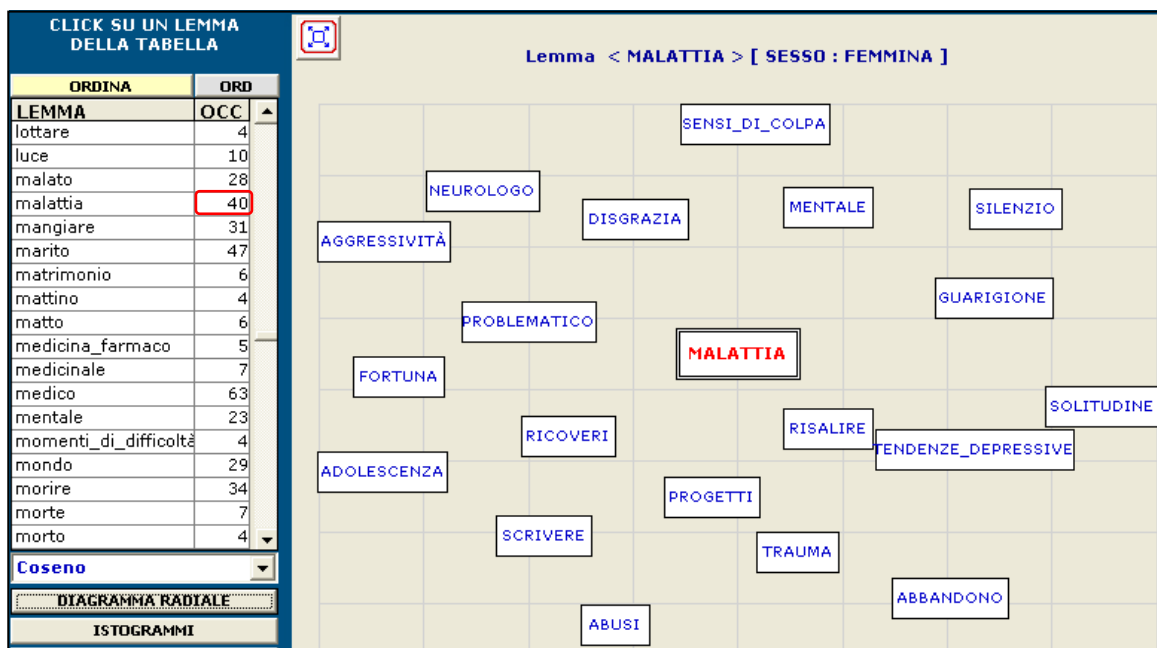


Figura 17 La parola “malattia” nelle testimonianze delle donne.

La parola PAZIENTE compare solo nei racconti delle donne; mentre il termine MALATO, presente sia nei racconti maschili che femminili, riassume in entrambi i casi la condizione di malattia. Il termine “paziente” viene utilizzato nelle riflessioni sulle relazioni di cura che spesso non sono all’altezza delle aspettative e dei bisogni della persona che soffre di disagio mentale. Grande rispetto e valore viene dato, invece, alla relazione tra pazienti (Fig. 18).

*Forse quando una persona che non è preparata ad affrontare il proprio vissuto si può dire **malata**, perché io ho riscontrato che nel reparto donne c’è un 80% che ha subito abusi di tutti i tipi; quindi già nel superare dei gravi abusi ci facciamo donne e poi dobbiamo sopportare delle cose che gli uomini neanche si sognano. (Caterina, sogg.05),*

*Gli ho dato la mia fiducia ed è iniziato tutto un percorso che è durato quattro anni e mezzo, un anno in clinica, e tre e mezzo in comunità, a Roma, e molte cose sono cambiate: sono uscita dal ruolo di **malata**, perché ormai io mi consideravo come tale, la mia identità era quella, non riuscivo a vedermi in modo differente; invece ho superato tutto questo, ho fatto un lavoro molto profondo di analisi, finché un giorno il dottore mi ha detto: «Bene, adesso puoi cominciare a camminare da sola» e sono tornata a Trieste. (Lara, sogg.13)*

*Prima che mi portassero al centro di salute mentale della Maddalena sapevo del San Giovanni, sapevo che ci ricoverano i matti, però non mi rendevo bene conto di avere tanti problemi, io pensavo: «Sono un tipo così chiuso che non arrivo a parlare e a socializzare molto» ma non ho mai pensato di essere matta, **malata** o qualcosa del genere, non mi era mai venuto in mente. (Giovanna, sogg.2)*

*Dopo il Tso c'è stata una risalita, ma comunque rifiutavo le definizioni di malattia per come recepivo allora il linguaggio psichiatrico, rifiutavo di sentirmi una **malata** e forse è stata una fortuna perché se avessi accettato quella volta il ruolo della malata mi sarei potuta adagiare e avrei rinunciato a combattere. (Margherita, sogg.04)*

*Loro non si informano delle condizioni cliniche del **paziente**, ti danno il medicinale e basta; ma io ho una certa età e meno male che ho letto il bugiardino e sono andata dal dottore dicendo: «Guardi che ho letto: io ho sia il glaucoma che l'asma» e così lui, di punto in bianco, mi ha cambiato medicinale e me ne ha dato un altro non mutuabile. (Caterina, sogg.05)*

*Capisco che il medico non deve disperarsi davanti alla disperazione di chi gli sta davanti, perché questo non servirebbe neanche a chi sta male, però il **paziente** deve sentire che chi lo cura gli vuole veramente bene. (Nadia, sogg.12)*

*Ci sono **dottori** che trattano bene la persona colta e ricca, perché capitano nel centro di salute mentale anche persone laureate; poi capita una vecchietta psicotica, mal vestita, magari non lavata, e il dottore non le dà la stessa attenzione che darebbe **all'altro tipo di paziente**. (Nadia, sogg.12)*

*Non è che occorra chissà quanto tempo, occorrono pochi secondi, questo medico ha dato alla **paziente** un appuntamento per la settimana dopo e lei è andata via che stava già meglio e io ho pensato: questo è uno che sa lavorare veramente con le persone. (Nadia, sogg.12)*

*Non è detto che sia sempre il medico quello che sa dire la parola giusta, può essere benissimo un altro **paziente** e infine le parole che noi diciamo agli altri possono essere di grande aiuto anche a noi stessi. (Nadia, sogg.12)*

Quando sono stata ricoverata un **paziente** è stato dolcissimo e mi ha detto: «Non impressionarti, qui si viene ma poi, appena stai meglio, uscirai fuori; non pensar che siccome sei arrivata in ospedale sei matta e resterai qui per sempre».

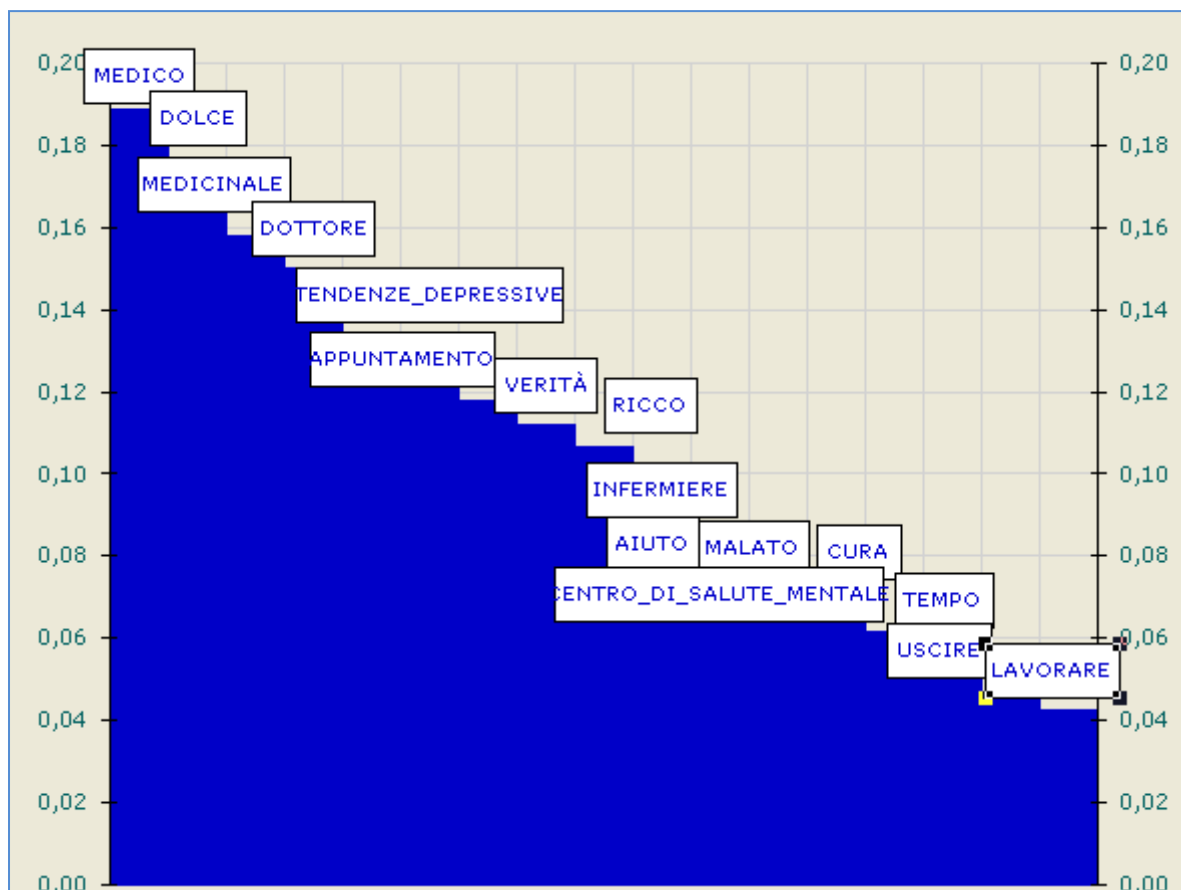


Figura 18 La parola “paziente” nelle testimonianze delle donne.

2.3.3 Depressione e diagnosi

Dopo aver individuato le logiche con cui gli uomini e le donne intervistati hanno utilizzato i termini più frequenti all'interno del corpus di analisi e che allo stesso tempo hanno una valenza cruciale nella ricostruzione di un immaginario psichiatrico fedele alle loro "voci", ci si è addentrati nel significato di altre parole, ugualmente evocative.

Per cominciare, una parola fortemente connessa a "malattia" è DEPRESSIONE, diffusa nei racconti maschili al di là delle diagnosi mediche: la malattia si traduce in un disturbo dell'azione, nell'impossibilità di continuare a lavorare e di rimanere in contatto con il mondo del lavoro (Fig.19).

*Stavo molto male avevo facoltà ridotte, avevo circa 21 o 22 ricoveri l'anno, stavo malissimo, avevo ansia, la mia malattia era la **depressione**, una **depressione** fortissima perché non riuscivo a trovare lavoro e questa cosa mi tormentava tantissimo. (Fabio, sogg.01)*

*Finito il lavoro alla cooperativa ho cominciato ad avere delle **depressioni** e non mi vergogno di dire che per vari motivi, tra cui il divorzio di mia madre, ho tentato il suicidio tre volte; ero stufo della vita, vedevo sempre tutto nero. (Fabio, sogg.01)*

*La vita mi ha dissanguato, mi ha dato un'infanzia così così, una malattia fortissima, esaurimenti nervosi, una **depressione** che è diventata gravissima e mi toglie la voglia di fare qualunque cosa, lavarmi, fare la doccia, la barba, mi chiudo in una camera, non voglio sentire la televisione, ho solo voglia di dormire e di non aver nessuno che mi rompa le scatole; così definisco la **depressione massima**. (Fabio, sogg.01)*

*Il primo giorno che sono andato all'ex ospedale psichiatrico avevo paura di quell'ambiente, pensavo fossero tutti pazzi e invece la realtà dei malati del San Giovanni è diversa; cosa significa pazzo? Uno che è **depresso**, uno che soffre di insonnia nervosa, uno che soffre di ansia? No! questa non è pazzia, è **malattia** vera e propria, pazzia è solo una definizione grossolana, da ignoranti. (Clandio, sogg.06)*

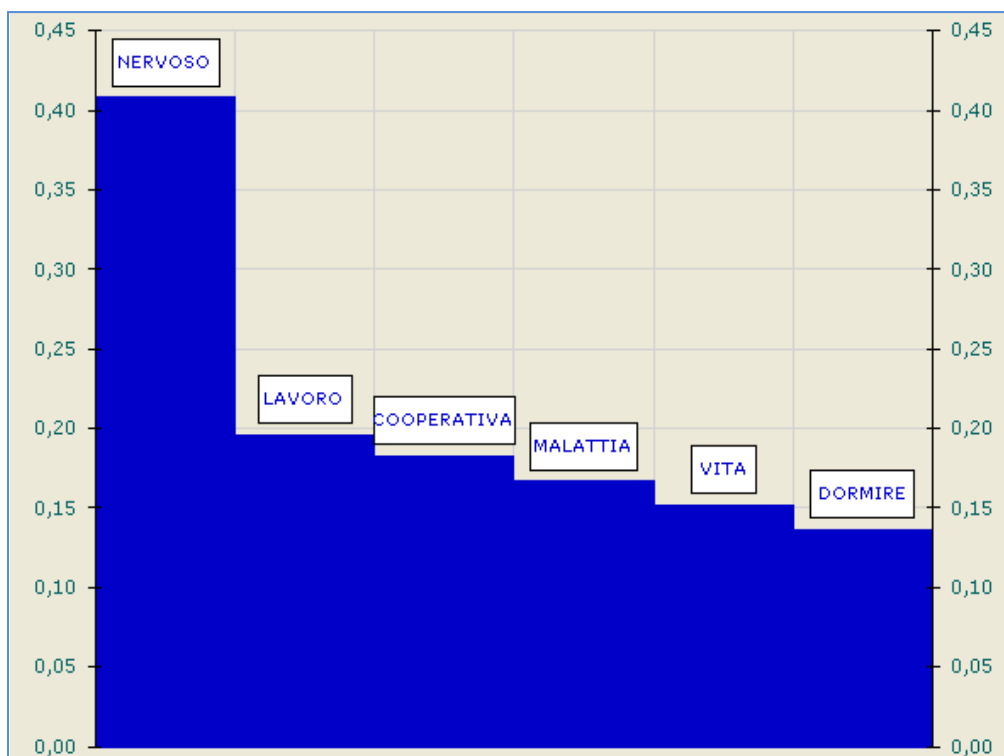


Figura 19 La parola “depressione” nelle testimonianze degli uomini.

Nei racconti femminili la parola DEPRESSIONE è molto frequente ed è fortemente legata al vocabolo VITA; un po' come per il termine "malattia" nel caso degli uomini, viene usata dalle donne per riassumere il proprio disagio e molto spesso coincide con l'esplicitazione della propria autodiagnosi. Proprio perché sintetizza un percorso di sofferenza, la parola depressione è associata nelle donne alla lotta fatta con se stesse per accettare la loro nuova condizione (Fig.20).

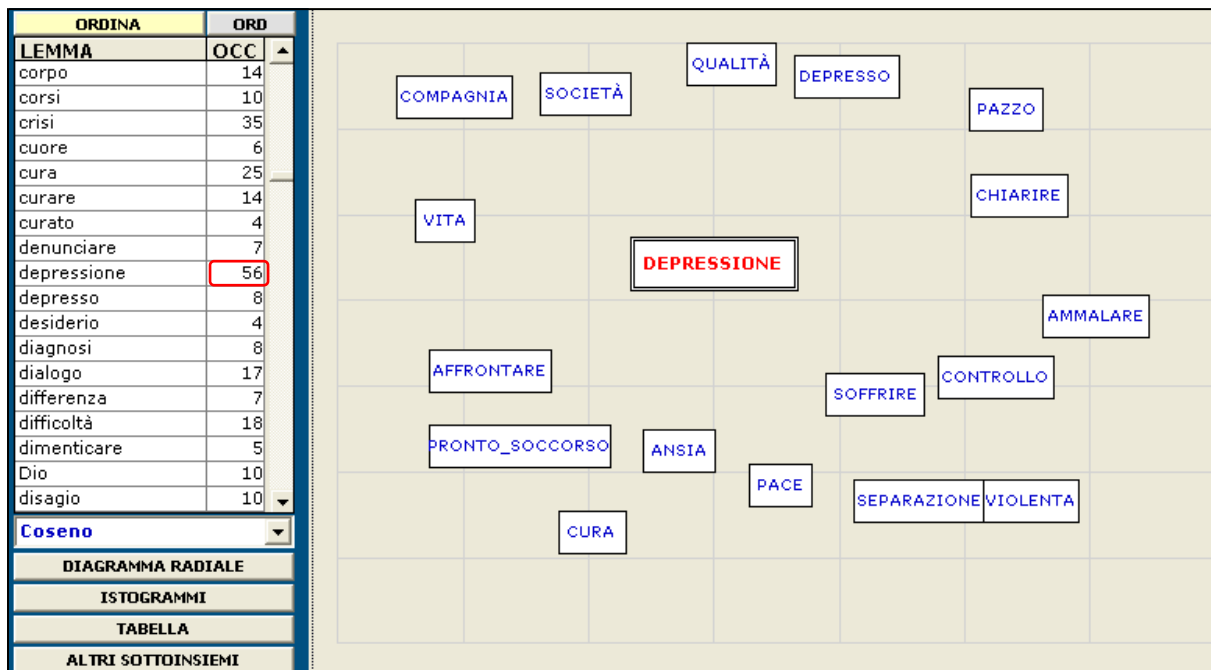


Figura 20 La parola "depressione" nelle testimonianze delle donne.

*Questo è un modo mio di affrontare la **vita**, non è detto che debba essere così; la mia è appunto un po' la tendenza di chi sta male, il volersi tenere prima di star male, accorgersi di esser perfezionisti e quando ti accorgi sei già mezzo salvo. Purtroppo, siccome io credevo di esser vizziata, una che si da poco da fare, sono arrivata al perfezionismo e quindi dovevo aver tutto sotto controllo e questo mi ha stressato da morire. La **depressione** probabilmente è anche una coincidenza tra fattori di stress troppo forti da sostenere in quel momento, e allora uno che vuole tenere tutto sotto controllo è comunque uno che va incontro a grossi guai, perché bisogna anche saper non vedere, sapere cercare un'oasi personale. Saper rompere i ritmi per far del bene a se stessi non è perdere tempo. (Margherita, sogg.04)*

*È molto importante prevedere i momenti critici, capire le avvisaglie, far tutto parte di un avvicinarsi della **depressione**, capire che la tensione logora, capire che le frustrazioni possono a un certo momento*

*mandarti fuori di testa e quindi cercare di programmare una **vita** di soddisfazioni, tentare di fare una cosa anche se fa male. (Margherita, sogg.04)*

*Non sono più uno zombie e adesso devo comunque affrontare questa **tranche di vita** più impegnativa e difficile a causa della solitudine e dell'invecchiamento; devo arrangiarmi e cercare di uscire, la pastiglia non mi può levare la **depressione**, i momenti di scoramento che ho nella giornata, che ora sento e che prima della medicina non sentivo. (Caterina, sogg.05)*

*Sono entrata in contatto con la comunità di Cagipota perché consigliata dalle persone del centro di salute mentale di Domio dove sono in cura per una **grave depressione** in conseguenza di gravi problemi familiari. (Eleonora, sogg.07))*

*Ho **combattuto** molto perché non accettavo questa **depressione**, ma poi non ho potuto farne a meno perché mi sono trovata nelle condizioni di non potermi più neanche muovere, avevo delle crisi 24 ore su 24; nonostante ciò andavo a lavorare lo stesso, tenevo la bambina a mio figlio, insomma, era una situazione molto ingarbugliata finché una mattina mi sono rivolta anche al centro di salute mentale di Domio in cui lavoravo. (Eleonora, sogg.07)*

*Sono scesa in **depressione** quando ancora lavoravo a scuola e questa condizione è durata anni ed è per questo che mi viene in mente che forse potrei pubblicare le cose che scrivevo in quel periodo; perché scrivevo moltissimo non riuscendo a comunicare con mio marito, mettevo sulla carta il mio bisogno di comunicare ed era il mio tentativo disperato di chiarirmi le idee per capire come avrei potuto migliorare la comunicazione con lui. (Nadia, sogg.12)*

La parola DIAGNOSI, presente nelle testimonianze maschili e femminili, ricorre in entrambi i casi sia come “citazione” del sapere medico ufficiale che in alcuni casi può non essere condiviso dall’intervistato, sia come autodiagnosi, sia come verdetto amaro e urlato senza la minima sensibilità. In queste testimonianze si assiste a un modo molto diverso di raccontare la “radice sociale” della malattia, scoperta e definita grazie al sapere medico.

*Io mi rendevo conto che era una cosa mentale, ma ho chiesto al medico di dirmi in faccia cosa avevo e lui mi ha detto: «È una **forma leggera di schizofrenia**». (Fabio, sogg.01)*

*Il primo contatto con il centro di igiene mentale l’ho avuto circa 10 anni fa a causa di un **grave esaurimento nervoso**, però i medici, che io penso che siano degli imbecilli, mi avevano diagnosticato una **schizofrenia paranoide** che non ho mai avuto; non sono mai stato in paranoia in vita mia quindi non capisco perché loro hanno reagito così nei miei confronti. Mi facevano fare dei punturoni della madonna e io mi sentivo preso in giro. (Carlo, sogg.09)*

*La causa del mio esaurimento non era la **schizofrenia paranoide** eccetera, eccetera, ma semplicemente l’adrenalina che dal cuore mi andava nel cervello non so per quale motivo. (Carlo, sogg.09)*

*La mia **diagnosi** sarebbe quella di una **psicosi con un forte stato ansioso e un delirio mistico** e infatti c’è stato un periodo in cui andavo ogni giorno a messa e volevo farmi prete, forse perché c’era uno del gruppo della chiesa che aveva incominciato i seminari e, chi lo sa perché, sentivo di non volermi sposare ma dedicarmi alla chiesa e alla gente nel modo in cui lo può fare un sacerdote. (Andrea, sogg.14)*

*Adesso non so lui **come mi valuta**, se mi valuta uno **psicotico** o uno che è riuscito a raggiungere un equilibrio nella sua psicosi, ad ogni modo se per la medicina la psicosi rimane, la malattia resta, per me un miglioramento c’è stato. (Andrea, sogg.14)*

*Ho avuto l’**esaurimento nervoso** perché avevo un locale mio che è durato solo 5 mesi perché la polizia mi ha fatto chiudere a causa delle troppe chiamate, dei troppi interventi; ma la polizia ha fatto apposta a chiudermi il locale perché, a differenza degli altri gestori, io gli facevo pagare il conto come a tutti i clienti. (Andrea, sogg.14)*

*In quel periodo mio padre è andato a parlare con il dottore e si vede che hanno deciso di farne venire in casa tre e c'è stata una scena addirittura di vincolo perché io nella mia ingenuità pensavo che loro potessero capire tutto e così ho detto delle cose incredibili, **mi sono fatta la diagnosi da sola** e poi mi sono sentita anche un po' imbarazzata perché pensavo da complessata che pensa sempre di far perdere tempo. (Margherita, sogg.04)*

*Per dare un'idea di come posso essere classificata dal punto di vista della malattia mentale, nella mia cartella clinica è scritto "**episodi psicotici**" e mi capitano quando una persona mi fa del male, poi mi viene il blocco e penso sempre, notte e giorno. «Cosa devo fare?». Io non mi sono mai sentita una malata psichica, certo la fissazione per la persona che mi ha preso in giro diventa patologica e questa è una cosa che viene a persone che non riescono ad affrontare il dolore e le cose normalmente però io dico che un po' di attenuante ce l'ho perché se le cose si ripetono uguali per tutta la vita uno poi si fissa per forza. (Caterina, sogg.05)*

*La prima volta che sono entrata in contatto con il centro di salute mentale è stato nell'83, con il primo boom che ho avuto, ma i medici non mi hanno detto che cosa avevo, non sapevano cosa era questa roba, mi hanno fatto una **diagnosi di doppia personalità, personalità pericolosa**. (Sara, sogg.08)*

*Un'altra cosa che mi ha fatto arrabbiare è il fatto che quando stavo malissimo, a Trieste ho avuto un colloquio con lo psichiatra, del quale adesso, bontà mia, non faccio il nome; lui mi ha fatto la **diagnosi** parlando solo con mio marito. Ma come si può fare la diagnosi parlando solo con il marito? Esisto anch'io, santo paradiso, parlerai anche con me della mia malattia o sono un essere così inferiore che con me non vale neanche la pena di parlare? (Nadia, sogg.12)*

*Quando ero in clinica neurologica avevano chiamato una psicologa per farmi parlare con lei perché dicevano che avevo dei comportamenti strani, ma io non volli parlare con questa persona e allora chiamarono un medico della clinica psichiatrica che mi fece una specie di test, ovvero una serie di domande a raffica, molto veloci, su varie cose, e poi mi comunicò la sua **diagnosi: persona affetta da Grande Male con sindrome border-line**. (Lara, sogg.13)*

*Soffrivo di forti dolori alla pancia, sono andata a farmi vedere, ho fatto tutte le prove per vedere se potevo avere o no un figlio e i **medici mi hanno detto proprio in faccia e in un modo che non potrò***

***mai dimenticare:** «lei non può avere figli». È stato come darmi un altro basta e allora la mia mente è andata in tilt (Sara, sogg.08)*

2.3.4 Lavoro

Nelle testimonianze maschili riferite alla “depressione” si osserva un forte nesso con la parola LAVORO: il luogo dove le proprie fragilità si traducono in scarsa fiducia nei propri mezzi e nelle difficoltà di relazione con gli altri. Il disagio mentale costringe in molti casi a un allontanamento temporaneo dal “ciclo produttivo” e i centri di salute mentale intervengono per aiutare chi vive tale condizione a ri-sperimentare le relazioni con gli altri, ad acquisire nuove capacità e a reinserirsi gradualmente nelle realtà lavorative esterne. Secondo l’analisi di questo studio, gli uomini conferiscono al lavoro un vero e proprio “potere curativo” perché, oltre a restituire il malato alla società, gli consente di tornare a essere autonomo e indipendente dal punto di vista economico, gli permette di tenere impegnata la mente, di stancarsi e quindi di riuscire a ridurre le dosi di farmaco (Fig.21).

***Ho lavorato** lì per due anni e ho avuto una grossa soddisfazione perché ero sempre il beniamino del capo, andavo con lui in furgone, se c’era qualche **lavoro** in privato andavo con lui, era come un padre per me. (Fabio, sogg.01)*

*Dopo l’esperienza della manutenzione dei parchi e dei giardini ho provato di nuovo a cercare **lavoro**, ma non c’è stato niente da fare, sono caduto di nuovo nella depressione, ho avuto di nuovo un ricovero. (Fabio, sogg.01)*

*Ho trovato colleghi che non rompono le scatole, educati, che mi danno una mano e quindi sono contento del **lavoro** che faccio anche perché lavorando di giorno prendo la mia terapia solo alla sera: un neurolettico per andare a dormire e una pastiglietta, e poi durante la giornata non ho bisogno di niente, di giorno mi stanco e di sera le piccole dosi hanno un effetto molto forte. (Fabio, sogg.01)*

*I centri di salute mentale sono molto importanti e per la mia esperienza quello che riunisce Duino, Aurisina e Barcola è il migliore, ne posso solo parlare bene perché mi hanno sempre trattato bene, anche se io non capisco lo sloveno e, nonostante le mie marachelle, mi hanno aiutato con le **borse di lavoro**, sono intervenuti nella mia situazione familiare, ho avuto la possibilità di parlare con i medici senza dover pagare tutti i soldi di una visita privata. (Fabio, sogg.01)*

Ho perso non so quanti giorni prima di riparare il guasto e poi ho avuto la prima crisi perché inconsciamente sapevo che non avrei più trovato un altro **lavoro** come piaceva a me, come quello che avevo fatto a Londra che è stato uno di quei lavori che capitano una volta nella vita. (Roberto, sogg.03)

A parte il fatto che lavorare in edilizia è un **lavoro** molto pesante, non avevo la più pallida di come mi sarei dovuto comportare durante il **lavoro**, invece gli altri ragazzi, che erano anche miei amici, con la loro semplicità mi hanno fatto capire come si deve lavorare, mi hanno fatto capire che bisogna lavorare con calma, senza furia, senza affanno e io ho stentato molto a capire questa cosa qui. (Claudio, sogg.06)

Prima ero un po' rigido nei rapporti con le altre persone, con gli altri malati, poi però mi sono rilassato, ho aperto il cuore ai miei amici, ai miei **colleghi di lavoro**, alle altre persone e ho cominciato a parlare apertamente: «Come, va? Come non va? Come stai? Come va con la salute? Come va col lavoro? Ti offro da bere qualcosa», cose così. Da allora le mie condizioni di lavoro sono migliorate, mi trovo più a mio agio perché non ho orari rigidissimi, l'ambiente è rilassato, tranquillo, silenzioso, ci sono pace e amicizia, ci apprezziamo tutti quanti a vicenda, ci rispettiamo tutti e questo per me va molto bene. (Claudio, sogg.06)

Al centro di igiene mentale mi facevano le punture, mi curavano, mi davano le cose per dormire, ma non ho niente da dire su questo; la cosa più brutta è che ho perso i contatti con il **mondo del lavoro** e io ci tengo al **mio lavoro**, al mio mestiere e infatti adesso che sono al club ZIP mi sbizzarrisco, faccio le cose, sono contento, sono felice di questo, anche se prendo pochi soldi al mese non fa niente, due ore alla settimana insomma, è indifferente, però lo faccio con amore. (Carlo, sogg.09)

L'altro giorno ho parlato con una ragazza che mi piace abbastanza e gli ho chiesto: «Dai, ci mettiamo insieme?» e lei ha risposto: «Ah, prima devi avere un **lavoro** e devi portare i soldi a casa». (Carlo, sogg.09)

Grazie a questi corsi in un certo senso ho ritrovato la mia strada; il **lavoro** in Radio Fragola, frequentare dei corsi, oppure un **lavoro** da fonico in qualche studio di registrazione, tutto questo insieme alla mia passione per le scienze occulte sono i miei cardini, i miei punti di riferimento. (Andrea, sogg.14)

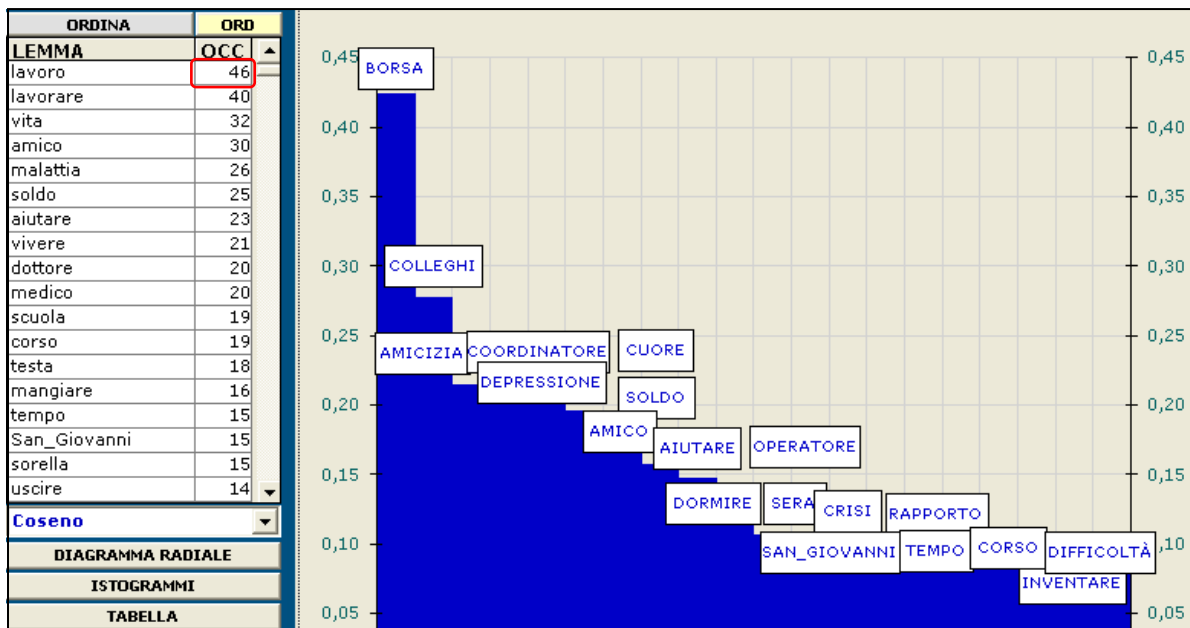


Figura 21 La parola “lavoro” nelle testimonianze degli uomini.

Anche nelle testimonianze femminili il lavoro è in parte legato alla difficoltà di interagire con persone molto competitive e alla necessità di essere nelle condizioni di salute che consentono di svolgere le proprie mansioni. Detto ciò, i centri di salute mentale vengono citati pochissimo e i lemmi a cui “lavoro” è maggiormente associato sono: “tempo, interesse, noia, autonomia, gratificazione”. Per le donne lavoro vuol dire anche “soldi” che a loro volta sono il pretesto per uscire di casa, per uscire dalla solitudine e dalla noia mentale, il pretesto per entrare in relazione con la società. Essere pagati per il lavoro fatto è un diritto e un attestato di valore del proprio operato che non può che rafforzare l'autostima (Fig.22).

*L'importante è non lasciarsi andare alla **noia mentale**, buttarsi su tutto quello che arriva a interessarti un po'. Il **lavoro** mi ha molto aiutata a venir fuori dalla noia mentale perché poi in questa spirale di mancanza di strumenti, di impegni e di attività c'è anche la **noia intellettuale**, c'è anche questa testa che viene adoperata, c'è anche la situazione di fastidio noioso che è terribile. (Margherita, sogg.04)*

*Sono andata un mese alla La Bottega del Mondo poi mi han detto: «Per adesso fai quello che ti senti»; a settembre dovrei cominciare un nuovo **lavoro**, non so bene di cosa si tratti ma a me piacerebbe fare qualche cosa che mi riesca, che non mi risulti difficile, che non sia troppo complicato, mi hanno detto che cercheranno*

un lavoro tipo segreteria, qualcosa così, ma dovrei prima imparare bene a usare il computer. (Giovanna, sogg.02)

*Io spero a un certo punto di **tornare a essere autonoma**, di riuscire a sopravvivere da sola, le nostre infermiere dicono che questo è il loro scopo; so che ci vorrà ancora un po' di **tempo** anche perché per essere autonomi bisogna avere un **lavoro** e quindi riuscire a entrare nel mondo. (Giovanna, sogg.02)*

*Questi **soldi** mi hanno comunque alleviato la sofferenza perché parlavo, agivo, avevo un posto dove andare anche se non avevo risolto il problema e così ho cominciato a dare valore ai soldi perché prima ero soprattutto una persona molto idealista, credevo nel valore degli esseri umani, ma non è che il soldo rovina la gente è come lo si usa che può rovinar la gente. Sono diventata una persona un po' più attaccata al valore del denaro, non ai soldi di per sé; se il mio disegno vale devo poterlo vendere, se il mio **lavoro** vale devo poterlo vendere, e non come facevo prima che dicevo di non saper fare una cosa piuttosto di affrontare lo scalino del soldo, per me **il soldo in sé** era cattivo ed è stata una grande ingenuità perché non è vero. (Margherita, sogg.04)*

*Il **lavoro** mi ha obbligata a prendere la corriera perché non ho la macchina e quindi ad aspettare al freddo sotto la pioggia quattro corriere al giorno, mi ha obbligata a vestirmi, cambiarmi fino al punto che era tragico tornare a casa; preferisco salire sui tram piuttosto che sui treni, l'importante non è fare grandi viaggi ma salire su quel treno e poi se vuoi puoi scendere alla fermata dopo perché non ti interessa, perché non ce la fai a viaggiare a lungo. (Margherita, sogg.04)*

*Io non sapevo cos'era una crisi depressiva, pensavo sempre che fosse una conseguenza di queste problematiche invece poi è esplosa in un modo molto profondo, ho dovuto anche lasciare il **lavoro** perché non riuscivo più a seguire le persone che avevano bisogno del mio **aiuto**, ero io che dovevo essere aiutata. (Eleonora, sogg.07)*

*Ho frequentato solo le medie inferiori perché ho perso due anni di scuola; ho finito a quindici anni. Poi sono andata a **lavorare** ma anche là avevo il problema di dovermi **rapportare con il mondo del lavoro** e mi sentivo come un pulcino appena uscito dal guscio. Lì mi sono dovuta fare le ossa per riuscire ad avere a che fare con certi squali, altrimenti soccombi; allora usavo la mia aggressività per farmi rispettare un po'; sul lavoro ci riuscivo, ma con gli altri non funzionava, non tanto almeno. (Elisabetta, sogg.11)*

Ero ricoverata con persone che stavano veramente molto male e io avevo **preso a cuore** Pinuccia nel primo periodo in cui non avevo ancora trovato **lavoro**; mi davano trecentomila lire e dovevo accompagnarla a una scuola di alfabetizzazione al San Giovanni. (Lara, sogg.13)

Bisogna avere il **coraggio** di fare quello che ci si sente di fare, se si ha qualcosa da dire bisogna avere il coraggio di parlare, di esprimersi e cercare veramente di sviluppare la propria personalità, cercare di **realizzare le proprie passioni** e interessi perché è un modo per sentirsi più **gratificati, appagati**; insomma secondo me il **lavoro** è importantissimo, io ho trovato una grandissima gratificazione dal **lavoro**, anche quando insegnavo, per quanto fosse un lavoro estremamente stancante e “meno visibile”. (Maria, sogg.15)

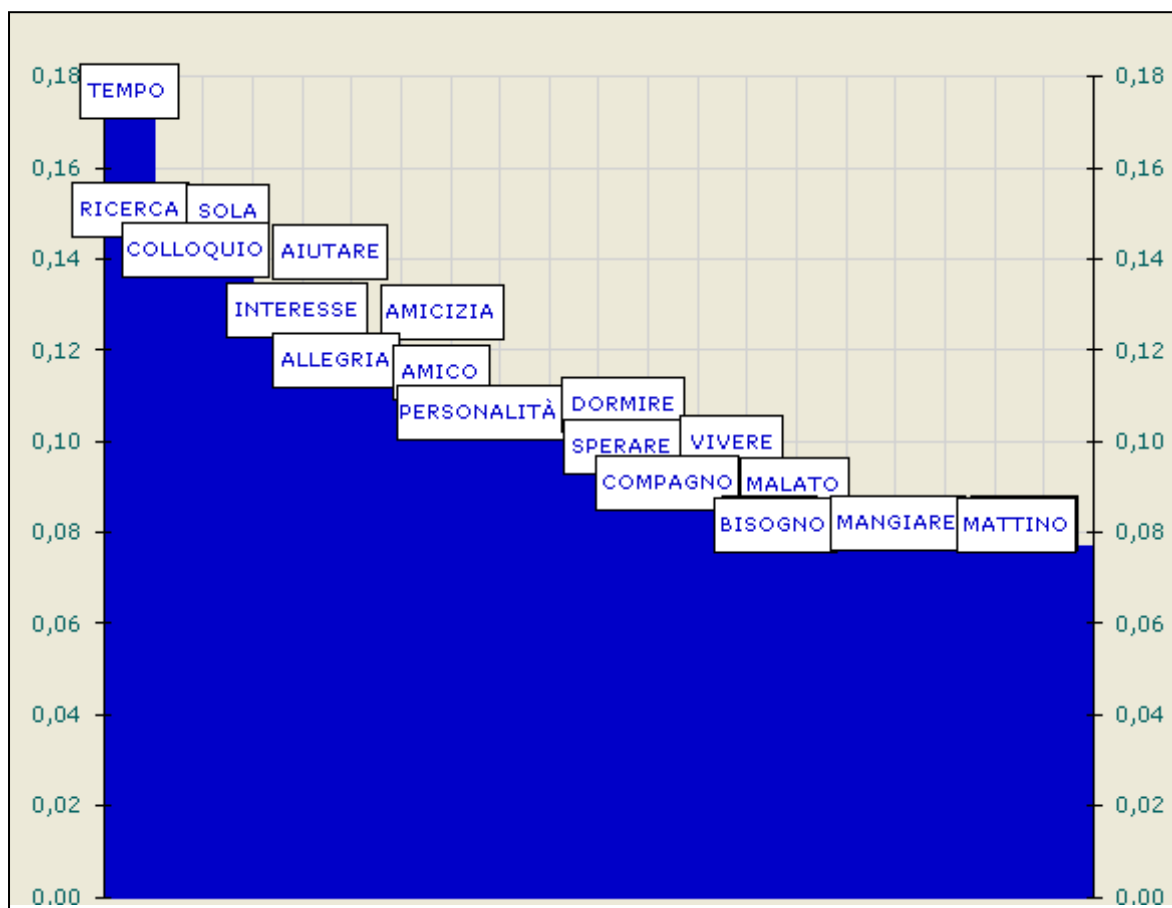


Figura 22 La parola “lavoro” nelle testimonianze delle donne.

2.3.5 Aiuto, suicidio, paura

La parola AIUTARE è molto presente nelle testimonianze, quelle femminili in particolare, e sia per gli uomini che per le donne è utilizzata con forte consapevolezza e profondità.

Nei uomini “aiutare” è associato ai centri di salute mentale, ai medici, alla sfera delle amicizie in cui spesso rientrano anche gli infermieri, al tempo che aiuta a placare la forza della malattia. Inoltre, associato ad “aiutare” compare un termine molto forte: il SUICIDIO, la scelta drastica a cui si arriva se si decide di rifiutare l’aiuto professionale del medico o se non si ha qualcosa di molto forte a cui aggrapparsi, come la fede.

Non manca nemmeno l’aiuto reciproco tra chi soffre e chi ricerca nei luoghi offerti dai servizi di salute mentale degli spazi e dei momenti per trascorrere del tempo con chi ha un vissuto paragonabile al proprio ed è perciò in grado di ascoltare e comprendere (Fig.23).

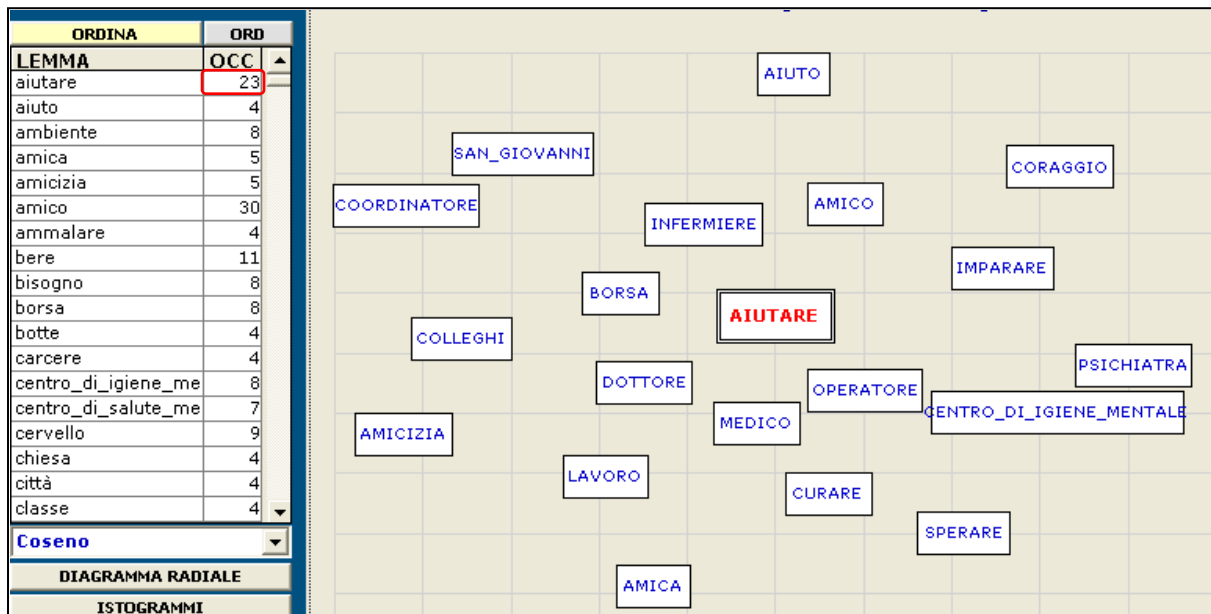


Figura 23 La parola “aiutare” nelle testimonianze degli uomini.

*Sentivo che i miei **amici** mi offrivano la loro compagnia, mi **aiutavano**. Da loro mi aspettavo amicizia, che mi **aiutassero**, mi tirassero su di morale, che riuscissimo a farci due risate. (Claudio, sogg.06)*

*Il **rispettarsi** a vicenda, **stimarsi**, **essere aperti** l'un l'altro **aiuta** un po' a guarire. (Claudio, sogg.06)*

*Negli anni vissuti a contatto con i servizi penso mi abbiano **aiutato** più gli **infermieri** che i medici, perché i medici sono sempre pieni di sé. Molti degli infermieri sono miei amici, mi vogliono bene e se possono **aiutarmi** mi **aiutano**; sono gli infermieri di Barcola e quelli di Domio. (Carlo, sogg.09)*

*Le cose che più mi hanno **aiutato** a prendere le distanze da questa mia tendenza sono state sicuramente il mio **medico** e il **farmaco**; per il resto ho vissuto in modo molto brutto anche l'esperienza nel centro di igiene mentale perché quando sono stato ricoverato stavo molto male e comunque entri in un mondo in cui non avresti mai pensato di entrare. (Luca, sogg.10)*

*Il **tempo** mi ha certamente **aiutato** a distaccarmi da queste mie tendenze, e anche il fatto che la mia storia è andata a buon fine perché certe cose che avevo pensato e vissuto in maniera molto brusca non sono accadute. (Luca, sogg.10)*

*Al **centro di Aurisina** mi hanno **aiutato**, ho preso delle piccole borse lavoro cominciando con la serigrafia, ma non ero portato; non per questo restavo con le mani in mano e infatti ho lavorato cinque o sei mesi agli schedari dei pazienti, mettevo a posto le schede, però anche là ero irrequieto, si vede che non stavo ancora bene. (Fabio, sogg.01)*

*Spero che tutti ascoltino i consigli dei **dottori** e non si arrendano, non si abbattano, non pensino al **suicidio** perché non è il caso; credere nell'aldilà aiuta a mantenere la speranza, altrimenti può essere più difficile, bisogna cercare di vedere anche nella malattia le cose in modo positivo, so che non è facile ma con l'**aiuto** di dottori e operatori è fattibile. (Fabio, sogg.01)*

*Poi mi sono fatto degli amici qui al club ZIP anche se sono sempre persone che hanno qualche problema, amici che magari posso **aiutare** o dai quali posso **essere aiutato**. (Andrea, sogg.14)*

Per le donne la parola aiutare si riferisce al bisogno di uno spazio di AIUTO, ovvero alla possibilità di essere ascoltati, di dialogare e trovare un po' di calma; questo spazio coincide con i centri di salute mentale e vede il dottore come figura di riferimento. Nei racconti femminili AIUTARE si riferisce anche all'importanza che i percorsi di analisi hanno nella ricerca della guarigione, all'importanza delle vere amicizie, a come la malattia aiuti a costruire un nuovo bagaglio di esperienza, a come il prendersi cura di sé stessi aiuti a riavvicinarsi agli altri.

Anche tra le donne si assiste alla scoperta dell'importanza di stare a contatto con persone che hanno un vissuto di disagio mentale e nel loro caso, rispetto a quanto detto dagli uomini, a volte il consiglio di queste persone, la voce dell'esperienza vissuta sulla pelle, può essere più sensata e utile di quella del medico-dottore-psichiatra (Fig.24)

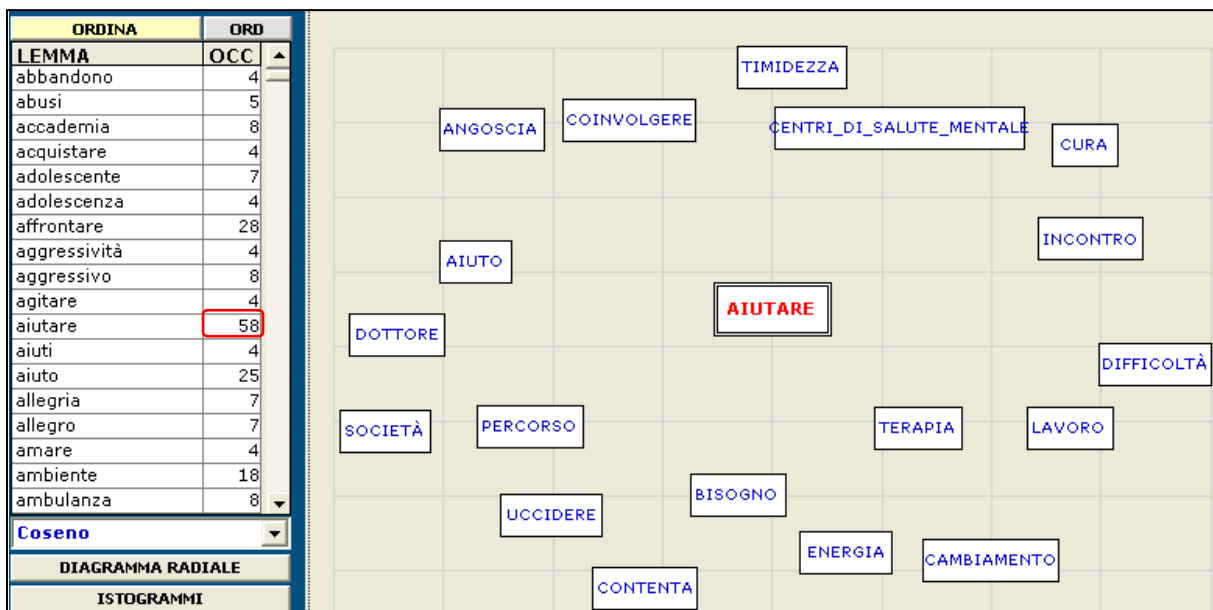


Figura 24 La parola “aiutare” nelle testimonianze delle donne.

*Una volta se uno si agitava o aveva delle crisi nervose, cioè delle crisi isteriche, lo portavano su al San Giovanni; adesso hanno chiuso il manicomio e a queste persone danno qualche cura o le mettono in qualche gruppo di **auto aiuto** per riuscire a capire almeno cosa c'hanno, e intanto li **aiutano** a calmarsi con delle attività, come il disegno, il canto, la ginnastica. (Giovanna, sogg.02)*

*Io avrei proprio bisogno di un po' di **calma** e comunque andare nei **centri** mi ha fatto bene, si trova sempre qualcuno e più o meno tutti hanno qualche problema, ognuno dice di cosa si tratta, ci si **aiuta** a vicenda però ognuno deve riuscire a dire almeno cosa ha perché non sempre si riescono a individuare le cause della sofferenza di una persona. (Giovanna, sogg.02)*

*Io cerco anche in casa di **aiutare** le **ragazze che vivono con me** e qualche volta **parliamo**, cerco di **aiutarle**, ma non sempre si riesce a curarsi. (Giovanna, sogg.02)*

Ogni giorno sono volutamente andare a testa alta a prendere la terapia al centro di salute mentale perché non volevo magari prendere la decisione di saltare un giorno di terapia, perché era molto importante continuarla e così mi sono detta: «Voglio andare avanti, vado a Barcola, passo davanti ai negozi passo davanti a tutti quelli che mi hanno visto portare via e vado a prendermi al terapia», e questo **affrontare subito la realtà** mi ha molto **aiutata** perché ci si può anche vergognare di una cosa del genere, sentirsi umiliati, sentirsi non più cittadini, io però l'ho affrontata. (Margherita, sogg.04)

Quando stavo meglio e avevo più energie siamo arrivati anche a delle baruffe con gli psichiatri, ma non perché non rispettassi la categoria, ma perché cercavo la verità; queste baruffe sono sempre state fatte con amore perché non hanno mai lasciato la traccia dei nostri dialoghi, non ho mai sentito risentimento da parte dei dottori, ho avuto un attimo di focosità, avevo preso posizioni, avevo risposto male, ma capivano benissimo la mia sofferenza e ogni giorno il **dialogo** era nuovo e mi ha molto **aiutata** e poi quando stavo male io sempre lottato con i dottori e proprio in questa maniera mi rendevo conto che sentivo la **speranza**. (Margherita, sogg.04)

La mia era una **depressione** molto grave e può **aiutare a capire** perché alcune donne con figli piccoli si tolgono la vita: può essere un gesto di amore estremo che non ha nulla a che fare con il disinteresse nei confronti dei propri figli. (Nadia, sogg.12)

Il **lavoro** mi ha molto **aiutata** a venir fuori dalla **noia mentale** perché poi in questa spirale di mancanza di strumenti, di impegni e di attività c'è anche la **noia intellettuale**, c'è anche questa testa che viene adoperata, c'è anche la situazione di fastidio noioso che è terribile. (Margherita, sogg.04)

Mi hanno fatto molto bene anche **due amiche**, una di nome Vesna che a sua volta era stata ammalata di depressione e che mi ha **aiutata** e ha voluto dedicarsi a me, e un'altra ragazza, svedese, che ha abitato qua e ha voluto farmi del bene; loro due si sono dedicate a me, hanno letto libri mi hanno parlato, mi hanno trattato come una sorella, mi hanno tirata fuori dal buco della camera, sempre, più che potevano, mi hanno portata fuori a camminare, portata per i bar, portata a socializzare. (Margherita, sogg.04)

Il **dottore** mi voleva un po' più spavalda per essere inattaccabile perché purtroppo quando si sta male si può essere attaccabili, si è aggredibili, allora questa **bella posizione da persona sana aiuta**, anche se stavo male avevo comunque il mio portamento e nessuno poteva dirmi: «Aiuto, questa mi contagia!». (Margherita, sogg.04)

*Adesso che vedo mia figlia crescere, che ormai è indipendente, anche questo mi provoca delle crisi perché è ovvio, quando dovevo accompagnarla, prepararle da mangiare, **aiutarla** a fare i compiti, tutte queste cose mi davano forza perché **mi sentivo utile per qualcuno**; questo mi **aiuta** molto, mi dà la forza, mi dà l'energia anche non tanta ma almeno quella che serve per andare avanti. (Elisabetta, sogg.11)*

*Se vogliamo **aiutare una persona** a stare meglio dobbiamo **aiutarla a tirare fuori le proprie risorse** senza dare alcuna soluzione, perché non esistono delle formule magiche e nonostante ciò io sono convinta che ogni essere umano ha le proprie; e se ha vicino una persona che gli vuole bene e che lo **aiuta a trovare dentro di sé** le proprie risorse, poi sarà lui stesso a far capire di cosa può aver bisogno. (Nadia, sogg.12)*

*In realtà in quel periodo ero già in cura per la depressione, avevo parlato con un **medico** che però non mi conosceva ed era già tanto che mi avesse **aiutato** così; mi aveva prescritto dei farmaci che sicuramente per me non andavano bene, ma questo l'ho capito solo in seguito. (Eleonora, sogg.07)*

*Comunque **mi aiuta** molto stare con gli altri e magari **occuparmi di qualcuno** che ha bisogno, **aiutarlo fisicamente**, anche a preparare da mangiare; fare questo tipo di cose mi aiuta molto. (Elisabetta, sogg.11)*

*Lui mi è stato di enorme **aiuto** e poi mi ha raccontato la sua patologia, giusto per dire che le **persone che hanno una patologia anche seria** possono essere le persone migliori per aiutare un altro che sta male e questa è una cosa che sarebbe bello passasse un po' nella nostra cultura. (Nadia, sogg.12)*

*Il percorso di riabilitazione è stato un cambiamento, sicuramente **l'analisi mi ha aiutata tantissimo** e io tuttora vado da una persona in privato e continuo a fare psicoterapia perché penso che mi sia proprio utile. (Lara, sogg.13)*

*Per quanto riguarda la mia esperienza di disagio e di difficoltà, l'incontro con i **centri di salute mentale** è stato assolutamente positivo; ho incontrato delle persone che mi hanno **aiutato** molto a crescere, a portare avanti un percorso e la vita è cambiamento, solamente in letteratura i personaggi sono fissi e rimangono come sono. (Maria, sogg.15)*

Comunque nei momenti di difficoltà non faccio affidamento sui **miei figli**, istintivamente li voglio proteggere o non voglio offrire loro il mio lato più debole, e poi non credo che in quei momenti potrebbero **aiutarmi**. Nei centri di salute mentale ho avuto l'opportunità di **essere aiutata** da strutture più allargate e ho conosciuto tutta una serie di persone che per me sono diventate un **punto di riferimento forte**, molto più del mio compagno e di mia madre che non coinvolgo in questo aspetto della mia vita. (Maria, sogg.15)

Credo che i **farmaci mi aiutino** e infatti li assumo però certe volte credo di più alla **terapia della parola**; per esempio, credo che **parlare con qualcuno** che veramente mi stia ad ascoltare, che mi capisca, mi **aiuti** di più. (Maria, sogg.15)

La maggiore difficoltà che ancora incontro nei rapporti con la società è la mia timidezza, l'arrossire proprio come un adolescente; il **centro di salute mentale** di Barcola, che è diventato il mio **punto di riferimento**, mi ha proprio **aiutato** a uscire un po' da questo guscio, a cominciare a parlare, a esprimermi. (Maria, sogg.15)

Procedendo nell'analisi si arriva alla parola SUICIDIO. Attraverso le voci delle testimonianze è possibile vedere come le donne raccontino molto più spesso degli uomini come si sono rapportate a un tale gesto, quanto e in che misura è stato preso in considerazione e poi magari accantonato, come hanno vissuto l'esperienza del tentato suicidio. Una sola delle testimonianze maschili affronta l'argomento parlando sia della propria esperienza personale, in termini di "desiderio di smettere di soffrire, pensiero ossessivo, tentativi non riusciti, coraggio di parlarne", sia di quella degli amici che sono andati oltre la paura e hanno compiuto il gesto estremo (Fig.25).

*Solo dopo ho iniziato a stare male, mi sentivo tormentato, depresso, ho iniziato a **pensare al suicidio**, era un pensiero ossessivo, pensavo a quando mio papà mi trattava male. Ho provato a uccidermi prendendo tutte le pastiglie che avevo in casa, poi a Basovizza è arrivata la Croce Rossa e mi ha portato via per farmi la lavanda gastrica. (Fabio, sogg.01)*

*Finito il lavoro alla cooperativa ho cominciato ad avere delle depressioni e non mi vergogno di dire che per vari motivi, tra cui il divorzio di mia madre, **ho tentato il suicidio** tre volte; ero stufo della vita, vedevo sempre tutto nero. Non volevo più vivere, pensavo la faccio finita, ritrovo i miei cari defunti e lì starò bene, smetto di soffrire. (Fabio, sogg.01)*

*Ma io ho visto altre persone del centro che non sono riuscite a stare meglio; tante persone non sono riuscite a uscirne, alcuni amici e una mia amica si sono **suicidati**, il loro limite di sopportazione non è bastato, c'è stata una goccia che fatto traboccare il vaso scatenando una reazione fortissima che gli ha dato il **coraggio di farla finita**. (Fabio, sogg.01)*

*Io **non ho fatto tentativi di suicidio**, ma ero proprio di quelli gravissimi che non fanno nessun tentativo e che quando decidono ci restano; una sera volevo prendere le pastiglie, le ho contate e ho capito che non sarebbero state letali e quindi non le ho prese, ma se ne avessi avute a sufficienza le avrei prese e adesso non sarei qui a raccontare la storia. (Nadia, sogg.12)*

*Se mi ammazzo uccido mio figlio, poi ho un padre che se io muoio muore anche lui, e questi sono stati dei valori etici molto più importanti per me, perché secondo me avevo **una grossa facilità al suicidio**; io non è che volevo ammazzarmi per rappresaglia verso il mondo, per punire gli altri, volevo **ammazzarmi proprio per la stanchezza di questa sofferenza continua**, dove la luce era un insulto alla mia*

impotenza, dove la luce che era vita, amore, calore, vitalità era come una provocazione. (Margherita, sogg.04)

*Nella comunità di Cagipota si passa il tempo, si parla; una volta ci sono andata di venerdì e c'era una nuova che ha raccontato di sé, del suo dramma, veniva da un **tentato suicidio**. (Caterina, sogg.05)*

*Comunque io mi sono resa conto di quello che mi stava succedendo quando ho **tentato per la prima volta il suicidio**; ero arrivata al punto di non sapere più dove sbattere la testa. (Eleonora, sogg.07)*

*Anche dopo essermi risvegliata avevo sempre il desiderio di voler morire, ero arrabbiata con me stessa per non essere riuscita a morire e allora la dottoressa mi ha mandato nel reparto dove vanno tutti **quelli che tentano il suicidio** e mi hanno tenuto lì per otto giorni. (Eleonora, sogg.07)*

*Dopo l'esperienza del **tentato suicidio** e del ricovero, gli altri giorni più brutti sono stati quelli del mio ricovero nel reparto dei suicidi perché vedevo queste persone che magari venivano prese di notte, urlavano, ubriaconi, mi dava un senso di soffocamento, forse sarebbe stato meglio non trattenermi. (Eleonora, sogg.07)*

*La cosa è durata per tanti anni, io ero chiusa a casa, non riuscivo ad andare fuori, gridavo, urlavo e i farmaci sbagliati e tante paure, **ho tentato il suicidio due volte** e ho fatto cose che proprio non mi ricordo; vado con uomini, li faccio innamorare e quando vedo che sono ben cotti li lascio, come se fosse una mia soddisfazione personale. (Sara, sogg.08)*

*Ho avuto tanti ricoveri e allora **ho tentato il suicidio**, non perché lo volessi, ma perché chissà che farmaci mi avevano dato; però posso garantire che le persone che erano ricoverate con me adesso sono sotto terra e sarei lì con loro se i medici non mi avessero salvato in tempo per ben due volte. (Sara, sogg.08)*

*E così ho avuto un'esperienza terrificante: la prima visita da un neurologo che dà il martelletto sul ginocchio a una persona che sta andando **verso il suicidio**, poi ti guarda nella pupilla con la luce dicendo: «Vedi che non stai andando né in cielo né in terra?», e infine gli dà delle pastiglie lasciandole l'impressione di essere stata visitata da un neurologo che non ha idea di cosa siano i problemi psichiatrici. (Nadia, sogg.12)*

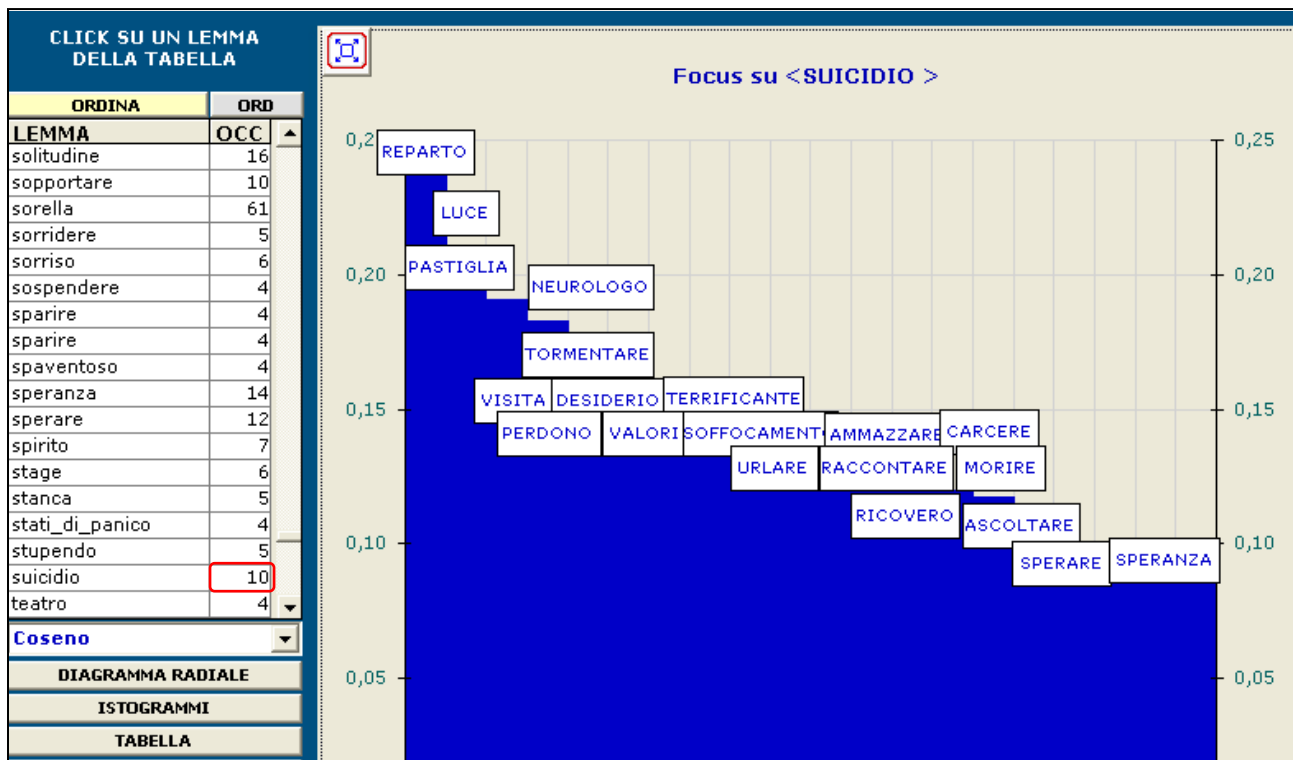


Figura 25 La parola “suicidio” nell’intero corpus in analisi.

La parola suicidio richiama a sua volta l’emozione della PAURA. Cos’è la paura per queste 15 persone? In uomini e donne si affaccia la realtà dello stigma; loro stessi, entrando per la prima volta nei centri di salute mentale, ne hanno paura e temono di essere entrati a far parte in modo irreversibile della “comunità dei pazzi”. Anche dopo aver frequentato e conosciuto i centri di salute mentale, in alcuni intervistati rimangono delle paure inconse: “Se urlo mi portano dentro, o mi fanno un altro TSO”. Detto ciò, nei racconti maschili la “paura” è un’emozione che fa parte del momento di crisi, di delirio (avevo paura di tutto, delle parole di San Paolo...) (Fig.26).

*Il primo giorno che sono andato all’ex ospedale psichiatrico avevo **paura** di quell’ambiente, pensavo fossero tutti pazzi. (Claudio, sogg.06)*

*Quando ero a Londra avevo **paura di tutto**, dei servizi segreti, della regina, “ero arrivato proprio alla frutta” come dicono a Roma; e quando ero a Trieste ero ormai talmente **impaurito** che pensavo ci fossero servizi segreti anche qua, oppure la macchine magnetiche; cercavo di collegare in maniera logica tutte le cose che sentivo: sentivo una specie di rumori metallici all’interno della mia mente e allora li collegavo al fatto che potevano avere a che fare con i servizi segreti. (Luca, sogg.10)*

Tutte cose che al giorno d'oggi potrebbero essere normali, nel senso che il più delle volte siamo potenzialmente controllati, il problema è che se una persona si sente in allarme o magari **ha paura di aver fatto qualcosa che non doveva fare o che per altri non era giusto fare**, allora entra nella mentalità che tutte le cose che vede hanno riferimenti con il suo vissuto. (Luca, sogg.10)

Vorrei comunque fare una premessa: prima che mi succedesse questo, per **paura inconscia di quanto è stato detto da San Paolo ad Efeso io ho bruciato il talismano**; San Paolo di Tarso aveva detto che la magia e i talismani sono tutte cose inventate dall'uomo, hanno un loro potere voluto dal Creatore, da Dio, ma non rientrano nei canoni della salvezza in Gesù Cristo quindi bisognerebbe liberarsi completamente da queste cose. (Andrea, sogg.14)

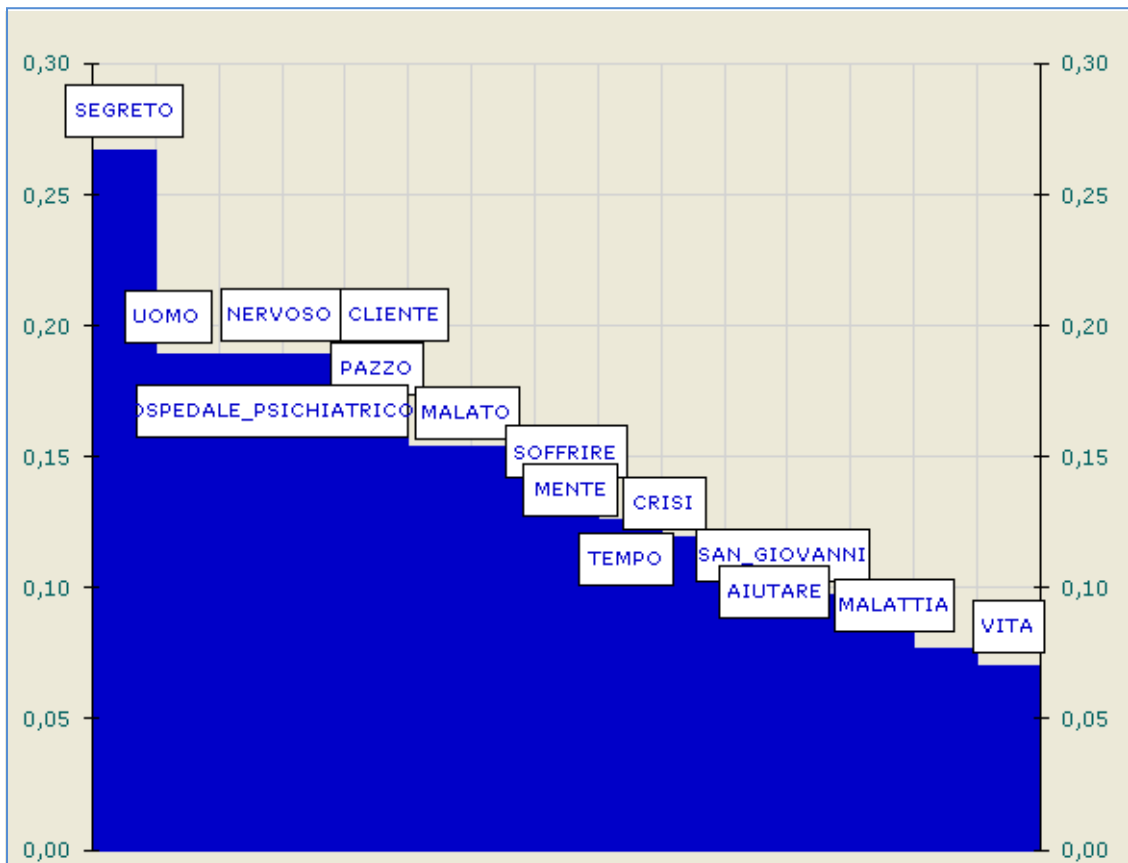


Figura 26 La parola “paura” nelle testimonianze degli uomini.

Nei racconti femminili, invece, la parola PAURA è molto più utilizzata rispetto a quanto accade in quelli maschili (63 occorrenze vs 7); oltre ai significati comuni a entrambe le sfere, per le donne questo termine richiama la scoperta delle nuove paure indotte dai farmaci e dalla malattia, alle paure ataviche come quella del buio, alle violenze subite, fino alla paura di non soffrire (Fig.27).

*Quando sto meglio trovo un sostegno anche nei centri di salute mentale, ma quando sto male non ho la forza nemmeno di andare fuori casa, anzi ho **paura** di venire al **San Giovanni**, ci vengo quando mi sento un po' meglio e sto volentieri con le persone, scherzo, rido; e uno sforzo enorme uscire dalla porta e affrontare gli altri, ma cerco di farlo. (Elisabetta, sogg.11)*

*Per quanto mi riguarda io cerco di stare calma e di non urlare anche se qualche volta mi viene voglia di farlo, come quando mi sento presa in giro oppure succede qualcosa o mi sgridano per niente, allora mi viene una specie di rabbia che però cerco di controllare perché ho **paura che mi portino nei centri di salute mentale**. (Giovanna, sogg.02)*

*E poi devo dire che avevo **paura che** alzando la voce **avrei rischiato il secondo Tso** e proprio non mi andava, ma questa magari è una mia fantasia perché in realtà non ho mai vissuto situazioni minacciose dentro al centro di salute mentale anzi facevo le mie battute, si scherzava, si rideva, si discuteva, anche con i dottori ho discusso, non ho mai sentito il minimo tono di minaccia, però avevo perso la mia grinta. (Margherita, sogg.04)*

*Al ritorno dalla Tunisia però ho riscontrato un po' di **paure**: bevevo dalla brocca e avevo una **sensazione di soffocamento**, mi lavavo la testa sotto il rubinetto e mi sentivo come soffocare, allora mi sono detto: «Ma questa è una novità, un cosa stranissima». Quando ci fermavamo negli autogrill e il conducente del pullman dava 15 minuti io rimanevo vicino alle altre persone per **paura di perdermi**, di non trovare il pullman, di perdermi dentro e non trovare più nessuno, paura di perdermi dappertutto. (Caterina, sogg.05)*

*Ero chiusa in casa, con i chiodi alle finestre e se piangevo prendevo ancora più botte, me le dava come se fossi un maschio, calci, pugni in faccia, e non potevo ribellarmi, ero ridotta a **36 kg di paura** e lui mi minacciava con il coltello, con la pistola e diventava un'altra persona. (Sara, sogg.08)*

Non mi è mai piaciuta la **notte**; chiudi un attimo gli occhi e abbassi le difese, la guardia; io la guardia non l'abbasso praticamente mai perché avrei **paura** di ricevere un'aggressione e di non trovare più nessuno, Da piccolina avevo spesso gli incubi, mi svegliavo nel cuore della **notte**, mi batteva il cuore a mille, mi alzavo, andavo nella camera dei miei genitori, vedevo che dormivano e mi dispiaceva svegliarli così tornavo in camera e là, ovvio, stavo male; in quel momento avevo bisogno di qualcuno che mi aiutasse, che mi ascoltasse e invece ero sola, e invece era tutto **silenzio**, mamma mia questo silenzio proprio **mi angosciava**, il silenzio della notte mi angoscia, sentire che in casa non vola una mosca...ma credo che ormai questa mia **angoscia** me la sono portata dietro anche nella vita adulta. (Elisabetta, sogg.11)

Anche il fatto di **non soffrire**, per assurdo, **può fare paura** a una persona abituata a soffrire sempre; se per caso un giorno per cinque minuti di fila non soffre, va in ansia, perché è una cosa nuova. (Nadia, sogg.12)

Per me fu bruttissimo perché avevo soprattutto stati di panico che poi mi hanno creato tante **fobie**, avevo **paura di prendere l'ascensore** perché **temevo di non riuscire a respirare** una volta dentro, avevo paura di prendere l'**autobus** con tutta quella gente, avevo paura di **trovarmi in mezzo alla strada da sola** e tante volte sono stata portata in ambulanza anche con l'ossigeno perché non riuscivo a respirare, nel senso che mi mangiavo il respiro, mi veniva quest'affanno fortissimo. (Lara, sogg.13)

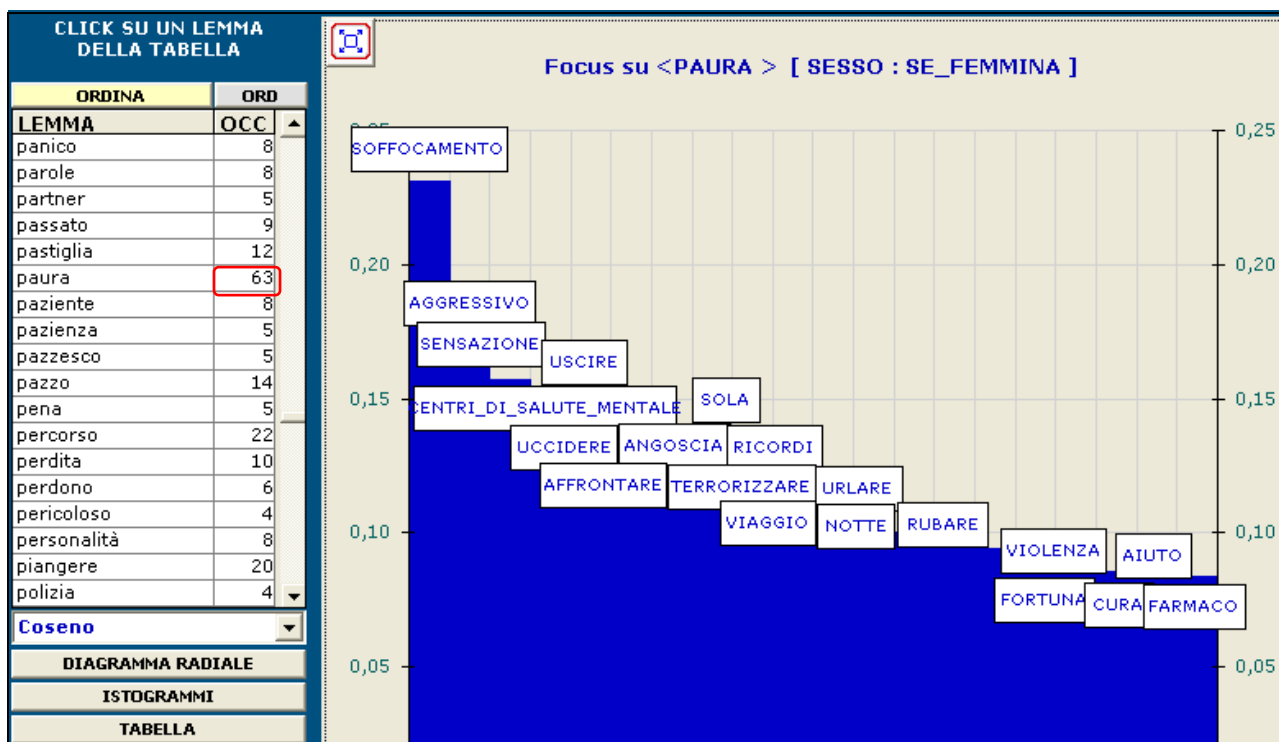


Figura 27 La parola “paura” nelle testimonianze delle donne.

2.3.6 Mente e corpo

Se la parola MENTE compare solo nelle narrazioni maschili, la parola CORPO solo in quelle femminili. “Mente” è associata a un mondo interiore che può acquisire forza e intenzioni indipendenti dalla razionalità. Come il “cervello”, anche la mente può bloccarsi oppure attivarsi al punto che l’essere pensante riconduce a se stesso tutto ciò che accade nel mondo (Fig.28).

*A un certo punto la mia **mente** ha cominciato a pensare che il ragazzo arabo di cui la ragazza mi aveva parlato, il suo presunto fidanzato, si fosse messo in contatto con questo negozio e tramite uno dei dipendenti avesse fatto in modo di mettermi in difficoltà, per eliminarmi. (Luca, sogg.10)*

*Ecco, i miei primi sintomi sono stati proprio sentire, mentre lavoravo nel magazzino, come se ci fossero delle macchine magnetiche nascoste da qualche parte nel magazzino che emettevano delle onde che mi bloccavano il pensiero, che mi bloccavano la **mente**. (Luca, sogg.10)*

*Sono ritornato a Londra, ho lavorato e ho guadagnato, ma soprattutto, secondo la mia **mente**, dovevo ritrovare lei e salvarla; a un certo punto era diventata anche una questione d'orgoglio. (Luca, sogg.10)*

*Riuscii a tornare a Londra per un mese e in quel periodo ricominciai a sentire i sintomi, sentivo la musica e vedevo le nuvole che ballavano, che si muovevano a ritmo di musica; poi capitavano cose stranissime nel senso che i miei sintomi correvano alla stessa velocità della mia **mente** e si realizzavano nel momento in cui li pensavo, per cui tutto ciò che la mia **mente** produceva sembrava molto reale. (Luca, sogg.10)*

*Sentivo una specie di rumori metallici all'interno della mia **mente** e allora li collegavo al fatto che potevano avere a che fare con i servizi segreti. (Luca, sogg.10)*

*Vorrei scrivere un libro proprio nel senso che mi piacerebbe raccontare per filo e per segno, non so se ne avrò il coraggio, quello che mi è successo con tutti i riferimenti; è incredibile come la **mente** riesca in modo assolutamente logico a riferirsi e a collegare cose che obbiettivamente poi ti rendi conto essere assurde. Però mentre ci sei dentro le vivi in assoluta armonia e con la massima intensità e non riesci ad accorgerti o non riesci a pensare che queste cose sono soltanto frutto della tua **mente** perché sei convinto siano vere; la malattia mi ha fatto realizzare che il limite tra la realtà e ciò che la nostra **mente** produce è sottilissimo. (Luca, sogg.10)*

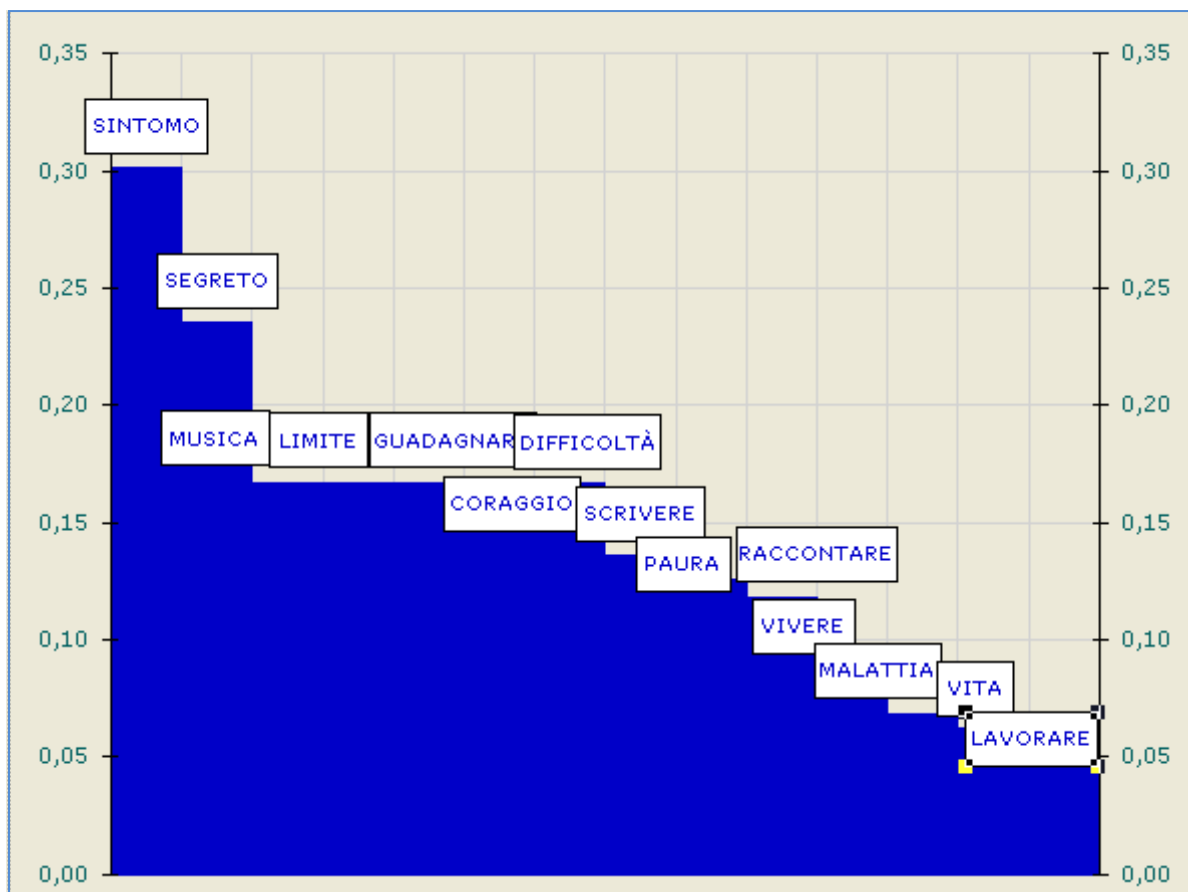


Figura 28 La parola “mente” nelle testimonianze degli uomini.

La parola CORPO è di uso esclusivamente femminile, con qualche eccezione se a essere nominate sono alcune sue parti come la bocca, le braccia, le gambe. Un “Corpo” che a volte corrisponde alla componente vitale della donna, e che perciò richiede cure e attenzioni, e altre in cui è subordinato all’anima e allo spirito e non ha senso che continui a funzionare se loro si stanno spegnendo (Fig.29).

*Dopo che mi ero lasciata con Alessandro non volevo più un compagno non volevo più niente, meglio vivere di ricordi che trovare un compagno sbagliato e anche tutta questa astinenza sia della fisicità che della compagnia continua di un rapporto d’amore, mi ha portato alla depressione, questo perché anche il **corpo** ha la sua necessità di esprimersi, come può essere nell’amicizia come può essere anche nell’amore; invece io, rifiutando di avere un compagno, ho affrontato anche una grossa astinenza sessuale e una grande astinenza di intimità psicologica con una persona, cioè una carezza sulla **spalla**, una carezza sulla **testa** un “come stai oggi, cosa ti è successo, andiamo di qua, andiamo di là”. Ho rinunciato alla progettualità e questi sono stati i fattori che mi hanno fatto molto male. (Margherita, sogg.04)*

*L'importante è abituarsi anche in senso metaforico ad andare sui treni, con agilità e parla una che aveva la sensazione di aver le **gambe legate**. Quando pensavo di dover raggiungere un nuovo posto di lavoro, sentivo come una specie di restringimento sulle gambe e sentivo tutto il mio **corpo** che diceva no; poi però sono sempre andata, magari mi faccio accompagnare, magari prendo il taxi però ci vado, bisogna andarci, è molto importante andarci la prima volta. (Margherita, sogg.04)*

*Trovandomi in questa situazione a un certo momento non volevo più vivere, non riuscivo più a far nulla, non riuscivo a lavorare, non riuscivo a muovermi, avevo una confusione totale, avevo un'agitazione nel **corpo** che i farmaci non mi servivano più. (Eleonora, sogg.07)*

*Usare un **corpo** non è niente, ma usarlo per star bene spiritualmente, psicologicamente e anche per aver, oserei dire apertamente, un buon orgasmo, visto che oggi si parla tanto di diritto dell'orgasmo, bisogna essere in buona armonia con se stessi, sapere cosa si vuole da se stessi e poi cosa si vuole dagli altri, sapere che per avere un buon rapporto bisogna avere fantasia, creatività, una buona propositività nel voler le cose positive. Quindi prima di vedere cosa si vuole nell'altro, capire cosa si vuole da se stessi perché anche in questa maniera si sa immediatamente chi può far del male e chi può far del bene. (Margherita, sogg.04)*

*Mi sono resa conto che qualcosa di positivo si stava sbloccando in me quando ero ricoverata nell'ospedale inglese; il fatto di essere ricoverata lì per me è stato di fondamentale importanza perché stavo malissimo, sentivo di essere spiritualmente morta, Nadia come spirito era morta e non riuscivo a sopportare di avere un **corpo** fisicamente vivo, non riuscivo a capire come il mio **corpo**, che per me è molto meno importante dell'**anima**, poteva ancora svolgere le sue funzioni, riuscire, che ne so, a far pipì, digerire. (Nadia, sogg.12)*

*In quel momento mi sentivo spaventosamente in colpa perché avevo due bambini piccoli che avevano bisogno della mamma e non ero in grado di funzionare come mamma; è anche per questo che volevo morire, così mi avrebbero messo sotto terra, mio marito avrebbe sposato una donna che poteva fare da mamma a questi bambini; insomma volevo finirli con questa storia che il **corpo** è vivo quando invece non c'è più nient'altro. (Nadia, sogg.12)*

*Ricordo che presi il treno e durante il viaggio ebbi una crisi epilettica; lo scompartimento era pieno, io ero seduta in un angolo vicino al corridoietto e avevo di fronte un ragazzo; a un certo punto ho cominciato ad avere una specie di tic soltanto da un lato del **corpo**, prima la **bocca**, poi l'**occhio**, l'**orecchio**, e poi*

mi sono svegliata all'improvviso vicino a Trieste, mi avevano distesa, era intervenuto un medico che viaggiava sul treno. (Lara, sogg.13)

*I medici mi chiedevano: «Ma non senti dolore?». In realtà, sembra paradossale, ma in certi punti non sentivo più il mio **corpo** e il fatto di bruciarmi mi faceva sentire che ero viva, che il mio **corpo** esisteva. (Lara, sogg.13)*

*Addirittura uno psichiatra mi ha spiegato che spingendo gli angoli della **bocca** in su come quando si sorride si cambiano tutti i muscoli facciali fino a toccare le ghiandole che secernono endorfina che circola nel sangue e fa sorridere ancora di più e quindi si comincia con la ginnastica del sorriso, il far finta di sorridere così le endorfine vengono spremute e alla fine stai meglio. (Margherita, sogg.04)*

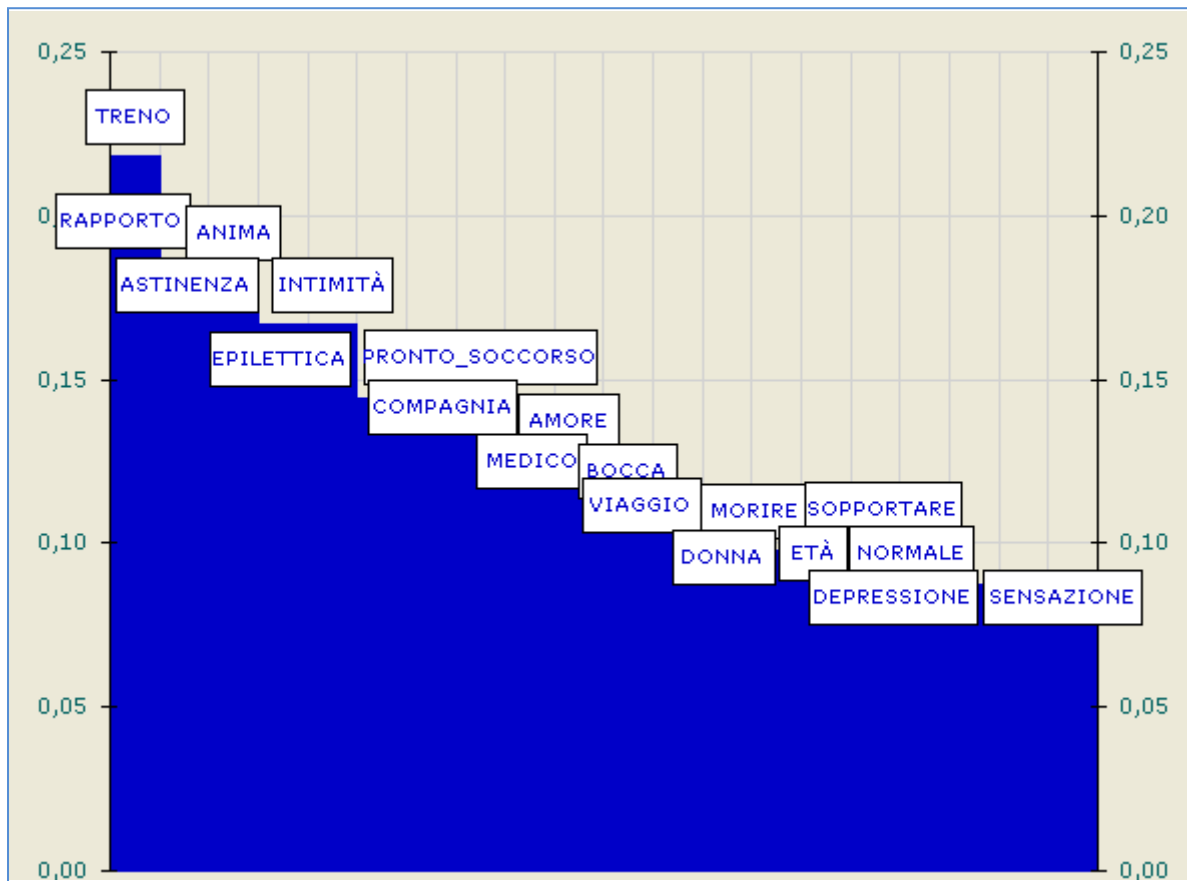


Figura 29 La parola “corpo” nelle testimonianze delle donne.

2.3.7 Guarigione e ricaduta

Si tratta di due parole tra loro fortemente associate, presenti in modo significativo solo nelle testimonianze femminili. Il dato statistico trova conferma nei fatti reali in quanto la ricaduta fa parte del lungo e altalenante percorso di guarigione. In realtà, la parola “ricaduta” e la parola “guarigione” descritte come “sconfitta della malattia” compaiono anche in due delle testimonianze maschili (Fig.30).

*Ancora oggi non so se effettivamente ci possa essere la **guarigione** da un certo tipo di malattie o se invece **si tratti più di adattamento**. (Lara, sogg.13)*

*La fase più delicata è quando si comincia a **guarire** perché poi la **ricaduta** è tragica, fa male quasi come la prima volta e direi che tanto dici di star bene, tanto più ricadi e stai male e questa è una cosa che logora sia la persona che vive la sofferenza, sia l'ambiente familiare, perché la famiglia spera con te, ti vede **rifiorire, rinascere** e poi improvvisamente “**patapuf**”, di nuovo nella tragedia e supplichi, piangi, cammini per casa come un fantasma, ti nascondi, ti chiudi, non ti vuoi far vedere per non far soffrire gli altri specialmente i genitori che fino a ieri erano felici, tornano magari da una passeggiata tutti felici che finalmente hanno fatto una passeggiata e ritornano a vederti proprio nel buio, persa. (Margherita, sogg.04)*

*Ma la **ricaduta** è una fase, è un cammino che fa parte del percorso verso la **guarigione**, è **come il gambero**, fai cinque passi avanti e magari sei indietro però quei cinque passi comunque ti sono serviti a vedere che puoi procedere e forse a **sapere che indietro**; all'inizio è dura ammettere che può servire, ma è molto importante infatti i dottori dicono sempre «Guarda che riavrai i momenti negativi e **guai se ti fai trovare impreparato**, puoi decidere per sfinimento di farti fuori». (Margherita, sogg.04)*

*Anche se in un primo momento mi sembrava di aver fatto dei passi indietro come i gamberi ho capito che dei passi indietro rispetto all'evoluzione della propria personalità, rispetto alle proprie debolezze e manchevolezze sono ammessi, anche se poi il percorso è indirizzato, secondo me, verso la **guarigione** e il raggiungimento di maggior benessere. (Maria, sogg.15)*

*Purtroppo la mia famiglia non capisce il mio percorso verso la **guarigione**, a loro devo nascondere tutto, loro si sono arrabbiati con i servizi, li volevano denunciare, mi dicevano: «Ti rovinano, ti drogano». (Sara, sogg.08)*

Non bisogna mai dare per scontata la **guarigione**, non celebrarla troppo, perché se tutti quanti dicono: «Oh, adesso stai bene, finalmente stai bene!» e invece poi stai male, diventi restio a chiedere di nuovo aiuto, puoi avere paura di tornare da tuo padre e da tua madre e magari decidere che non vuoi più rompere le scatole a nessuno, che devi farcela con le tue forze, ma io personalmente non ce la facevo e quindi mi vedevo già negli ospizi, sola senza mio padre e mia madre. (Margherita, sogg.04)

Quando ho visto mio figlio stare male ho sofferto come una bestia e so che per chi ti sta vicino e ti vede nel percorso di **guarigione**, di sofferenza, di caduta, di **ricaduta**, è durissima per cui i miei genitori li ho sentiti come compagni di viaggio, non potevo arrabbiarmi assolutamente; magari all'inizio mi arrabbiavo e dicevo: «Dove mi avete messo? Ma guarda che coraggio avete avuto, guarda cosa avete fatto! Questo è stato il vostro premio per me? Mi avete veramente capita!», ma lo facevo soprattutto perché ero stanca di vederli soffrire quando andavo al centro di salute mentale. (Margherita, sogg.04)

Dopo l'incidente mi sono chiuso in camera per un bel po', poi è andata meglio per qualche annetto, ma in seguito ho avuto una **ricaduta** e sono rimasto chiuso in camera per tre, quattro anni, uscendo solo ogni tanto (Claudio, sogg.06).

Nei quattro anni in cui sono rimasto chiuso in casa, **dopo la mia ricaduta**, mio padre non era capace di trovarmi un dottore, mia madre era sempre nella rassegnazione e quindi continuavo a stare male, mi chiudevo in me stesso; ogni tanto uscivo di casa, ma con la testa non mi sentivo per niente bene, né con lo spirito né con l'anima (Claudio, sogg.06).

A chi soffre come ho sofferto io direi di farsi seguire da un neuropsichiatra, di fare dei colloqui il più spesso possibile, di tentare di liberarsi, di tentare di **agganciare quello che è stato prima della malattia** con quello che è venuto dopo, **tentare di controllare la malattia** che talvolta si può **sconfiggere** e con la quale talvolta si può **convivere**, come faccio io. (Andrea, sogg.14)

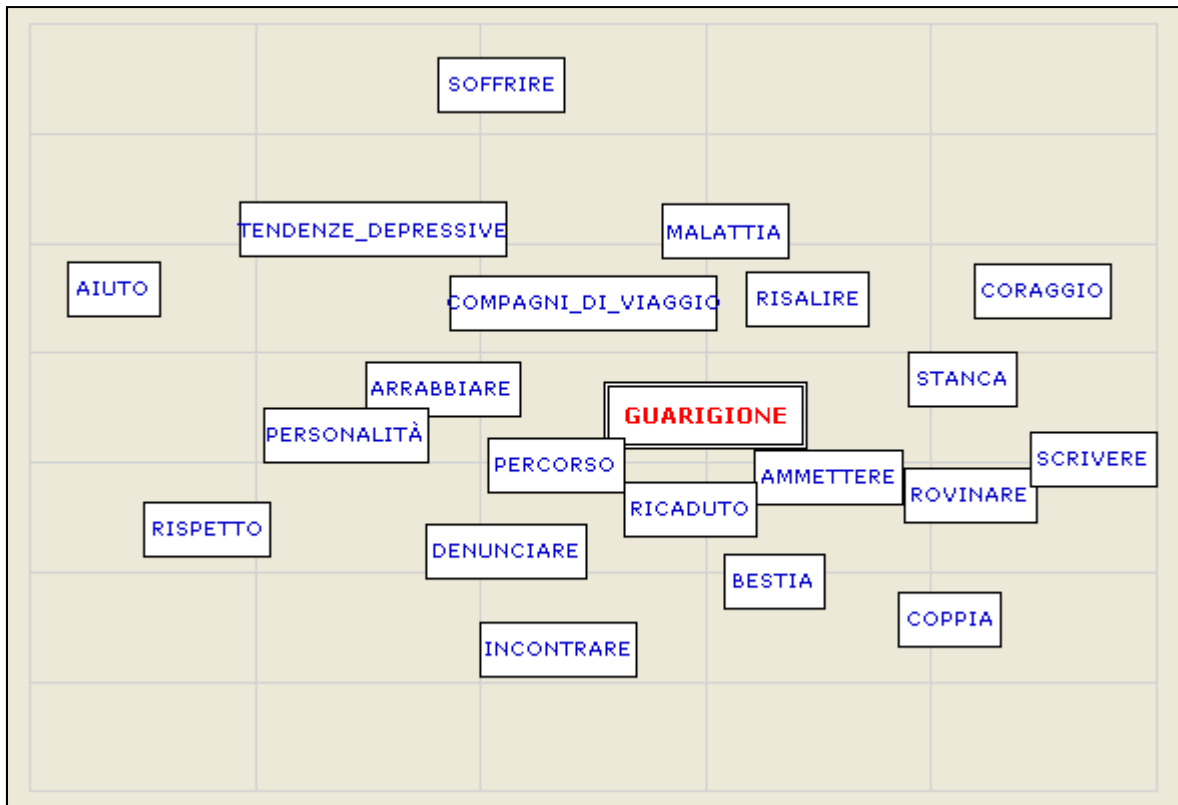


Figura 39 La parola “guarigione” nelle testimonianze delle donne.

2.4 LINGUAGGI A CONFRONTO

Nel corpus in analisi si ritrovano anche i termini tecnici del vocabolario medico. Le persone intervistate li hanno citati per poi tradurli ricorrendo al linguaggio della propria personale esperienza.

*Il primo giorno in cui sono venuto a contatto con il centro di igiene mentale ero fuori di testa, avevo delle manie che adesso non ho più, per fortuna; mi sentivo seguito, mi sentivo guardato, dicevo questo ce l'ha con me e correvo via, scappavo via. L'**esaurimento nervoso** è così, è una cosa che non puoi comandare.*

*Ai tempi del primo ricovero non sapevo che cosa fosse l'Aldol, ovviamente; gli infermieri mi hanno fatto l'iniezione con un neurolettico perché ero caduto in una **psicosi** e cioè il mio cervello non avevo retto a qualcosa che ancora non ho capito cosa fosse. (Andrea, sogg.14)*

*Dopo un po' che ero a Londra ho cominciato a ragionare in modo troppo esasperatamente fantastico; questo mi ha portato di nuovo ad avere dei sintomi così sono ritornato a Trieste e dopo circa un mese ho avuto la prima **crisi psicotica**. (Luca, sogg.10)*

*La crisi psicotica è proprio uno stato della mente completamente irrazionale, non conetti più, vedi altre cose, senti altre cose, senti **voci**, dalle più belle alle più brutte e comunque fastidiosissime; diciamo che io la **crisi psicotica** la identifico nel momento in cui ho sentito le voci perché tutti gli altri sintomi non mi davano fastidio, li sopportavo. (Luca, sogg.10)*

*Quei due tre anni, da quando sono andata via di casa a quando ho iniziato a convivere con il mio futuro marito, ho avuto delle crisi; sono cominciate al terzo mese di gravidanza, ero così contenta e felice di aspettare questa figlia...una notte mi sono svegliata e mi ha preso **l'attacco di panico**; ero incinta ma sapevo di non avere un appoggio, non avevo una mamma che poteva aiutarmi, stare vicino, incoraggiare, mia mamma era praticamente come se non l'avessi. Da quel momento ho iniziato a sentire un'angoscia sempre più forte, probabilmente era un fatto di insicurezza che con gli anni si è ingigantito fino a portare alle **crisi di panico**, ma non il panico che prende a tutti, tipo sudorazioni, battito del cuor veloce, l'impressione di morire; a me non succede così, è come se io entrassi in un'altra dimensione, sento proprio una differenza netta, la testa parte e **seno il sangue che va in acqua**, completamente, come se un'ondata gigantesca mi sommergesse; è una cosa terribile e dopo mi prende allo stomaco e devo correre assolutamente in gabinetto, devo liberare; comincio a tremare, mi prende una eccitazione nervosa e comincio a tremare. (Elisabetta, sogg.11)*

*Ma una crisi simile non nasce di punto in bianco, significa che alle spalle hai già del disagio, delle insicurezze, una mancanza di stima in te stessa, di fiducia; altrimenti non ti prendono queste crisi: "Oh Dio, come farò, cosa farò? Non sono capace di..."; queste paure vanno bene, sono timori che qualsiasi mamma può avere, ma non a livelli di **panico** insomma; ingigantisci il problema che diventa un masso enorme, che non riesci più a spingere ed hai la sensazione che ti schiacci; allora vuol dire che alle spalle hai già dei problemi che non sono risolti. (Elisabetta, sogg.11)*

Mentre sentivo questa notizia a un certo punto ho avuto un flash e ho pensato: "Mah, vedi, di ictus morirebbe chiunque, può capitare a chiunque in qualsiasi momento...", e lì ha cominciato a battermi il cuore, il respiro è diventato affannoso, mi tremavano le mani; io pensavo che fosse un presagio di morte, scollegavo la mia reale situazione di sofferenza con quello che mi accadeva realmente e non sono stata in

grado di capire che se stavo così era per un determinato motivo perché ci sono sempre delle motivazioni dietro a **stati di panico** o d'ansia. (Lara, sogg.13)

Ero veramente una ragazza da cortile, dove tutti ci conoscevano, non sapevo cosa fosse la privacy, certamente non andavo a disturbare nessuno però bloccavo tutta la mia dignità, la mia voglia di vivere irruenta, non so, anche scendere le scale era diventato diverso; per fortuna che però in questa palazzina vivevamo sempre tutti quanti assieme, noi e i tre zii e i nonni in primo piano, era una fortuna anche se poi il fatto di essere sempre questa famiglia allargata si è rivelata una **grossa componente di nevrosi**. (Margherita, sogg.04)

Ora la mia teoria è quella del perdono, perché come io sono stata educata dalla mia famiglia e mi sono stati innescati in qualche maniera dei **germogli di nevrosi**, così anche i miei genitori, a loro volta, sono stati educati da altri che sono stati educati da altri e quindi bisogna rompere questa catena, non si possono coltivare rancori, perché non si fa altro che dare ai figli **un altro bagaglio di nevrosi**. (Margherita, sogg.04)

CONCLUSIONI

La sfida

Accettata la sfida di lasciarsi guidare da 15 interviste a persone che hanno vissuto il disagio mentale, mettendo in discussione i rassicuranti cliché che accompagnano la comunicazione sui “matti” e l’immaginario psichiatrico istituzionale, si è scelto di abbracciare la definizione di *illness*, ovvero della malattia intesa come percorso di vita.

Una scelta che si è dimostrata valida perché ha permesso di accedere a un materiale narrativo pieno di nuova conoscenza sul disagio mentale, un sapere laico che ruota attorno alle parole cardine dell’immaginario psichiatrico istituzionale, ma le riempie di significati fortemente connessi al vissuto delle persone. Un sapere che in alcuni momenti sceglie di esprimersi attraverso delle vere e proprie “metafore della malattia” mettendo da parte i percorsi razionali per affidarsi al potere evocativo delle associazioni e inserire nel discorso parole estranee al contesto psichiatrico che proprio per questo si caricano di forza espressiva.

Il primo approccio al materiale narrativo è stato guidato dall’intenzione di valorizzare le singole storie e ha previsto un intervento molto accorto sulle 15 interviste per trasformare in racconti del tutto fedeli nella struttura e nella trattazione ai contenuti originali, che però conservassero solo la voce dei protagonisti e avessero un inizio e uno sviluppo autonomi. Leggere dei racconti, e non delle interviste, permette di “entrare” nelle storie di vita, immedesimarsi laddove ci si riconosce e apprendere di fronte a scenari prima sconosciuti.

L’intervento successivo è stato quello di riunire i 15 racconti in un unico *corpus* per poi frammentarli, mediante un software di analisi testuale, in brevi paragrafi autoconsistenti e retti da parole chiave; ciò ha permesso di analizzare le possibili relazioni tra i frammenti e delineare un immaginario psichiatrico fedele ai racconti.

Le contraddizioni che tanto mettono in crisi la società quando decide di accostarsi alla comunicazione con “il diverso” appaiono evidenti in questi racconti: momenti di sofferenza e difficoltà estreme che si alternano a illuminanti riflessioni sulla vita, la consapevolezza che non tutta la persona si ammala ma qualcosa di lucido e reattivo rimane ed è la parte più forte a cui bisogna aggrapparsi per sconfiggere la malattia. Alcuni medici trattano i pazienti come fossero numeri e gli effetti collaterali provocati dai farmaci possono essere meno sopportabili della malattia, il nucleo familiare diventa il luogo dove il disagio si manifesta, alcune persone intraprendono con coraggio la lotta contro la sofferenze mentre altre lo usano per oltrepassare la paura e arrivare al suicidio, fino all’affermazione che perfezionismo,

competizione ed elevata produttività possono dimostrarsi fatali, mentre prendersi del tempo da dedicare al benessere del proprio corpo e alla cura di sé non è immorale bensì vitale.

Il sapere laico di queste persone racchiude tutto ciò che hanno “fatto proprio” e rielaborato per cercare di dare un nome alla sofferenza, di descriverla a sé stessi e a chi si relaziona con loro, per costruire un territorio comune all'interno del quale possa avvenire il dialogo con colui che cura la malattia, medico, dottore, psichiatra, psicanalista o psicologo che sia.

In queste affermazioni i termini tecnici del sapere medico non mancano: attacchi di panico, crisi psicotica, crisi epilettica, nevrosi, esaurimento nervoso, adrenalina, muscoli facciali, ghiandole che secernono endorfina, globuli bianchi e globuli rossi, sindrome extrapiramidale, anemia, benzodiazepine, depressione infantile, compresi tutti i nomi dei farmaci.

I protagonisti dei racconti riportano le proprie diagnosi (presunte o effettive) di malattia mentale alla stregua di fedeli citazioni: schizofrenia paranoide, psicosi con un forte stato ansioso e un delirio mistico, doppia personalità, persona affetta da Grande Male con sindrome border-line. Frasi lapidarie che il destinatario mette puntualmente in discussione per cercare la definizione che meglio rappresenti il proprio sentire.

La “proposta medica”, quindi, sembra essere un punto di partenza in alcuni casi accettato e integrato al proprio vissuto, in altri ridimensionato (“*Adesso non so lui come mi valuta, ad ogni modo se per la medicina la psicosi rimane, per me un miglioramento c'è stato*”), in altri ancora abolito per stabilirne uno proprio (“*La causa del mio esaurimento non era la schizofrenia paranoide eccetera, eccetera, ma semplicemente l'adrenalina che dal cuore mi andava nel cervello non so per quale motivo*”). C'è anche chi si fa l'autodiagnosi; è un atteggiamento frequente tra le donne intervistate che spesso si definiscono depresse.

Le traiettorie dei singoli percorsi di vita dimostrano come queste persone siano in grado di riconoscere i momenti o gli eventi che hanno giocato un ruolo cruciale nell'evolvere del proprio disagio; alcuni di loro li hanno analizzati, compresi e rielaborati, altri li hanno solo individuati per poi concentrarsi sulla lotta contro la malattia e proiettarsi verso un futuro non lontano in cui realizzare i progetti più desiderati.

Una nuova traccia d'indagine

In questo studio il software di analisi testuale, grazie all'analisi fattoriale, ha avuto un ruolo cruciale nel mettere a fuoco la differenza tra universo narrativo maschile e femminile, solo intuibile dalla semplice lettura dei racconti. Tale diversità è stata caratterizzata in funzione delle parole cardine dell'immaginario psichiatrico: medico, dottore, psichiatra, cura, malattia, depressione, diagnosi, lavoro, aiuto, suicidio, paura, mente, corpo, guarigione, ricaduta.

Dall'analisi è emerso che sono poche le parole che rientrano nell'universo narrativo solo maschile o solo femminile (es. cervello e mente per il primo, guarigione e corpo per il secondo); tutte le altre sono presenti in entrambe le categorie, ma occorrono con frequenze e significati diversi tra loro:

1. Le parole medico e dottore vengono utilizzate dagli uomini come fossero sinonimi, e associate ai luoghi istituzionali della cura, alla prescrizione dei farmaci, al sostegno morale e all'aiuto per reinserirsi nel mondo lavorativo.

Nei racconti femminili, il medico è associato ai luoghi istituzionali della cura, si limita alla prescrizione di farmaci ed è per questo molto criticato; il dottore, invece, sa instaurare rapporti di fiducia con i pazienti, li prende in cura, li sa ascoltare. Ciò non significa che le donne si riferiscono a due classi professionali distinte; loro parlano della stessa persona che, se inizialmente chiamata medico, diventa "il dottore" nel momento in cui instaura con il proprio paziente un rapporto di fiducia che va al di là della cura farmacologica.

2. La parola cura negli uomini è associata a terapia farmacologica, mentre nelle donne è a metà fra il farmaco e il percorso di terapia basato sul dialogo e il prendersi cura di sé e delle persone care.

3. La parola malattia nei racconti maschili è il termine usato per riassumere la propria esperienza di disagio mentale e la lotta per sconfiggerlo; è una sofferenza che colpisce il cervello, riduce le facoltà intellettive e rende improduttivi. Per le donne la malattia è vissuta come un momento di disagio transitorio che necessariamente porta a una maturazione e a una crescita individuale, oppure come una punizione per le colpe commesse; in entrambi i casi non esula da una continua e faticosa "lotta".

4. La parola depressione è associata negli uomini alla parola malattia e quindi si traduce in un disturbo dell'azione, nell'impossibilità di continuare a lavorare. Nei racconti femminili la parola depressione riassume il "senso" del disagio (come "malattia" per gli uomini) e della lotta di una vita intera; inoltre, coincide molto spesso con l'esplicitazione della propria autodiagnosi.

5. La parola paura negli uomini è associata all'essere etichettati come "pazzi" ed è uno stato d'animo che caratterizza la fase acuta del disagio. Nei racconti femminili, tale parola si riferisce anche alla scoperta delle nuove paure indotte dai farmaci e dalla malattia, alle paure ataviche come quella del buio, a quella per le violenze subite fino alla paura di non soffrire.

Oltre all'aver delineato un quadro così articolato degli universi narrativi maschili e femminili, il software che ha consentito di caratterizzare la struttura del corpus segmentandolo in frammenti e analizzando le relazioni tra parole ha il merito di:

- mettere ogni frase o paragrafo sullo stesso piano di importanza e quindi di annullare la componente emotiva che porta l'uomo a immedesimarsi di più in alcune storie che in altre e a prendere come punti di riferimento solo le frasi che lo hanno colpito di più;
- consentire di esplorare in pochi secondi i risultati relativi alle diverse modalità di confronto tra i frammenti di tutto il corpus;
- stimolare un'analisi di tipo induttivo dal momento che i singoli passaggi vengono suggeriti dalle reti di testo create dal software di volta in volta.

Gli sviluppi

Nell'insieme questo studio sostiene e dimostra che parlare di malattia significa integrare i linguaggi della scienza con quelli delle storie individuali, spostare il punto di vista della comunicazione verso i percorsi soggettivi e il complesso delle motivazioni-rielaborazioni che spiegano le condizioni di salute e malattia. La sorpresa è che alla fine del percorso ci si trova semplicemente di fronte a interviste rivolte a persone che nella fatica della vita quotidiana si sono trovate in periodi di debolezza a volte estrema.

Un primo percorso di analisi è stato affrontato, ma andrebbe proseguito al fine di approfondire la seconda ipotesi suggerita dall'analisi fattoriale che consiste nell'indagare come il livello di istruzione, lungi dall'essere un criterio discriminante, possa contribuire a diversificare i modi di raccontare la malattia. Inoltre, una volta analizzato il nucleo di parole che caratterizza l'immaginario psichiatrico di chi ha vissuto in prima persona la malattia, potrebbe essere molto interessante approfondire come la famiglia e gli affetti entrano in gioco nei discorsi sul disagio mentale.

Al di là dei percorsi di ricerca, rimane il fatto che i 15 racconti su cui si basa questo studio sono portatori di un sapere prezioso e di una grande forza comunicativa che sarebbe importante uscire dal mondo universitario per arrivare alla società. Riadattare i racconti a testo teatrale, in modo da valorizzare la saggezza e la complessità dei protagonisti, scrivere un libro che partendo dalle parole restituisca un immaginario psichiatrico dall'interno della malattia o ancora, realizzare dei videoclip che con immediatezza comunichino quanto scoperto in questo studio parlando direttamente alle emozioni, potrebbero essere delle ulteriori appassionanti sfide.

Ringraziamenti

Questa tesi nasce grazie alla collaborazione con Vincenza Pellegrino che trasmettendomi il suo bagaglio di conoscenze, la sua professionalità e il suo entusiasmo mi ha dato gli strumenti per portare a termine il lavoro in modo personale. Ringrazio Nico Pitrelli che mi ha permesso di calarmi nel periodo e nelle atmosfere in cui sono state raccolte le voci dei protagonisti di questo percorso di ricerca.

Questa tesi conclude la mia esperienza al master in Comunicazione della Scienza e ringrazio moltissimo tutte le persone che in questi due anni intensi hanno contribuito alla mia crescita professionale e personale.

Ringrazio tanto chi da sempre mi è vicino e partecipa a tutti i momenti importanti della mia vita.

BIBLIOGRAFIA

1. G.P. Fiorillo e M. Cozza, *Il nostro folle quotidiano. Indagine sulla rappresentazione della follia e della malattia mentale*, Manifesto Libri, Roma, 2002.
2. B. Wynne, *The public understanding of science*, in Sheila Jasanoff et al (eds), *Handbook of Science and Technology Studies*, p.375. Sage, Thousands Oaks, London, New Dehli, 1995.
3. N. Pitrelli, *L'uomo che restituì la parola ai matti. Franco Basaglia, la comunicazione e la fine dei manicomi*, Editori Riuniti, 2004.
4. G. Giarelli e A. Maturo, *Aspetti evolutivi della ricerca sociale in sanità: le medicina basata sulla narrazione*, in R. Cinotti e C.Cipolla (a cura di), *La qualità condivisa tra servizi sanitari e cittadini*, Collana "Salute e Società", Angeli, Milano 2003.
5. A. Kleinman, *The Illness Narratives: Suffering, Healing and the Human Condition*. New York: Basic Books Inc, 1988.
6. Byron J. Good, *Narrare la malattia. Lo sguardo antropologico sul rapporto medico-paziente*, Edizioni di Comunità, 1999.
7. J. Potter, *Representing reality. Discourse, rhetoric and social construction*, Sage Publication, London 1996.
8. V. Pellegrino, N. Pitrelli, *La malattia mentale con le parole del malato*, La CURA - Rivista di Comunicazione e Relazione in Medicina, vol. n° 2, 2006.
9. V. Pellegrino, N. Pitrelli, *L'elaborazione della conoscenza medico-scientifica nell'esperienza della malattia mentale: co-occorrenze narrative nei racconti dei pazienti psichiatrici*, in Pitrelli N., Sturloni G., *Governare la scienza nella società del rischio*, Atti del IV Convegno Nazionale sulla Comunicazione della Scienza, Polimettrica Scientific Publisher, Monza 2006.
10. V. Pellegrino, N. Pitrelli, *The Medical Imagination of Psychiatric patients in their narratives of mental illness*, Acts of The 9th International Conference on Public Communication of Science and Technology, Seoul, vol. 1, 2006.
11. <http://www.triestesalutementale.it/guida/guida.htm>, Guida ai servizi del Dipartimento di Salute Mentale di Trieste.
12. D. Silverman, *Come fare ricerca qualitativa*, Ed. Carocci, 2002.
13. D. Silverman, *Qualitative Research: Theory, Method and Practice*, Sage Publication, London, 1997.
14. F. Lancia, *Strumenti per l'analisi dei testi*, Ed. Angeli, Milano, 2004.
15. L. Montali et al, *Xenophobia in political discourse: analysis of Italian parliamentary debates on immigration*, The fourth ECPR Conference, Pisa, 2007.

16. www.tlab.it, Sito dedicato al software T-LAB
17. R. Cipriani, S. Bolasco, *Ricerca qualitativa e computer*, Ed. Angeli, Milano, 1995.
18. M. Dummett, *The Seas of Language*, Oxford University Press, USA - February 1996.
19. P.Riva, *T-Lab: un nuovo software di analisi testuale*, COESIS Research news, aprile 2007.

Master in Comunicazione della Scienza della SISSA di Trieste

IMPRONTE

allegato alla tesi

Elisa Frisaldi



Trieste, febbraio 2009

INDICE

1. Fabio	5
2. Giovanna	15
3. Roberto	21
4. Margherita	24
5. Caterina	55
6. Claudio	63
7. Eleonora	68
8. Sara	71
9. Carlo	78
10. Luca	84
11. Elisabetta	90
12. Nadia	96
13. Lara	112
14. Andrea	132
15. Maria	136

Fabio

Mi chiamo Fabio, classe 1963, sono nato e vissuto sempre a Trieste; ho vissuto con i miei genitori fino a una certa età perché poi dieci anni fa i miei si sono separati. Sono stato un periodo con mio padre, abitavamo a Basovizza ma purtroppo le cose non andavano bene, c'erano dei conflitti molto accentuati e negli anni '90 sono scoppiato reagendo molto contro mio padre.

Tramite mia madre e una conoscenza mi hanno ricoverato in una clinica nel Triveneto perché ho avuto una crisi di nervi fortissima. Il vice primario di questa clinica pensava che fossi tossicodipendente, ma mia madre ha detto che non ero vero; mi hanno tenuto due settimane e mi hanno imbottito di neurolettici molto forti.

Dopo la prima settimana mia madre mi telefonò, io andai al telefono e non si capiva più quello che dicevo perché la lingua mi si era incastrata, balbettavo; allora lei si è insospettita e siccome aveva un'amica proprio a Treviso le ha chiesto di venire a vedere come stavo e questa donna ha visto in che condizioni ero: praticamente non riuscivo a parlare, ero contento, ero presente con la testa, ma per il resto ero sempre più indurito.

Allora mia madre è venuta la seconda settimana, mi ha visto e guardandomi mi ha chiamato ma io proprio non la conoscevo, ero robotizzato, non la conoscevo più, non riuscivo a muovere le gambe, avevo le gambe semiparalizzate, ho avuto una, adesso non so se il termine è giusto, una sindrome extra piramidale alle gambe.

Tornato a Trieste purtroppo la neurologia dell'ospedale Maggiore era chiusa, non c'erano altri reparti, avevo dolori fortissimi, da piangere, le gambe non si muovevano e il medico del pronto soccorso mi ha detto immediatamente di rivolgermi a un centro di salute mentale.

Ci siamo rivolti al centro di Aurisina dove c'erano due dottori, dottor Pasquale V. e dottor S., che mi hanno accolto e, capita la situazione, mi hanno subito fatto delle flebo di Achineton, un farmaco molto efficace che tempo una settimana mi ha sciolto le gambe e mi ha permesso di camminare, sennò rischiavo una paralisi. Poi i dottori si sono occupati anche della mia situazione familiare vedendo che era abbastanza critica.

Tra la metà del 1990 e il 1991 ho incominciato a fare le cure nel centro di Aurisina; dopo questi primi dottori, il dottor V. per un anno e poi il dottor S., persona molto a modo ma non è che ci andavo tanto d'accordo, sono passato al dottor M., uno psicologo mi pare.

Stavo molto male avevo facoltà ridotte, avevo circa ventuno o ventidue ricoveri l'anno, stavo malissimo, avevo ansia; la mia malattia era la depressione, una depressione fortissima perché non riuscivo a trovare lavoro e questa cosa mi tormentava tantissimo.

Devo dire anche che certi amici di famiglia molto intimi, saputa la mia situazione e dove io mi curavo, non si sono più fatti vivi dopo le prime due o tre visite; sono come spariti nel nulla trovando anche

delle scuse banali del tipo : «Ho da fare, ho da lavorare 15 ore al giorno», cose inaudite, ma ho pensato che se le cose stavano così pazienza, mi ha dato un po' fastidio ma è andata così.

Il dottor M. ha dovuto, come diciamo in triestino, “bazzilare” molto con me perché avevo bisogno del neurolettico, ma ho cambiato molte terapie perché i farmaci non agivano su di me, non mi attaccavano. Sono stato in cura con lui sei anni, lui ha capito la situazione e il settimo anno ho cominciato a migliorare.

Prima avevo il 25-30% di facoltà e quindi non riuscivo a fare nulla, poi ho iniziato a prendere i farmaci che mi facevano effetto. Intanto il dottor M. mi ha fatto avere l'invalidità civile dell'80%; ero iscritto alla lista degli invalidi civili per trovare un lavoro leggero tipo bidello, usciere o commesso; queste erano le tre qualifiche che avevo firmato.

Premetto che prima di essere ricoverato, quindi prima di questa fase della mia vita, sono stato iscritto regolarmente per dieci anni all'ufficio invalidi civili con un punteggio di sessantatré e in questo periodo sono sempre andato alle chiamate ma non c'era mai lavoro. Ho continuato anche quando stavo bene e poi ho saputo, tramite conoscenze, che le mie carte erano state messe sotto le altre perché ero del centro di salute mentale.

Saputo ciò ho pensato che c'erano tangenti, mafie, roba del genere e tutte queste cose hanno cominciato a darmi fastidio. Nella lista degli invalidi civili ero 63esimo, avevo sessantadue persone prima di me però ho saputo che avevano assunto a tempo indeterminato gente con 65, 80 e 100 punti, quindi c'era la mafia sotto e io non conoscevo le persone giuste.

Ho fatto due denunce in polizia, ma non è servito a niente, anzi la situazione è peggiorata; allora mi sono stufato e li ho mandati come si dice in triestino “a ramengo”, ho sbattuto la porta e sono andato via dicendo: «Siete una mafia!».

Al centro di Aurisina mi hanno aiutato, ho preso delle piccole borse lavoro cominciando con la serigrafia, ma non ero portato; non per questo restavo con le mani in mano e infatti ho lavorato cinque o sei mesi agli schedari dei pazienti, mettevo a posto le schede, però anche là ero irrequieto, si vede che non stavo ancora bene.

Poi sono stato invitato non solo dai dottori, ma da quattro operatori molto validi che mi hanno dato più di una mano, mi hanno aiutato molto perché pensavo sempre in positivo e mai in negativo e poi ho conosciuto un coordinatore, una persona che si chiama R. C., che mi ha proposto come prima borsa lavoro un corso che allora si chiamava “Progetto Orizon”, come barista ristorante.

Il corso è durato un anno, ho preso il diploma e sono stato assunto nel bar “Posto delle Fragole”; ho fatto nove mesi con il dirigente, il signor G. S.; con lui andavo abbastanza d'accordo però qua e là nel bar c'era gente con modi abbastanza bruschi e la mia sopportazione aveva un limite.

Così dopo nove mesi ho detto al coordinatore: «Guarda, cambiami sennò qua salto oltre il banco e butto in aria qualcuno»; veniva certa gente che diceva «Muoviti! Scatta qua. Scatta là»; sapevo che il

cliente ha sempre ragione e quindi di fronte a queste cose qui stavo zitto e lasciavo perdere, però un giorno sono scattato e allora ho deciso che era meglio andarsene prima di far volare qualcuno.

Subito dopo ho lavorato al ristorante “Le berrechine” che si trova in via Felice Venezian e il cui gestore era il signor R. E. insieme al figlio G., suo fratello e il cugino B.

Ho cominciato a fare le pulizie qua e là e poi ho detto al gestore che stavo bene dietro al banco perché sentivo che avevo un po’ paura dei clienti, anche se non sapevo perché; avevo delle crisi di persecuzione, pensavo che mi guardassero e che mi giudicassero e anche in corriera tenevo gli occhiali perché pensavo che mi stessero guardando e fissando.

Oltre a stare al banco davo una mano a servire e facevo la preparazione dei tavoli alla mattina; sono stato due anni in borsa lavoro, facevo sei sette ore spesso anche il sabato e la domenica, ma siccome mangiavo lì non mi sono mai permesso di chiedere soldi.

Però dopo due anni ho chiesto al signor R. se mi assumeva, perché avevo già esperienza e riuscivo a memorizzare venti, quaranta consumazioni al colpo; ero velocissimo dietro al banco, i clienti erano contenti e sapevo già che whisky il dottore voleva bere, e lui ha detto: «Mi dispiace ma non posso assumerti perché il mio è un ristorante a conduzione familiare e le cose non vanno tanto bene»; a quel punto me ne sono andato e il mio coordinatore e il dottor M. mi hanno detto che avevo fatto bene perché, se dopo due anni non potevano assumermi, dovevo cercare un altro lavoro.

Quando me ne sono andato dal ristorante avevo circa trentacinque anni e il mio coordinatore mi ha detto: «Vuoi fare un altro corso?» e io ho risposto: «Mamma mia, già a scuola andavo male! Che corso mi proponi?» e lui: «Manutenzione di parchi e giardini». Io sono allergico alle graminacee, devo prendere il cortisone sennò mi vengono gli occhi così, come avrei fatto? Fatto sta che ho scelto di farlo lo stesso. Ho fatto il corso ed è stato un anno molto duro perché è a livello universitario; la testa mi fumava, dovevo stare a scuola sette ore al giorno, sempre seduto.

Quando però è iniziata la pratica con i macchinari ho cominciato a divertirmi e ad appassionarmi a queste cose, decespugliatore, motosega, capivo molto più di macchinari che dei fiori e infatti quando ho fatto l’esame, ogni due mesi facevano delle verifiche, parlavo dei macchinari e solo di qualche fiore e qualche albero, giusto per farli contenti.

Dei macchinari sapevo tutto, sapevo smontare e montare un macchinario perfettamente, non so come ma era così; nella prova orale dell’esame finale, non so, forse è stato un miracolo, gli ho dato dentro fortissimo e sono riuscito a impostare un discorso sui terreni e sulle varie protezioni dalle erbe infestanti e sono riuscito a cavarmela con un voto diciamo passabile, un sei sufficiente ecco, e poi ho fatto la prova pratica e ho visto che ero subito una bomba, perché sapevo usare il frullatore perfettamente, tagliavo perfettamente l’erba bassa, mi facevano delle domande e rispondevo in modo esatto. Dopo il corso sono stato assunto immediatamente nella cooperativa Demos di Trebiciano;

avevo fatto lo stage con questa cooperativa e il capo aveva visto come lavoravo e quindi mi ha preso immediatamente anche se dal primo giorno ho dovuto prendere subito il cortisone.

Ho lavorato lì per due anni e ho avuto una grossa soddisfazione perché ero sempre il beniamino del capo, andavo con lui in furgone, se c'era qualche lavoro in privato andavo con lui, era come un padre per me; purtroppo però ho preso due volte il famoso "colpo della strega"; facevo le iniezioni di Voltaren, mi andava via il dolore ma poi tornava, ho fatto anche dei cicli di tens per la schiena e il dolore mi è andato via per un tre quattro mesi e poi mi è tornato.

Allora il mio capo ha detto: «Guarda, proviamo a fare il part-time e vediamo se ce la fai». Ho provato, ma neanche così ce la facevo e purtroppo ho dovuto dare amaramente le dimissioni con la motivazione logica di malattia e mi è dispiaciuto molto.

Finito il lavoro alla cooperativa ho cominciato ad avere delle depressioni e non mi vergogno di dire che per vari motivi, tra cui il divorzio di mia madre, ho tentato il suicidio tre volte; ero stufo della vita, vedevo sempre tutto nero. Dopo l'esperienza della manutenzione dei parchi e dei giardini ho provato di nuovo a cercare lavoro, ma non c'è stato niente da fare, sono caduto di nuovo nella depressione, ho avuto di nuovo un ricovero.

Questi ricoveri non erano più lunghi come quando stavo molto male, duravano due o tre giorni al massimo, mi riprendevo subito, più che altro non riuscivo a dormire e in più a casa facevano casino fino alle due di notte, stereo, doccia, tutti problemi che mi scassavano i nervi.

Mia madre non sapeva che pesci prendere e alla fine mi ha portato con lei a un colloquio con il sindaco di Trieste R. P.; avevo portato il curriculum vitae di tutta la mia vita dalla nascita in poi e lui lo ha guardato e ha detto: «Signora, le giuro che troverò sicuramente un posto per suo figlio».

La segretaria ci aveva parlato di una borsa lavoro, ma lui aveva precisato: «No! Il ragazzo ha trentotto anni e non esiste che lavori ancora con una borsa lavoro. Tempo tre mesi e avrà un posto fisso come desidera lei».

Sentendo le parole del sindaco mi sono rianimato di nuovo poi, uscendo dalla porta, mi ha dato la mano e mi ha detto: «Vedrai che non ci sono problemi e quando dico una cosa la faccio».

Era dicembre e passano dicembre, gennaio, febbraio, marzo e non si faceva vivo nessuno e io cominciavo a innervosirmi; alla fine niente da fare, qualcuno aveva messo il bastone tra le ruote e allora mio zio che conosceva bene il sindaco ha preso il telefono in mano lo ha chiamato e poi ha avuto un colloquio con lui personalmente e il sindaco gli ha detto: «Mi dispiace per quello che ho detto a sua sorella, le giuro che avrei preferito dire cercherò di fare qualcosa»; infatti se avesse detto così e le cose non fossero andate bene era un paio di maniche, ma una persona che ti dice che non ci sono problemi, ti sistemo e tu ci credi al 100%, non ti fai più problemi e aspetti anche tre quattro mesi per il posto per tutta la vita, e poi va tutto in fumo...

Insomma, sono andato di nuovo in depressione, ho avuto un altro ricovero di tre quattro giorni, volevo di nuovo farla finita e poi ero a casa e mi ha preso il nervoso, ho dato quattro cazzotti all'armadio piuttosto che darli a quello di sotto perché mi faceva girare le scatole.

Poi il mio angelo custode, il signor A. C., mi ha trovato una borsa lavoro come operatore ecologico; ho lavorato bene da subito, anche se non sapevo se alla fine avrei avuto un posto.

Ho trovato colleghi che non rompono le scatole, educati, che mi danno una mano e quindi sono contento del lavoro che faccio anche perché lavorando di giorno prendo la mia terapia solo alla sera: un neurolettico per andare a dormire e una pastiglietta; poi, durante la giornata, non ho bisogno di niente; di giorno mi stanco e di sera le piccole dosi hanno un effetto molto forte.

Anche lo spazzino non è un mestiere che puoi fare con la calma; essendo una cooperativa sei controllato da quelli dell'Acegas che vengono con le macchine e controllano se fai, se fumi, se vai al bar, e certi giorni, anche quattro cinque giorni, non ho nemmeno il tempo di bere un caffè, ma sono contento di questo lavoro, spero che i coordinatori vedano la mia situazione e che le cose si risolvano in quattro o cinque mesi perché per me la cosa principale è avere un posto fisso per rendermi indipendente da mia madre che ormai ha una certa età.

La fase fondamentale della mia malattia è stata una crisi esistenziale legata al lavoro, ma ho avuto molti problemi di salute prima di entrare nel centro di Aurisina e, non ci posso mettere la mano sul fuoco, però penso che se non li avessi avuti non sarei scoppiato con la testa.

Dovevo operarmi al braccio già sei sette mesi prima, ma finito il militare ho preso appuntamento con il dottor P., mio carissimo amico e medico della Triestina, il quale mi ha fatto l'anestesia al braccio e mi ha tirato fuori il ferro; purtroppo l'anestesia non aveva preso perché il ferro si era calcificato nella carne e quindi appena ha cercato di estrarlo ho mollato degli urli che è saltato tutto il palazzo di Gattinara.

Ho visto le stelle dal dolore, ho rischiato di svenire e poi i punti e la riabilitazione, insomma adesso il braccio lo muovo ma ha il 16% di funzionalità in meno, non riesco a tenerlo dritto; ho ancora forza perché faccio un po' di esercizi in palestra, ma niente di troppo pesante perché non posso.

Quando i miei si sono separati io e mia sorella siamo andati a vivere con nostro padre perché la mamma viveva con mia nonna e non c'era posto anche per noi.

Purtroppo mio padre beveva, ci alzava le mani addosso, anche se ora che ha sessant'anni non beve più e non fuma più.

Durante l'infanzia, dai due anni e mezzo fino ai dieci anni, sono stato in collegio dalle suore perché mia madre, prima di fare l'infermiera, faceva import export a Milano, era la segretaria d'azienda; lei aveva frequentato le scuole, è una persona intelligente, molto posata, un carattere molto calmo e da lei ho preso le cose più positive.

Mio padre era un marittimo e così sono stato in collegio perché ero un po' birichino da giovane; lo sbalzo dalle elementari alle medie è stato grande perché mi sono accorto che era tutto un altro mondo,

che quello del collegio era un ambiente cattolico mentre alle medie c'era gente che faceva spinelli e roba varia, una cosa abbastanza diversa.

Una cosa che mi è dispiaciuta molto è che mia sorella è andata via di casa a diciassette anni a causa dei litigi con mia mamma e mio papà; lei ha avuto coraggio e con la firma dei miei genitori è andata in Germania a diciassette anni. Mia sorella parlava già due lingue, inglese e tedesco, e adesso ne sa quattro... beata lei! Adesso sono già un otto dieci anni che è in Germania, ad Amburgo, e fa la vita notturna, facendo la barman. Si guadagna i soldi, stringe amicizie, se c'è lavoro guadagna se non c'è tira avanti come può; non è mai stata un peso per la famiglia, però siamo distanti; lei viene due volte all'anno in Italia, tre forse. siamo distaccati.

Mia sorella ha otto anni meno di me, lei ha trent'anni anni adesso, e neanche lei va d' accordo con mio padre. Oltre a mia mamma anche mia nonna è stata molto importante nella mia vita e mi ha cresciuto; purtroppo è morta dieci anni fa ed è stato un grosso colpo per me.

Anche i rapporti con le ragazze che ho avuto sono stati importanti, peccato che non ho mai trovato una ragazza con un poco di sale in zucca e ho avuto sempre ragazze che per me non andavano bene oppure io non andavo bene ai loro genitori perché dicevano che facevo parte del centro di salute mentale.

Ultimamente ne avevo una la cui madre mi chiamava sempre, mi portavano fuori al ristorante con loro, ma solo fino a che ho avuto un lavoro; quando l'ho perso si è spezzato tutto, non ci sentiamo neanche più in amicizia, per gli auguri, non mi ha più chiamato; l'ho risentita dopo un po' di tempo e siccome questa ragazza aveva avuto un incidente mi ha detto: «Beh adesso mi porteranno a Vienna, non so dove, per mettermi a posto la schiena e dopo te lo devo dire sinceramente, tornerò col mio primo ragazzo».

Porca miseria, ho pensato! Vuole tornare con il suo primo ragazzo, quello che la picchiava! Se una è così e se sono tutte così allora io starò solo e buona notte e pomodoro.

Poi ho avuto una relazione di due anni ma ho dovuto lasciarla perché non andava, non c'era niente di sentimentale, era una cosa sforzata il che a me non va; c'era solo sesso e basta e allora a me non interessa.

Adesso mi sono abituato anche a stare solo, anche se abituato è una parola grande. Ti puoi abituare però senti lo stesso la mancanza; vedremo con calma, non è che ho novant' anni però gli anni passano e comunque devo fare un passo alla volta.

Devo di nuovo essere assunto e come secondo passo, come si dice qua "Dio vede e provvede" e quindi spero che una buona anima mi si presenti, una qualche ragazza discreta, con sale in zucca, che sappia tenere la casa e che abbia voglia anche di lavorare perché al giorno d'oggi con una paga sola non si vive. Nel mio caso la malattia è stata causa di molta sofferenza, non avrei mai pensato di finire in un centro di igiene mentale perché pensavo che con certi delinquenti che ci sono in giro non sarebbe certo toccata a me che mi sono comportato bene.

La vita mi ha dissanguato, mi ha dato un'infanzia così così, una malattia fortissima, esaurimenti nervosi, una depressione che è diventata gravissima e mi toglie la voglia di fare qualunque cosa, lavarmi, fare la doccia, la barba; mi chiudo in una camera, non voglio sentire la televisione, ho solo voglia di dormire e di non aver nessuno che mi rompa le scatole; così definisco la depressione massima.

Se non ci fossero stati i medici e gli operatori ad aiutarmi non so se sarei ancora qui; mio papà, nonostante era sempre chiamato a colloquio dai dottori insieme a mia mamma, ha sempre smentito il fatto che io stavo male e diceva che facevo finta perché non avevo voglia di lavorare, non ha mai accettato la mia malattia.

Io mi rendevo conto che era una cosa mentale, ma ho chiesto al medico di dirmi in faccia cosa avevo e lui mi ha spiegato «È una forma leggera di schizofrenia».

Tante volte io invento delle cose strane, ho delle proiezioni, per esempio, mi vedo in certe situazioni in cui sono l'eroe e quando mi capita riconosco il campanello d'allarme "din" e corro dal primario e gli racconto tutto e lui ha il cacciavite per mettere subito a posto la testa.

Ma io ho visto altre persone del centro che non sono riuscite a stare meglio e non è colpa dei medici, loro sono imparziali, come hanno fatto di tutto per aiutare me hanno fatto lo stesso con gli altri; tante persone non sono riuscite a uscirne, alcuni amici e una mia amica si sono suicidati, il loro limite di sopportazione non è bastato, c'è stata una goccia che fatto traboccare il vaso scatenando una reazione fortissima che gli ha dato il coraggio di farla finita.

Per me non è stata colpa dei medici, ricordo specialmente un mio amico, Max che ha lavorato nella cooperativa Demos prima di me; uscivamo insieme, andavamo in discoteca, e mi meraviglio di lui perché era un bel ragazzo, non gli mancava niente, aveva una villetta, un cane, mi aveva anche invitato a casa sua; l'unico problema che aveva era che suo papà beveva e gli era sempre contro mentre la mamma era succube del padre.

Nonostante fosse benestante di famiglia, aveva la macchina, ne poteva cambiare quante ne voleva, un giorno ho letto sul giornale che si era suicidato con il tubo del gas. Mi è venuto un colpo.

Al funerale sono andato a fare le condoglianze e suo papà e sua mamma piangevano come dannati, Max era il loro unico figlio, mi dispiaceva per sua mamma; sono andato da suo papà, gli ho dato la mano per le condoglianze e fra me e me ho pensato che aveva poco da piangere adesso, doveva pensarci prima e non trattare suo figlio come fatto perché era colpa sua se suo figlio era arrivato ad ammazzarsi; quell'uomo avrà per tutta la vita suo figlio sulla coscienza.

Secondo me, nella vita conta innanzitutto la scala dei valori; al primo posto io metto la salute, è la cosa principale perché se manca non puoi andare avanti, al secondo posto ci sono le persone amiche, che sia anche la mamma, e poi bisogna sentirsi bene, solo a queste condizioni puoi dare una mano a chi sta male e poi fare tesoro delle esperienze negative e delle sofferenze che ognuno ha avuto, solo così sappiamo cosa dire quando le persone stanno male.

E poi è importante credere, non bisogna essere troppo materialisti, avere la fede è come ,ricevere una iniezione di forza, ti dà una spinta che magari un ateo non ha; ecco io credo che tutte queste cose alla fine facciano un buon cocktail.

E poi si parla sempre di soldi e sì i soldi servono per vivere discretamente, ma della ricchezza non me ne frega e anche se ne vincessi li darei ai poveri; io mi considero fortunato, mangio, bevo, ho un tetto, ho chi lava e stira per me, se ho fame ho da mangiare; penso che se iniziassi a lamentarmi di una gamba sana potrebbe succedermi qualcosa e allora me ne sto ben zitto.

Tornando al mio percorso di studi devo dire che non mi sono trovato bene alle medie perché avevo professori ostili che mi hanno bocciato due volte; non ce la facevo con lo studio, ero inclassificabile in tutte le materie tranne che nelle materie tipo ginnastica; lì ero tra i migliori, ho vinto medaglie, giochi della gioventù, nel calcio ho giocato ad alti livelli. Su cinquecento persone a Trieste sono stato il primo a ricevere il premio del sindaco R., ho fatto un tema sugli animali di cinque fogli protocollo, ho ancora il premio incorniciato.

Nell'ora di matematica dicevo che avevo mal di testa, uscivo e non tornavo più in classe; durante l'ora di storia accadeva lo stesso, uscivo, non mi trovavano più e mi sospendevano.

In prima media mi hanno bocciato, ho ripetuto l'anno e mi hanno promosso, in seconda media ho detto a mia mamma che non volevo più andare a scuola perché non mi interessava e lei mi aveva spiegato che ,senza il diploma delle medie, non si trovava lavoro; così sono arrivato alla terza media e mi hanno bocciato ancora. Insomma maledetti insegnanti, alle medie mi hanno torturato.

Alla fine sono riuscito a finire le scuole medie e poi ho provato a fare un corso professionale, l'IRFOP, per fare l'elettricista; ho provocato un cortocircuito è saltato tutto e mi hanno buttato fuori dalla scuola allora mio papà si è arrabbiato a morte e mi ha detto: «Ci devi riprovare».

Mio padre voleva che facessi l'elettricista perché lui in questo campo era tra i primi del borgo, ma a me non interessava, come facevo a fare l'elettricista se avevo paura della corrente elettrica?

Sul mio giudizio delle medie avevano scritto “È consigliabile il mondo del lavoro e non dello studio” e lì forse hanno un po' sbagliato perché a quei tempi non riuscivo nello studio, ma poi sono riuscito a fare ben due corsi: come barista e come manutentore di parchi e giardini.

Adesso non voglio sputare sul piatto nel senso che non posso dire che non avrei preferito fare il barista, rispetto all'operatore ecologico; ci ho provato in tutti i modi, ma non è stato possibile.

Con mio padre non ho avuto solo la crisi che mi ha portato al primo ricovero, ho avuto anche baruffe, lui alzava le mani, certe volte scappavo di notte; ero arrivato al punto che volevo ammazzarlo, ero deciso, volevo salvare anche mia sorella.

Ero giovane ma ero convinto che volevo fare fuori mio papà, senza rimorso, ho parlato con mia mamma dicendole che non ce la facevo più, che lo volevo uccidere per risolvere la situazione una volta

per tutte, sapevo che rischiavo di andare in galera, ma provavo troppo odio per mio padre e dovevo eliminarlo. Ero convinto al 100%, non so cosa mi abbia trattenuto, forse è stata la provvidenza.

Una volta, in agosto io e mio papà abbiamo litigato e siamo arrivati alle mani; lui era assieme a un suo amico ed entrambi erano un po' ubriachi. Sono scoppiato, sono andato contro tutti e due, poi è intervenuta mia madre, mi ha dato dei tranquillanti, mi ha tenuto nel soggiorno di mia nonna e poi mi hanno mandato nella clinica P. Sono stato malissimo e, tornando a Trieste, invece di tenermi chiuso in neurologia mi hanno consigliato il centro di Aurisina. Quando stavo male in certi momenti sentivo un'aggressività molto forte, ero proprio nervoso, se in quel momento uno mi diceva: «Stupido» o toccava mia mamma era già a terra, senza pensarci; era in ospedale, non ci pensavo due volte, partivo come un missile, subito, non avevo pietà.

Solo dopo ho iniziato a stare male, mi sentivo tormentato, depresso, ho iniziato a pensare al suicidio, era un pensiero ossessivo, pensavo a quando il mio papà mi trattava male. Ho provato a uccidermi prendendo tutte le pastiglie che avevo in casa, poi a Basovizza è arrivata la Croce Rossa e mi ha portato via per farmi la lavanda gastrica. Ho tentato il suicidio due o tre volte, non volevo più vivere, pensavo: la faccio finita, ritrovo i miei cari defunti e lì starò bene, smetto di soffrire.

So cosa vuol dire soffrire e mi dispiace per tutte le persone che vogliono togliersi la vita; non sono un medico, ma consiglieri di avere fiducia nella medicina e nei dottori, di dire la verità ai medici, di dire se non si segue la terapia, di non mischiare i farmaci con l'alcool, perché poi i medici non riescono a capire più niente, devono ricominciare da capo e si fa doppia fatica.

La volontà della persona conta molto, ma nei limiti della singola persona, dipende dall'entità della malattia di cui soffre perché se sta molto male la forza di volontà può cedere; per reagire in modo positivo la persona deve sentire un lieve miglioramento e avere fiducia nella medicina, solo così può subentrare il fattore volontà, altrimenti è molto difficile secondo me.

Se si è sfiduciati e pessimisti anche la medicina non funziona, non si può pensare che la terapia non funzionerà perché è troppo leggera o è troppo pesante; i dottori non sono dei maghi, hanno studiato, conoscono le terapie giuste, ma magari non si guarisce al primo tentativo, ma al terzo o al quarto, e poi è importante parlare, colloquiare con gli psicologi per riuscire a tirar fuori quello che non si riesce a dire o che non si conosce.

Adesso il rapporto con mio papà è normale, tranquillo, è un miracolo, lui mi viene a trovare e io vado a trovarlo, ci raccontiamo come va, se ha un po' di soldi me li dà; non so come sia stato possibile ma un poco è cambiato e io non provo più odio contro di lui.

Mio padre ora ha sessant'anni, non beve più e per me, nonostante tutto, rimane mio padre; nell'ultimo periodo non gode di ottima salute e io cerco di stargli vicino finché è vivo.

Riavvicinandomi alla religione ho riflettuto e ho capito che se mio papà stava così male c'erano dei motivi, io ero preso dalla mia malattia ma logicamente avrei potuto pensare che mio papà era stato un

marinaio di venti-venticinque anni che passava la vita su una nave senza avere niente, solo sigarette, whisky, lontano da sa; mio papà era pagato molto bene e mandava tutto a casa, mi pagava il collegio, le villeggiature, i due mesi in montagna, sotto questo aspetto è sempre stato buono. Diventava violento solo quando era sotto effetto dell'alcool: la balla alcolica o ti fa venire sonno o degenera in violenza; purtroppo mio papà aveva la balla che poi sfocia in violenza e allora alzava le mani, diventava ancora più forte. La situazione non era facile da gestire e così mia mamma ha chiesto il divorzio.

Ora mio papà è maturato, ha capito di aver sbagliato nei confronti della famiglia e io che sono cattolico l'ho perdonato. Ora spero di non stare più male, di riuscire a farmi una famiglia e di portare avanti la mia dinastia; le ricchezze non mi interessano.

Spero che tutti ascoltino i consigli dei dottori e non si arrendano, non si abbattano, non pensino al suicidio perché non è il caso; credere nell'aldilà aiuta a mantenere la speranza, altrimenti può essere più difficile, bisogna cercare di vedere anche nella malattia le cose in modo positivo, so che non è facile ma con l'aiuto di dottori e operatori è fattibile.

I centri di salute mentale sono molto importanti e per la mia esperienza quello che riunisce Duino, Aurisina e Barcola è il migliore, ne posso solo parlare bene perché mi hanno sempre trattato bene, anche se io non capisco lo sloveno e, nonostante le mie marachelle, mi hanno aiutato con le borse di lavoro, sono intervenuti nella mia situazione familiare, ho avuto la possibilità di parlare con i medici senza dover pagare tutti soldi di una visita privata.

Per tutti questi motivi penso che il centro sia un punto di riferimento molto forte, si tratta di una équipe che lavora ed è molto avanzata tecnologicamente; poi va detto che negli ultimi anni sono arrivate le medicine americane che sono di ottima qualità rispetto a quelle che avevamo prima e sono molto più efficaci. L'ho visto su due miei amici della cooperativa in cui ho lavorato circa un anno fa; erano in difficoltà ma prendendo questi nuovi farmaci si sono sentiti meglio e sono stati promossi da borsisti a soci perché i farmaci erano riusciti a compensare i loro disturbi.

Giovanna

Mi chiamo Giovanna, sono nata quarant'anni fa in un paesino del Trentino dove ho fatto le elementari dopodiché a dieci anni ci siamo trasferiti a Trieste per questioni lavorative di mio papà, che faceva il carabiniere. A Trieste ho fatto le medie e poi le superiori al Carli, un istituto di ragioneria; nel frattempo mio papà ha cambiato lavoro, iniziando a fare il camionista; viaggiava in Francia in posti molto lontani; mia mamma invece faceva la casalinga, badava a noi figli che eravamo in quattro: io, mia sorella e altri due fratelli.

Poi mi sono iscritta alla facoltà di Matematica, ho frequentato un anno ma ho lasciato perché non arrivavo a seguire molto le lezioni, dopodiché mi son messa a girovagare un po' per conto mio per l'Italia: sono stata un periodo a Udine in un collegio gestito dalle suore, poi ho frequentato Informatica a Udine, avendo cambiato facoltà.

Alla fine sono tornata a casa e, visto che non riuscivo ad andare avanti e non trovavo lavoro, ho iniziato a girare in autostop da sola; sono andata a Milano e a Roma, frequentavo dei gruppi universitari che avevo conosciuto qua a Trieste finché un giorno, mentre aspettavo un autobus insieme ai miei genitori, non ricordo dove dovevo andare, mi ha fermato l'autoambulanza della Croce Rossa e mi ha preso di peso.

Io non volevo andare perché non ne capivo il motivo, ma quelli della Croce Rossa mi hanno portato all'ospedale Maggiore e poi mi hanno portato sempre di peso nel centro di San Vito dove son rimasta alcuni mesi; da qua, sempre forzatamente, senza chiedermi il parere, mi hanno portato in via Genova dove abito tuttora.

Sono passati dieci-quindici anni, io abito sempre in via Genova e qua mi sono trovata abbastanza bene con le compagne di casa; siamo un gruppo di ragazze e delle infermiere operatrici.

Nel '91 avevo trentuno anni e mi hanno iscritto qua al Club Zip, non so se era stato appena costituito, e ci venivo due tre volte la settimana quando c'era qualche attività e così ho iniziato a fare anche dei corsi per conto mio, ho studiato un po' di tedesco all'Università Popolare, poi ho fatto i corsi dello Zip e adesso sto frequentando il corso "Stare fra" che quest'anno sembra andare abbastanza bene.

Quelli della Croce Rossa erano venuti a prendermi perché probabilmente i miei genitori li avevano chiamati per telefono; in quel periodo litigavamo spesso con i miei perché io volevo andare fuori casa ma non sapevo dove, non avevo un posto stabile e si vede che loro non riuscivano più a tenermi, comunque non so di preciso come siano andate le cose. Mi ricordo che una volta ho detto a mio padre: «Guarda, ho dei disturbi e non arrivo a controllarmi, devo fare qualche cura, non mi sento molto bene» allora lui avrà chiamato questi infermieri.

Ora sono ancora nei servizi di salute mentale, siamo un gruppo di ragazze che abitano insieme, delle signore di quaranta, cinquanta anni e siamo sempre seguite da infermiere, dai servizi, dagli psichiatri del centro di salute mentale della Maddalena.

Prima che mi ci portassero non immaginavo neanche che esistessero questi centri, io giravo un po' così dove mi capitava e loro mi hanno trovato un posto fisso dove stare. Mi sono trovata meglio perché, non so se avevo dei disturbi nervosi, ma sta di fatto che non andavo d'accordo con i miei.

In quel periodo ricordo che stavo abbastanza male, non ero proprio in me, non ragionavo bene, non riuscivo a fare un discorso o a parlare di me come faccio adesso, non riuscivo a chiedere aiuto e poi fantasticavo cioè non avevo un ragionamento normale, mi immaginavo cose strane, incontravo persone strane, arabi, giornalisti, andavo con loro in giro senza conoscerli, mi portavano a casa loro e io non riuscivo a dire chi ero, cosa facevo e dove mi trovavo.

Non riuscivo a ragionare molto bene, a pormi un obiettivo del tipo: adesso faccio questo poi devo far quest'altro; vivevo alla giornata, trovavo un posto per dormire e qualcuno che mi desse qualcosa da mangiare; in mancanza stavo fuori di notte e andavo a cercare un lavoro.

Nel periodo in cui ho frequentato le scuole medie e superiori mi piaceva studiare, ricordo che in quel periodo mi piaceva molto la matematica però ero sempre un po' timida, sulle mie, non parlavo molto, avevo sempre difficoltà a esprimermi; mi ero iscritta all'università ma non avevo una base solida perché alle superiori non avevo fatto gli integrali e così mi sono detta: «Prenderò un'altra strada farò qualcos'altro», infatti ho frequentato i corsi organizzati dai centri di salute mentale.

Quando ho cominciato a girovagare senza meta all'improvviso mi sembrava di essere senza casa, senza una famiglia, senza parenti, senza nessuno, mi sembrava di essere sola al mondo e cercavo qualcuno da conoscere e infatti ho conosciuto molta gente perché il pomeriggio andavo a trovare gli studenti universitari che frequentavano l'università a Trieste e chiacchieravamo.

Mi sentivo senza una base, sola, senza amici, senza parenti, mi sembrava di non avere nessuno, invece i miei genitori penso si preoccupassero per me e hanno cercato qualche centro in cui potessi trovarmi un po' meglio. I miei fratelli maschi non li vedevo spesso, avevano vite molto indipendenti dalla mia; con mia sorella invece siamo uscite insieme per un periodo e poi non so bene dove sia finita anche lei, mi sembra che adesso abiti da sola.

Un giorno mia sorella è venuta a trovarmi e mi ha detto: «Sai, mi sono messa con questo qua», un ragazzo che conoscevo anche io; dopo qualche anno è venuta di nuovo da me per dirmi: «Ci siamo lasciati», così ha cambiato casa e adesso non so se vive da sola o con qualcun altro.

Ultimamente vedo la mamma, è un po' malata, l'hanno ricoverata in ospedale cinque sei mesi fa per problemi di gastrite e io vado a trovarla. Nella mia vita non ricordo di essermi legata a qualche persona in particolare; alle superiori ero un po' timida però andavo abbastanza d'accordo con le mie compagne di classe, mi erano abbastanza simpatiche, andavamo ogni sabato a ballare poi mi invitavano alle feste a Roiano, uscivo spesso con loro, ma non arrivavo proprio a legarmi; parlavamo, mi erano simpatiche, ma anche loro avevano la loro vita. Della malattia mentale penso che sia abbastanza problematica perché non si arriva a capire bene quello che si ha; per esempio, a me per un periodo mancava il

ragionamento, ma non riuscivo a spiegarmi il perché né cosa mi succedeva; le situazioni cambiano poco a poco e non è che uno può dire: «Sono schizofrenico, sono matto», se poi uno dice: «Ho un disturbo nervoso» ti mandano dallo psichiatra che ti dà la pastiglia ma ci vogliono periodi lunghi per far passare questi disturbi, ci sono periodi in cui uno sta meglio e altri in cui sta peggio.

Molte volte mi sono chiesta come mai mi sono ammalata e ho sempre dato la colpa ai miei genitori perché io cercavo di parlare con loro ma non ci capivamo, c'erano incomprensioni, urla e quando loro non sapevano come fare dicevano: «Ti porto su a San Giovanni così ti calmi un po'».

Adesso i miei sono in pensione.

L'altro giorno mio papà mi ha detto che ha fatto 5 milioni di chilometri in macchina; il lavoro del camionista era abbastanza faticoso; mia mamma faceva la casalinga, oppure si trovava qualche lavoro stagionale come cuoca o cameriera, qualche volta l'aiutavamo anche noi in casa, facevo anche io da mangiare, ma c'erano dei periodi in cui proprio non si riusciva ad andare avanti e non vedevo l'ora di andar via di casa. C'era un'atmosfera pesante, non si riusciva a comunicare.

Il rapporto con i miei genitori si è incrinato quando mi hanno portato per la prima volta al Maggiore, avevo circa ventitré anni; non mi sono spaventata più di tanto, ma mi sono offesa e mi sono chiesta: «Perché questi qua mi portano di peso all'ospedale? Cosa ho combinato?». Non mi sono neanche chiesta il motivo, ma sono scappata e dopo due giorni sono tornata a casa.

Quando tornavo a casa, perché scappavo tutte le volte che mi portavano nei centri, magari incontravo mio papà e gli dicevo: «Voglio restare a dormire qua e a mangiare qua» e lui mi prendeva e mi portava in via Genova dicendo: «Stai là e mangià là!», mi ci portava di persona; gli ho fatto questa richiesta due volte ma poi ho capito che era meglio anche per me non tornare a casa e quindi non è che mi hanno proprio cacciato via.

I medici mi urlavano dietro, mi ricordo che uno è venuto a prendermi a casa e si è messo a urlare perché io non volevo andare a San Vito, poi mi sono abituata anche a stare lì e gli ho detto: «Va bene, sto qua»; in seguito mi hanno messo alla prova facendomi stare in via Genova con altre ragazze per vedere se riuscivo a socializzare un po', a stare meglio.

Loro fanno sempre delle prove per vedere come si trovano i nuovi arrivati, se non stai bene ti portano da un'altra parte; si vede che stavo bene e allora mi hanno lasciato là; sono già passati quindici anni, non so quanto durerà ancora. E dopo quindici anni forse arrivo a ragionare un po' meglio, cioè bisogna fare così bisogna fare cosà, una volta mi mettevo a urlare e a fare casino, invece ora mi sono un po' calmata, mi sembra; prima avevo dei periodi in cui non mi controllavo invece adesso cerco di stare più calma.

Con le mie compagne di casa a volte litighiamo perché abbiamo tutte qualche problema di comportamento, di carattere, oppure capita che una ha un periodo in cui sta un po' male e si mette a urlare e a fare casino, però la portano subito su al centro di salute mentale della Maddalena; per il resto si cerca di andare d'accordo.

Prima chiamavano gli infermieri nel periodo di riabilitazione invece adesso stanno cercando di renderci autonome; dicono che ognuna deve, per esempio, saper cucinare, saper fare le proprie cose; la sera ceniamo da sole due o tre volte la settimana, qualche volta il pomeriggio usciamo, andiamo un po' in giro, insomma c'è sempre qualcosa da fare: si va a fare la spesa, d'estate andiamo a Barcola a prendere il sole e così via.

Prima che mi portassero al centro di salute mentale della Maddalena sapevo del San Giovanni, sapevo che ci ricoverano i matti, però non mi rendevo bene conto di avere tanti problemi. Io pensavo: «Sono un tipo così chiuso che non arrivo a parlare e a socializzare molto», ma non ho mai pensato di essere matta, malata o qualcosa del genere, non mi era mai venuto in mente, e dopo hanno chiuso il manicomio e hanno fatto questi centri per gente che ha qualche problema, ma non è proprio anormale. Da quando vivo in via Genova ho cercato di trovarmi un lavoro per cercare di guadagnare qualcosa, come avevo fatto quando volevo andare via di casa; mi hanno tenuta in prova una due tre volte, ma non mi hanno mai presa, non so perché.

Sono andata un mese alla Bottega del Mondo poi mi han detto: «Per adesso fai quello che ti senti»; a settembre dovrei cominciare un nuovo lavoro, non so bene di cosa si tratti ma a me piacerebbe fare qualche cosa che mi riesca, che non mi risulti difficile, che non sia troppo complicata; mi hanno detto che cercheranno un lavoro tipo segreteria, qualcosa così, ma dovrei prima imparare bene a usare il computer.

Il dottor F. F., il medico dal quale sono andata molte volte dicendogli che mi sentivo sempre agitata, che ogni sera mi viene da vomitare, mi dava ogni volta delle pastiglie; una volta ho preso una pastiglia verde che non so se era contro l'agitazione, ma mi ha fatto venire una roba strana alla testa e non l'ho più voluta prendere.

Una volta se uno si agitava o aveva delle crisi nervose, cioè delle crisi isteriche, lo portavano su al San Giovanni; adesso hanno chiuso il manicomio e a queste persone danno qualche cura o le mettono in qualche gruppo di auto aiuto per riuscire a capire almeno cos'hanno e intanto li aiutano a calmarsi con delle attività, come il disegno, il canto, la ginnastica.

Io avrei proprio bisogno di un po' di calma e comunque andare nei centri mi ha fatto bene, si trova sempre qualcuno e più o meno tutti hanno qualche problema, ognuno dice di cosa si tratta, ci si aiuta a vicenda però ognuno deve riuscire a dire almeno cos' ha perché non sempre si riescono a individuare le cause della sofferenza di una persona.

Purtroppo, secondo me, il più delle volte a me sembra che queste persone vengano costrette ad andare nei centri di salute mentale, non è che uno va dal medico e dice: «Ti conviene frequentare questi gruppi» perché anche se uno non vuole ce lo mandano lo stesso.

Io cerco anche in casa di aiutare le ragazze che vivono con me e qualche volta parliamo, cerco di aiutarle, ma non sempre si riesce a curarsi.

Io spero a un certo punto di tornare ad essere autonoma, di riuscire a sopravvivere da sola; le nostre infermiere dicono che questo è il loro scopo; so che ci vorrà ancora un po' di tempo anche perché per essere autonomi bisogna avere un lavoro e quindi riuscire a entrare nel mondo.

Al momento vado a trovare i miei genitori ogni domenica e andiamo a fare qualche giro in Friuli, pranziamo fuori, qualche volta andiamo al paese di mio papà, a Val di Resia, e poi abbiamo anche una baita sui monti, con le malghe e le baite, però là si può salire solo in jeep; andavamo spesso in vacanza quando eravamo piccoli; la baita è senz'acqua, senza gas, senza luce, c'è la sorgente vicino e si va a prender l'acqua poi la si scalda sul fuoco del caminetto.

Sono andata lì in vacanza con la mia famiglia da quando ero piccola fino alle scuole superiori, poi sono andata qualche volta con la compagnia di amici di mia sorella; una due tre volte siamo andati su anche d'inverno a piedi, con le gerle, i sacchi a pelo e qualche volta anche con le tende. Poi da quando i miei fratelli maschi si sono sposati ci vanno per conto loro.

Uno di loro ha due figli abbastanza grandi e vado a trovarlo quando c'è qualche festa; l'altro fratello più piccolo ha appena avuto una bambina; è nata il 4 maggio e non l'ho ancora vista, non so nemmeno che nome le hanno messo, mi sembra Nicoletta. Insomma, ognuno ha preso la sua strada. Mia sorella mi sembra stia studiando Giurisprudenza all'università, ma non so quanti esami ha dato.

Quando stavo male i miei fratelli non cercavano tanto di aiutarmi, mia sorella e mio fratello sono venuti a trovarmi alla Maddalena ma non hanno mai detto niente, erano abituati a mia mamma perché anche lei era malata; mi ricordo che andavamo a parlare con gli psichiatri al San Giovanni, facevamo terapia familiare e ci andavo anch'io, avrò preso un po' da lei.

Poi mi sono innamorata di uno che girava con la compagnia di mia sorella, mi piaceva il fatto che era carabiniere, però non so se...quella volta lui aveva trent'anni e io diciassette, non so che fine abbia fatto, non sapevo se era già sposato, mi piaceva. Comunque preferisco i rapporti di amicizia a quelli d'amore anche se penso che l'amicizia tra uomo e donna sia un po' strana, amicizia fra donne sì ma fra uomo e donna è meglio evitare perché poi sorgono problemi, uno dei due si mette in testa qualcosa...

Con le donne sono più aperta, cioè non metto delle barriere, invece con gli uomini son un po' più timida perché è meglio non avere troppa confidenza. In futuro vorrei trovare un lavoro, essere un po' più indipendente, andare d'accordo con i miei genitori, vorrei che i nostri rapporti migliorassero.

Adesso nella casa di via Genova siamo in cinque e abbiamo due infermiere, una viene la mattina e una al pomeriggio, però spesso una prende giorni di ferie per cui siamo sole e se chiamiamo spesso vengono i medici psichiatri che qualche volta mi fanno un po' di paura perché non è che li conosco bene; mi hanno cambiato due tre volte la terapia perché ero resistente ai farmaci, non mi facevano niente, allora adesso mi danno una pastiglia più forte ma ogni mese devo fare il prelievo del sangue per controllare che non compaia qualche valore strano, che non ci siano più globuli bianchi che rossi, altrimenti devo interrompere la terapia.

Gli psichiatri mi fanno paura perché se uno si sente un poco male va da loro e dice che ha un problema però non è che si riesce sempre a risolverlo, secondo me.

Per quanto mi riguarda io cerco di stare calma e di non urlare anche se qualche volta mi viene voglia di farlo, come quando mi sento presa in giro oppure succede qualcosa o mi sgridano per niente, allora mi viene una specie di rabbia cerco però di controllare perché ho paura che mi portino nei centri di salute mentale.

Secondo me, lì seguono poco le persone, rispetto a come dovrebbero curarle. Da noi in via Genova hanno portato in prova due persone che erano al centro di salute mentale della Maddalena: dovevano firmare una carta, pranzare con noi a mezzogiorno e andare letto a una certa ora; alla fine non le hanno prese perché una di loro ha detto: «Chiamo il 118...Sto male, sto male».

Insomma, le persone del centro di salute mentale della Maddalena che portano da noi io le vedo poco curate, ma forse queste due sono state un caso.

Roberto

Mi chiamo Roberto, ho cinquantadue anni, sono nato nel 1950 a Trieste, ma le mie origini sono slovene. Prima di ammalarmi lavoravo, poi è morto mio fratello Carlo e da quella volta ho cominciato a perdere un po' di colpi; poi sono morti i miei genitori.

Mio fratello è morto nel 1980, in seguito a un incidente stradale, nell'82 è toccato a mio papà e mia mamma è morta dopo quattro anni, cioè nell'86. In quel periodo sono stato licenziato dalla ditta edile in cui lavoravo come imbianchino e pian pianino, sempre più, sono caduto nell'ingranaggio della malattia.

Tra parentesi volevo dire che anche mia mamma era malata di questa malattia; più volte è stata ricoverata nel manicomio di San Giovanni, quando ancora era chiuso.

Pian pianino la malattia si è impadronita di me, ho lunghi periodi in cui sto bene, ma se poi comincio a pensare che non sono sposato mi vengono dei pensieri cupi e tante volte riesco a controllarli da solo, ma se non mi controllano da vicino quando arrivano i pensieri cupi della malattia ho bisogno di essere ricoverato per prendere le medicine che più o meno hanno effetti che conosco.

La mia è una terapia fatta soprattutto di dialoghi; io sono solo, non ho nessuno che mi viene trovare e solo qui al centro di salute mentale posso parlare con qualcuno; sarei potuto stare con i miei nipoti, i figli di mio fratello defunto, ma a loro non interessa niente di me, non mi vengono neanche vicino.

Io vorrei che mi venissero a trovare per parlare, giusto per chiedere: come stai, stai bene, non stai bene? Invece la mia ex cognata li ha educati male; com'è possibile con non si interessino nemmeno un po' a me che sono il fratello del loro padre?

Quando avevo dieci, dodici anni, mia mamma è stata ricoverata in ospedale psichiatrico e io venivo seguito un poco a casa, un poco in ospedale, dove mi davano da mangiare. Mia mamma litigava con mio papà e si è ammalata nel periodo in cui hanno costruito la casa; facevano gli straordinari ed era molto faticoso perché ai tempi si costruiva in pietra e siccome non avevano soldi per la casa dovevano lavorare a braccia e far fatica.

La casa è stata costruita nel 1950, quando sono nato io; mia mamma era incinta proprio in quel periodo e in più lavorava, portava la carriola, portava i sassi, la malta.

Lei mi ha sempre rinfacciato che non ero un figlio desiderato perché diceva che gliene bastava uno solo, perché è faticoso crescere i figli; invece mio papà era più contento di me e ricordo che quando ero piccolo mi faceva le scarpe con i copertoni delle biciclette vecchie cuciti con ago e filo e poi mi faceva le scarpette in gomma, perché allora non c'erano altre possibilità; subito dopo la guerra c'era tanta povertà.

Poi mio papà ha trovato lavoro come lattoniere, cioè faceva le cose di latta; era molto bravo, faceva anche i secchi che servivano alle donne che avevano le mucche per raccogliere il latte fresco e portarlo a Trieste. Anche se oggi non si può più vendere il latte appena munto perché è anti igienico, in quel periodo era un fenomeno molto diffuso; c'erano 240 mucche in tutto il paese e non c'erano grandi

apezzamenti di terreni; bisognava falciare l'erba del proprio terreno e tutte le case disponevano di un terreno che aveva all'incirca la stessa metratura.

In quel periodo tutto il paese viveva in armonia poi tutte queste persone hanno trovato impiego a Trieste, chi nei cantieri chi, come nel caso di mio papà, come artigiano. Ricordo che accompagnavo i ragazzi più grandi di me a pascolare, insomma ho avuto un'infanzia abbastanza felice, a parte qualche piccolezza.

Arrivato alla soglia dei trent'anni sono stato per così dire risucchiato dalla malattia; era mancato mio fratello che per me era un pilastro della mia vita, se stava bene lui stavo bene anch'io. Poi in poco tempo sono rimasto completamente solo perché sono morti anche mia mamma e mio papà; è stata molto dura imparare a cucinare, in più ero stato licenziato dal mio posto di lavoro.

Avevo iniziato a fare l'imbianchino a diciassette anni ma mi occupavo anche di altro, i controsoffitti per esempio; lavoravo in una ditta di restauri e costruzioni, ma nell'83 ha chiuso e io mi sono trovato in difficoltà perché non sono fatto per fare il principale, cioè per gestirmi da solo dalla a alla zeta.

Allora ho fatto dei lavori saltuari e nel 1990 sono stato sei mesi a Londra per fare i controsoffitti per un grosso complesso edilizio. I proprietari dell'impresa erano ebrei che venivano da New York e investivano a Londra, nel rione dei Dox, dove c'erano i ponti. Lì mi trovavo bene, ho conosciuto tanti operai italiani di Roma, Massa Carrara, Valtellina, Vicenza.

Sempre nel '90, prima di andare a Londra, ho lavorato come manovale, poi in un cantiere di Monfalcone dove facevano i controsoffitti in alluminio per le navi Star Princeps, una ditta britannica di barche da crociera che vanno in tutto il mondo; ma lì le pitture emanano gas tossici, il che è molto pericoloso anche perché io da bambino ero ammalato ai polmoni.

A Londra eravamo pagati come signori: duecentomila lire al giorno; in sei mesi ho guadagnato venticinque milioni. Sono tornato a casa il 20 dicembre per un tre quattro giorni e subito mi sono sentito male perché a Londra eravamo in nove, dieci nello stesso appartamento e tranne me fumavano tutti.

Sono stato male per il fumo, ero irriconoscibile, sono tornato e ho trovato tutto fermo, la casa fredda; a Trieste vivo in una casa vecchia riscaldata da un serbatoio gpl, nulla a che vedere con il mio stile di vita a Londra, lì stavo bene e volendo avevamo il riscaldamento anche in agosto.

Ho perso non so quanti giorni prima di riparare il guasto e poi ho avuto la prima crisi perché inconsciamente sapevo che non avrei più trovato un altro lavoro come piaceva a me, come quello che avevo fatto a Londra, uno di quei lavori che capitano una volta nella vita. Quando ero a Londra mi sono fatto fare un ritratto nel quartiere di Piccadilly per dieci sterline da uno di quei disegnatori che vedi per la strada; quando l'ho visto mi sono detto: «Ma che brutta espressione!» già dal ritratto si vedeva che stavo male perché il mio male è anche fisico, non solo psichico. Io sto bene per lunghi periodi, poi vengo qui al San Giovanni perché devo mangiare, è una cosa molto importante per la mia salute.

Fino a due anni fa avevo il sangue ammalato, avevo pochi globuli rossi, mancanza di ferro e anemia, e queste tre componenti insieme, ho letto su una enciclopedia, possono portare alla leucemia; da allora devo stare attento a quello che mangio, bisogna mangiare un po' di tutto, come dice la dieta.

A me piacciono i pomodori, i peperoni, le zucchine, tutte queste cose fatte in determinate porzioni e carne bianca di tacchino, di pollo; per la cura che faccio bisogna stare attenti a mangiare poco, quel sangue si forma una volta all'anno; noi abbiamo come un vasetto, diciamo, dove si forma il sangue e se si mangia troppo questo sangue viene tutto alterato perché il sangue va nell'intestino e lavora tutto il mangiare, è difficile da comprendere.

Avevo un po' di problemi con la mia salute ma dopo un anno di cura da due sto meglio e posso mangiare di tutto; però mangio sempre delle cose che mi piacciono e fanno parte della dieta mediterranea. Adesso per me è difficile dire di no alla peperonata, però la faccio senza le melanzane perché hanno un acido, un succo che viene fuori, che contrasta troppo con come dovrebbe essere il sangue; io faccio la peperonata con pomodori, zucchine e peperoni, metto l'olio come so io, in modo che venga abbastanza oleosa. La peperonata cura tutto perché è un piccolo miracolo!

Dopo l'esperienza a Londra ho lavorato, ma sempre in nero, perché ho già cinquantadue anni ed è un po' difficile trovare lavoro se non si ha proprio nessuna conoscenza.

La prima volta che sono entrato in contatto con i servizi di salute mentale è stato nell'83.

Se devo pensare a qual è stato il fattore scatenante della mia malattia allora posso dire che questa scatoletta è blu e questo è nero, quindi io mi rendo conto di tutto, però ci sono certe cose che mi fanno fumare il cervello, come la politica e la mia teoria sulle guerre che sono sempre scatenate da interessi.

Da sempre discutiamo, io e gli psichiatri, sul fatto che capisco tutto ma su questi argomenti estremi ho delle mie idee e non le cambio, do ragione a me stesso; lo psichiatra dice una cosa, io ne dico un'altra e siamo sempre là, poi sto male perché mi impegno troppo, perché combino qualche cazzata e loro mi devono curare. Nemmeno io riesco a capire cosa mi succede, dove finisce la realtà e inizia la fantasia.

Secondo me, le guerre sono state fatte perché c'era tutto un percorso sotto, perché il mondo aveva bisogno di tante vittime per superare le crisi economiche.

Negli anni venti c'era la Gerald Ford che ha inventato la Ford T e che ha realizzato la prima catena di montaggio per le macchine; nessun Paese era pronto a proseguire economicamente un certo sviluppo, per questo c'era bisogno delle guerre.

Perché poi ci sono i servizi segreti? I servizi segreti ne combinano di tutti i colori, solo che non si riesce a dimostrare niente perché siamo tutti pedine e pedine rimaniamo.

Quindi io mi impegno su questi discorsi, ragiono e poi arrivo alla fine che mi devo curare, perché comunque non ho ragione, perché adesso facciamo questo discorso in venti minuti ma per sviluppare tutte le cose che ho nella testa potremmo discutere mesi o anni!

Margherita

Sono Margherita e sono di Trieste però mio padre è toscano e mia madre è friulana. Due famiglie, quella del padre e della madre, molto diverse e io sono sempre stata divisa in due fra il rigore dei friulani, che vivono in una terra povera, e la capacità di comunicare dei toscani, che hanno la fortuna di vivere in una terra più ricca, e penso che essere di Trieste e avere dentro queste due nature sia stato un problema per me.

Comunque tutte e due le famiglie sono di origine contadina, legate alla terra e ho conosciuto i tempi in cui si facevano i lavori con le bestie e non con le macchine e l'atmosfera tra le persone era tutta diversa da oggi, in un mondo in cui predomina la tecnologia.

Erano tempi diversi, di solidarietà, di fatica, di lavoro, ma anche di allegria, di grossi valori; per esempio, quando una vedova aveva bisogno di fare il raccolto, i vari amici prima fissavano il proprio raccolto e poi andavano immediatamente ad aiutare questa donna rimasta senza marito. Sono valori che mi porto dietro e naturalmente questo succedeva in Friuli come poteva succedere in Toscana.

Le mie nonne sono figure molto importanti per me, sono le mie radici; addirittura la mia bisnonna, una donna friulana molto all'avanguardia, circa trent'anni fa ha avuto una figlia che non si è sposata perché ha avuto una risposta un po' antipatica dal suo uomo e questa donna, questa mia prozia, è sempre stata trattata come una di famiglia come poche volte oggi ho visto fare con le ragazze madri.

Ci sono stati momenti di grossa allegria e di grossa difficoltà anche perché da piccola passavo le estati in Friuli e ho dei ricordi bellissimi delle estati scanzonate; andavo su e giù per la tromba del fienile, giocavo con tutti nelle stalle; queste erano un punto d'incontro pure nella Toscana dove c'era l'allegria di prendersi in giro, cioè uno faceva la battuta e non esisteva la permalosità, più la si faceva bella, più si viveva.

Ma comunque un fatto che può avermi fatto ammalare nel tempo è stata tutta una serie di fattori; per esempio, il fatto che da piccola mi sono ammalata di tubercolosi a due anni e da allora sono iniziate improvvisamente troppe negazioni, troppi cambiamenti di vita e non riuscivo a capire perché ero ammalata, fino a quando, vivendo nei quartieri popolari dei ferrovieri, sono diventata bella grassa e c'erano almeno venti bambini che quando passavo mi dicevano "ciccia bomba", oppure quando saltavo la corda "attenzione che la terra trema" oppure quando mi buttavo in acqua "attenzione che arriva l'ondata", e quindi a un certo momento della mia crescita mi sono sentita molto insicura.

La famiglia di mia madre era composta da padre e madre ovviamente e la madre veniva da una famiglia molto religiosa e molto povera e i ragazzi erano almeno undici con altri sei dei parenti vicini che vivevano in una casetta; alla mattina c'era il problema del cibo, un fico a testa una fetta di polenta e là è nata questa mia nonna che poi nella vita mi ha tormentato abbastanza perché è diventata un'alcolista; ma come ben si vede ci sono già le premesse perché lei potesse soffrire di depressione in questo ambiente. Nella famiglia di mia madre erano molto religiosi e con questa grande religiosità hanno

superato molti ostacoli e sono riusciti a diventare nella vita tutti delle persone rigorose, tenaci, che è anche tipica caratteristica dei friulani, e molti anche colti perché sono emigrati in America.

Invece la famiglia del padre di mia madre è più ricca e più scanzonata e comunque quello che c'è di più divertente è che sono tutti antifascisti anche quelli che io mi chiedo se sono socialisti; tanti fattori che altri hanno affrontato tragicamente loro li affrontavano sempre in maniera scanzonata: se c'era un bombardamento bisognava salvare la polenta, si correva in rifugio con la polenta.

In casa dei miei nonni materni c'era un comando di tedeschi e i partigiani erano dietro casa e quello che è accaduto mi è servito molto nella vita per non essere fanatica, mi ha aiutato anche a superare la depressione perché, se da una parte mi sono ammalata per dei motivi legati all'adolescenza e all'infanzia, mi sono salvata perché questi tedeschi sono sempre stati molto corretti, avevano anche un po' paura della nonna perché bisognava sempre rispettare le leggi e sapere chi si aveva dietro casa, cioè i partigiani; però quando mia nonna vedeva dei ventenni che stavano male, che avevano nostalgia di casa, che si ammalavano, li curava e qui ci sono dei grandi messaggi; poi questi tedeschi, finita la guerra, quando io ero piccola sono tornati a trovare i miei parenti.

Dall'altra parte c'è la famiglia di mio papà con tre fratelli, tre maschi, molto uniti che hanno vissuto sempre assieme e sono una famiglia molto legata ma non nucleare; noi cugini eravamo figli di tutti ed eravamo soprattutto sotto la nonna paterna che era un grandissimo personaggio, però era anche un personaggio molto invadente, lei era l'unica donna; il mercato era solo suo, le altre donne duravano poco, e lei influenzava molto i nostri caratteri e rendeva i messaggi dei genitori frammentari, spezzettati perché interveniva lei.

Ecco perché dopo che mi sono ammalata non capivo più mia madre, perché in mia madre ho sempre sentito un'amica, una sorella, una compagna di viaggio però questo nostro rapporto veniva continuamente disturbato da una persona che si sentiva libera di fare il burattinaio e che quindi rovinava il dialogo, lo tradiva in qualche maniera, influenzandolo. Non capivo più da che parte stava mia madre, sentivo in lei una presenza troppo buona e in mio padre una persona molto leale.

Mia nonna paterna che interviene e avvelena il dialogo tra me e mia mamma è all'origine della mia malattia perché con mia madre avevo una grossa corrispondenza, ci capivamo, ma poi interveniva la nonna ed era come se non avessi mai parlato e ricominciavo di nuovo e non serviva mai a niente, anzi questo devo dirlo, con i miei genitori facevo dei progetti poi lei subentrava con qualche chiacchiera ed era sempre come se io non avessi mai parlato.

Questo succedeva già da quando ero ragazzina, solo che adesso ne sono cosciente mentre quando ero più piccola no e chiedevo: «Cos'ha, mamma? Ha la luna storta? È inaffidabile? Ma come è possibile se io la sento affidabile?». Dopo anni di analisi, di psicoterapia e di cure su me stessa mi rendo conto che la mia nonna paterna, questa grande matriarca, trattava male mia mamma perché faceva in modo che io discutessi con mia madre e con mio padre del mio futuro, delle scuole, di come passare il tempo

eccetera, poi arrivava lei con i suoi pregiudizi “ma perché la bambina va giù a giocare in giardino, ormai è una ragazzina, deve stare attenta, deve almeno lavorare, deve lavare i piatti” e poneva un’infinità di questioni antiche ai miei genitori che erano moderni. Così avevo l’impressione che parlare con i miei genitori fosse inutile e che loro mi tradissero.

Qualche volta succedevano anche delle cose abbastanza gravi come il cambiamento della scuola per il mio esaurimento nervoso all’età di quindici anni e la soluzione non era lasciar la scuola riposarsi e poi ricominciare; se non andavo più a scuola venivo immediatamente presa e catapultata nei negozi e poi la nonna diceva: «Bene, tu hai fatto il liceo scientifico perché artista e allora dopo puoi fare architettura, se adesso non te la senti di fare la terza scientifico facciamo la quarta geometri».

Così alla fine di un’estate in cui ho studiato come una pazza mi sono ritrovata in seconda geometri e quindi per me questa è una cosa da ufo! Un’ altra cosa è che, per esempio, nella mia famiglia non ho potuto fare il Dante; io avevo scelto di fare o meccanico perché mi piacevano i motori o l’artistico perché sapevo dipingere e là c’è stata una riunione familiare dove si era deciso che era inaffidabile mandarmi a Venezia in quanto non c’era nessuno che potesse sorvegliarmi. Avendo tendenze artistiche ho studiato al liceo scientifico per poi fare architettura, ma era tutto un altro campo perché la mia arte nasce proprio da dentro, da un racconto di vita, di sogni, di anima e non poteva assolutamente trasformarsi in formule matematiche, per cui per me è stata una grande rinuncia andare al liceo scientifico.

Comunque non ho finito nemmeno la scuola superiore per geometri ma ho finito di preparare l’ottavo anno di pianoforte. Grazie all’insicurezza che ho sempre avuto non ho mai raggiunto un risultato, sono sempre stata quella delle grandi speranze che dava molta speranza agli altri di fare chissà cosa e poi quando era il momento di arrivare non arrivavo mai e quindi mi prendeva la paura, mi prendeva la sfiducia perché non avevo delle basi consolidate di autostima.

Poi mi sono ammalata. Per me è stato come perdere tutto e non avere più nessuno strumento, mi sentivo come in un’atmosfera piena di tensione, una tensione brutta, cattiva e mi sentivo senza speranza, il tempo era eterno, il minuto era eterno, la luce mi dava fastidio perché era vita, perché non mi apparteneva; facevo fatica a fare tutto, programmare una giornata, odiavo il risveglio perché era catapultarmi in una realtà da incubo e mi dicevo: «Non sono proprio questa, sono proprio io senza nessuna voglia di ridere», mi faceva male la luna, tutto il romanticismo della luna, tutta la forza e la bellezza mi facevano male perché non le sentivo più in me, mi faceva male parlare, mi faceva male incontrare gli amici, mi faceva male tutto, tutto mi faceva male.

Ogni tanto andavo a vedere la casa dove abitavo e che non ho potuto più vedere per anni, e dovevo scappar via; certi oggetti pieni di calore erano diventati freddi, i ricordi della campagna, i ricordi di Banne, della pittura erano diventate delle cose indecifrabili, senza nessun valore, solo fonte di dispiacere perché proprio mi pareva impossibile che un giorno le avrei usate di nuovo.

Ho iniziato a stare male in questo modo mi sembra nel '90, perché ho avuto un grande amore che è durato sette anni e che era troppo importante, ma l'ho vissuto sempre con nostalgia perché lui era molto più giovane di me; è stato proprio un amore, non è stato semplice attrazione fisica, è stato proprio un grande amore di animo, di affinità intellettuale sì, musica, pittura, solidarietà, amore per gli altri, rispetto per gli altri quindi è stata una perdita troppo grave. Era inevitabile anche il logorio di vivere l'esperienza con questo ragazzo, era come se l'avessi già perso perché lui aveva diritto di farsi la sua vita, di conoscere altre donne, di fare altri incontri. Io l'ho conosciuto di persona che aveva venti anni, ma aveva cominciato a farmi la corte a diciotto, ma era quasi matematicamente impossibile che restasse con me.

Abbiamo vissuto assieme, non trovavo giusto avere un'avventura con un ragazzo e tenerlo magari nascosto, abbiamo vissuto in casa assieme e fatto tutto assieme. Tra noi c'erano quindici anni di differenza, ma lui non era un trentacinquenne, era un ventenne che a diciotto anni mi ha fatto la corte per due; sarebbe stato difficilissimo che fosse rimasto solo con me, per questo ho vissuto sempre con nostalgia ogni momento, è stato anche logorante un po'.

Questo è un modo mio di affrontare la vita, non è detto che debba essere così; la mia è appunto la tendenza di chi sta male, il volersi tenere prima di star male, accorgersi di esser perfezionisti e quando ti accorgi sei già mezzo salvo. Purtroppo, siccome io credevo di esser viziata, una che si dà poco da fare, sono arrivata al perfezionismo e quindi dovevo aver tutto sotto controllo e questo mi ha stressato da morire. La depressione probabilmente è anche una coincidenza tra fattori di stress troppo forti da sostenere in quel momento, e allora uno che vuole tenere tutto sotto controllo è comunque uno che va incontro a grossi guai, perché bisogna anche saper non vedere, sapere cercare un'oasi personale; saper rompere i ritmi per far del bene a se stessi, non è perdere tempo. Ma alla fin fine io non mi volevo mai fermare per non fare i conti con me stessa perché avevo capito che qualcosa di grosso mi aspettava, ma stavo in piedi tant'è vero che mi hanno dovuto fare il trattamento sanitario obbligatorio (TSO) non dichiarato.

Il grosso investimento che si fa per prevenire la depressione è fermarsi, non pretendere di tenere tutto sotto controllo, stare in se stessi altrimenti si perdono anni in una sofferenza infinita, quando invece si potrebbe avere il piacere di pensare a se stessi almeno una o due ore al giorno.

Quello che comunque mi ha molto sbilanciata nella vita è stata la mia provenienza, queste origini contadine per cui l'estate la passavo in campagna dai miei nonni. Questo mi ha reso più difficile arrivare a un ceto totalmente diverso, a una realtà totalmente diversa, passando alla quotidianità del vivere a Trieste mentre prima vivevo in un quartiere popolare dove eravamo a briglie e scarpe sciolte, venti ragazzi che giocavano assieme, si prendevano in giro con le mamme che ci sorvegliavano a vicenda.

Mio zio si è laureato ed è diventato ingegnere, mio papà era capitano del nautico ed è diventato amministratore di questo zio e capocantiere e c'era ancora un altro zio che anche lui ha formato la ditta;

questa ditta ha avuto successo e io mi sono trovata improvvisamente nel giro di due anni, da figlia unica a figlia con un fratellino.

A undici anni poi mi sono trovata a vivere con una nonna paterna molto, molto matriarca ma, di queste cose non ero cosciente; prima comunque era molto comunicativa con noi, ci raccontava le fiabe, era molto aperta, molto gioiosa, e a undici anni mi sono trovata con una nonna molto chiusa, che preferiva probabilmente mio fratello anche perché era maschio e nella tradizione friulana purtroppo c'era un preferire, in linea di massima, il maschio alla femmina.

Mi sono sempre sentita un po' arrabbiata per il fatto che lei preferisse mio fratello, soprattutto perché è maschio; un giorno cambiandolo lo guardava e mi ha detto: «Tu non ce l'hai, non ce l'hai» e per me è stato una cosa che mi ha colpito molto, mi ha fatto molto male, ma non perché io non fossi come mio fratello; m'ha fatto male la cattiveria con cui lei me l'ha detto, questa grande cattiveria verso un'altra donna che io ho sentito dentro in quel momento e ho capito che non c'era solo fratellanza tra le donne, ma c'era anche questo astio e questo uomo che ci poteva dividere, e i fattori scatenanti della mia malattia sono stati comunque la nascita di mio fratello e l'arrivo della nonna che non era più la gioiosa toscana ma una nonna che preferisce a me mio fratello.

Poi mi trovavo improvvisamente nei quartieri popolari e da una scuola di rione come quella di Gretta andavo al Dante, una scuola di ricchi, una scuola che aveva la fama di avere molte provenienze fasciste, mentre io ero di sinistra e mi sentivo un po' diversa perché io ero molto semplice nel vestire, nel parlare e per fortuna che c'era una mia compagna di classe che mi consolava.

Allora non era semplice sopportare queste diversità, non era neanche semplice passare dai quartieri popolari a quelli ricchi perché erano, vedendola alla Peppone e don Camillo, era un po' una guerra di cambiamento e io mi trovavo improvvisamente dall'altra parte della barricata: non sapevo più quali fossero i miei compagni, i miei amici, quali fossero le condivisioni che mi appartenessero e mi facessero appartenere a qualcuno... non avevo nessun appiglio, né tra le nuove conoscenze, né con i nuovi vicini perché avevamo linguaggio e abitudini diverse.

Ero veramente una ragazza da cortile, dove tutti ci conoscevamo, non sapevo cosa fosse la privacy, certamente non andavo a disturbare nessuno però bloccavo tutta la mia dignità, la mia voglia di vivere irruenta; non so, anche scender le scale era diventato diverso; per fortuna che però in questa palazzina vivevamo sempre tutti quanti assieme, noi e i tre zii e i nonni in primo piano; era una fortuna anche se poi il fatto di essere sempre questa famiglia allargata si è rivelata una grossa componente di nevrosi.

Nel '94 mi hanno fatto il TSO; ero in banca, mi hanno presa mentre mi trovavo nel centro della mia vita quotidiana a Barcola, perché a Barcola si entra dalla chiesa e si esce alla fontana e la banca sta proprio in mezzo. Sono stata presa proprio davanti a tutti e ho avuto un battibecco con un dottore molto umano perché a un certo momento lui mi fa: «Io sono il dottore» non avevo più questi infermieri

che mi tiravano di qua e di là, e che non sapevano come prendermi perché io non ero agitata, ero molto tranquilla.

Poi c'è un altro fatto: avendo letto da piccola dei campi di concentramento e del bombardamento di Hiroshima, non so perché, ma avevo capito che quando la gente non è felice porta alla guerra, non per niente sono felice di aver cinquanta anni e di aver vissuto il '68 e di credere nel motto "non fate la guerra fate l'amore" anche se avere cinquantaquattro anni non è sempre facile perché ci sono delle cose che cambiano, si perdono però sono felice di aver vissuto quel momento, dov'è stata detta questa grande verità e mi sono sempre chiesta perché si arrivi alla guerra.

Da piccola avevo l'impressione che per la mia bontà e per il mio idealismo prima o poi mi sarebbe accaduto qualcosa e infatti mi è accaduto questo e mi ha trovato preparata, non mi sono agitata, non voglio assolutamente paragonarlo al bombardamento di Hiroshima, non voglio assolutamente paragonarlo ai campi di concentramento perché è stato fatto per il mio bene perché ormai ero tesissima e molto consumata, dimagrita, mi rifiutavo di prendere le medicine, non si sapeva come arrivare a un dialogo con me e così quando è arrivato un dottore e mi ha detto: «Io sono un dottore» io gli ho risposto: «Testa di cazzo» perché se fosse un dottore non si comporterebbe così», e lui invece di arrabbiarsi ha detto a mio padre che molto coraggiosamente mi è stato vicino in quel momento «Però sua figlia è anche simpatica, signor Albano».

Questo dottore mi ha detto che se non mi lasciavo accompagnare ad Aurisina in modo pacifico sarebbe dovuto andare dal sindaco e allora là non mi sono ribellata perché ho un figlio che studia, non voglio che abbia la madre interdetta e poi visto che il dialogo in famiglia era arrivato a toni di disperazione, di impotenza, perché se c'era qualche possibilità di fare da soli mio padre non sarebbe ricorso a questo, era inutile tornare a casa senza aver concluso niente, avrei trovato il vuoto, avrei trovato il non dialogo.

Qualcosa di risolutivo doveva comunque succedere e così mi sono fatta portare al centro di salute mentale di Aurisina.

Quel giorno ero in banca perché andavo a prendere dei soldi che avevo nel mio conto; l'incontro è iniziato dentro, poi si è svolto fuori all'aperto, però non mi sono mai vergognata anzi, dopo esser stata ad Aurisina quindici giorni, sono ritornata a Barcola. Ogni giorno sono volutamente andare a testa alta a prendere la terapia al centro di salute mentale perché non volevo magari prendere la decisione di saltare un giorno di terapia, perché era molto importante continuarla e così mi sono detta: «Voglio andare avanti, vado a Barcola, passo davanti ai negozi passo davanti a tutti quelli che mi hanno visto portare via e vado a prendermi la terapia», e questo affrontare subito la realtà mi ha molto aiutata perché ci si può anche vergognare di una cosa del genere, sentirsi umiliati, sentirsi non più cittadini, io però l'ho affrontata.

Prima del mio Tso la situazione in famiglia era molto complicata: problemi legati alla divisione dei beni, difficoltà nel negozio di mio padre, difficoltà con mio fratello e difficoltà mie personali che avevo avuto

questo amore, ci eravamo già lasciati e io avevo un senso di lutto terribile che mi consumava; non potevo più vedere gli amici di lui, ero rimasta praticamente isolata perché gli amici di lui me lo ricordavano troppo e lui era molto importante per me, rappresentava quel quadro di Chagal in cui c'è un uomo che tiene la sposa che vola e per me lui era il mio sposo che mi tiene mentre volo.

Lasciarlo mi ha fatto perdere un mondo dove ero riuscita assieme a lui a costruire un bellissimo capannone a misura d'artista, non bellissimo, ma pieno di atmosfera per respirare; perdendo questo rapporto ho perso il coraggio di andare in questo ambiente e di nuovo ho perso la mia storia, la mia strada, i miei perché, il mio compagno; tra il momento in cui ho perso il controllo del compagno e il momento in cui ho avuto il TSO, mio figlio è andato via di casa ed era l'unica persona che mi capiva veramente avendo avuto con lui un bellissimo rapporto.

Fin da piccola ho avuto un legame stupendo come figlia, per cui mio figlio mi capiva benissimo però doveva studiare e una madre così disperata l'ha un po' squilibrato nel senso proprio di non trovare un appoggio perché è vero che lui mi aiutava, ma è anche vero che io non aiutavo lui, lo esaurivo, lui doveva dare un esame molto importante perché ci teneva molto allo studio e quindi ho avuto inevitabilmente questa perdita e per me perdere il figlio è stato come se mi avessero scollato dalla schiena qualcosa di molto fortemente mio.

Certamente il dolore di perdere il figlio è stato anche un bene perché ho riscoperto me stessa, perché mi sono dimostrata la madre che credevo di essere, non l'ho colpevolizzato, gli ho regalato il più bel quadro che avevo e gli ho detto che rappresentava un tuareg nel deserto e gli ho detto: «Vai, vola verso la vita» e dopo, tramite mia madre, sono riuscita ad avere di nuovo un rapporto con lui che all'inizio non voleva neanche vedermi.

Dopo aver lasciato il mio fidanzato ho venduto un appartamento piccolo perché sentivo il bisogno di studiare, di fare e ormai credo che la mia strada verso la depressione fosse già ben delineata, definita; non avevo la progettualità, non sapevo fare delle ricerche, mi perdevo in un bicchier d'acqua, non sapevo dove andare, per esempio ora andrei in un'agenzia turistica e chiederei se le persone interessate all'appartamento sono di Gubbio, della Toscana, se sono di qua, invece quella volta mi mancava la forza, avrei dovuto trovare tutto pronto, qualcuno che mi dicesse vai là, fai questo; per esempio oggi sto facendo la pittura steineriana che è molto importante e quella volta non avrei saputo a chi chiedere, non avrei saputo neanche a chi delegare questa ricerca perché un depresso, ed è chiaramente la strada della depressione, non ha capacità di ricerca e già tanto se riesce a intuire cosa vuole fare.

Comunque quei soldi io li ho spesi, per esempio, per continuare ad andare avanti nello studio. I soldi possono servire per alleviare il dolore, per affrontare una giornata perché con il soldo acquisti.

Non avevo più dialogo con gli amici, mio padre non arrivava a capire il perché di tanto dolore per la perdita del compagno, anche perché i miei genitori non si erano accorti delle qualità che lui aveva nei miei confronti, perché avevano un po' di pregiudizio per questi quindici anni di differenza.

Comunque i soldi servono per la ricerca di un rapporto; nel momento in cui vai ad acquistare da una persona simpatica comprenderesti di tutto e per fortuna ho acquistato qualcosa che mi serviva: dei mobili, dei cuscini con un bellissimo disegno che posso regalare anche a mio figlio, ho acquistato due panche che tanto mi piacevano, una cassapanca che mi ricordava la montagna e che a Banne andava bene.

Non mi sono negata la felicità di vedere mio figlio adolescente che non sapeva come muoversi nei vestiti, andare con lui in un bel negozio e dirgli: «Guarda, Albano, adesso noi abbiamo i soldi, approfitta» e lui mi diceva: «Ma no, mamma, non li prendo, non preoccuparti» E io: “Non sentirti in colpa tanto li porterai fino a trent’anni!”; e così è successo, siamo potuti andare assieme a comprare camicie e varie cose e farlo sentire a suo agio nei negozi, perché mio figlio è anche lui troppo severo, si provava un paio di pantaloni e dovevo comprarli anche se non gli andavano bene.

Il giorno del Tso ero in banca per prelevare gli ultimi soldi guadagnati dalla vendita dell’appartamento.

Questi soldi mi hanno comunque alleviato la sofferenza perché parlavo, agivo, avevo un posto dove andare anche se non avevo risolto il problema e così ho cominciato a dare valore ai soldi perché prima ero soprattutto una persona molto idealista, credevo nel valore degli esseri umani, ma non è che il soldo rovina la gente è come lo si usa che può rovinar la gente. Sono diventata una persona un po’ più attaccata al valore del denaro, non ai soldi di per sé; se il mio disegno vale devo poterlo vendere, se il mio lavoro vale devo poterlo vendere e non come facevo prima che dicevo di non saper fare una cosa piuttosto di affrontare lo scalino del soldo; per me il soldo in sé era cattivo ed è stata una grande ingenuità perché non è vero.

In quel periodo sentivo molto la solitudine, qualcuno ha scritto il racconto di uno che stava male e che spendeva i soldi per parlare con chi vendeva e l’unica maniera di dialogare a volte era andare a comprare tante piccole cose pur di parlare con chi vendeva perché ero arrivata a un punto troppo duro con i miei genitori e con i miei amici perché purtroppo avevo scelto anche di restare sola.

Dopo che mi ero lasciata con Alessandro non volevo più un compagno non volevo più niente, meglio vivere di ricordi che trovare un compagno sbagliato e anche tutta questa astinenza sia della fisicità che della compagnia continua di un rapporto d’amore, mi ha portato alla depressione, questo perché anche il corpo ha la sua necessità di esprimersi, come può essere l’amicizia come può essere anche nell’amore; invece io, rifiutando di avere un compagno, ho affrontato anche una grossa astinenza sessuale e una grande astinenza di intimità psicologica con una persona, cioè una carezza sulla spalla, una carezza sulla testa un “come stai oggi, cosa ti è successo, andiamo di qua, andiamo di là”. Ho rinunciato alla progettualità e questi sono stati i fattori che mi hanno fatto molto male.

Dopo il Tso c’è stata una risalita, ma comunque rifiutavo le definizioni di malattia per come recepivo allora il linguaggio psichiatrico, rifiutavo di sentirmi una malata e forse è stata una fortuna perché se avessi accettato quella volta il ruolo della malata mi sarei potuta adagiare e avrei rinunciato a combattere. Mi ricordo che dopo le iniezioni che mi hanno fatto dormire sono uscita appena ho potuto

e non si potrebbe perché i riflessi non sono pronti; mi ricordo che andavo a piedi e toglievo le scarpe pur di arrivare al bar e mi dicevo: «Io ogni giorno, sotto il sole, andrò al bar a prendermi un caffè, perché devo reagire e riprendermi», però ogni cosa mi sembrava una montagna, mi sembrava pazzesco che avessi fatto tutto il lavoro che avevo fatto per ristrutturare la casa in cui ho vissuto assieme al mio compagno, mi sembrava impossibile che avessi dipinto io i quadri, mi sembrava impossibile che io che avessi avuto tanta forza per stare con gli amici, mi sembrava impossibile che io durante il giorno avessi fatto tanti spostamenti di ambiente con la massima tranquillità, mentre poi era diventato faticoso cambiare anche tipo di linguaggio, stare con una persona diversa.

Comunque quando arrivavano gli amici senza chiedermi se potevano erano sempre i benvenuti, anche ad Aurisina; con Alessandro, questo mio ex compagno, ho avuto la fortuna che quando ha saputo che avevo avuto il TSO ha mollato tutto, è tornato a Trieste e mi è stato vicino quindici giorni, veniva a trovarmi tre volte al giorno e ho avuto la fortuna di avere vicino lui che mi ha dato la conferma di quanto mi avesse amata e che mi ha presentato tutti i suoi amici dicendo: «Margherita è stata ricoverata, ha avuto un TSO, è ad Aurisina», sono tutti venuti a trovarmi quindi non avevo con gli amici questa paura di dire la mia verità.

Quando sono rientrata a casa ho fatto uno scherzo sulla segreteria telefonica per rompere il ghiaccio con gli altri e ho registrato il seguente annuncio: «La signora non c'è, è fuori di testa appena rientra si farà sentire, lasciate il vostro numero di telefono», e questo mi è servito molto a rompere il ghiaccio con tutti, infatti ricevevo telefonate e gli amici mi dicevano: « Margherita, sei sempre la solita, meno male, solo tu puoi fare queste cose».

Riguardo agli psichiatri penso che i medici non dovrebbero dare del “tu” quando ti prendono in cura perché questo ti fa sentire un numero; per me rimane molto importante il “lei” perché anche se può esserci un senso di fratellanza dato da come si porgono, tutte queste etichette del dottore “tu sei così, tu sei colà, ti sei comportata, tu sei fuori di testa, tu stai male, tu non ti rendi conto che stai male” io non riuscivo ad accettarle.

Quando stavo meglio e avevo più energie siamo arrivati anche a delle baruffe con gli psichiatri, ma non perché non rispettassi la categoria, ma perché cercavo la verità; queste baruffe sono sempre state fatte con amore perché non hanno mai lasciato la traccia dei nostri dialoghi, non ho mai sentito risentimento da parte dei dottori, ho avuto un attimo di focosità, avevo preso posizioni, avevo risposto male, ma capivano benissimo la mia sofferenza e ogni giorno il dialogo era nuovo e mi ha molto aiutata e poi quando stavo male io sempre lottato con i dottori e proprio in questa maniera mi rendevo conto che sentivo la speranza.

Se c'era qualcosa che dopo un dialogo mi lasciava nel dubbio, nell'ansia, nell'angoscia, facevo di nuovo due ore di fila, domandavo cinque minuti di dialogo e chiarivo, magari quella fine mi costava tantissimo, perché non stavo bene, avevo l'ansia, dovevo aspettare il turno, non sapevo se mi avessero ancora

accolto, ma generalmente sono sempre stata riaccolta, è sempre stato chiarito; dopo un dialogo ho sempre avuto l'impressione di aver fatto un passo avanti, però devo dire che con i dottori mi sono trovata sempre bene.

Poi avevo un primo psicologo che ha fatto da tramite con i miei genitori, come anche psichiatri hanno fatto da tramite con i miei genitori dicendo che sono una buonissima e bravissima persona, hanno tentato di riallacciare il rapporto spiegando appunto che bisognava distaccarsi da questa famiglia allargata e diventare una famiglia nucleare dove c'erano mio figlio, io, i miei genitori, mio fratello e non più i venti, trenta che eravamo.

Passato il periodo con questo psicologo ho scelto con chi proseguire la terapia perché penso che nessuno deve rinunciare al dottore, e allo stesso tempo deve sapere che ognuno di noi può avere qualche affinità con questo o con quell'altro, bisogna scegliere il dottore col quale si hanno delle affinità, degli elementi comuni che permettono il dialogo, permettono delle soluzioni in armonia con tutto quello che succede perché se non c'è questa premessa di fiducia reciproca e di piacere di stare assieme durante questo percorso, anche da parte del medico stesso, non si risolve niente o si risolve ben poco. Poi dopo è inutile dire: «Il dottore non serve o la medicina non serve», bisogna sceglierselo, sentirlo come proprio amico, proprio compagno di un percorso.

Mio figlio è nato quando avevo venticinque anni, quindi prima della mia relazione con Alessandro.

Prima di Alessandro ho avuto altre tre storie dolorosissime che adesso non so se è il caso di raccontare. In generale posso dire che anche i maschi dovrebbero ricevere un'educazione sentimentale, mentre da anni si parla solo di educazione sessuale.

Usare un corpo non è niente, ma usarlo per star bene spiritualmente, psicologicamente e anche per aver, oserei dire apertamente, un buon orgasmo, visto che oggi si parla tanto di diritto dell'orgasmo, bisogna essere in buona armonia con se stessi, sapere cosa si vuole da se stessi e poi cosa dagli altri, sapere che per avere un buon rapporto bisogna avere fantasia, creatività, una buona propositività nel voler le cose positive. Quindi prima di vedere cosa si vuole nell'altro, capire cosa si vuole da se stessi perché anche in questa maniera si sa immediatamente chi può far del male e chi può far del bene.

E non si fa come ho fatto io che ogni volta che avevo un compagno che non andava cercavo di cambiare, se faccio così, se faccio colà, per due, tre anni cercavo di diventare tante Margherite diverse per vedere se andavo bene con quella persona; appena si comincia a costruire un rapporto bisogna essere educati sia a dare che a ricevere.

È importante che i figli si sentano spesso dire bravi quando sono bravi e lo meritano in diversi campi perché questi bravi quando uno ti manca di rispetto lo mandi immediatamente nel posto dove deve andare, poi se si fa pace si chiarisce, sennò ci si lascia. Prima della storia con Alessandro mi sono successe delle strane violenze, non violenza fisica sessuale, ma delle piccole e continue violenze

psicologiche per cui a un certo momento mi sono sentita sfinita e pensavo: oggi non mi interessa vederlo, ho da fare altro, lui vuole troppo. Queste cose bisogna avere il coraggio di dirle perché siccome davo tanta fiducia diventava una cosa scontata subire, altrimenti avrebbe dovuto trovare un'altra più interessante di me.

Mi rendo conto che non sono tanto sciolta sessualmente forse perché mi sento ancora come la ragazzina sempre grassa, mentre le adolescenti erano belle come giunchi e invece io ero cicciona.

A quindici anni ho vissuto anche una grossa violenza perché un ragazzo mi ha detto a un certo momento: «Vieni a letto con me o ti lascio» e mi ha lasciata, poi ci siamo incontrati a una festa in cui io stranamente sono diventata la regina perché senza puntare, senza prendere di mira, ho spento una candela col fucile, le mie solite fortune che si manifestano proprio senza calcolo.

Siamo ritornati a casa assieme, ci siamo avviati verso la fontana di Barcola, sembrava che fossimo ritornati assieme, pensavo che lui fosse più dolce nei miei confronti; mi sono seduta sulla panchina, guardavo le stelle e poi ho chiuso gli occhi pensando di ricevere un bacio e invece ho avuto la mia prima esperienza di rapporto orale.

Ora non dico che questo lo fanno solo i maschi, però non vorrei che cadessimo nel solito pregiudizio “questo è il maschio, questa è la femmina perché ognuno è frutto in parte dell'educazione che ha ricevuto, in parte della società in cui vive, ma è anche frutto di se stesso del proprio ambiente, quindi le generalizzazioni le odio, e probabilmente ci saranno anche delle donne che fanno così agli uomini.

Pur sapendo che questa persona aveva fatto così io continuavo comunque a essere fiduciosa e romantica, ma ho sbagliato a non ribellarmi perché in quel momento non dovevo stare zitta e soffrire come una bestia e accettare, dovevo alzarmi su di scatto, certo non morderlo perché a un certo momento diventa un omicidio però dare uno schiaffo sì; credo che chiunque senta parlare di questa storia in versione maschile e in versione femminile può capire che sarebbe stata giusta una bella litigata e io non l'ho saputa fare.

Già là ero una persona che perde di vista se stessa perché io come minimo dovevo dirgli: «Ma che facciamo qua? Bel comportamento! Io mi aspetto un abbraccio e invece mi vedo usata come...ma vai in via Trento!» Quella volta c'erano le prostitute in via Trento e invece non ho saputo dire niente.

Poi ho avuto un'altra storia con un coetaneo di mio padre che mi ha fatto capire che mia madre era gelosa di me e che mio padre non vedeva l'ora che avessi un rapporto, che non restassi sola perché per lui ero una bellezza; peccato che per gli uomini quella volta andavano di moda le magre e io avevo un bel viso ma avevo un corpo un po' troppo rotondetto e a quell'età in effetti si sceglie, perdonate la parola, la fighetta slanciata con le curve al posto giusto, non una ragazza troppo in carne, almeno che non venga il grande amore.

Per me il grande amore è arrivato a vent'anni anni però c'è stata la disgrazia che questo ragazzo, Claudio, era figlio di separati, era povero e non era ben visto dai miei genitori i quali dicevano che lui mi

faceva la corte solo perché ero ricca, invece questo ragazzo è diventato campione mondiale di subacquea e mi ha conquistato con la sua forza d'animo e il suo carattere, con il suo senso del sacrificio, con la sua intelligenza, con la sua perseveranza, con la sua audacia.

Sono rimasta molto ferita che i miei genitori facessero queste distinzioni sociali e là mi è anche caduto un punto di riferimento perché io li sentivo capaci di accettare anche una persona che è più povera, perché loro erano i primi che avevano dimostrato con il carattere, la volontà, la cultura di poter diventare qualcuno, loro mi hanno deluso perché se io sono intelligente, se io sono quella ragazza che tu hai educato, se io sono quella persona che poi ha anche il diritto di portare avanti le proprie scelte devi aver fiducia in me.

Non accettare che vado con un ragazzo che è povero, che non ha finito la scuola, ma che poi per me si è rimesso a studiare e in quindici giorni ha dato tutti gli esami per finire le medie superiori passando con due soli esami a settembre; lui ha studiato giorno e notte e queste sono prove fortissime, non puoi tradire il tuo passato di persona di sinistra, va bene io ho idealizzato molto la sinistra però dico che ho avuto una forma di tradimento da loro perché non hanno avuto fiducia in me in quanto non hanno capito che avevo apprezzato la sostanza del ragazzo, che ero in grado di capirla. Alla fine hanno allontanato un ragazzo che invece, secondo la mia ideologia di sinistra, doveva essere casomai aiutato; alla fine, per logorio, ho dovuto lasciare Claudio però il mio amore per lui rimane del tipo di amore tra Giulietta e Romeo e quando quattro anni dopo ho visto il film di Zeffirelli ho pianto come una pazza.

Anche quello è stato un lutto, poi ho avuto un aborto con Claudio e mio padre mi ha detto: «Tu ti sei divertita e ora pago io», una frase bruttissima.

Quando ho fatto l'aborto, quella volta era aborto clandestino ed era una cosa terribile perché mettono la musica, mettono la partita di pallone, tu stai là e magari dici: «Mi fa male» e loro rispondono: «Cosa? Hai goduto? Adesso per dieci minuti cosa vuoi che sia!».

Quel giorno alla porta c'era mia madre, l'ho dovuta consolare, sono andata a vedere il feto che avevo perso, me l'hanno fatto vedere e se devo dire la verità io non ho provato nessun senso di colpa perché questo bambino sarebbe nato in un ambiente dove non c'erano le premesse psicologiche giuste per essere veramente amato; non mi sono sentita di mettere al mondo un figlio che avrebbe pagato il prezzo dei pregiudizi, la sofferenza è mia perché non ho potuto averlo, ma non mi sento in colpa, ho fatto una cosa giusta per il bambino perché ancora non era un bambino, era un grumo di sangue, perché non avevo il diritto di far nascere una creatura pensante del cui padre un giorno si sarebbe detto: «Si è sposato perché doveva essere mantenuto da tua madre».

Quando sono ritornata a casa Claudio mi aspettava nel piazzale e mia madre l'ha allontanato e quello che mi è dispiaciuto, ma posso capirla; invece mi è dispiaciuto quando Claudio è venuto giustamente a trovarmi perché si sentiva il mio partner, io sono svenuta per lo sfinimento e mia madre ha dato al colpa a lui, invece non era colpa di Claudio se sono svenuta, era colpa di tutte queste emozioni e di

queste delusioni, di questo dar dolore agli altri soprattutto tenendo presente anche il mio diritto di vivere.

Poi anche con mio marito non è stata una storia facile perché appunto, sembrando una ragazza di famiglia ricca e viziata e non sapendo che non arrivavo agli obiettivi perché ero insicura, mi ha trattata come un fallimento; mi diceva sempre « Ormai sei un fallimento», mi ha aggredito, mi ha piuttosto fatto del male, ma queste sono cose che preferisco non dire in questo momento perché comunque è stato un ottimo partner e per il bene del bambino anche qui ho dovuto scegliere.

Poiché non si andava d'accordo e il pediatra mi aveva detto: «Meglio di tutto la famiglia unita, però i bambini sentono le tensioni non dette», purtroppo ne avevamo tantissime e ci disse: «Prima di tutto separarsi prima che il bambino abbia tre anni perché dopo si fa l'idea della famiglia in un determinato modo, se lo fa a sei anni, diciamo, è un tipo di dolore, a undici è una tragedia». Allora io mi sono ritirata dentro me stessa, ho valutato che mio marito comunque non intendeva cambiare minimamente e mi sono decisa di separarmi affinché mio figlio fin da piccolo potesse abituarsi al nuovo modello di vita senza subire la perdita del padre più avanti, quando sarebbe stato una presenza quotidiana troppo preziosa, però per fare questo passo ho sofferto tantissimo.

Mio marito l'ho incontrato con una mia amica e lui mi guardava in una maniera molto intrigante e anche io ero intrippata, ma siccome la mia amica aveva perso da poco il papà e siccome lei era una bellissima personcina, molto più femminile di me, molto più interessante di me, pensavo che fosse solo amicizia; abbiamo parlato una volta e poi non l'ho più voluto rivedere, per non cascare nella possibilità di fare del male alla mia amica.

Per non rivederlo più sono andata a finire con un'altra persona con la quale ho patito tantissimo perché era sposata; la storia d'amore con l'uomo sposato è finita prestissimo perché io ho voluto conoscere la moglie, le ho telefonato e le ho detto: «Io sono quella puttana che va con tuo marito» e l'ho voluta conoscere e ho scoperto una donna bellissima, finissima in tutti i sensi dentro e fuori, solo molto modesta e fra modeste ci siamo capite, perché nella vita bisogna essere umili sì ma modesti no; eravamo tutte e due troppo modeste e lui probabilmente si divertiva e si annoiava con tutte e due e così ho chiuso.

Ho rivisto il mio futuro marito ed ero convinta fosse venuto a chiedere della mia amica, ma poi ho capito che era venuto realmente perché gli piacevo io; se mi avesse dato più tempo per superare questo trauma che avevo avuto con l'uomo sposato...Perché la mia vita va verso il realismo a forza di traumi? A un certo punto della mia vita, in qualche maniera, sono andata un po' fuori della realtà, ho idealizzato tutto un po' troppo ed è per questo che bisogna cercare di prevenire la depressione, ma poi è comunque qualcosa che ti porta alla crescita se affrontata con le persone giuste, nel modo giusto, ti porta a una maggior conquista di te stessa e a una maggior consapevolezza, perché la depressione è

soprattutto una lacuna di appartenenza, di appartenersi, di capirsi di aver capito le qualità buone perché è evidente che i depressi mostrano solo i difetti di se stessi.

La mia malattia sottolinea il fatto che, secondo me, non ho saputo vedere le qualità buone su cui appoggiarmi nei momenti di difficoltà che ti capitano nella vita. A forza di traumi mi sono avvicinata alla vita realistica e se mio marito mi avesse dato un po' di più tempo...e invece lui sportivo, forte, campione militare mondiale di pallanuoto, doveva avere tutto senza sapere però chi ero io.

Vabbè, mi trovo sempre con dei caratteri fortissimi e non è che amo i campioni e per fortuna non l'ho visto campione altrimenti non l'avrei frequentato; io poi non amo le persone molto emergenti; se avessi avuto più tempo mi sarei chiaramente rilassata all'amore e invece lui, con questa mentalità pragmatica del "Eh! Adesso faccio il figo, ho il massimo delle forze, tu sei nel massimo delle forze facciamo un figlio bello, lo facciamo adesso perché abbiamo l'età giusta", non mi ha dato il tempo per rilassarmi e lasciarmi andare, di abbandonarmi a questo sentimento, di abbandonarmi al piacere di avere un compagno, di averlo e di capire che era arrivato il momento giusto per me la prima volta, che quindi tutta la sofferenza, la stupidità di essere andata con un altro per vendicarmi, insomma mi ha fatto perdere l'occasione di soffermarmi a parlarne per non ripetere più nella vita questi sbagli.

Comunque la depressione mi è venuta molto dopo anche se avevo già avuto un episodio di depressione perché mi scattano sempre in occasione delle perdite d'amore.

Io mi valorizzo molto poco, ma valorizzarsi non vuol dire mettersi il vestito, parlare in un certo modo, anche se poi fai anche quello; c'è da vedere se è una cosa che fa parte del tuo modo di vivere e non una cosa che fai per tappare un buco in mancanza di altro.

Avevo avuto un rapporto di nuovo sbagliato, quello con mio marito che a sua volta stava credo molto male e che aveva nei miei confronti delle pretese molto fredde, cercava addirittura di avere un figlio con me per poter dividere l'eredità con la sorella che stava male.

Proprio non avevo la capacità di arrabbiarmi, vedevo in ogni storia il massimo della responsabilizzazione da parte mia, ma non sapevo imporre i confini perché loro entravano talmente tanto nella mia disponibilità da violentare la mia, la mia stessa personalità, vuol dire che io non avevo il senso del confine e probabilmente li avevo persi vivendo in una famiglia molto allargata, dove tutti si permettevano di entrare nella nostra privacy.

Vivere da depressi significa non vivere, per questo è pericoloso, comporta tutta una serie di mancanze di gratificazioni, di forza psicologica; la forza morale è una delle cose che ti può rimanere e che ti aiuta a venir fuori dalla burrasca; per esempio, se non mi sono uccisa è anche perché ho un figlio e avrei potuto lasciargli questo dolore visto che a me sono bastate paure molto inferiori per stare male.

Se mi ammazzo uccido mio figlio, poi ho un padre che se io muoio muore anche lui, e questi sono stati dei valori etici molto più importanti per me, perché secondo me avevo una grossa facilità al suicidio; io non è che volevo ammazzarmi per rappresaglia verso il mondo, per punire gli altri, volevo ammazzarmi

proprio per la stanchezza di questa sofferenza continua, dove la luce era un insulto alla mia impotenza, dove la luce che era vita, amore, calore, vitalità era come una provocazione.

Nel momento in cui camminavo come uno zombie e già la distanza tra un albero e l'altro sotto il sole diventava come un deserto da superare era terribile veder gli altri, vederli come fonte di vita che sottolineavano la mia non vita.

Una volta, in un momento di benessere, ridendo ho detto che è come se io avessi dei pesi sulle spalle e facessi un jumping, mi butto nel vuoto e non pago il lancio, ho il brivido gratis; purtroppo le esperienze dei ragazzi che sono morti oggi mostrano come queste mie battute di allegria siano in realtà tragiche nella vita e magari sono tragiche anche nella mia vita perché cinque giorni dopo aver fatto questa battuta stavo molto male, potevano essere degli abissi molto profondi e questo alternarsi...quando si comincia a star bene è il momento più pericoloso perché si comincia a stare bene e a godere dell'amicizia, di un lavoro...

Il lavoro mi ha molto aiutata a venir fuori dalla noia mentale perché poi in questa spirale di mancanza di strumenti, di impegni e di attività c'è anche la noia intellettuale, c'è anche questa testa che viene adoperata, c'è anche la situazione di fastidio noioso che è terribile.

La fase più delicata è quando si comincia a guarire perché poi la ricaduta è tragica, fa male quasi come la prima volta e direi che tanto dici di star bene, tanto più ricadi e stai male e questa è una cosa che logora sia la persona che vive la sofferenza, sia l'ambiente familiare, perché la famiglia spera con te, ti vede rifiorire, rinascere e poi improvvisamente "patapuf", di nuovo nella tragedia e supplichi, piangi, cammini per casa come un fantasma, ti nascondi, ti chiudi, non ti vuoi far vedere per non far soffrire gli altri specialmente i genitori che fino a ieri erano felici, tornano magari da una passeggiata tutti felici e ritornano a vederti proprio nel buio, persa.

Ma la ricaduta è una fase, è un cammino che fa parte del percorso verso la guarigione, è come il gambero, fai cinque passi avanti e magari sei indietro però quei cinque passi comunque ti sono serviti a vedere che puoi procedere e forse a sapere che indietro reggi; all'inizio è dura ammettere che può servire, ma è molto importante, infatti i dottori dicono sempre «Guarda che riavrai i momenti negativi e guai se ti fai trovare impreparato, puoi decidere per sfinimento di farti fuori».

Non bisogna mai dare per scontata la guarigione, non celebrarla troppo, perché se tutti quanti dicono: «Oh adesso stai bene, finalmente stai bene!» e invece poi stai male, diventi restio a chiedere di nuovo aiuto, puoi avere paura di tornare da tuo padre e da tua madre e magari decidere che non vuoi più rompere le scatole a nessuno, che devi farcela con le tue forze, ma io personalmente non ce la facevo e quindi mi vedevo già negli ospizi, sola senza mio padre e mia madre.

Con il tempo ho imparato a non festeggiare vittorie definitive, ma a provare la felicità di dirmi: «Oggi ho migliorato questo» e sapere che comunque ti aspettano anche dei momenti di caduta. Quando si sta male è impossibile dire: «Io mi preparo a divertirmi, a ritornare su», però quando si sta bene ho visto

che mi è stato utile prepararmi e mi dicevo: “Boh adesso mi preparo a prendermi una grande inculata”, mi allenavo a rimettermi in carreggiata, pensavo a cosa avrei fatto in caso di ricaduta.

È molto importante prevedere i momenti critici, capire le avvisaglie, fa tutto parte di un avvicinarsi della depressione, capire che la tensione logora, capire che le frustrazioni possono a un certo momento mandarti fuori di testa e quindi cercare di programmare una vita di soddisfazioni, tentare di fare una cosa anche se fa male; per esempio a me le prime uscite, i primi appuntamenti di ginnastica, la prima volta che cambio luogo, il primo cambiare impegno, arrivare sul posto di lavoro, mi davano grande tensione, grande disagio fisico, grande tensione mentale, però una volta che l’avevo fatta era fatta e diventava sempre più morbido il percorso; mettersi in gioco il più possibile significa soffrire un po’ di più prima ma stare meglio dopo.

È importante continuare a progettare e comunque avere un dialogo di fiducia completa con il proprio dottore, che sia psichiatra o psicologo perché la terapia mirata ti fa vedere le redini, dove sei tu e dove è lo psicologo, insegna a voler di nuovo la magia del terapeuta con il quale si è in sintonia e che comunque ti fa tornare la voglia di vivere perché ti conosce, perché ha capito quali sono le cose che contano per te, perché dal di fuori vede cosa c’è ancora di vivo in te e quindi su quello fa leva ed è in grado, a volte, di aiutarti; lo psichiatra con il quale hai costruito un percorso è in grado di farti tornare il sorriso.

Mi sono trovata in momenti in cui ero disperata da giorni e giorni e mi sono trovata dopo le sedute a sorridere e aver voglia di ricominciare, mi era tornata la tranquillità; non mi era tornata la voglia di combattere però ero comunque andata avanti, avevo finito di cadere.

E torno a ripetere che per i familiari, per i ragazzi, per le persone che soffrono, è importantissimo avere un rapporto di fiducia anche con le persone che ci circondano; meglio soli che male accompagnati oserei anche dire; nonostante la depressione mi abbia dato tanta solitudine, sono comunque certa che sia meglio stare soli in mancanza di buona compagnia perché con le persone con le quali si ha realmente un feeling si può parlare delle cose che si hanno in comune, si può parlare anche fuori dall’ambiente della malattia.

Si trovano gli amici, basta saperli riconoscere, sapere che ci vogliono bene per come siamo e sapere soprattutto che la depressione molto spesso è indice di qualità interiori molto elevate, quindi aver fiducia che queste persone riconoscono questo lato che noi non vediamo e stare alla larga da quelli che ti perseguitano quando stai male e ti fanno del male, perché i pescecani vedono sangue e mordono, ma quelli bisogna lasciarli perdere, bisogna saper crescere, bisogna decidere di crescere e quella di lasciarli è una scelta di vita “Non ti curar di loro ma guarda e passa” disse fin nell’antichità Dante Alighieri; è una scelta che tutti quanti noi dobbiamo fare.

Adesso faccio un lavoro part-time in un istituto sanitario, sto con i bambini adolescenti, ho dei colleghi meravigliosi che mi trattano molto semplicemente, con molto cuore come si trattano tra loro, sono

molto affiatati quindi non sento mai chiacchiere, non sento mai niente, lavorano con amore e sto molto bene.

Il lavoro mi ha obbligata a prendere la corriera perché non ho la macchina e quindi ad aspettare al freddo sotto la pioggia quattro corriere al giorno, mi ha obbligata a vestirmi, cambiarmi fino al punto che era tragico tornare a casa; preferisco salire sui tram piuttosto che sui treni, l'importante non è fare grandi viaggi ma salire su quel treno e poi se vuoi puoi scendere alla fermata dopo perché non ti interessa, perché non ce la fai a viaggiare a lungo.

Tutto ciò non ha importanza, l'importante è abituarsi anche in senso metaforico ad andare sui treni, con agilità e parla una che aveva la sensazione di aver le gambe legate. Quando pensavo di dover raggiungere un nuovo posto di lavoro, sentivo come una specie di restringimento sulle gambe e sentivo tutto il mio corpo che diceva no; poi però sono sempre andata, magari mi faccio accompagnare, magari prendo il taxi però ci vado, bisogna andarci, è molto importante andarci la prima volta.

Il rapporto con mio figlio è sempre stato in evoluzione perché anche quando l'ho avuto, pur essendo già incasinata per tanti motivi perché non riuscivo a suonare il piano, a dipingere, a far la casa, è stato bellissimo fare il bagno nudi assieme in modo che per lui il corpo dell'uomo e della donna non fossero una cosa da scoprire all'improvviso, fossero una cosa normale.

Questi bagni erano molto gioiosi, è stato bellissimo, lui si presentava con le pinne, col fucile e gli occhiali e diceva «Mamma, bagno!», si buttava dalla vasca da bagno dentro l'acqua e faceva una grande ondata che riempiva il bagno però si è sempre divertito.

Negli inverni freddi c'è sempre stato un rapporto di fiducia con lui, come io l'ho avuto con mio padre perché da papà ho sempre trovato infinite risposte fin da piccola e per questo poi quando ho avuto meno tempo non capivo come mai avessi perso questo padre che mi chiedeva come mai non avessi più tempo, ma lui era troppo impegnato nel lavoro e io con mio figlio. Credo di avere mantenuto sempre questo tipo di rapporto del perché; quando voleva lui poi gli raccontavo le fiabe, gli leggevo i libri, ha imparato a leggere da solo, non perché fosse un genio, ma perché era stimolato. Siamo cresciuti in perfetta intimità psicologica perché anche quando ho cambiato compagno gli chiedevo: «Albano, mi dispiace cambiar compagno forse ti creo degli squilibri» lui mi ha detto: «No, mamma, io adesso ho le occasioni di trovare nuovi amici»; comunque i miei rapporti duravano sette anni, quelli più tragici due, ma dopo la nascita di mio figlio ho avuto solamente un rapporto con un ragazzo con cui sono stata cinque anni, un altro con cui sono stata sette anni appunto e queste sono diventate persone molto importanti per mio figlio.

Dopo avermi tanto difesa, Albano ha detto ai miei genitori «Guardate che mia mamma non ha torto, non è come Cassandra, mia mamma non è negativa, dice delle cose vere, mia mamma è una persona realista, ma non è come dici tu, nonna».

Comunque il rapporto con mio figlio adesso è bellissimo, in questo momento è lui che ha bisogno di me perché sta sostenendo un esame difficilissimo che gli è andato male due volte, ha dei problemi che può avere un uomo di trenta anni che ha un giro di vita, perché prima si diventa adolescenti poi si diventa adulti, poi si diventa uomini; adesso è diventato uomo e per fortuna io sto bene, sono pronta all'appuntamento e se lui avrà bisogno di conferme sarò pronta a dargliele. Per il momento è bello perché mio figlio può aver bisogno di me e io sono pronta a dare, ma non sono pronta solo a dare a lui, sono pronta a dare ai genitori, agli amici, a ridere, a scherzare, a fare delle stupidaggini; insomma voglio una vita più frivola, voglio una vita più allegra, una vita!

Non lo dico per euforia, credo di dirlo perché ho tanto lottato assieme a chi ha fatto questo percorso con me, amici, dottori, genitori, ho tanto voluto consolidare le mie posizioni e spero che se avrò delle ricadute andrò comunque sempre più verso la salute e il tipo di disagi che hanno tutti, non solo i depressi; il rapporto con mio figlio quindi è bello, maturo, un rapporto pieno di allegria e anche di battute, pieno di libertà e di fiducia; io continuo a essergli riconoscente per quello che mi ha dato e comunque ritengo che il figlio a un certo momento va lasciato crescere e andare per conto suo con fiducia e quando poi ha bisogno chiede aiuto.

Parlo troppo della mia vita sentimentale e così sembra che è la mia vita sentimentale che mi fa male, ma il fatto è che la mia vita sentimentale era così perché ero molto insicura; non è che un individuo può basare la risoluzione dei problemi sull'amore per un uomo, per una donna, ma solo risolvendo i nodi che vengono al pettine di un'intera vita, cercando in se stesso, altrimenti si può cambiare compagno o compagna ma le modalità e i meccanismi di coppia a cui si arriva sono sempre più o meno gli stessi, a meno che non si abbia improvvisamente una grande capacità di cambiare atteggiamento. Se non si cerca di comprendere se stessi si arriva ad avere sempre le stesse aspettative soprattutto nei confronti dell'altro.

La mia vita lavorativa è stata difficilissima perché sono figlia di ricchi per cui quindi quando era il momento di assumermi mi dicevano: «Beh, perché dobbiamo assumere te con tutta la gente disoccupata che c'è?».

A me piaceva tantissimo lavorare e quando lavoravo mi definivano una negra, con tutto rispetto che posso avere per le persone di colore e mi dispiace anche chiamarli negri perché si dovrebbe dire nero ma il detto è questo; però la paga non arrivava mai e mi ricordo che in varie circostanze ho sfiorato la fortuna di essere una donna realizzata, indipendente che sempre è stato il sogno della mia vita, ma non l'ho saputa cogliere anche perché forse ormai ero sposata, avevo un bambino da tirare su.

Per quanto riguardava la pittura, il mio quadro più bello doveva essere mio figlio e veniva prima di tutto perché dopo la separazione avrei potuto anche andare a studiare a Milano e allora ho pensato : se vado a Milano non torno a casa ogni settimana, perché una volta sto male, una volta sono stanca e il bambino un domani mi potrebbe dire: «Mi hai lasciato solo» e quindi potevo io creare le premesse per

un'altra persona che soffrisse di molte mancanze di autostima? In fin dei conti come mamma preferivo essere distante dai quadri piuttosto che da lui.

Sono stata anche in villeggiatura, ho lavorato per un amico di mio padre, ho fatto un lavoro immenso pulendo le pitture, pulendo la sporcizia di tutto l'anno precedente al rinnovo dei locali, ho dato la cera ai mobili...insomma io dovevo dormire senza medicine infatti sono riuscita ad addormentarmi in cima alla scala attaccandomi alla scopa, dormivo in piedi e preparare il bar alla mattina voleva dire alzarsi alle cinque e chiuderlo voleva dire andare a dormire alle tre.

È venuto il padrone del più grande albergo di Jesolo proponendomi di assumermi «Venga a lavorare da me, vedrà che potrà diventare anche direttrice» mi aveva detto, ma io non capivo che aveva visto in me tanta capacità di saper trattare coi clienti, di saper fare del sacrificio, di vedere cosa manca e cosa serve perché mi sottovalutavo al punto che davo per scontato che tutti dovessero essere come me, che io non mi distinguevo per nulla di speciale.

Non sapendo stimarmi, la mia vita è stata un continuo perdere occasioni ed è anche per questo che sono arrivata probabilmente a questa grossissima depressione perché poi girandomi indietro ho avuto anche tanti rimpianti, ma non subito perché subito non si è coscienti di questo, si ha solo un malessere che non dà gratificazioni, cioè stai male e non sai che stai male perché non sei gratificata e pare che sia colpa tua se stai male.

Questo mi è successo nella vita, nel lavoro, nella pittura a cui mi sono dedicata anima e corpo e purtroppo con la pittura non sapevo staccare, lavoravo tantissime ore, almeno otto, dieci ore al giorno per cui dopo mi sono veramente logorata.

Con i miei genitori sono così indulgente che mi dispiace raccontare certi atteggiamenti; ad esempio, di quando mio padre aveva cambiato tipo di attività ed era passato da lavoratore delle ferrovie a lavorare in proprio nell'edilizia come fratello dell'ingegnere facendo il ruolo dell'amministratore capocantiere; non è che l'ambizione l'avesse cambiato o si fosse montato la testa, ma aveva avuto tanto da lavorare e quindi era mancata la figura paterna e anche a mia madre era mancata la figura del marito nell'allevare i figli. Certe decisioni importanti non venivano più prese assieme e negli anni mio padre probabilmente non è riuscito a vedere la profondità della mia crescita, di quello che io avevo interiorizzato, i messaggi di volontà, di lavoro, di capire, di avere un rigore nella vita, un'etica, e quindi magari si spaventava perché ero così distratta e appendevo il mio vestito ad asciugarsi sulla barca per cui andava a finire sul pennone e il vestito sventolava, oppure perché mi tuffavo in acqua coi vestiti perché era bellissimo attraversare il porto a nuoto; cioè avevo atteggiamenti così, da ragazza piena di vita, ma questo non voleva dire necessariamente che questo fosse l'atteggiamento di una figlia di ricchi, viziata che si comporta così perché tanto papà ha chi manda sull'albero qualcuno che tiri giù il vestito! Faceva semplicemente parte di una mia vena di vitalità particolarmente grossa, ma era solo uno dei miei lati.

Mio papà non si accorgeva che crescevo, che ci tenevo a mantenere una parola data, guai se non portavo a termine un impegno, tutte le mie scelte erano volte a darmi una autonomia e comunque per restare integra per non lasciarmi prendere troppo dai valori che io non ritenevo fondamentali, come l'apparire: ci tenevo ad avere una privacy assoluta, un comportamento da donna magari più affascinante, meno solidale col mondo ma piena di interessi comuni con gli altri, di voglia di familiarizzare, di avere gente e amici per casa. Sembrava che vivessi una maniera scapigliata, ma in realtà il mio era un equilibrio, avevo fatto delle scelte di vita per cui volevo restare dentro un po' bambina per godermi le piccole grandi cose.

È un discorso che detto dalla mia bocca può sembrare troppo comodo e troppo facile, ma in realtà questo star bene mi era stato spesso rimproverato dagli altri «...che tanto stai bene, sei ricca, non occorre che lavori tanto stai bene, sei ricca» e questo problema mi aveva scavato dentro, avevo un desiderio terribile di avere una mia identità e di avere un mio lavoro e allo stesso tempo restavo aperta agli altri e molto comunicativa; avevo la casa piena di amici, magari stavamo in piedi ma eravamo in cinquanta; se per strada incontravo gente parlavo con tutti e probabilmente questo lato faceva credere agli altri che ero troppo buona, che ero dispersiva, che avevo la testa tra le nuvole, ma questo era solo un lato di me.

Con gli anni che passano io non trovo la mia strada e avverto la mancanza di tempo, si prendono fischi per fiaschi; nei dialoghi e poi c'è sempre questa famiglia ricca di dialoghi, ma che interferisce e interpreta i miei atteggiamenti; per studiare il pianoforte io avevo un vestito vecchissimo, dovevo stare a gambe larghe e spostarmi da una parte all'altra della tastiera e quindi era un vestito ridicolissimo di lana largo, tutto slambricciato che mi andava benissimo perché se avessi avuto una cintura in vita e un paio di pantaloni non avrei potuto far tante ore di pianoforte in modo così sciolto. Quel vestito me l'hanno buttato via mia mamma e mia zia dicendomi: «Abbiamo fatto un po' di pulizia nei tuoi armadi perché tu non butti via niente» e invece quello era il mio vestito preferito per poter fare quegli esercizi lì a pianoforte, ma questo è solo un esempio.

La situazione che vivevo in casa mi provocava delle grandi rabbie che mi pompavano e poi si estinguevano. Magari parlavo con i miei amici, parlavo con i miei genitori quindi venivano fuori delle gags incredibili, però dopo mi prendeva un senso di colpa perché comunque i miei genitori mi hanno trasmesso dei grandissimi valori.

Anche mio zio è stata una persona che mi ha aiutato tantissimo nella malattia e anche mia madre e mia nonna mi hanno dato la capacità di gioire di tante cose; li ritenevo dei grandi amici per cui dopo mi sentivo in colpa di accusarli, avevo dei grandissimi sensi di colpa e la rabbia mi provocava dei down dove mi sgonfiavo e arrivavo a non progettare più niente, avevo tanti progetti in testa però i sensi di colpa me li sgonfiavano. Ho perso delle persone che amavo tantissimo per questo sentirmi così ribelle, che mi portava proprio a essere poco concreta nel fare quello che desideravo perché non è detto che

nella vita a un artista o a un pittore deve interessare solo la pittura, ci sono tantissime cose: andare a teatro, visitare il mondo...

Un'altra cosa che la mia famiglia non mi ha mai lasciato fare è girare il mondo o girare almeno l'Italia perché ero innamoratissima dell'arte; davanti alle gallerie, ai musei, alle città storiche, impazzivo però loro non mi lasciavano perché dicevano: «Sei sola, sei una bella ragazza», ma c'era questo modello di donna che comunque bisognava proteggere che se andava via di casa succedeva di tutto anche perché mio papà è un po' un angosciato di natura quindi a me mi doveva succedere di tutto, esser rapita se andavo in Turchia, magari derubata. C'era troppa ansia nell'aria, c'era un incidente in costiera, si sentiva il rumore del fracasso dell'ambulanza, papà stava in pensiero che fosse successo qualcosa e infatti ho preso la patente solo a trentatré anni. È ridicolo fare la patente così tardi perché vuol dire non socializzare con i propri amici.

Io sono cresciuta lavorando e facendo sacrifici per cui le persone che stavano con mio padre a me non piacevano e naturalmente mio padre mi diceva che ero Cassandra che portavo male, che ero malata perché portavo male, perché dicevo male, vedevo tutto nero poi negli ultimi anni mi ha detto che avevo ragione.

Nel periodo in cui mi hanno ricoverato per la prima volta, in casa c'era il problema della perdita, dei vari lutti, la perdita del mio amore Alessandro, quella del luogo dove abitavo che era pieno di arte e musica perché lui era musicista e pittore, c'era la perdita della salute perché mi ero debilitata fisicamente lavorando e non mangiando perché bisognava continuare a lavorare e allora si prendeva un panino. E dopo c'era anche questa mia critica negativa e quindi ero una persona estremamente abbattuta da una parte, ma che ancora protestava dall'altra; stavo male ma protestavo, «Guarda che quello ti sta prendendo in giro, quello ti sfrutta, quello così, quello colà» dicevo, e diventavo probabilmente una persona troppo negativa perché il mio modo di parlare, più l'ansia di mio padre, erano diventati come un buttare petrolio sul fuoco.

Chiaramente stavo male anche per le mie scelte. Avevo deciso di star sola, non potevo veder gli amici, soffrivo molto la solitudine poi c'erano anche delle cattiverie che mi venivano fatte; in molti casi i dottori ti possono dire: «Soffri di malattie di persecuzione, quando sei debole c'è chi gode ad attaccarti, mentre ci sono tantissime altre persone che ti vogliono bene e ti sostengono».

Alla banca avevo chiesto un prestito per fare un acquisto ma probabilmente stavo per finire i soldi e i miei genitori avranno pensato: «Questa qua chissà cosa farà dopo che ha finito il denaro!» Mi vedevano logorata; certi soldi se non li sai usare non ti danno proprio niente, ma sapendoci fare ti puoi permettere tante piccole spese che ti consentono anche di parlare con la persona dalla quale acquisti e di non pentirti anche se non hai fatto un progetto ben mirato, come nel mio caso. Io non potevo fare progetti perché non avevo abbastanza autostima da investire su di me senza che qualcuno mi incoraggiasse. I miei non mi hanno incoraggiata a investire su di me e questo mi faceva molto male perché voleva dire

non credere nelle mie qualità artistiche. In realtà io sono l'ultima persona che crede nella propria identità artistica, sono talmente innamorata dell'arte che non riesco a riconoscermi come artista perché dopo che hai visto i grandi, che sei stata ore e ore innamorata davanti a loro, cioè sentirti dire artista ti par quasi di cadere... Non so, ti vergogni insomma perché coi quadri che girano non ti senti all'altezza se ti dicono "bravo" o "artista".

E così in famiglia non ci capivamo più, mio padre non capiva perché soffrissi tanto per la perdita di Alessandro, la famiglia di Alessandro è stata talmente importante che allontanandoci uno dall'altro ho perso un mondo, perché in fin dei conti è stata l'unica volta in vita mia che ho vissuto con un artista, con un vero grande artista, perché essere grandi artisti non vuol dire essere affermati perché questa è anche una questione di fortuna e circostanze favorevoli, vuol dire avere l'anima dell'artista, il modo di vivere dell'artista, il modo di sentire dell'artista.

Per me è stata una perdita enorme non avere più un dialogo continuo con lui, capirsi immediatamente su un brano musicale; mi dava coraggio su un quadro dicendomi: «Guarda, basta che sia macchia è già un quadro! Tu ti perdi là nei perfezionismi» e la sua critica era ciò che mi interessava.

In quel periodo mio padre è andato a parlare con il dottor D. A. e si vede che hanno deciso di far venire in casa tre dottori e c'è stata una scena addirittura di vincolo perché io nella mia ingenuità pensavo che loro potessero capire tutto e così ho detto delle cose incredibili, mi sono fatta la diagnosi da sola e poi mi sono sentita anche un po' imbarazzata perché pensavo da complessata che pensa sempre di far perdere tempo. Allora ho pensato: parlo velocemente, rubo poco tempo perché hanno tanto lavoro per casi più gravi del mio e così ho fatto; ho detto che a me mancano i miei amici, ma non voglio vederli perché mi fanno male, mi manca di fare l'amore, sono cinque anni che sono in astinenza perché non voglio fare l'amore con nessuno, io voglio vivere con i ricordi di Alessandro, mi ci vorrebbe una pastiglia di orgasmi. «L'avete una pastiglia di orgasmi?» gli ho detto, poi ho buttato tutto giù dal tavolo e ho detto: «Se vogliamo fare l'amore facciamolo, ma non sul letto, lo trovo monotono».

Mi sono comportata così anche perché i dottori erano giovani, avevano l'aspetto di amici, avevano l'aspetto vivace e certamente hanno pensato che valeva la pena tirarmi fuori dal caos per cui mi hanno dato una mano con il TSO.

Prima del ricovero uscivo però mettevo tutti in allarme perché correvo con la macchina, tornavo sempre sul posto della sofferenza, a Banne, nel Carso; era sempre il mio posto e quando non avevo pace andavo sempre lì, nel posto dei ricordi che poi era anche un posto conteso per le divisioni dei beni. Mio papà aveva paura che facessi un incidente o chissà cosa.

Ero innamorata di quel posto perché era un capannone che a un artista non può non piacere e dietro al capannone avevo costruito una casetta di legno, tipo la casetta in Canada.

La mancanza di dialogo, di intimità interiore, porta a non coltivare costantemente negli anni una affettività e un'intimità che poi può far emergere le zone d'ombra di una persona; è importante coltivare

un rapporto sempre, per questo è importante dare affetto ai bambini, seguirli, raccontare la fiaba, stare assieme, raccontarsi tutto senza invasioni, aver cura uno dell'altro in una famiglia, sennò si arriva ai grandi fraintendimenti, alle grandi tensioni.

Dopo aver sofferto tanto, perché questo TSO mi ha fatto soffrire moltissimo, mi sono detta: «Dopo una vita che combatto è questa la ricompensa?» ed è stata una constatazione amarissima.

Questa era la ricompensa, specialmente da parte dei miei genitori; poi dopo ho perdonato perché ho capito che era un prezzo da pagare in cambio di tutto quello che ho avuto, perché ho avuto la fortuna di avere tanto dalla vita e forse non lo capivo.

Comunque la mia cura l'ho presa come una occasione di cultura perché veramente nei centri di salute mentale grazie agli psichiatri, agli infermieri, ai dottori, ho trovato molte risposte interiori al mio modo di essere, al mio modo di agire; fin da piccola mi piaceva la psicologia e avevo avuto la fortuna di avere una enciclopedia Feltrinelli in cui si parlava di psicologia e mi è sempre rimasta impressa la parte che trattava la rimozione, la sostituzione dei problemi e come questi si sedimentano trasformandosi in altre cose e questo in realtà fa paura perché allora i ricordi si muovono, vengono sostituiti da altri.

Insomma per me andare in mezzo a loro è stata un'occasione per capire quanto fossi avanti, avevo sempre pensato che il mio grado di intelligenza lo avessero come minimo tutti, perché sono di sinistra, quindi siamo tutti uguali, sono intelligente come gli altri; mi sentivo veramente una dei tanti, non sapevo neanche coltivare troppo le mie capacità perché non le conoscevo, però se mi mettevo a fare una cosa la facevo fino in fondo e poi penso di avere applicato su me stessa inconsciamente tante cose che poi mi sono state confermate dalla psichiatria quando andavo a fare i corsi per volontariato.

Lì ho sentito parlare diversi dottori di tutto il mondo e ho fatto una rimonta, volevo riappropriarmi di me stessa; quando mi dicevo: «Devo andare ogni giorno a prendere il caffè e fare il tragitto ogni giorno sotto il sole», mi rendo conto ora che ci ho messo tanto impegno, tanta speranza, probabilmente questa mia natura è talmente solare che anche nei momenti più difficili conservo la speranza, anche quando credo di non averla.

Infatti penso che non tutto si ammala, qualcosa di buono resta, la felicità non vuol dire sempre la non-felicità, ci sono dei momenti che non sei felice, ma non è detto che sei nella completa infelicità; bisogna sempre cercare di trovare quello che ti fa bene quando stai male e dimenticarsi il senso del dovere, dimenticarsi gli impegni, dimenticarsi tutti, ma benedire di avere almeno un piccolo interesse per qualcosa e coltivarlo assolutamente senza sentirsi in colpa.

Se per fare quella piccola cosa che piace se ne trascurano altre va bene lo stesso perché altrimenti non si guarisce, anzi è importante riscoprire questi piaceri magari piccoli, voglio andare a veder un tramonto, mi scoccia andare a comprare le scarpe, non ho voglia di andare in farmacia a prendermi le medicine, non ho voglia di fare niente, non mi lavo, non stiro i vestiti, però faccio questa cosa perché sento che mi dà un po' di calore senza nessun senso di colpa per non essere riuscito a fare il resto.

Questo mi è servito tantissimo, come mi è servita la cultura dell'ambiente psichiatrico dove potevo trovar risposte per la mia anima e la mia personalità; ho scelto di avere un rapporto importantissimo col mio psicologo che mi rendo conto mi ha tenuta per mano senza che me ne accorgessi, trattandomi sempre con enorme rispetto umano, dandomi sempre la speranza che si può venir fuori e mandandomi sempre via dalle sedute con un sorriso o almeno rasserenata.

So che ho pianto tantissimo con lui e gli dicevo sempre: «Quando finirò di piangere, quando finirò di scocciarla, di ripetere sempre le stesse cose?» e lui mi diceva: «Lei non mi scoccia, lei dirà quello che sente, saranno sempre le stesse cose fino a quando ne avrà bisogno», bisogna parlare del dolore, parlare anche della rabbia, parlarne tirarla fuori capire il perché, tenerla in mano.

È molto importante che oltre alla terapia si abbia questo dialogo, si abbia la possibilità di uno sfogo e si abbiano degli appuntamenti spirituali con la persona che ti ha in cura, perché a volte non si ha la possibilità di aspettare altre ventiquattro ore, perché quell'incontro ti dà una settimana di vita in più, altrimenti cadi, cadi, cadi, e ricadi ancora una settimana.

Mi ha fatto bene anche il cambiamento dei miei genitori che hanno cercato di capirmi, che hanno letto, che hanno guardato come fare, che si sono informati; hanno fatto bene a fare volontariato in centri con altri miei compagni di viaggio perché così hanno imparato ad avere rispetto di loro.

I miei genitori mi hanno anche molto commosso perché una volta ero qua davanti il cancelletto che parlavo con delle signore di questa casa e li ho visti timidamente scendere dal marciapiedi perché avevano paura che io mi vergognassi di loro; allora li ho richiamati indietro, li ho presentati a tutti, io non avevo niente di cui vergognarmi, erano i miei compagni di viaggio, mi ha fatto bene questo loro accettare il mio mondo con tutti i miei compagni, davanti a tutti, senza nascondere niente, in fin dei conti tenere il più possibile vivi i fili che restavano della mia personalità, coltivarli, coltivare certi valori, essere me stessa, ancora e sempre era un modo per continuare a essere coerente .

Mi hanno fatto molto bene anche due amiche, una di nome V. che a sua volta era stata ammalata di depressione e che mi ha aiutata e ha voluto dedicarsi a me, e un'altra ragazza, svedese, che ha abitato qua e ha voluto farmi del bene; loro due si sono dedicate a me, hanno letto libri, mi hanno parlato, mi hanno trattato come una sorella, mi hanno tirata fuori dal buco della camera, sempre, più che potevano, mi hanno portata fuori a camminare, portata per i bar, portata a socializzare.

Ora la mia teoria è quella del perdono, perché come io sono stata educata dalla mia famiglia e mi sono stati innescati in qualche maniera dei germogli di nevrosi, così anche i miei genitori, a loro volta, sono stati educati da altri che sono stati educati da altri e quindi bisogna rompere questa catena, non si possono coltivare rancori, perché non si fa altro che dare ai figli un altro bagaglio di nevrosi.

La bellezza di tutto questo è che si soffre, ma deve trattarsi di un male creativo, che porta a qualcosa, perché star male per star male e per costruire dei modi di vivere assurdi è stupido; se devo star male allora sto male per crescere, non voglio che sia un male sterile perché allora è proprio una beffa.

Mio figlio, per esempio, non capiva il perché della mia non-rabbia; in realtà io cercavo di diventar più armoniosa, meno pungente, meno polemica, di metter di più le persone a loro agio anche perché mi ero accorta che la mia velocità a volte impediva agli altri di capirmi. Ognuno ha la propria velocità però se non si ha un minimo di gentilezza nel dialogo, ma non perché si è di animo maleducato, ma perché si è presi dal fervore, gli altri non ti capiscono; allora bisogna diventar più fluidi, più morbidi, essere portati a chiarire; va bene l'arrabbiatura, ma che poi venga fuori anche lo scioglimento, la soluzione dell'arrabbiatura e mio figlio comunque mi ha detto una grande verità, ovvero che una sana baruffa con le persone maleducate viene anche al momento giusto perché non si può incassare tutto perché è anche quell'incassare tutto e non arrabbiarsi mai che porta alla depressione.

E poi devo dire che avevo paura che alzando la voce avrei rischiato il secondo Tso e proprio non mi andava, ma questa magari è una mia fantasia perché in realtà non ho mai vissuto situazioni minacciose dentro al centro di salute mentale anzi facevo le mie battute, si scherzava, si rideva, si discuteva; anche con i dottori ho discusso, non ho mai sentito il minimo tono di minaccia, però avevo perso la mia grinta. A volte questo clima mi sembrava forzato, mi sembrava una violenza indebita, ma cosa potevo farci? Potevo solo vincerla dimostrando che non sono la persona che credono, e allora bisogna avere la saggezza di comunicare veramente con i dottori e dimostrare una maturità nel voler dialogare in una certa maniera con loro, che tu lo faccia per interesse personale o che tu lo faccia perché non vuoi sembrare una persona che non sei, cioè violenta, presuntuosa, eccetera.

Ciò non toglie che molte volte mi sono arrabbiata coi dottori, però con le persone non arrivavo più ad arrabbiarmi, specie con nei confronti di mia madre e mio padre; il loro continuo alto e basso di speranza che il figlio sia guarito e poi vederlo di nuovo che piange che sta male, che si perde, che si tormenta, che si dilania non è facile.

Poi c'è un altro fatto, quando si ha un figlio che soffre di depressione non è tanto diverso da quando un figlio si ammala di tumore, so che il confronto può sembrare assurdo però quando cinque anni fa sono stata operata per un piccolo tumore al seno pensavo che comunque sarei morta per la depressione e quando mi hanno intervistata, quando hanno fatto una piccola riunione dove si parlava del tumore in casi di depressione, che può venire eccetera, quando io ho detto che soffrivo di depressione non volevo dimostrare di essere eroica, ma semplicemente che avevo già perso tutto; allora mi hanno capita e mi hanno detto: «Beh , signora, lei sta male» quasi fossi peggio che col tumore.

Quando ho visto mio figlio stare male ho sofferto come una bestia e so che per chi ti sta vicino e ti vede nel percorso di guarigione, di sofferenza, di caduta, di ricaduta, è durissima per cui i miei genitori li ho sentiti come compagni di viaggio, non potevo arrabbiarmi assolutamente; magari all'inizio mi arrabbiavo e dicevo: «Dove mi avete messo? Ma guarda che coraggio avete avuto, guarda cosa avete fatto! Questo è stato il vostro premio per me? Mi avete veramente capita!», ma lo facevo soprattutto perché ero stanca di vederli soffrire quando andavo al centro di salute mentale.

Devo dire la verità, ho voluto tanto bene ai miei amici del centro di salute mentale perché comunque era un punto di incontro, era un voler accettare di far parte di quell'ambiente e non per questo nessuno aveva il diritto di dirmi: «Matta, tu che sei del centro di salute mentale!» Nessuno doveva dirmi proprio niente, il problema delle stigmate non l'ho sentito assolutamente perché non permettevo a nessuno di rompermi le scatole con queste balle perché sono d'accordo che ci si possa ammalare, ma non che si è matti in maniera definitiva.

A parte che molti ritengono che la depressione dia addirittura delle marce in più, una integrità più profonda che però poi viene messa a dura prova nel confronto con una società molto tecnologica, molto cinica, che ha poco tempo per parlare, per dirsi ti voglio bene, fare i rituali dell'amicizia, andiamo a berci un caffè in pace, ritrovare il piacere di scherzare, di ridere.

Si dice che i mass media predicano robe folli, io trovo la televisione abbastanza scema, dove non c'è nessuna naturalezza nel comunicare e considero questo come esempio per dire cos'è secondo me la malattia: mi è capitato di avere un'infezione all'orecchio dopo aver fatto un tuffo; sono andata all'assicurazione e il medico dell'assicurazione mi ha detto: «Signora, lei non ha un trauma, lei ha una malattia perché è caduta in acqua, ha subito un trauma e da lì è partita una malattia che si chiama otite, cioè una infezione al padiglione auricolare», e secondo me la stessa cosa vale per le cosiddette malattie mentali.

Purtroppo mi permetto di pensare su ogni cosa, specialmente se mi riguarda, anche se non sono psichiatra: tu hai i traumi e dopo ti viene fuori la malattia che non è definitiva perché se dai alla persona tutto quello che non ha avuto o che non la traumatizza più lei torna necessariamente a rifiorire; c'è sempre la speranza di grandi miglioramenti e questa è una mia teoria personale a prescindere delle mie esperienze perché così la pensavo anche prima.

Comunque mio figlio mi ha dato lo spunto per cercare di tornare come prima e mi ha fatto riflettere molto perché lui è uno che studia, legge, è bravo, è serio, tiene alla madre, tiene alla calma e al fatto che io non mi esponga inutilmente in discussioni rivolte contro di me, che non mi senta in torto perché ci tiene alla mia figura, alla mia immagine, al fatto che io venga rispettata. Mi dice: «Devi fare baruffa perché il discorso non sta in piedi, perché quando mettevi i puntini sulle i erano tutti ben messi e nessuno aveva niente da obiettare».

Ho dovuto ammettere che avevo perso una parte di me, che l'avevo messa in secondo piano probabilmente per dedicarmi ad altro e per non mettere forse troppa enfasi nelle mie scelte, per andare più cauta, per costruire qualcosa di più stabile, insomma aveva ragione lui o forse semplicemente non avevo più benzina per far baruffa, non lo so.

Ascoltando i fatti di cronaca attuali che parlano di mamme che mettono i figli nella lavatrice, trovo si tratti di un modo poco onesto per parlare della depressione, lo trovo un modo per salvaguardarsi, un mettere le mani avanti perché ci saranno molti problemi nella società, ci saranno molte difficoltà.

Per quello che vedo tutte queste catene di montaggio, tutti questi computer che fanno i lavori al posto dell'uomo, creeranno molta disoccupazione, ci sarà molta tensione e molta depressione, quindi queste notizie mi sembrano un modo per ricattare le persone: «Non fate i depressi perché altrimenti sarete presi come dei pazzi che mettono i figli nelle lavatrici», perché noi siamo in una società talmente poco naturale, con talmente poco tempo per difendere la propria integrità personale e psicofisica che è difficile rilassarsi.

Per non parlare delle varie mode di come passare la domenica, le varie mode di come fare l'amore, di come fare gli approcci, di come essere uomo, di come essere donna, le varie mode di come essere gay, le varie mode di come essere omosessuali, bisessuali, eterosessuali, perché del sesso oggi si parla molto, e quando si parla molto di sesso vuol dire che qualcosa non va; con il sesso e con il calcio si tappano i buchi.

Allora è una maniera di ricattare il prossimo che sta male e dirgli: «Guarda che se tu vai in depressione non è perché ti manca la pace interiore è che stai per diventare uno che può mettere il figlio nella lavatrice» e quindi credo che ci sarà anche molto controllo sociale tramite le grandi pubblicità che si fanno in queste circostanze, perché questi casi di cronaca andrebbero affrontati con umanità dai mass media, senza essere sbandierati tanto perché comunque chi fa questi gesti è disperato, annientato, non ha trovato i sostegni che abbiamo trovato noi quando abbiamo avuto la fortuna di andare a rivolgersi ai dottori, non ha avuto la fortuna di trovare amici, non ha avuto la fortuna di trovar compagni di viaggio, non ha avuto la fortuna di sapere che ha diritto di star male e prendere dei provvedimenti per non stare ancora più male.

Generalmente dicono che in natura la madre uccide il figlio quando sta per morire anche lei o almeno le bestie fanno così: quando le madri sono deboli ammazzano la prole e cercando di salvare il più forte se possono. Mi fan tanta pena ecco, soffro molto all'idea di quello che soffrirà quella madre quando avrà la crisi di rimorso, è terribile, è una cosa allucinante quando si ha finalmente la presa di coscienza di quello che si è fatto; uccidere è sempre una cosa terribile per chi la fa.

A proposito dell'esperienza di Birmingham volevo dire che è stato bellissimo conoscere, andare a convegni internazionali sulla psichiatria, avere l'occasione di frequentare "La casa dell'anima", dove le persone che stanno male vengono accolte per quindici giorni, curate e seguite da operatori che a loro volta sono stati utenti ammalati.

Questo mi ha dato tante conferme perché a volte si hanno dei dubbi su come ci si comporta e per guarire si ha bisogno di conferme; là le ho trovate perché era una casa normalissima, con un arredamento molto curato e gioioso, con tantissimi libri sulla filosofia dei pellirosse per il rispetto della natura, sulla filosofia orientale, immagini bellissime; curavano anche l'anima e lo spirito dedicando ore a fare dei disegni chi con la matita, chi con gli acquerelli, ognuno aveva il suo materiale. C'era una cucina spaziosa piena di vetrate che dava su un giardino; questo comunicava, separato da una staccionata, con

quello del vicino e la villetta era situata in mezzo a tantissime altre che davano su una strada, quindi queste persone che stavano male erano anche in mezzo alla gente che stava bene, non erano isolate, vedevano ogni giorno passare i vicini eccetera.

E poi si dedicavano al teatro, si spostavano in un altro posto e facevano teatro, la sera si truccavano, con una cinepresa cercavano di filmare un racconto e questi ex utenti erano dei bravissimi operatori; per loro c'è una persona che si occupava di ascoltarli perché quando si sta in contatto con delle persone che soffrono si accumula molta tensione vista la responsabilità e quindi poi ci si deve anche scaricare.

Insomma quella di Birmingham è stata un'esperienza bellissima per vedere come comunicavano le persone, come avevano voglia di parlare; un giorno mi è venuta vicino una persona che non parlava mai con nessuno e mi ha detto di studiare l'inglese e di tornare a trovarla; erano tutti molto felici che io venissi dall'Italia per loro.

In Inghilterra ho passato un altro bellissimo periodo a casa di una persona che aveva proposto la sua modalità di aiuto anche qui a Trieste, durante un seminario; è molto interessante e mi ha dato la conferma che le persone vanno sostenute, vanno sempre rispettate e con loro si deve parlare con rispetto e mai come se loro fossero dei bambini piccoli o come se fossero delle persone che non capiscono, parlare sempre di tutto se hanno voglia di ascoltare, parlare sempre come se si parlasse a una persona che non soffre e che ha la stessa intelligenza degli altri, senza mediare chiedendosi chissà se capisce.

Bisogna vedere se queste persone hanno voglia di ascoltare o di non di ascoltare, non imporre i propri discorsi nel momento in cui loro non hanno voglia di comunicare, se invece ne hanno voglia allora si parla normalmente, senza fare come si fa con i bambini quando si perdono tre, quattro anni della loro vita a dirgli la pupu', le popo', la pipi', le pepè, che è come imparare un'altra lingua e allora tanto vale insegnargli l'inglese e l'italiano!

Così bisogna fare con le persone che soffrono, non cercare di inventarsi un'altra lingua ma usare quella di sempre perché è là che loro sentono il rispetto che si ha per loro.

In Inghilterra ho conosciuto degli operatori splendidi senza nulla togliere ai nostri infermieri perché i nostri avevano tantissime ore di lavoro e penso che il lavoro di infermiere dovrebbe essere fatto a rotazione, come si fa nei grandi ospedali in Svezia dove fanno sei mesi e dopo cambiano padiglione perché non è umano veder soffrir tanto e a un certo momento ci si deve difendere.

Spero che dalle mie parole passi anche il modo di lavorare dei nostri dottori, certe cose son diventate comiche anche grazie a loro, alla loro bontà e simpatia.

Non avrei mai scommesso sul fatto che sarei stata di nuovo bene a casa mia e invece è successo, non avrei mai detto che sarei stata in terrazza con gli amici e invece è successo già un po' di volte, ho di nuovo le piante che amo tantissimo, sono sul balcone; mi hanno sempre aiutato le piante, c'è stato un momento che non le sopportavo più perché non riuscivo a curarle.

Altre cose non riesco ancora a farle, ma verranno, l'importante sono i primi passi, mi sono buttata in questi seminari di volontariato perché erano fonte di nuove informazioni e in questo modo ho vinto la noia mentale.

L'importante è non lasciarsi andare alla noia mentale, buttarsi su tutto quello che arriva a interessarti un po'. Quando sono tornata da Birmingham dopo ventidue giorni stavo benissimo, ma dopo dieci ore che ero a casa stavo malissimo, naturalmente, perché ero tornata nel luogo del dolore. È molto importante sapere che possiamo essere amati anche se stiamo male.

Bisogna avere il coraggio di non nascondersi, di non vergognarsi di star male, non occorre sbandierarlo, ma neanche nascondere e assolutamente non vergognarsene perché poi di conseguenza si rifiutano gli amici perché pare impossibile che ci sia quello che ti vuole bene e ti trova interessante, quello che trova che hai un mondo tuo, che sei solare nonostante il fatto che stai male, che ha voglia di vederti, che ti vuole bene, che ha un appuntamento con te, che vuole fare un progetto con te.

La malattia va accettata come un momento di crescita e accettare la malattia è già una crescita perché nella vita non può andare tutto liscio, accadono anche cose molto gravi; accettare la malattia può portare a cambiare il proprio modo di essere, al desiderio di conoscere altra gente, si diventa un'altra cosa, un'altra persona, non è detto che quella che diventiamo non sia proprio quella che da piccoli speravamo di essere. Io trovo che queste malattie sono un appuntamento con la vita, con i problemi non risolti, con le cose non fatte, le cose non dette che prima o poi come i nodi vengono al pettine.

È importante non vergognarsi di non farcela da soli, bisogna ringraziare il cielo di aver trovato le persone giuste, gli amici, i dottori; per un po' di tempo magari ci si vergogna di stare male, specialmente adesso che va tanto di moda il superuomo e che viviamo nell'epoca di grandi uomini che magari o ammalati gravemente o menomati o handicappati sconvolgono il mondo e anche se ammalati sono comunque dei superman.

Ma non si è degli handicappati superman, si è handicappati normalmente, però si possono fare grandi conquiste ugualmente, cioè ritrovare se stessi meglio di prima e soprattutto quando si sta male tener presente che ci saranno ancora giorni di grande disagio, di grande sofferenza, ma che si riuscirà ad andar oltre, che più amici si trovano per strada, più interessi si trovano, più strumenti si hanno per riempire questa vita e per abbreviare i tempi di malessere.

Una buona doccia alla mattina, calda e fredda, per tre volte, il caldo che ti coccola, il freddo che ti mette alla prova, ti stuzzica per vedere se resisti e dopo aver voglia di andare a vedere il giornale, uscire dal cancello, si può sempre trovare uno che ti dice: «Che bene che ti vedo, che contenta che sono per te! Ciao, come stai? Dove stai andando? Andiamo a bere un caffè?», tutte queste piccole cose cambiano la giornata.

Anche prendersi cure di sé, non avere odore, avere un bel vestito pulito, odorare di buono, fa avvicinare la gente, sono i dottori stessi a dirlo e non lo fanno perché vogliono che i loro utenti siano

come zuccherini, ma perché sanno che questo aiuta a stare con gli altri, a sentirsi a proprio agio con gli altri. Quindi anche se non si riesce a farlo sul momento si arriva a progettarlo e un po' per volta ci si arriva.

Credo di averci messo un giorno intero per tirar fuori degli abbigliamenti che mi convincevano, una volta mi veniva come niente; fatto sta che ora sono pronta per i casi di estrema urgenza: questo qua tutto marrone va bene perché è tutto marrone col marrone, questo nero col nero, perché vado sempre ben vestita fuori e così anche quando ho l'acqua alla gola ho il completo che va comunque bene, va bene se mi sporco, per organizzarmi la fuga da casa, e poi ho lo spray deodorante vicino alla porta, il profumo, il pettine e via!

Quando si esce di casa ci vuole il rossetto se si è pallidi perché porta un tocco di salute per cui gli altri ti ricevono più volentieri, perché anche gli altri sono stressati per cui avvicinarsi a uno che piange come un salice può mettere un po' di paura: «E se mi contamina? Aspetta! Attento che mi contamini! Aiuto!». Invece se uno si mette un poco di rossetto, il bianco dei denti, un sorrisetto è tutta un'altra cosa.

Addirittura uno psichiatra mi ha spiegato che spingendo gli angoli della bocca in su come quando si sorride si cambiano tutti i muscoli facciali fino a toccare le ghiandole che secernono endorfina che circola nel sangue e fa sorridere ancora di più e quindi si comincia con la ginnastica del sorriso, il far finta di sorridere così le endorfine vengono spremute e alla fine stai meglio. Sono tanti piccoli segreti perché anche il depresso deve avere il suo salvagente, la sua rapida via di fuga da casa perché si deve trovare la forza di fuggire di casa, non è un perdere tempo, non è un dire comunque "io fuori non faccio niente", è comunque cambiare ambiente, non stare a casa con i fantasmi e soprattutto ficcarsi in testa che questo fantasma che ci logora, è il nostro male che qualche volta si trasforma in un incubo, è una deformazione, un'attitudine, una postura che ha preso il nostro cervello e che noi possiamo cambiare, è un fantasma che non esiste.

Domani saprò guardare meglio mio figlio, domani a mio figlio dirò questo, mi sono accorta che quando lo vedo non lo abbraccio abbastanza, allora il giorno dopo lo abbraccio di più; sembrano stupidaggini però è importante accorgersi delle cose che non si fanno e che si ha il piacere di fare e proporsi di farle, se non domani magari entro un mese, non fa niente.

Mi sono dimenticata di salutare una persona e di dirgli certe cose, anche quello potrebbe essere un amico in più, basta un buongiorno, basta un: «Mi passa lo zucchero, signora?» non so, ci sono piccoli e grandi ricette per questi stati d'animo e anche le piccole sono importanti; per esempio, lo psicologo mi aveva detto di camminare per almeno un'ora e mezzo al giorno per arrivare ad avere una postura non ripiegata a salice piangente e così ho fatto.

Praticamente il dottore mi voleva un po' più spavalda per essere inattaccabile perché purtroppo quando si sta male si può essere attaccabili, si è aggredibili, allora questa bella posizione da persona sana aiuta,

anche se stavo male avevo comunque il mio portamento e nessuno poteva dirmi: «Aiuto, questa mi contagia!».

Quindi non ci si deve incazzare col dottore quando dice: «Non ti sei lavato, perché non ti pettini, perché, perché...», sono tutti modi di stare con gli altri, non lo dice perché ci vuole come degli zuccheretti o come le sue belle piantine, ma perché vuole aiutarci a reinserirci nella società.

Caterina

Mi chiamo Caterina e sono entrata in contatto con la comunità di Cagipota tramite il centro di salute mentale della Maddalena. Ho chiesto io se c'era qualche gruppo per fare amicizia, per uscire dalla solitudine visto che i miei problemi sono soprattutto legati alla solitudine. Ho cambiato vita nel senso che è cambiato tutto.

Fino a quattro anni fa avevo tante amicizie, poi pian piano è morta mia madre e mi è venuta un po' di depressione. Un po' ho allontanato le persone, un po' è stata la vita stessa, la differenza di età con le mie amiche, gli amici, i compagni, una differenza di trenta trentacinque anni, quindi la cosa non poteva protrarsi all'infinito perché anche le loro vite sono cambiate e non escono quasi mai.

Insomma dovevo cambiare comunque situazione perché non era più protraibile, anche io adesso ho esigenze diverse, non esco più tutte le notti né faccio le quattro o le cinque. Non l'avrei immaginato però pian piano, senza accorgermi, sono cambiata. Sono entrata in contatto con il centro di salute mentale della Maddalena perché già negli anni Ottanta, quando ero a Torino, in seguito a delusioni affettive, ho avuto delle crisi depressive e improvvisamente mi è venuta la balbuzie. Ero stressata sul lavoro e poi mi è capitato quel fattaccio, l'abbandono. Come al solito, improvvisamente sono diventata balbuziente, una balbuzie che andava e veniva.

Mia sorella è intervenuta subito, è partita da Mestre ed è venuta a Torino, è venuta subito a prendermi e mi ha portato da un bravo psichiatra perché ha capito che c'era qualcosa di associato alla nevrosi e lì mi hanno dato un sacco di psicofarmaci che però avevano degli effetti collaterali terribili per cui non me la sono sentita di protrarre la cura. Non sono mai riuscita a farla per più di quattro mesi così ho mollato; e poi tremori, paure, allucinazioni, male a tutta la pancia, allo stomaco.

Le mie nipoti, giovanissime, di 16 anni, hanno letto il bugiardino e mi hanno detto: «Ma questi sono allucinogeni, sono droghe!» quindi hanno convinto anche mia sorella che non dovevo prenderli, ma lei era convinta che dovevo andare fino in fondo alla cura, che dovevo sopportare tutto. Ma perché, dico io, se sono i farmaci che mi fanno impazzire, mi fanno girare la testa, mi fanno venire i mancamenti, mi fanno sentire pazza?

Il mio problema non erano tanto i farmaci, ma semplicemente superare il dolore; poi con l'andare degli anni mi sono ripresa. La balbuzie mi viene solo se sono molto emozionata, se mi spavento; l'ultima volta è stato quando ero in Perù: abbiamo fatto rafting nel fiume Urubamba ed era una cosa pazzesca perché io ero sempre più vecchia degli altri e anche la più paurosa.

Ma non era quel rafting che si vede in tv, era una cosa di rischio quattro, per turisti insomma, con una persona esperta che fa tutto; fatto sta che sono rimasta balbuziente per tre ore.

Meno male che avevo parlato con una ragazza del gruppo e le avevo spiegato che quando sono emozionata mi viene la balbuzie, perché quella volta i ragazzi si erano incavolati, mi avevano sgridato, pensavano li prendessi in giro e mi dicevano: «Hai fatto già abbastanza, hai fatto ridere un po', però

adesso parla normale». E io cercavo di spiegare: «Guarda che non è colpa mia!» e la ragazza con cui avevo parlato mi aveva difeso.

Sono stati questi episodi che tanti anni fa mi hanno fatto scattare l'idea di andare dallo psichiatra; poi, a causa del dolore provocato dagli abbandoni e dalle prese in giro che non tollero, sono impazzita. Allora di notte avevo sempre delle visioni, mi vedevo, mi sentivo mentre parlavo con le amiche, con gli amici e scompariva sempre una persona e io iniziavo a cercarla. Poi durante la notte si ripetevano tutte le problematiche capitate durante il giorno ed era ripetitivo, ripetitivo, mi sentivo mentre parlavo e vedevo questo sogno, queste situazioni ripetitive di ricerca della persona che non c'era, e dell'amica che cercavo, dell'amico ...e parlavo.

Questo stillicidio del parlare di notte è andato avanti per tre anni e sempre gira e rigira venivano fuori le solite problematiche, tutto il leitmotiv della mia vita. E allora a un certo punto non ne potevo più, mi accadeva anche di giorno, mi sentivo sempre, sentivo la mia voce che cominciava a ripetere "Ma perché, ma per come?".

Così due anni fa sono andata a Barcola, ma avevano iniziato i lavori di restauro così mi hanno mandato a Aurisina; Barcola non riapriva e nel frattempo io sono stata meglio e mi è passata la voglia di andarci.

A marzo dell'anno scorso ho telefonato al centro di salute mentale della Maddalena perché avevo ricominciato a parlare di notte. Mia madre era morta nel 2001 e più il tempo passava più sentivo la sua assenza, la sua importanza, la solitudine perché nel frattempo avevo cambiato vita.

Pian pianino nel 2001 non sono più uscita a ballare, ho chiuso con la maggioranza delle amiche o hanno chiuso loro, cioè si è diradato tutto. Anche Trieste è cambiata, c'è meno giro, anche loro vanno meno fuori, tante convivono, tante hanno una vita di strazio più della mia.

Di mattina andavo in giro con la bicicletta, facevo la spesa, ritornavo, non avevo veramente la sensazione di quello che mi era capitato. Sono sempre stata sola, ma non ho mai sofferto di solitudine perché avevo tante amicizie, tanto divertimento, tanti viaggi, anche senza lavoro. È dal '93 che non lavoro più, quindi sono sedici anni, ma non ho sentito la differenza del non lavorare perché ero sempre in attività, in giro, sempre in movimento, anche di sera.

E invece a marzo è accaduto che, per via di questo continuo parlare di notte, mi sono detta: «Beh, voglio vedere cosa si può fare», e così ho deciso finalmente di ritornare al centro di salute mentale.

Adesso mi hanno assegnato al centro della Maddalena e mi hanno dato un Risperdal e il Daparox; ho preso un Risperdal ma non ho sentito niente di collaterale. Sono andata anche in Tunisia, ci sono rimasta un mese, prendendolo ogni sera e non mi ha dato nessun effetto negativo.

Peccato che non mi ha dato neanche un effetto positivo, cioè non ho sentito nulla, ero sempre io e sentivo la stessa solitudine, lo stesso strazio. Al ritorno dalla Tunisia però ho riscontrato un po' di paure: bevevo dalla brocca e avevo una sensazione di soffocamento, mi lavavo la testa sotto il rubinetto e mi sentivo come soffocare, allora mi sono detto: «Ma questa è una novità, una cosa stranissima».

Allora sono tornata al centro di salute mentale della Maddalena e mi hanno aggiunto il Daparox ma ho avuto una serie incredibile di effetti collaterali; il Daparox è un antidepressivo, ma non è che gli psichiatri spieghino cosa ti stanno dando, non c'è nessuna informazione sul prodotto che ti prescrivono, né perché, né per come.

Comunque con il Risperdal dopo un mese e mezzo avevo smesso di parlare di notte e, se fossi stata furba e avveduta, avrei interrotto le cure; invece mi sono fatta prendere da queste paure di soffocamento, ne ho parlato con i medici che mi hanno dato il Daparox e in due mesi e mezzo mi ha fatto perdere venti chili, che per me poteva andare bene perché prima ne pesavo 85.

Poi il Daparox mi ha fatto venire le paure e quando ho fatto il viaggio in Toscana e in Umbria con il pullman ho scoperto di aver paura di rimanere intrappolata; se prima avevo un po' paura di chiudermi dentro i gabinetti e nell'ascensore, ma poco e niente, quella che hanno quasi tutti, con questo medicinale le mie paure sono triplicate; avevo paura addirittura di andare a posteggiare la macchina nel box, il terrore di aprire il cancello e salire sulle rampe.

Sempre durante il viaggio ho scoperto di avere paura di chiudermi con la chiave in camera, cosa che prima non mi capitava, e quando uscivo a visitare le città la folla mi dava un senso di soffocamento; tutte scoperte nuove. Quando ci fermavamo negli autogrill e il conducente del pullman dava 15 minuti io rimanevo vicino alle altre persone per paura di perdermi, di non trovare il pullman, di non trovare più nessuno, paura di perdermi dappertutto.

Quindi io mi son detta: «Ma questa medicina cosa mi fa?» Mi ha peggiorato terribilmente e in più, improvvisamente, ho scoperto di essere sola, ho scoperto la solitudine vera di cui prima non avevo mai sofferto.

Riempivo la mattinata andando a fare la spesa o uscendo, il pomeriggio stavo a casa e guardavo la televisione e mi sono resa conto dell'età, della vecchiaia, del futuro, della completa solitudine e della paura. Di notte se mi muovevo un pochino mi svegliavo, ero catatonica, e poi tremavo, tenevo le braccia in su, camminavo con le braccia alzate come gli zombie e guardandomi gli occhi una mia amica, mia sorella, chiunque mi vedeva diceva: «Si vede, ha gli occhi fissi proprio come uno zombie».

Quindi questa medicina mi ha completamente rovinata e non mi ha dato nessun effetto antidepressivo, anzi, mi son buttata ancora più giù. Quindi pian piano ho smesso di prendere il Daparox, ho smesso senza dire niente, da sola.

Adesso mi hanno dato qualche altro farmaco ma io ho deciso di non prendere più niente, ho smesso, pur andando al centro di salute mentale per passar la mattinata e riempire la giornata; in realtà se non stai proprio male l'ambiente un po' ti deprime ma non potendo stare sola, il solo fatto di muovermi mi faceva stare meglio e quindi ci andavo lo stesso.

Da sola mi sforzo di alzarmi perché prima stavo sempre distesa e mi è venuto male alle anche; ora mi sforzo di uscire, di andare al centro, di andare a Cagipota, pranzo là. Essere qua non è come frequentare

un gruppo normale dove fai amicizie, ti trovi con qualcheduna, instauri un'amicizia personale e si va a camminare, ci si vede, eccetera. Qui siamo tutte persone che convivono con problematiche passate, ci sono delle tragedie e a sentire la mia e la loro c'è da mettersi le mani nei capelli.

Se prima frequentavo persone sanissime, di vent'anni, di trent'anni e quindi non c'erano mai problematiche legate alla malattia, alla disgrazia, sì magari c'era chi faceva il viaggio in mezzo alla povertà e diceva di aver conosciuto le sofferenze ma in realtà era tutto molto distante, qui, man mano che conoscevo le problematiche delle persone che erano con me e si pranzava insieme, pensavo: «Là ci sono dei tentati suicidi, storie di mariti alcolizzati, storie di alcolismo della persona stessa, alcuni hanno due problemi gravi, altri tre!».

Nel mio caso si trattava di abbandoni ripetuti, perché magari si ha una predestinazione, un modo di fare e le cose si ripetono; io fin da bambina ho dovuto superare un po' di abusi e a causa loro la mia sfera emotiva si è bloccata, quindi se non mi innamoro non mi posso sposare.

Si può far tutto nella vita però, avendo un buon lavoro, una buona indipendenza, non ho ritenuto opportuno far nessuna manovra e ho vissuto sempre con allegria; solo quando capitava qualche storiella che poteva nascere e c'era soltanto la presa in giro questo mi bloccava, mi creava un dramma e una fissazione, degli episodi psicotici, cioè ripetitivamente sentivo sempre quest'abbandono, questo mio orgoglio ferito. Era una macerazione continua ed è una specie di mio modo di non vivere la relazione perché la vivevo come un abuso, un ennesimo strazio di non sensibilità, di non rispetto verso di me.

Queste situazioni possono capitare a tutti e vengono sempre sopportate dalle persone normali, ma, capitando a me che avevo dei precedenti, creavano sempre un grande dramma e andando da uno psicologo o uno psichiatra una volta sola l'avrei potuta prendere come una problematica psichica, ma non facendolo diventava una ossessione.

Nell'87 ho avuto una specie di piccola storia, no neanche, una toccata e fuga; quella persona si è accorta che si poteva innamorare ed è sparita senza dire una parola sebbene mi avesse fatto tutte le avances e mi avesse detto: «Comunque vada rimarremo amici». Questo non rispettarmi mi ha fatto imbestialire e ho pensato: «Se mi capita ancora, l'ammazzo».

Quindi avevo in testa una vendetta, era un'ossessione, ma il senso della famiglia, dei miei genitori, di me stessa, della mia posizione, dell'inutilità di fare una cosa simile, mi ha permesso di arginare la rabbia e affrontare il problema senza cascare in simili assurdità perché il mondo è molto cattivo.

Io, abituata come ero a ridere, a far ridere, all'allegria, al divertimento, a lavorare con gioia, in vecchiaia sono rimasta sola ma, anche se avessi avuto amicizie nella mia età, potevo rimanere sola perché una muore, l'altra se ne va, un'altra non ha più voglia di niente.

Mia sorella mi diceva: «Dovevi avere delle amicizie della tua età e portartele avanti», ma non è questo perché io ho qualche amica che conoscevo da quando ero giovane, che più o meno ha dieci anni più di me, ma non andiamo d'accordo.

Il fatto di avere amicizie non volute da me ma dagli altri e di star bene in simbiosi con persone di trent'anni meno di me, e loro stesse si sentivano con me come con una più giovane ancora, questo mi ha dato una bella vita, mi ha fatto sentire meno la solitudine, mi ha dato la gioia di vivere e di non sentirmi vecchia.

A marzo vado per i 68 anni quindi è recente il fatto che non esco più e non faccio più la pazza; le amicizie mi hanno dato la forza di vivere e quindi non posso dire che mia sorella ha avuto ragione; il fatto di sentire certi racconti nella comunità è anche dovuto al fatto che lì abbiamo tutti delle storie che fanno veramente male, dolorose da ascoltare.

Ci sono tante ragazze giovani o persone che stanno molto male, tremano e dopo anni e anni di cure le vedi sempre lì, ammalate, che soffrono.

Ma io dico: la medicina, la psichiatria, per quello che ho visto io, non è che diano un miglioramento immediato! Non sono più uno zombie ma adesso devo comunque affrontare questa tranche di vita più impegnativa e difficile a causa della solitudine e dell'invecchiamento; devo arrangiarmi e cercare di uscire, la pastiglia non mi può levare la depressione, i momenti di scoramento che ho nella giornata, che ora sento e che prima della medicina non sentivo.

Dopo marzo, quando sono tornata dalla Tunisia e ho preso il Daparox, ho scoperto un mondo che prima non sentivo; prima di prenderlo ero entusiasta, pensavo di fare delle serate, di riunire le persone per fare progetti e stare insieme, ma poi è scomparso tutto. Da quando ho smesso di prendere il Daparox ho dovuto ricominciare a verificare tutto. Ora vado a prendere la macchina, vado in piscina a Portorose e quindi passo il confine; in primavera farò il giro della Sicilia in sei giorni e voglio vedere se posso chiudermi in un ambiente senza problemi, se affronto meglio la paura di perdere il gruppo.

Queste paure che ho provato prendendo la medicina ora, in coscienza, non posso dire che le avrei provate anche senza di esso. Ormai sono passati quattro mesi da quando ho smesso di prendere il Daparox ed è da allora che frequento la comunità di Cagipota.

Ora mi seguono degli psichiatri, anche se purtroppo cambiano ogni tre mesi, e questo mi dà un po' fastidio; si alternano perché devono frequentare degli stage. Io ho cercato di avere E. perché mi hanno detto che è bravo, gli ho chiesto se mi poteva cambiar le medicine perché mi davano problemi e lui me ne ha dato un'altra che poi ho letto non essere indicata per chi ha asma e il glaucoma. Ma io ho la pressione dell'occhio alta e l'asma bronchiale per cui il farmaco che il medico mi ha prescritto non lo posso prendere.

Loro non si informano delle condizioni cliniche del paziente, ti danno il medicinale e basta; ma io ho una certa età e meno male che ho letto il bugiardino e sono andata dal dottore dicendo: «Guardi, che ho letto: io ho sia il glaucoma che l'asma» e così lui, di punto in bianco, mi ha cambiato medicinale e me ne ha dato un altro non mutuabile. Allora chiedo al dottore: «Per quanto lo devo prendere?» e lui: «Fino a quando vuole».

Se non prendi il medicinale, anche se dici che hai dei problemi, i dottori di solito ti scaricano perché la forma di contatto che hanno con te, essendo psichiatri, è che se tu ti rivolgi a loro ti danno il farmaco che loro ritengono adatto e se tu rifiuti, tentenni o loro capiscono che forse non lo prenderai, ti scaricano senza nessun problema e come nel mio caso, per farti capire di andare a quel paese, ti prescrivono un prodotto non mutuabile.

Da una psicologa del centro di salute mentale della Maddalena ho sentito parlare dei Fiori di Bach, ho chiesto la ricetta e ogni volta che li finisco vado là e la ragazza mi prepara la boccetta; ho preso l'ultima proprio ieri.

Ho chiuso assolutamente con tutto e ho giurato che depressione su, depressione giù, devo arrangiarmi da sola; questa è la vita e la voglio affrontare senza prender più niente. Non prenderò mai più medicinali perché nella mia vita non ho mai preso un medicinale che mi abbia fatto sentire meglio, che abbia alleviato la depressione, che mi abbia dato un effetto positivo.

Per quello che riguarda la mia malattia posso dire di essere un po' psicolabile a causa delle mie problematiche infantili, per quello che mi è successo fino ai diciotto anni, non grandi cose, non violenze, non stupro, però certe esperienze sono peggio dello stupro; ho sentito degli psicologi dire che non sempre lo stupro può provocare quello che possono provocare gli abusi di altro genere.

Quindi io parto già con delle problematiche che mi hanno precluso una vita normale di matrimonio ed è logico che sono più debole di fronte a un dolore ripetitivo, affettivo ed è proprio in questi casi che mi viene la crisi.

Il mio punto nevralgico sono gli affetti però diciamo che me la sono cavata nella vita e nei pericoli, pur essendo sempre sola; son stata sei anni in Svizzera dove ho vissuto e lavorato arrangandomi da sola, sempre con l'attenzione di non cascare nell'alcolismo, nella droga e in tante cose... E di occasioni ne ho avute viaggiando, frequentando il mondo delle feste, facendo sempre una vita libera, lavorando tutte le notti per dieci, vent'anni fino alle quattro, le cinque sempre ed essendo in ufficio alle otto e mezza del giorno dopo.

Sono sempre stata una che ha voluto vivere la notte e il giorno, una donna curiosa, che vuole stare con gli altri, capirli e me la sono cavata abbastanza bene e senza finire male.

Per dare un'idea di come posso essere classificata dal punto di vista della malattia mentale, nella mia cartella clinica è scritto "episodi psicotici" e mi capitano quando una persona mi fa del male, poi mi viene il blocco e penso sempre, notte e giorno: «Cosa devo fare?». Io non mi sono mai sentita una malata psichica, certo la fissazione per la persona che mi ha preso in giro diventa patologica e questa è una cosa che viene a persone che non riescono ad affrontare il dolore e le cose normalmente però io dico che un po' di attenuante ce l'ho perché se le cose si ripetono uguali per tutta la vita uno poi si fissa per forza. Per quello che riguarda le cure farmacologiche forse se il medico ti spiega perché e per come te le dà, ti chiede come stai in salute, ti dice: «Fra dieci giorni mi dica che effetti collaterali le danno», a

quel punto la persona informata non ha motivo di sopportare degli effetti collaterali terribili e chiede che gli venga cambiato il farmaco; invece gli psichiatri parlano poco, ti danno il farmaco e basta. Se ho dei momenti di crisi posso rivolgermi alla comunità di Cagipota, lì non è che si parli con nessuna persona competente però ce ne sono due che credo si mimetizzano. Siamo tutte uguali: c'è quella lavora come operatrice, l'infermiera, una psicologa che ti dà delle dritte ma che non entra nel merito del tuo problema. A Cagipota si passa il tempo, si parla; una volta ci sono andata di venerdì e c'era una nuova che ha raccontato di sé, del suo dramma: veniva da un tentato suicidio. È utile per una donna, senza che sia malata ma semplicemente vedova o separata o mai sposata, poter parlare perché c'è tanta solitudine; Cagipota è un punto di riferimento ottimo per passare la giornata, chiacchierare, trovare le amiche, organizzare uscite, fare delle camminate.

Sono venute da noi anche delle associazioni di volontariato per coinvolgerci nelle loro attività, ma le tante persone che sono là non sono più in grado di dare aiuto, di fare volontariato. Tante hanno lavorato nell'ambito e quindi sono sature di disgrazie e poi ci sono quelle che hanno già dei gravi problemi personali. Io non me la sento di fare volontariato nel senso che, sarò cattiva, sarò egoista, ma per me già è una lotta affrontare la vita giorno per giorno qui in casa da sola, e meno male che ho una sorella! Improvvisamente mi ritrovo ad affrontare una realtà che prima c'era e che non vedevo, poi sto invecchiando, ho più paure e non sono più in grado di far grandi cose.

Per conto mio, la richiesta di fare del volontariato non era adatta al nostro ambiente, a un posto in cui le donne vengono a cercare aiuto; se veniamo lì siamo tutte donne sole; anche se con un marito, stiamo male e per tante di noi è importante l'incontro al di là della malattia perché si tratta sempre di cose che accadono per disgrazia e che non hai saputo affrontare, e allora c'è il raptus che ti fa buttare.

Però bisogna esserci nel momento del raptus, perché devi affrontare anche la paura della morte, perché abbiamo anche un attaccamento alla vita quindi nel momento in sé perdi il controllo e sei fuori, ma in effetti non sei una persona malata psichica.

Forse quando una persona non è preparata ad affrontare il proprio vissuto si può dire malata, perché io ho riscontrato che nel reparto donne c'è un 80% che ha subito abusi di tutti i tipi; quindi già nel superare dei gravi abusi ci facciamo donne e poi dobbiamo sopportare delle cose che gli uomini neanche si sognano. Quindi noi donne siamo forti per forza maggiore e deboli allo stesso tempo perché ti arriva un'altra disgrazia.

Però la malattia psichica la reputo più come l'aver meno forza di un altro nell'affrontare una debolezza causata dal vivere, dall'abbandono, perché il bambino si proietta nell'adulto; se l'infanzia l'hai avuta con dei problemi è chiaro che come adulto non potrai essere come un altro che ha vissuto bene l'infanzia.

Senza dover sopportare certe cose sei più coperto rispetto e quindi ecco che di fronte a un abbandono c'è il tipo che soffre, lo supera e dopo due anni ha un'altra storia e chi invece soffre per cinque, dieci anni. La cosa è soggettiva. Il raptus invece è psichico, è una follia momentanea.

Io la malattia psichica la vedo più in quelli che sono schizofrenici, che hanno manie di persecuzione, insomma la vedo in molte delle malattie più gravi. Un sacco di donne ha subito abusi ed è incredibile come questo ti porti a non avere stima di te stessa, ti fa sentire svalutata e chiunque ti fa qualcosa ti fa stare male.

Poi mano a mano bisogna vedere di cosa necessitano le persone, se hanno bisogno di trovare un ambiente e un'atmosfera di un genere o di un altro; sono loro che devono capire e devono vedere.

Certamente tante lasciano Cagipota perché non lo trovano l'ambiente giusto; parlare, leggere due o tre frasi di un libro e con quello andare avanti a certe persone può interessare ad altre no. Allora bisognerebbe fare anche dei bigliettini chiusi in cui si risponde alla domanda: «Cosa cerchi venendo qua? che cosa vorresti?» per cercare di capire quali sono i bisogni che spingono le persone a frequentare Cagipota.

Non tutti quelli che vengono in comunità vogliono parlare in pubblico, però poi scopri che li siamo tutte più o meno delle ex malate, che veniamo dai centri, dal quello o da quest'altro quindi è individuale accettare o non questo fatto, ma bisogna dire anche che questa è la realtà e bisogna imparare a stare nella società, ad accettarla e sentire anche queste cose.

Claudio

Sono Claudio, vivo in Italia da circa quarant'anni, ora ne ho quarantatré ; sono qua a Trieste dal '64 dove ho fatto tutte le scuole di lingua italiana. Sono nato a Capodistria, ma vivevo a Isola dove sono stato solo due anni e poi sono venuto con i miei genitori qui in Italia.

Di quel periodo ricordo forse qualcosetta, ma dopotutto avevo solo due anni, i ricordi sono frammenti di ricordi; però io ho avuto un'infanzia molto, ma molto felice; ero sanissimo, come un pesce, avevo la vista ottima e giocavo sempre a pallone con gli altri bambini davanti a San Giusto e poi dalle parti di Montuzza.

Mi divertivo anche con la bicicletta, insomma, ero spensierato, senza problemi per la testa, avevo la testa sgombra e posso dire di aver avuto un'infanzia proprio felice, anche se non ero ricco.

Quando avevo due anni siamo venuti qui in Italia e siamo stati mandati a fare la via crucis al campo profughi vicino Capua per tre anni e mezzo; finito quel periodo, siamo venuti ad abitare a Trieste, più o meno nel centro della città vecchia.

Erano tempi duri perché avevamo pochissimi soldi, conoscevamo la miseria, partivamo praticamente da zero; poi le cose sono migliorate dal punto di vista economico e anche come tipo di casa, finché siamo andati ad abitare in Via del Monte, sotto San Giusto e lì abbiamo cominciato a respirare.

Poi siamo andati ad abitare nell'appartamento di Corso Italia, di fronte al vecchio Upim e lì abbiamo vissuto per 14 anni, dal 1971 al 1985.

Io ho una sorella nata nel 1965 che, a dicembre di quest'anno farà trentasette anni; siamo sempre andati d'accordissimo, ci siamo sempre amati, però mia sorella è più sveglia di me e infatti è stata capace, qualche decina di anni fa, di tirarsi su una famiglia, trovarsi un bravo marito, avere una figlia molto intelligente e bella che adesso ha nove anni e va benissimo a scuola. Io invece sono rimasto solo, non sono sposato, vivo con i miei genitori a casa dei Puffi, a Borgo San Sergio.

Quelli della mia infanzia erano anni duri perché i soldi erano pochi, ma siccome ero bambino io vedevo il mondo in tutt'altra maniera; non avevo mai da fare con i documenti come faccio sempre adesso, non bisognava lavorare, non si aveva a che fare con i soldi; da bambino vivevo benissimo senza soldi e invece al giorno d'oggi senza non posso fare praticamente niente.

Quando ero bambino non conoscevo neppure che cosa fosse il denaro, ero spensierato e non avevo a che fare né con i documenti né con la burocrazia; insomma da bambino non avevo nessuna fretta di crescere e soprattutto quando abitavo in Via del Monte ridevo come un matto con il mio grande amico Giordano, un ebreo della comunità ebraica di Via del Monte; ridevamo di gusto e di cuore, allegri e spensierati.

Ho frequentato la scuola elementare Felice Venezian, poi la media inferiore al Benco e poi sono andato all'istituto tecnico industriale Alessandro Volta; ho scelto la specializzazione in elettrotecnica e miracolosamente, grazie alla tenacia e cambiando filosofia mentale, sono arrivato fino al quinto anno.

Alle scuole elementari mi trovavo bene, eravamo tanti bambini, cantavamo le canzoni dello Zecchino d'oro, cantavamo l'inno nazionale, cantavamo canzoni patriottiche, facevamo la raccolta di figurine alle quali io ero molto interessato; ne ero molto curioso; ce le scambiavamo, ci giocavamo, le buttavamo così e quella che cadeva sopra una figurina raccoglieva tutte le altre che erano per terra.

Anche alla Benco, la scuola media inferiore, non è andata male, poi sono andato al Volta, la scuola media superiore più difficile di Trieste e lì sono cominciati i problemi di salute anche perché ho cominciato a perdere la vista, a dormire peggio, avendo il sonno più leggero.

Finito il Volta, il 19 settembre del 1979, ho avuto un incidente stradale in cui mi sono fratturato la gamba destra, una frattura esposta, e ho battuto la testa sull'asfalto. Così mi si è scassato il cervello, ho avuto un trauma cranico e da quella volta ho cominciato a stare male; i primi anni Ottanta sono stati bruttissimi, durissimi, pieni di sofferenze psicologiche incredibili, ho subito due operazioni all'ospedale Maggiore, dove mi hanno operato i dottori M. e B.

Fortunatamente nell'85 il dottor M. mi ha salvato venendomi a visitare con un altro dottore e portandomi al centro di igiene mentale di San Vito e dandomi dei medicinali perché ne avevo bisogno per curarmi; così mi hanno trovato un posto all'ex ospedale psichiatrico, il San Giovanni, e lì ho conosciuto subito il dottor F. R., persona che nonostante la sua importanza di ruolo, stava in mezzo a noi malati e ci aiutava.

In quel periodo il San Giovanni non era molto ben organizzato però a me R. aveva trovato un lavoro semplice, giusto per farmi fare qualcosa. Non ero ricoverato al San Giovanni, potevo andare ogni giorno a casa perché dove lavoravo, al padiglione P, dovevo fare solo le mie quattro orette.

Devo dire che al Volta mi hanno inculcato una mentalità sbagliata e con questa sono entrato al padiglione P del San Giovanni; lì mi hanno dato un lavoro e una borsa di lavoro di 350.000 lire con l'incentivo di 300.000 lire; non mi ricordo bene se ogni due, tre o quattro mesi, così ho cominciato a fare qualcosa.

All'inizio vedevo tutto nero, stavo malissimo con la testa e con lo spirito, poi il dottor M. mi ha trovato un impiego al Posto delle Fragole, nel padiglione P, e lì ho conosciuto D. P. e la signora N. Da persona che viene da fuori, dal mondo delle persone normali, ho subito pensato: «Guarda un po', sono finito in manicomio, mi hanno preso per pazzo, sono finito in manicomio»; ero molto debilitato, molto giù di morale, all'inizio non capivo come funzionava l'ambiente dentro il San Giovanni, come funzionavano i rapporti personali e interpersonali e ci ho messo anni e anni a capire che lì facevamo lavori di qualsiasi tipo.

«Mi trovo sempre in mezzo a questi matti», pensavo e invece ho trovato che all'ex ospedale psichiatrico i rapporti personali tra le persone, tra i ragazzi, erano molto più facili, più semplici e alla mano che all'esterno; si poteva parlare liberamente di quello che si voleva, di quello che piaceva, non era come in una fabbrica dove bisogna timbrare il cartellino all'ora esatta, dove bisogna essere come dei robot.

All'ex ospedale psichiatrico, al padiglione P, i rapporti erano semplici, si parlava di cose semplici, si facevano cose semplici, i rapporti tra persone erano semplici e io invece pensavo che chissà cosa avrei dovuto fare lì dentro, insomma, ero un po' megalomane.

Poi è nata la CREA, una società edile il cui padrone era F. M.; lui mi aveva chiesto se volevo fare parte di una squadra edile; lì per me è cominciato il calvario perché da perito industriale, capotecnico per elettrotecnica mi sono messo a fare il manovale.

A parte il fatto che lavorare in edilizia è molto pesante, non avevo la più pallida idea di come mi sarei dovuto comportare durante il lavoro, invece gli altri ragazzi, che erano anche miei amici, con la loro semplicità mi hanno fatto capire come si deve lavorare, che bisogna lavorare con calma, senza furia, senza affanno e io ho stentato molto a comprendere questa cosa qui.

Con il passare degli anni però ho capito come si deve lavorare, almeno nell'ambito del San Giovanni dov'era tutto completamente diverso rispetto a quello che avevo imparato al Volta; lì c'era molta concorrenza, un impegno di 40 ore settimanali di lezione e poi tutto lo studio a casa; in quel periodo giocavo anche a calcio sul campo a 11 e anche lì m'impegnavo tantissimo ma, facendo entrambe le cose, mi sono stancato troppo, sentivo una stanchezza immensa.

Infatti nel 1980 sono andato da uno psichiatra privato che stava quella volta in via Cicerone, vicino Piazza Oberdan, il dottor G.; appena mi ha visto, al primo colpo d'occhio, ha capito subito che ero stanchissimo. Per alcuni mesi mi sono fatto curare da questo dottore che usava l'ipnosi, il training autogeno, il rilassamento dei muscoli del corpo ed era un bravo dottore però, non so ancora perché, io non seguivo a puntino le sue cure, forse perché allora avevo la testa per aria...

Le mie sofferenze sono cominciate dopo l'incidente, quando mi si è scassato il cervello, anche se devo dire che già prima facevo una vita impossibile, avevo un tenore di vita altissimo, sono andato al di sopra delle mie possibilità e delle mie capacità; il calcio lo avrei potuto lasciare stare e forse anche il Volta.

Dopo l'incidente il mio umore era nerissimo, mi sono chiuso nella mia camera in Corso Italia e soffrivo da solo, peggio di una bestia, sentivo dolori immensi a tutto il corpo, ero molto depresso, avevo ansia, dolori alla testa, avevo l'impressione che qualcuno con un torchio me la schiacciasse.

Mia madre e mia sorella cercavano di aiutarmi come potevano, ma il problema era trovare un dottore vero e proprio, uno psichiatra che mi curasse. Dopo l'incidente mi sono chiuso in camera per un bel po', poi è andata meglio per qualche annetto, ma in seguito ho avuto una ricaduta e sono rimasto chiuso in camera per tre, quattro anni, uscendo solo ogni tanto.

Le amiche e gli amici di mia sorella venivano a trovarmi, ascoltavamo anche la musica con l'impianto hi-fi; veniva a trovarmi anche un mio amico che si chiamava Fabio e anche un altro, W. M.; ascoltavamo la musica degli ultimi anni Settanta e dei primi anni Ottanta, però sentivo che la mia testa non andava tanto bene. Sentivo che i miei amici mi offrivano la loro compagnia, mi aiutavano. Da loro mi aspettavo amicizia, che mi aiutassero, mi tirassero su di morale, che riuscissero a farci due risate.

È stato il dottor M. a farmi uscire di casa perché oltre al fatto di essere una persona carissima e molto cordiale, molto alla buona, simpatica, mi ha anche trovato un posto al padiglione P, al Posto delle Fragole.

Nei quattro anni in cui sono rimasto chiuso in casa, dopo la mia ricaduta, mio padre non era capace di trovarmi un dottore, mia madre era sempre nella rassegnazione e quindi continuavo a stare male, mi chiudevo in me stesso; ogni tanto uscivo di casa, ma con la testa non mi sentivo per niente bene e neppure con lo spirito e con l'anima.

Il primo giorno che sono andato all'ex ospedale psichiatrico avevo paura di quell'ambiente, pensavo fossero tutti pazzi e invece la realtà dei malati del San Giovanni è diversa; cosa significa essere pazzo? Uno che è depresso, uno che soffre di insonnia nervosa, uno che soffre di ansia? No! questa non è pazzia, è malattia vera e propria, pazzia è solo una definizione grossolana, da ignoranti.

Il dottor M. mi aveva probabilmente visto qualche volta mentre camminavo per strada come un pazzo e aveva pensato fosse il caso di mandarmi al centro di igiene mentale di San Vito e così ha fatto. Alla CREA ho lavorato fino al '96, l'anno in cui è fallita.

Per mia fortuna è accaduto mentre seguivo un corso di addetto al restauro di immobili, finito il quale, mi sono trovato un lavoro di spazzamento dentro l'ex ospedale psichiatrico e lì ho capito che tipo di rapporti bisogna avere con le persone, che alle persone bisogna aprire il cuore, parlare apertamente, chiaramente.

M. R. mi ha aiutato molto. Lui è una persona simpatica, ha un modo di fare che aiuta ad aprirsi e così, più che a essere concentrato su quello che dovevo fare e fissato al lavoro, ho imparato ad aprire il cuore ai miei amici, ai miei colleghi di lavoro; lavorare è importante, ma lo è anche dialogare con i colleghi di lavoro. Prima ero un po' rigido nei rapporti con le altre persone, con gli altri malati, poi però mi sono rilassato, ho aperto il cuore ai miei amici e alle altre persone cominciando a parlare apertamente: «Come, va? Come non va? Come stai? Come va con la salute? Come va col lavoro? Ti offro da bere qualcosa»...cose così.

Se non sbaglio ho fatto spazzamento dal '96 fino al 2000 e poi ho cominciato a fare contemporaneamente tre corsi: produzione radiofonica, volontariato e abilitazione al computer.

Durante il corso di produzione radiofonica, quella volta il povero P. L. era ancora vivo e sano; lui e gli altri insegnanti hanno visto che ero bravo, che seguivo le lezioni, che avevo una bella voce; così L. mi ha osservato, mi ha adocchiato e mi ha inserito in Radio Fragola.

Già durante il corso di produzione radiofonica io e D. P. facevamo la Ballata del Vecchio Manicomio; D. è un ragazzo biondo, un po' più alto di me, magro, che lavora a Radio Fragola.

Da allora le mie condizioni di lavoro sono migliorate, mi trovo più a mio agio perché non ho orari rigidissimi, l'ambiente è rilassato, tranquillo, silenzioso, ci sono pace e amicizia. Il rispettarci a vicenda, stimarsi, essere aperti l'un l'altro aiuta un po' a guarire.

Per esempio, oltre al mio grandissimo amico D. P., ci sono E., G., G., S; ho imparato a conoscere un po' tutti nell'ambiente del padiglione. Attualmente a Radio Fragola, sotto la guida di M. e B., stiamo facendo la Ballata del Vecchio Manicomio in versione teatrale.

In questo periodo non faccio niente la sera; una volta ogni mesetto, anche più spesso, andiamo a mangiare la pizza tutti in ottima compagnia e viene anche M. R., poi ogni tanto andiamo a vedere le partite di calcio; siamo andati a Lignano e due volte a Udine.

Se proprio dovessi esprimere un desiderio mi piacerebbe avere più spazio a Radio Fragola, visto che ci vado una sola volta alla settimana.

Ora i rapporti con i miei genitori sono buoni. Loro sono malati, poveretti, mia madre ha 69 anni e ha un mucchio di malattie, mio padre, 74 anni, ha il glaucoma e l'anno scorso è stato operato di cataratta all'occhio destro; insomma, loro sono un po' malmessi, ma io sto bene con loro, ho vissuto con loro tutta la vita.

Ho frequentato tantissimi ambienti prima di ammalarmi e spesso sono stati dei fallimenti: l'ambiente del calcio a Rosanda, quello della chiesa a Sant'Antonio Nuovo, l'ambiente della scuola del Volta; il migliore ambiente che ho trovato fin da quando ero piccolo è stato quello della mia famiglia, con i miei genitori.

Eleonora

Mi chiamo Eleonora e sono entrata in contatto con la comunità di Cagipota perché consigliata dalle persone del centro di salute mentale di Domio dove sono in cura per una grave depressione in conseguenza di gravi problemi familiari.

All'inizio non riuscivo a distinguere di avere questa depressione perché pensavo fosse più un problema legato alla menopausa, poi quando c'è stata la separazione violenta dei miei genitori ecco che l'ansia e quel continuo stress interno è diventato più pesante.

Comunque prima di accorgermi della mia situazione ho fatto l'accompagnatrice di persone ammalate. Dal momento della separazione violenta dei miei genitori questo lavoro mi ha aiutato molto a coprire la depressione che però era lì, dentro di me. Ho cercato in tutti i modi di reagire a questo grosso problema della separazione, ricreandomi due tre volte strade diverse, lavorando con queste persone, ho avuto anche dei buoni risultati, ma alla fine il vero problema è uscito quando c'è stata la separazione di mio figlio.

Ero riuscita a ricostruirmi un altro angolo di vita, non avevo preso in considerazione l'idea di essere messa in mezzo alla situazione di mio figlio, mi ero appena tirata fuori dalla mia, lavoravo, però quando lui è venuto a vivere con me mi ha riportata alla crisi principale, che era sempre lì nascosta.

Io non sapevo cos'era una crisi depressiva, pensavo sempre che fosse una conseguenza di queste problematiche invece poi è esplosa in un modo molto profondo, ho dovuto anche lasciare il lavoro perché non riuscivo più a seguire le persone che avevano bisogno del mio aiuto, ero io che dovevo essere aiutata. Ho combattuto molto perché non accettavo questa depressione, ma poi non ho potuto farne a meno perché mi sono trovata nelle condizioni di non potermi più neanche muovere, avevo delle crisi 24 ore su 24; nonostante ciò andavo a lavorare lo stesso, tenevo la bambina a mio figlio, insomma, era una situazione molto ingarbugliata finché una mattina mi sono rivolta anche al centro di salute mentale di Domio in cui lavoravo.

Non ho chiesto aiuto in modo diretto, ma loro sicuramente si sono resi conto di qualcosa e mi dicevano di non lavorare troppo, che non potevo aiutare i malati perché ero troppo coinvolta, ma nessuno mi ha detto: «Fermati, perché hai bisogno di aiuto».

Io l'aiuto l'ho chiesto quando sono andata nel buco profondo, troppo oltre e mio figlio mi diceva: «Mamma non è possibile, cerca di reagire a queste cose». Sono andata anche due volte al pronto soccorso e all'ospedale Maggiore mi avevano detto: «Signora, questa è una depressione, è meglio andare in cura».

In realtà in quel periodo ero già in cura per la depressione, avevo parlato con un medico che però non mi conosceva ed era già tanto che mi avesse aiutato così; mi aveva prescritto dei farmaci che sicuramente per me non andavano bene, ma questo l'ho capito solo in seguito. Comunque io mi sono resa conto di quello che mi stava succedendo quando ho tentato per la prima volta il suicidio; ero

arrivata al punto di non sapere più dove sbattere la testa. Stavo male ma mi sembrava stupido andare a esprimere le mie paure al centro di salute mentale di Domio. Per me sarebbe stato importantissimo, ma siccome sono una persona molto testarda mi ero messa in testa di riuscire a venirme fuori da sola cercavo in tutti i modi di capire se il problema era grosso. Non c'era però nessuno che mi dicesse: «Adesso basta! È il momento di curarti», anzi, avevo mio figlio che mi spronava a uscire, ad andare, ma a un certo momento non ci sono più riuscita.

Trovandomi in questa situazione a un certo momento non volevo più vivere, non riuscivo più a far nulla, non riuscivo a lavorare, non riuscivo a muovermi, avevo una confusione totale, avevo un'agitazione nel corpo che i farmaci non mi servivano più; a sentire i medici del pronto soccorso avevo una semplice depressione, dovevo prendere quelle quattro medicine che mi erano state prescritte, ma io non ne venivo fuori e allora ho tentato il suicidio.

Sono stata salvata per miracolo e la mattina in cui mi son svegliata, dopo due giorni che sentivo le voci che mi dicevano: «Signora, ci sono qua suo figlio e sua nuora», mi sono trovata in questo reparto ma non riuscivo a parlare.

Per me era la prima volta che venivo ricoverata, grazie a Dio; ero in questo reparto dell'ospedale Maggiore e ho visto arrivare la dottoressa P., la psichiatra del centro di salute mentale di Domio che mi aveva seguito per la mia questione familiare. Mi ha chiesto: «Delia, che cosa è successo?» e io non ho potuto neanche risponderle perché piangevo, piangevo perché ero convinta di non riuscire più a vivere. Anche dopo essermi risvegliata avevo sempre il desiderio di voler morire, ero arrabbiata con me stessa per non essere riuscita a morire e allora la dottoressa mi ha mandato nel reparto dove vanno tutti quelli che tentano il suicidio e mi hanno tenuto lì per otto giorni.

Dopo l'esperienza del tentato suicidio e del ricovero, gli altri giorni più brutti sono stati quelli del mio ricovero nel reparto dei suicidi perché vedere queste persone che magari venivano prese di notte, urlavano, ubriacconi, mi dava un senso di soffocamento; forse sarebbe stato meglio non trattenermi, ma si vede che la P. ha ritenuto che fosse giusto così.

Comunque alla base di questa mia depressione c'è mia nuora perché mio figlio era innamorato di lei e mia nuora ha approfittato della mia disponibilità, del mio essere mamma con lei, per far tutti i suoi comodi. È addirittura stata una piccola causa della violenza che ho subito da mio marito perché io tenevo tanto a loro e non davo ragione a lui.

Fatto sta che dopo il tentato suicidio mio figlio mi ha chiesto di andare a vivere con loro, mia nuora si è inginocchiata a chiedermi perdono; pur sapendo che andare lì sarebbe stato di nuovo come entrare in un carcere, ho dovuto accettare la situazione. Ho lasciato il mio appartamento al quale tenevo tanto e sono andata da loro anche con la piccola speranza che stando lì le cose si sarebbero sistemate. Poi la dottoressa P. è andata via per un anno e mi ha seguita il dottor C. con il quale mi son trovata molto bene, tanto che al centro di salute mentale di Domio mi conoscevano tutti, cercavano tutti di farmi

forza. In quel periodo prendevo un farmaco solo, il Seropram e avevo smesso tutti gli altri; se poi non riuscivo a dormire mi davano ancora il Tavor.

Dopo essere tornata a casa ho vissuto altri sei mesi bene; mio figlio e mia nuora sembravano essersi calmati e io non volevo vivere dentro il centro di salute mentale. Peccato che quando sono andata a fare i controlli annuali al seno mi hanno trovato un nodulo; al momento non mi sono spaventata neanche tanto, ho fatto tutte le prove e a gennaio c'è stato l'intervento.

Ero abbastanza tranquilla perché vedevo sereni anche mio figlio e mia nuora, quella era la base; avevo escluso mio marito perché non esisteva, lottavo per avere la separazione da lui, per avere la mia casa, però il nocciolo della situazione era sempre vedere mio figlio e mia nuora insieme.

Anche l'avventura dell'intervento chirurgico l'ho passata abbastanza bene; sono andata all'ospedale, la mia amica mi ha indicato un buon chirurgo plastico e dall'intervento è venuto fuori che c'erano due tumori maligni; comunque mi hanno convinto che non dovevo disperarmi e così mi sono ripresa anche con una grande volontà di superare questa situazione.

Tenendomi in casa mia nuora pensava che io dovessi fare da mangiare, tenere la figlia, accompagnarla ma vedendo che io non stavo bene si era già preoccupata di non avere più il sostegno di cui aveva bisogno; lì c'è stata di nuovo un po' di crisi.

In marzo mi ero ristabilita bene, avevo fatto l'intervento, il ricovero, la riabilitazione, sono tornata a casa ed ero tranquilla, anche se mi avevano detto che mi avevano tolto due tumori maligni non conosciuti.

Poi ho cominciato la chemioterapia, ma non sapevo di cosa si trattasse perché il personale del centro tumori che non mi aveva spiegato nulla se non il fatto che il giorno dopo il primo trattamento avrei perso tutti i capelli. Dovevo fare la chemioterapia tutti i giorni della prima settimana del mese, dal lunedì al venerdì, dalle otto di mattina fino all'una.

Capelli a parte, ho superato bene la prima settimana, ma a partire dal secondo mese mia nuora si è allontanata sempre di più ed è tornata a pretendere che io gestissi la casa. Lei e mio figlio avevano appena preso l'edicola e non erano in grado di seguire il mio problema e mia nuora, pur di non aiutarmi, non mi ha mai fatto né un caffè né niente, anzi al limite ero io che dovevo uscire, andare a prendere la bambina da sola.

Non riuscendo a sostenere la situazione sono stata male, avevo molta ansia e mi hanno ricoverata due giorni in via Crispi, ma siccome l'ambiente era alquanto demoralizzante i medici mi hanno detto: «Se ti senti di andare a casa forse starai meglio» e così ho fatto.

Durante la giornata dovevo accudire me stessa e prendere tanti medicinali e poi un pomeriggio, non so cosa è successo, io ero sempre lì sola in casa, ho preso un patatrac di medicine e mi sono intossicata di nuovo.

Sara

Mi chiamo Sara, sono nata a Buglio d'Istria il 28 novembre 1955 e sono arrivata a Trieste due mesi dopo la mia nascita, nel gennaio del '56. Faccio parte di una famiglia numerosa; ho sei sorelle di cui una è mia gemella; quand'ero piccola credevo di essere io la forte e la mia gemella la più debole e invece mi sono dovuta ricredere.

Ho passato un'infanzia tranquilla, senza traumi, avevo una madre e un padre presenti; purtroppo mio padre era malato ed è mancato quando io avevo quattordici anni e lì è successo qualcosa dentro di me.

Questo però l'ho scoperto negli anni perché andavo con uomini più adulti di me, si vede che cercavo mio padre.

Sono scappata di casa a quindici anni e ho conosciuto persone di bell'aspetto, benestanti che però sotto erano delle bestie; dieci di loro mi hanno fatto violenze, mi hanno messo sul marciapiede, e di tutto di più; meno male che non sono riusciti a drogarmi, forse perché mi facevano paura le siringhe.

Ho continuato a vivere così fino all'età di diciassette anni, poi, visto che ero minorenne, mi hanno messo in casa di correzione a Trieste, un collegio che si trova in Via di Venezia.

Sono finita lì perché mia madre mi ha denunciato al tribunale dei minori dicendo che ero scappata di casa; ma io ero scappata per disperazione dopo la morte di mio padre perché fino a 15 anni non ero così, giocavo, non avevo ancora le idee molto chiare su cosa vuol dire l'uomo, il fidanzato, l'amore.

A diciassette anni ero una ribelle e le suore avevano un bel da fare con me, però sapevano che in fondo in fondo ero una buona e di me avevano una grande fiducia perché sapevano che tutta questa mia ira veniva fuori da qualcos'altro.

Poi è subentrato uno zio che era come mio padre, voleva farmi sposare a tutti i costi un ragazzo di Modena che sarà stato anche uno buono e bravo, ma mi faceva brivido, non potevo; lì ho preso un sacco di botte, perché lo dovevo sposare a tutti i costi e invece ho detto: «Piuttosto che sposare questo qua rimango in collegio a vita».

Verso i diciotto anni è venuta una signora che tramite il tribunale dei minori prendeva le ragazze con sé e le faceva lavorare al lunapark tenendole sotto la sua tutela. Questa donna è una grande persona; ancora oggi, dopo trent'anni, siamo rimaste in contatto; ha sistemato tutte le ragazze, le ha fatte sposare tutte quante; l'unica diversa sono io che sono ancora una ribelle, mi sono sempre sentita stretta e me ne sono andata perché pensavo che a casa avessero bisogno di me.

Ho vissuto con questa donna per un anno, la chiamavo zia, abitavamo in Via di Venezia e giravo l'Italia con il lunapark. Quando sono ritornata a casa ho iniziato a lavorare e nel frattempo ho conosciuto delle persone che mi hanno fatto le violenze non so per quale motivo, forse perché io ero un tipo molto aperto e facevo credere che ci stavo. Quando è morto mio padre è scattato qualcosa in me che non riesco a capire, non mi sono neanche presentata al suo funerale e questo l'ho pagato; ci sono state cose che mi hanno fatto soffrire e che ho pagato con il rimorso.

Non ho fatto la prostituta per mia scelta, ma perché mi mettevano lì e io non sapevo neanche cos'era l'amore, e anzi dopo mi faceva un po' schifo. Sono tante le cose che ho subito, ne avrei da raccontare per un mese e comunque la mia mente ne ha già cancellate tante e forse non vuole ricordare meglio.

Poi a diciotto anni sono ritornata a Trieste e ho iniziato a lavorare nei bar perché non ho mai smesso di lavorare; in quel periodo si è ammalata di leucemia la sorella che aveva tre anni più di me e io ero molto attaccata a lei e questo penso sia stato per me un altro trauma, uno grandioso.

Nel frattempo avevo conosciuto un uomo che mi menava dalla mattina alla sera, un balordo, un avanzo di galera, uno che aveva fatto il manicomio criminale; io non lo sapevo, e dovevo far l'amore per forza a suon di botte, mi veniva perfino la febbre a 40. Ero chiusa in casa, con i chiodi alle finestre e se piangevo prendevo ancora più botte, me le dava come se fossi un maschio, calci, pugni in faccia, e non potevo ribellarmi, ero ridotta a 36 kg di paura e lui mi minacciava con il coltello, con la pistola e diventava un'altra persona.

Fuori casa era una persona normale, ma appena entrava da quella porta cambiava e io non potevo scappare. Dove andavo? Mi avrebbe ritrovata e menata. E allora cosa ho fatto? Sono scappata lo stesso, ho preso il primo treno per Roma, che quella volta partiva alle dieci e venticinque; ho fatto la valigia, tutto in fretta e furia e sono andata via con due ragazze. Pensavo di trovare un lavoro stagionale in un albergo e invece mi sono ritrovata a lavorare nei night; prima non sapevo neanche cos'erano i night.

Ho iniziato a bere perché non sopportavo le persone che ti toccavano dappertutto, i clienti, e allora arrivavo anche al punto di menarle, mi facevano schifo; io lì ero come in vendita e non sapevo se dovevo lasciarli fare, non capivo perché non sapevo cosa vuol dire fare l'entreneuse.

Intanto questa persona di Trieste mi correva dietro per tutta l'Italia, non so come facesse a capire dov'ero, c'era la mia amica che riferiva tutto a lui e io non capivo; me lo trovavo per tutte le città anche se scappavo da una parte all'altra e questa situazione è durata quattro anni, dai diciannove ai ventitré anni.

Poi sono tornata a Trieste e ho conosciuto un uomo che tutt'ora è mio marito, ma lui non sa tutte queste cose, le più brutte non le sa. Mi sono messa con questa persona che per me era come un'ancora di salvezza, la vedevo una persona posata, tranquilla, buona, però non mi bastava.

Nel frattempo mia sorella stava per morire. Mi ricordo quella sera a casa mia, lei stava in Friuli però si era separata e noi che non sapevamo niente; ci nascondeva le cose per non farci star male. Durante la notte è stata male e l'ho portata a Udine alle 5 del mattino.

Il medico di guardia era incavolato perché l'avevamo disturbato e mia sorella gli ha risposto: «Se sapesse che cos' ho, non farebbe così» e lui ha detto: «Eh cosa vuole avere?» «Una leucemia» ha risposto mia sorella perché lei sapeva tutto della sua malattia. L'hanno ricoverata subito. Nel frattempo avevo l'altra sorella che stava male, la mia gemella, che era in una clinica psichiatrica per un esaurimento nervoso allora la sera correvo da lei; la mattina ero a Udine, la sera correvo a Trieste e nel frattempo lavoravo.

Forse era la forza della disperazione che mi faceva andare avanti. Ho parlato con i medici di Udine e ho detto loro: «Guardate, io la porto a Parigi» perché mio marito andava spesso lì e mi aveva detto che c'era un buon centro oncologico; i medici di Udine mi hanno risposto: «Tanto se la porta a Parigi là rimane, non si preoccupi! Avrà ancora un mese di vita», e me l'hanno detto proprio in questo malo modo. Però mi sono detta: «Finché c'è vita c'è speranza» e allora siamo partite.

Lei era un tipo come me, allegro, abbiamo fatto un po' le pazzie e lei mi ha detto: «Da lì non esco più», e io: «Ma non dire cazzate!».

A Parigi non avevo soldi per stare in albergo, ma avevo conosciuto una giornalista che mi faceva dormire a casa sua; purtroppo andare dall'ospedale a casa sua era come andare in periferia: dovevo prendere treno, corriera, camminare a piedi e alle dieci di sera ero in metropolitana a Parigi, un città dove non puoi stare sola a quell'ora. Invece io ero lì, sola, non capivo niente.

Un giorno prima che mia sorella maggiore morisse sono tornata a Trieste con il treno perché dovevo fare degli esami per aprire un'attività; ero arrivata la mattina e la sera a mezzanotte mi suona il telefono: erano le suore dell'ospedale di Parigi. La mattina dopo sono partita di corsa per raggiungere mia sorella senza sapere se era viva o morta. Mia madre ed io abbiamo preso l'aereo, ma ci siamo trovate a Milano senza la coincidenza, allora io ho pregato qualcuno, non ricordo chi perché ero sotto shock, di darci un passaggio e così siamo arrivate a Parigi alle tre del pomeriggio.

Vedevo tutte queste persone che mi dicevano: «È morta, è morta», ma io non capivo, mi sembrava di vivere un incubo, un brutto sogno; ho cominciato a correre, sono entrata nell'ospedale e me l'hanno fatta trovare su un tavolo di marmo; ricordo che c'era un infermiere giapponese.

Lì erano tutti bravissimi, da fargli un monumento, dallo spazzino al primario, erano di una squisitezza per l'ammalato e un amore, perciò sapevo che avevano fatto tutto il possibile per salvare mia sorella.

Mia sorella è morta a ventisette anni, il quindici marzo, in ventitre giorni; dopo cinque giorni mia madre, l'autista e io siamo ritornati a Trieste con il suo corpo.

Questo è accaduto nell'80 e io per anni non ho più vissuto; ogni giorno rivivevo quella storia, quell'avvenimento brutto e il mio cervello non mi dava tregua, avevo un chiodo fisso, io le scrivevo, per me era viva, non potevo pensare che non c'era più, assolutamente, e allora lì ho finito proprio di vivere, a ventitre anni. Lei è morta e io a ventitre anni ho iniziato la mia sofferenza perché non ho sofferto solo per questo, ho sofferto anche perché i medici mi hanno dato una brutta notizia; io soffrivo di forti dolori alla pancia, sono andata a farmi vedere, ho fatto tutte le prove per vedere se potevo avere o no un figlio e i medici mi hanno detto proprio in faccia e in un modo che non potrò mai dimenticare: «Lei non può avere figli».

È stato come darmi un altro basta e allora la mia mente è andata in tilt. Ho subito diversi interventi e mi sono spaventata molto perché sono andati sempre male, non so come mai; da lì mi è venuto il panico, la mia vita era distrutta.

Nell'83 c'è stato il boom: sono iniziati i primi soffocamenti, le prime depressioni e le ansie, ero ridotta a poco più di 30 chili; non sapevo cos'era, ma mi prendeva all'improvviso, cominciavo a scappare fuori dalla casa nuda com'ero, in mutande, in pigiama, e gridavo come una pazza, arrivava l'ambulanza e mi portava all'ospedale.

Io non sapevo cos'era questo centro di salute mentale, la Guardia Medica, non so, lì forse mi avevano preso per una pazza visto il modo in cui mi comportavo.

La cosa è durata per tanti anni., io ero chiusa a casa, non riuscivo ad andare fuori, gridavo, urlavo e i farmaci sbagliati e tante paure, ho tentato il suicidio due volte e ho fatto cose che proprio non mi ricordo; vado con uomini, li faccio innamorare e quando vedo che sono ben cotti li lascio, come se fosse una mia soddisfazione personale.

Però mio marito non sa nulla anche perché mi rendo conto di quello che ho fatto solo dopo, perché al momento è come se fossi un'altra persona; il rimorso mi viene dopo: cosa ho fatto a mio marito, a me...

Io ho capito che mi voglio far del male, sono andata con persone schifose, ma veramente da vomito, e le vedevo come un padreterno, belle; quando poi mi rendevo conto di chi fossero realmente vedevo tutto lo schifo.

Ho capito che far soffrire l'uomo era una mia vendetta perché io ho sofferto per le sue violenze.

Sono stata aggredita da un tossicodipendente e violentata da un poliziotto, ma come potevo denunciare una cosa del genere sapendo che nessuno mi avrebbe creduto perché tutti sapevano che ero assistita da un centro di salute mentale e quindi erano convinti che io fossi una pazza?

Per vent'anni, lì nel rione vicino all'università, a Trieste, sono sempre stata considerata una persona non a posto. Ho subito violenze davanti a una persona che rappresenta la legge e che quindi ti dovrebbe tutelare; è vero che il poliziotto mi ha tutelato dal tossico che mi aveva aggredito, ma poi lui stesso mi ha violentato.

E se denuncio una cosa del genere non ho alcuna probabilità di essere creduta, anzi, vengo denunciata io perché dicono che mi invento e le cose. E allora io dovrò sempre subire; sono schedata perché le depressioni, gli attacchi di panico, le ansie ce li hanno i grandi signori, gli attori, la gente bene; loro non sono pazzi sei tu che non sei niente ad essere considerato pazzo.

La prima volta che sono entrata in contatto con il centro di salute mentale è stato nell'83, con il primo boom che ho avuto, ma i medici non mi hanno detto che cosa avevo, non sapevano cos'era questa roba, mi hanno fatto una diagnosi di doppia personalità, personalità pericolosa.

Negli ultimi tre o quattro anni mi hanno detto che non potevo lavorare, che era pericoloso farmi stare con la gente, ma io non mi fido dei dottori, ne ho cambiati tanti perché non mi fido di loro; le uniche due persone di cui mi fidavo se ne sono andate, sono state licenziate, e allora ho capito il perché: le persone serie se ne vanno quando vedono il marciume. Il farmaco sono capace di prenderlo anche da sola, tu medico non puoi darmi un farmaco tanto per provare.

Una volta che ero con mio nipote mi è capitato di sentire una forza interna, dentro di me, che mi spingeva ad andare verso questo bambino, prenderlo per il collo e soffocarlo, cosa che a quest'ora sarei ancora in galera; quella volta ho dovuto lottare con me stessa, si vede che avevo ancora un po' il cervello che ragionava, ho preso la porta e sono scappata fuori e l'indomani ho detto a mia sorella: «Ti prego, non lasciarmi per nessun motivo, devi guardare le mie reazioni perché io non le controllo».

Ho avuto tanti ricoveri e allora ho tentato il suicidio, non perché lo volessi, ma perché chissà che farmaci mi avevano dato; però posso garantire che le persone che erano ricoverate con me adesso sono sotto terra e sarei lì con loro se i medici non mi avessero salvato in tempo per ben due volte.

Nell'83, prima di stare male, ho avuto tutto un insieme di cose e di rimorsi; dicevo a mia mamma: «Ti prego, mamma, perdonami!» e lei: «Ma sì, ma quello che hai fatto hai fatto», e io sentivo come un cane che mi mangiava dentro.

Era tutto chiuso a casa, tutto tappato, non potevo neanche vedere la televisione, niente, erano solo urla e grida, sembrava che uccidessero qualcuno, io non potevo stare sola a casa, facevo dormire tutti a casa mia, ero terrorizzata, la finestra mi faceva paura perché mi chiamava.

Lavoravo in maniera ossessiva, ma erano i nervi che mi facevano lavorare; volevo stancarmi al massimo per non pensare e nessuno riusciva a starmi dietro, un gabinetto lo pulivo come un piatto.

Stavo sempre male, questi attacchi di panico poi mi sono subentrati nell'84, e ho pensato: «Ma cos'è questa cosa, mamma mia? Cosa sto diventando?».

E intanto andavo in queste agenzie di prostituzione, ne avevo trovata una in via San Lazzaro e i proprietari mi avevano detto: «Vai perché è normale che una che sta male vada a fare la troia». E io giuro, qui lo dico e lo ripeto, che se qualcuno mi dice: «Sara, vai a fare la troia, vai con quello che domani ti passa», io ci vado tranquilla; quella volta mi sono fatta fregare un milione e tre, cosa mi hanno fatto non lo so ma alle tre sono uscita senza una lira.

Non esiste più questa cosa perché erano dei falsi e io che giro ne trovo di queste persone, ce ne sono tante; ho lavorato solo per poter andare dai medici, ma anche un medico del centro di salute mentale mi ha preso dei soldi.

Ho visto troppe cose brutte, un professore qui di Trieste si faceva fare certe cose dalle ammalate che il solo nominarlo mi fa schifo perché tu non puoi andare a letto approfittando di una persona che è in quelle condizioni. Dai, ma come si fa?

Io sono stata legata dai medici perché ho impugnato una forchetta e un coltello; loro me li hanno tolti di mano e mi hanno legato perché ero pazza! Ma erano loro che mi facevano diventare pazza perché mi davano dei farmaci che mi facevano venire le allucinazioni: il gabinetto lo vedevo in un punto, ma sapevo che in realtà non c'era. Allora io voglio sapere dal medico: «Cosa mi dai per bocca o per endovena? Cosa mi dai? Mi dai dei calmanti? Se hai studiato per fare questo lavoro lo porti a termine perché ne sei entusiasta e sei contento di aiutare un malato, no?»

Ma le persone migliori si sono licenziate perdendo un lavoro sicuro perché qui il ventisette del mese lo stipendio è sicuro, che tu faccia o che non faccia, che tu sbagli o meno; e allora le persone migliori se ne sono andate, hanno preferito lasciare il lavoro.

Ormai io vivo una vita a metà, là non posso andare, là nemmeno, vivo costantemente in angoscia, sempre con il terrore che mi prenda il panico; ieri mattina, prima di andare a scuola, mi ha preso il panico, non sapevo neanche dov'ero perché io non posso camminare sola, io ho il cane e devo portarlo con il motorino perché ho il terrore che si avvicini qualcuno.

Dai centri di salute mentale mi aspetterei il dialogo che purtroppo non vedo perché la persona malata ha bisogno di parlare e solo dopo le si può dare qualcosa, ma il medico non può dare a tutti la stessa cosa dal momento che non siamo tutti uguali, questa parola "proviamo", la detesto ma, cazzarola, perché non provi su di te?

Allora quando avrò di fronte un medico che ha passato quello che ho passato io o qualcosa di simile, è indifferente, voglio vedere cosa mi dirà; e io non auguro a nessuno di provare quello che ho provato io, neanche per un minuto perché è una cosa che non ti fa morire, ma che non ti fa nemmeno vivere, sei ostacolato, hai capito? E allora è meglio avere un tumore così sai che devi morire.

Da ventitré anni ora mi trovo ad averne quarantasei e, che cazzo, ho perso i migliori anni della mia vita! Perché si dice che l'abito non fa il monaco e invece lo fa eccome, altrimenti perché a me credono solamente se sono mezza nuda o mezza stracciata?

In situazioni diverse, davanti a un medico per esempio, non sono mai stata creduta e allora mi sono rovinata perché loro non mi credevano. Ma insomma, come devo dirvelo che sto male, mi devo buttare giù dal quinto piano?

Adesso mi rendo conto che prima di fare un processo a una persona bisogna vedere perché quella persona è così, perché ha fatto quello che ha fatto e non è quasi mai perché a quella persona piace fare così.

Io la sera guardo spesso il Costanzo Show e vedo delle cose che veramente ti spezzano il cuore: ragazzi in un collegio protetti violentati dal padre, dal prete; ma allora dove devi andare per essere al sicuro?

Riguardo alla mia malattia credo di aver fatto qualcosa che devo pagare, devo aver fatto qualcosa di male. Ma, cazzo, non ho fatto mai del male a nessuno, anzi mi hanno fatto del male!

Ho sempre cercato di stare attenta perché magari tante volte mi verrebbe da rispondere male ma poi so che sto ancora peggio perché comunque a me le cose non scivolano addosso, a me mi si attaccano e ogni giorno devo combattere.

E vorrei non essere così, vorrei vivere perché io ho capito che non vivo, che non ho più sorriso, che sono triste dentro, sono vuota dentro.

Purtroppo la mia famiglia non capisce il mio percorso verso la guarigione, a loro devo nascondere tutto, loro si sono arrabbiati con i servizi, li volevano denunciare, mi dicevano: «Ti rovinano, ti drogano».

Il rapporto con mio marito è piatto; adesso lui ha male al cuore, è cardiopatico, e allora io devo fingere di stare bene per non far stare male lui e così ho un'altra sofferenza; non dormo nulla perché devo controllare se lui respira o non respira, perché ogni due per tre sono al 118.

Io ero talmente presa da questi servizi che speravo di venirne fuori non dico saltellando, ma almeno senza avere più questa bestia dentro di me che mi fa diventare pazza.

Solo due anni fa mi sono resa conto che mia sorella è morta e solo dopo venti anni dalla sua scomparsa sono riuscita ad andare in Sicilia.

Carlo

Mi chiamo Carlo, sono nato a Trieste il 13 Aprile del '62 e la mia infanzia non è stata troppo felice perché mio padre picchiava mia madre la quale, con me e mia sorella piccoli in braccio, ha chiamato i carabinieri che ci hanno portato via. Così ci siamo trasferiti da mia nonna la quale mi odiava come se fossi un serpente e mi picchiava sempre, mi dava sempre le botte.

Quando io avevo sei anni, mia madre ha conosciuto un altro uomo, si è messa con lui e così finalmente mi hanno portato via da mia nonna.

Anche se l'infanzia è stata difficile con la mia nuova famiglia sono stato bene per molti anni. Adesso sto bene anche se ormai sono quasi sei anni che non cucino più, che non faccio il mio mestiere; io sono capo cuoco e qui al club ZIP sto facendo di nuovo il mio mestiere, se Dio vuole.

Faccio delle pastasciutte la mattina, ogni pomeriggio preparo l'insalata di riso, i tramezzini, insomma, ora è uno spasso mentre fino a qualche mese fa era una distruzione completa perché ero senza soldi, li dovevo chiedere alla gente, dovevo arrangiarmi così.

Invece ora guadagno parecchi soldi al mese per cucinare al club ZIP; stamattina per esempio ho fatto l'amatriciana, con le pennette invece che con gli spaghetti, per cambiare un po' ed è venuta super buona perché io conosco molto bene il mio mestiere.

Il primo contatto con il centro di igiene mentale l'ho avuto circa 10 anni fa a causa di un grave esaurimento nervoso, però i medici, che io penso che siano degli imbecilli, mi avevano diagnosticato una schizofrenia paranoide che non ho mai avuto; non sono mai stato in paranoia in vita mia quindi non capisco perché loro hanno reagito così nei miei confronti; mi facevano fare dei punturoni della madonna e io mi sentivo preso in giro.

Adesso frequento il club ZIP e per me è tutta un'altra cosa, sorvegliano la gente poco normale e quella normale però non è che siamo tutti pazzi qua dentro, anche se non scherziamo neanche noi.

Ho avuto l'esaurimento nervoso perché avevo un locale mio che è durato solo cinque mesi perché la polizia mi ha fatto chiudere a causa delle troppe chiamate, dei troppi interventi; ma la polizia l'ha fatto apposta perché, a differenza degli altri gestori, io facevo pagare loro il conto come a tutti i clienti.

Un giorno un poliziotto mi ha detto: «Dammi un gelato» proprio con arroganza. Era uno della Digos in borghese, e poi ha aggiunto: «Guarda che io sono della polizia», «E allora? Per me non sei nessuno, capito?» ho detto io.

Il mio locale era vicino a una sala in cui si facevano le scommesse sulle corse dei cavalli per cui tutti quelli che andavano a scommettere all'uscita venivano da me, in via Corridonia, dove adesso c'è il Tapas Paradis.

Arrivavano tutti insieme a un certo punto della serata, anzi, quasi sempre nella nottata, visto che io tenevo il locale aperto fino alle 2 di notte; arrivavano e rompevano le scatole allora se riuscivo li buttavo fuori, ma se non ci riuscivo cosa potevo fare?

Dovevo chiamare la polizia ogni volta, finché i poliziotti si sono stufati e mi hanno fatto chiudere.

La causa del mio esaurimento non era la schizofrenia paranoide eccetera, eccetera, ma semplicemente l'adrenalina che dal cuore mi andava nel cervello non so per quale motivo; sono già alcuni anni che non mi succede più ma quando capitava io rubavo le macchine, guardavo se c'era la chiave giù, salivo e andavo via; non ero in me, ero sovraeccitato e qualche volta ero anche ubriaco, ma il mio problema è sempre stata l'adrenalina.

Sono finito in carcere due volte per furto e mi è andata bene perché in realtà ho rubato ben 16 auto e non sono poche; sono stati i dottori a salvarmi perché telefonavano al giudice e gli dicevano: «Questo è un po' così, lasciatelo andare».

Al centro di igiene mentale mi facevano le punture, mi curavano, mi davano le cose per dormire, ma non ho niente da dire su questo; la cosa più brutta è che ho perso i contatti con il mondo del lavoro e io ci tengo al mio lavoro, al mio mestiere; infatti adesso che sono al club ZIP mi sbizzarrisco, faccio le cose, sono contento, sono felice di questo; anche se prendo pochi soldi al mese non fa niente; lavoro due ore alla settimana insomma, è indifferente, però lo faccio con amore.

Ho cominciato a fare il cuoco a quattordici anni perché a tredici lavoravo in una pizzeria di Roiano e facevo il banconiere; venivano due o tre persone e mi dicevano: «Ci dai un calicetto di questo? E ci metti due olivette o qualcos'altro?», allora io facevo il cetriolino tagliato a ventaglio e loro dicevano: «Ma che bravo, che bravo, che bravo» e poi al momento di pagare stabilivo io i prezzi, 1800, 2500, 3600, 4500 lire, dipendeva.

Mi sono iscritto alla scuola alberghiera; allora si facevano due anni, poi ho cominciato a lavorare al Palace Hotel Adriatico di Grignano.

Durante gli inverni sono andato per quattro anni su a S.Cassiano, in Alto Adige, poi ho lavorato quattro in Germania, due in Svizzera e così ho imparato bene il tedesco.

Mi piaceva da matti il lavoro del cuoco e inventavo anche dei piatti; ho inventato i tagliolini al limone, le tagliatelle all'arancio, i panzerotti al pompelmo, e poi i vari salmi.

Poi con le donne ho sempre avuto fortuna; non dico di essere Alain Delon, però non c'era una che mi scappava, invece adesso è un po' più complicata la cosa, perché se lavorassi e guadagnassi come si deve troverei subito la ragazza perché purtroppo le ragazze sono interessate ai soldi.

L'altro giorno ho parlato con una ragazza che mi piace abbastanza e le ho chiesto: «Dai, ci mettiamo insieme?» e lei ha risposto: «Ah, prima devi avere un lavoro e devi portare i soldi a casa!».

Purtroppo per colpa della mamma della mia ex convivente sono dovuto tornare a Trieste; lei ci aveva detto: «Dai, tornate a Trieste, cosa fate a Berlino?» e tira e molla alla fine sono ritornato.

Durante il periodo berlinese è nato nostro figlio che adesso ha tredici anni, però quello non era un momento facile: ero senza lavoro e senza casa; per fortuna Patrizia, così si chiama la mia ex convivente, si è occupata presso l'Hotel Istria, poi l'Hotel Perù, poi il Milano, dov'è andata avanti per parecchi anni.

Adesso invece fa la sovrintendente degli spazzini, li controlla, ha fatto strada, ma sempre una stronza rimane perché non mi fa vedere mio figlio.

Ma come faccio a pagarle gli alimenti se non ho neanche i soldi per me? E se sei una persona come si deve, almeno chiedi al bambino: «Vuoi vedere papà?», se poi lui dice che non gli interessa è un conto, ma non promettermi cose che poi non mantieni!

Per esempio, una domenica mi aveva promesso che mi portava mio figlio a mezzogiorno e invece così non è stato; ho aspettato fino alle tre del pomeriggio come un coglione veramente, scusate la parola, e poi ho detto basta, vado via, non m'interessa più niente di niente, fate come volete. Io e Patrizia ci siamo separati quando mio figlio aveva tre anni, quindi dieci anni fa.

Ci siamo separati perché la picchiavo sempre; lei mi faceva arrabbiare, anzi mi faceva ingelosire perché era stronza.

Così poi ho conosciuto Lina, una ragazza di diciotto anni, bella come il sole, e io a quei tempi ero magro, non avevo la pancetta come adesso; questa ragazza mi è piaciuta e sono andato via con lei.

Andandomene ho fatto un errore nei confronti di mio figlio e gli sbagli si pagano.

Ho conosciuto Lina perché cercavo una ragazza come aiuto in sala o al bar; casualmente mi è capitata lei, e casualmente mi sono innamorato di lei.

In realtà non so se ero veramente innamorato di lei, più che altro c'era molto sesso tra noi due, troppo sesso, perché lei era molto calda e le piaceva, invece quell'altra non valeva niente da quel punto di vista.

Saputo della mia relazione con Lena, Patrizia ha cominciato a bere.

Patrizia ci ha scoperti per via di un'altra ragazza con cui stavo prima, che casualmente lavorava nello stesso locale dove c'era Lina e lo ha detto a Patrizia; ha fatto la spia perché era gelosa e perché pensava che sarei tornato da lei che logicamente si è incazzata.

Dopo un giorno ho lasciato la mia ex convivente e le ho chiesto scusa, ma Patrizia mi ha detto: «No, non ti scuso, dopo tutto quello che hai fatto...vabbè facciamo l'amore»; lo facciamo e poi mi dice: «Sai, io facevo apposta a tornare tardi la sera, perché sapevo che tu eri geloso», e io: «Bella furba, così ogni volta ti beccavi le legnate».

Patrizia invece di tornare, non so, alle otto e venti, che era fattibile perché tornava a casa in motorino, arrivava alle nove e dieci e io era sempre lì sul citofono a sentire i rumori sulla strada, se suonava il campanello oppure no; insomma, una paranoia assoluta e poi quando rientrava erano botte, botte su botte, sempre.

Se ora lei mi chiedesse di tornare assieme le direi di no, che non esiste proprio, mi ha stufato completamente, non le credo più, qualsiasi cosa lei dica o faccia io non le credo più.

Avevo finito di lavorare qualche mese prima di lasciare Patrizia perché il locale dove lavoravo era stato ceduto, non per colpa mia logicamente. Con i soldi messi da parte quando ero stato in America nell'85 stavo aprendo il mio locale.

Nell'85 sono stato ai Caraibi, alle Bermuda, a Panama, in Venezuela, in Colombia, ho girato parecchio il mondo, ho lavorato ed ho messo da parte i soldi con cui ho aperto il locale, anche perché, ti dirò la verità, ho le mani superbucate e appena ho dei soldi in mano me li mangio, come fosse merenda.

I soldi diminuivano in banca e io mi giustificavo con mia madre dicendo che avevo aperto un locale, così non mi diceva niente.

Sono sempre stato succube di mia madre; per dire, se volessi farmi il buco nell'orecchio, o mettermi un rubino, o fare un timbro anche sotto la manica della maglietta non potrei assolutamente; se mia madre mi vedesse si incazzerebbe di brutto.

La mia famiglia è stata bene fino a che il mio patrigno non si è ammalato. Parlo del mio patrigno perché per me mio padre di sangue è morto e stramorto, non esiste, anzi l'altro giorno sono andato in via Locchi e l'ho incontrato sulla porta del bar dove stavo andando a prendere un caffè con un mio amico; mio padre mi ha guardato e avrebbe voluto dire anche qualcosa, ma io ho girato la testa verso il bancone del bar facendo finta di niente.

Ho due sorelle, una studia e lavora, l'altra lavora più di un orologio; non ci vediamo quasi, solo qualche domenica a casa di mia madre. Sono molto legato a mia sorella maggiore, che poi sarebbe la mia vera sorella perché l'altra è figlia del mio patrigno; quand'ero in carcere lei era l'unica che veniva a trovarmi, quand'ero in ospedale era l'unica che veniva a trovarmi e la stessa cosa è successa quand'ero ad Aurisina. Mia madre veniva raramente, vedevo più spesso il mio patrigno.

Il primo giorno in cui sono venuto a contatto con il centro di igiene mentale ero fuori di testa, avevo delle manie che adesso non ho più, per fortuna; mi sentivo seguito, mi sentivo guardato, dicevo questo ce l'ha con me e correvo via, scappavo via. L'esaurimento nervoso è così, è una cosa che non puoi comandare.

Non ricordo esattamente come sono andati i fatti quel giorno; mi sembra che sono andato in clinica di diagnosi e cura al Maggiore e là mi hanno fatto punture e qualcos'altro. La prima volta che sono stato in clinica di diagnosi e cura mi hanno fatto dormire per 4 o 5 giorni, di continuo; le chiamano "le cure del sonno".

Le persone che ho conosciuto dopo il clinica di diagnosi e cura erano persone per la maggior parte normali perché, secondo me, i centri di igiene mentale non contengono i pazzi.

Secondo la mia esperienza più che decennale, i centri di igiene mentale contengono dei paraculi, cioè gente che vive sulle spalle del prossimo, che prende le medicine, ma non rinuncia a una birra, prendono trecento o quattrocentomila lire al mese di sussidio, hanno le sigarette gratis, la mensa gratis, tutto gratis, e cosa vuoi? Ne approfittano.

Mi aspettavo dei luoghi diversi, con un personale più elastico, non così rigido e pieno di regole, pieno di cose da fare: devi prendere la terapia alle 8 e mezza, alle 9 e mezza; ma come faccio a essere alle nove e mezza lì se devo prendere due corriere, a che ora mi devo alzare, alle 6? Non esiste, cacchio!

Sei anni fa ho perso i contatti con il mondo del lavoro perché mi è preso un altro esaurimento nervoso. Prima avevo lavorato parecchi anni, però poi mi sentivo spossato, come mi sento adesso, con la differenza che ora devo finire l'insalata di riso, devo fare i tramezzini, e allora ho una spinta in più che mi dà coraggio, perché so che ho un mestiere in mano.

Se qualcuno mi dicesse: «Vai a fare lo spazzino», risponderei: «Vacci tu!» Lo stesso se mi si dicesse di andare a tagliare quell'aiuola con la sega elettrica: non esiste! Io amo il mio mestiere, mi piace, non mi stanca, invento sempre cose nuove.

In quel periodo lavoravo in Svizzera, ma poi lì è successo che ho accoltellato uno perché mi rompeva le palle; avevo un coltello in tasca perché già sapevo che doveva succedere qualcosa, lo sentivo nell'aria, ho un sesto senso per certe cose, e quando è venuto in cucina a rompermi le palle e mi ha preso per la gola stringendo, allora ho preso il coltello e gliel'ho ficcato tutto intero fino a dentro e per fortuna non l'ho ucciso così mi sono risparmiato qualche anno di carcere.

Sono un po' succube di mia madre perché lei è uno scorpione e gli scorpioni sono sempre possessivi; non che io creda nei segni però gli scorpioni sono possessivi, sono tutti uguali. Mia madre non mi fa fare nulla e invece mia sorella può fare tutto quello che vuole e ancora di più.

Durante l'infanzia stavo bene con mia madre, ma, se devo essere sincero, la persona con cui mi sono trovato meglio è stato il mio patrigno; con lui ho sempre avuto un dialogo, non mi ha mai messo le mani addosso, in tutta la mia vita, tranne una volta in cui da bambino ho fregato un pacchetto di caramelle in un bar; quella volta mi ha picchiato con l'antenna della macchina. Mamma mia, che dolore! Negli anni vissuti a contatto con i servizi penso mi abbiano aiutato più gli infermieri che i medici, perché loro sono sempre pieni di sé.

Al centro di salute mentale il dottor M. e il dottor A. sono gente in gamba però ci sono anche dei bastardi, come il dottor B. e il dottor F., che mi volevano far prendere l'Antabuse per forza, per non farmi bere; ma se io ho voglia di bere un calice di vino, non posso?

E allora quando ero a Barcola loro due mi facevo i ricatti: «Se non prendi l'Antabuse non vieni più a mangiare qua e non ti diamo più le pillole per la notte» mi dicevano; ma io non ho ceduto al ricatto e ho detto: «Tenetevi tutto, ciao e arrivederci!».

Comunque non ho mai perso il contatto con il centro di salute mentale perché io sento quando ne ho bisogno; se non dormo per sei o sette notti mi metto immediatamente in contatto con il servizio, mi faccio fare qualche puntura, vado alla clinica di diagnosi e cura perché altrimenti so che poi vado fuori di testa.

Molti degli infermieri sono miei amici, mi vogliono bene e se possono aiutarmi lo fanno; sono gli infermieri di Barcola e quelli di Domio. Con gli utenti invece ho dei rapporti blandi; ho trovato solo un vero amico, Mario, che vive con me a casa mia; eravamo in carcere e io gli ho chiesto: «Sai dove andare

a dormire?», e lui mi ha risposto: «No» e allora l'ho invitato a casa mia e da allora siamo sempre stati insieme; ormai sono passati tre anni.

Dopo la storia con Lina ho incontrato molte altre donne. La mia ragazza di adesso è nella comunità di Norvata, che non so esattamente dove sia, e non ci vediamo mai perché in comunità sono troppo rigidi, peggio della galera.

Io non mi considero malato, semmai mi considero guarito perché non ho più l'adrenalina che mi sale al cervello, non ho più altri sintomi. Nei centri di salute mentale vado solo per prendere la terapia, le pastiglie per dormire e basta, non prendo altro.

In futuro vorrei tornare a lavorare seriamente in qualsiasi ristorante pizzeria, è indifferente. Mi auguro di avere una vita migliore di quella che ho vissuto finora, mi aiuteranno il trovare un buon lavoro e una brava ragazza o signorina; per me sono queste le due cose principali. E poi eventualmente vorrei avere un altro figlio, maschio o femmina che sia è uguale, per potermelo godere come ho fatto con il mio figlio a quando aveva tre anni.

Se non fossi stato ebete, non l'avrei mollato quand'era piccolo, ma avrei continuato il rapporto con Patrizia visto che lei quando me ne sono andato via di casa mi ha stretto forte e mi ha detto: «Ma io ti amo», ed era la prima volta in vita sua che me lo diceva, dopo sei o sette anni che ci conoscevamo.

Sono tornato da lei, ma non mi ha più voluto a casa perché aveva già i suoi ganzi.

Alle persone che hanno avuto un'esperienza simile alla mia direi di provare a fare quello che ho fatto io, e cioè costruire parecchio accettando anche di sbagliare parecchio perché come mi ha detto una volta una persona anziana con molta più esperienza di me: «Chi più fa più sbaglia, chi non fa niente non può sbagliare».

Luca

Mi chiamo Luca, ho ventotto anni e sono stagista in un'azienda come aiutante informatico; io aggiorno i siti che vengono prodotti in questa azienda.

Per circa un anno e quattro mesi ho lavorato con una borsa lavoro part-time dell'azienda sanitaria; facevo lavori più semplici come aggiornare il sito della provincia. Ora però inizio un nuovo stage full-time che durerà 8 mesi il cui obiettivo è imparare a fare i siti utilizzando i linguaggi dall'html a quello più difficile, l'asp, e i programmi come FrontPage, Dreamweaver e Flash 5.

È uno stage della comunità europea e passa attraverso la regione; mi pagheranno il triplo rispetto al lavoro che ho appena finito, per cui riuscirò a vivere più normalmente.

Sono nato a Treviso dove ho vissuto i miei primi sette anni di vita; poi con i miei genitori ci siamo trasferiti a Trieste e a vent'anni sono andato a vivere per tre anni a Londra.

Sono andato a Londra per fare l'università, Economia europea. Mi sono iscritto e poi sono tornato a Trieste perché ho avuto una defaillance, se vogliamo chiamarla così, che è iniziata proprio a Londra a causa di un innamoramento molto forte che pian piano, con il tempo, si è prolungato molto e mi ha fatto pensare che ci fossero dei problemi.

Questi problemi hanno causato il disagio che mi porto avanti dal 1997.

Nel 1997, verso ottobre, ho avuto i primi sintomi; la causa era lo stress fortissimo che stavo subendo in quel momento, non tanto l'innamoramento, e così sono andato avanti otto mesi con sintomi continui e alla fine ho deciso di tornare a Trieste.

Per un anno ho fatto dei colloqui, ma non avevo più nessun sintomo, sono stato bene proprio perché ero riuscito a uscirne vincitore.

Sono tornato un mese a Londra con uno scooter 125 che avevo comprato con i miei soldi ed ero convinto di poter lavorare tranquillamente come se non fosse successo niente.

Sta di fatto che dopo un po' che ero lì ho cominciato a ragionare in modo troppo esasperatamente fantastico; questo mi ha portato di nuovo ad avere dei sintomi così sono ritornato a Trieste e dopo circa un mese ho avuto la prima crisi psicotica.

Sono andato in cura verso luglio e agosto e poi, verso la fine di settembre, con l'aiuto del medico e di mio padre, son voluto tornare a Londra per continuare l'università perché l'avevo interrotta per un anno.

I primi sintomi sono comparsi mentre lavoravo e studiavo; ero molto stressato; inoltre ero innamorato di una ragazza che a un certo punto mi ha detto che stava con un arabo. Tramite un mio amico avevo trovato lavoro in un negozio gestito da un arabo e in cui la maggior parte delle persone che ci lavorava era araba. A un certo punto la mia mente ha cominciato a pensare che il l'arabo di cui la ragazza mi aveva parlato, il suo presunto fidanzato, si fosse messo in contatto con questo negozio e tramite uno dei dipendenti avesse fatto in modo di mettermi in difficoltà, per eliminarmi. Ecco, i miei primi sintomi

sono stati proprio sentire, mentre lavoravo nel magazzino, come se ci fossero delle macchine magnetiche nascoste da qualche parte che emettevano delle onde che mi bloccavano il pensiero, che mi bloccavano la mente. Ho cominciato a sentire questi sintomi e li ho collegati al fatto che non riuscivo a connettere bene, che non riuscivo a pensare, a concentrarmi, e questa mi sembrava proprio l'unica spiegazione; essendo da solo non avevo pensato minimamente di andare da un dottore e così avevo collegato le mie difficoltà all'esistenza di queste macchine magnetiche anche perché, una volta uscito dal negozio, tornavo a stare bene e non mi succedeva più niente.

Avevo deciso di andare a studiare a Londra perché ero stanco di stare a Trieste, pensavo che comunque fare l'università in Italia per me sarebbe stato troppo difficile mentre avevo degli amici che studiavano da un anno circa a Londra e mi dicevano che stare lì era molto bello, molto appagante.

E quindi decisi, tramite una cugina residente in Inghilterra, di farmi aiutare da lei il primo anno, perché a Londra ti devi iscrivere un anno prima, devi aspettare un anno prima di iniziare l'università e così ho inoltrato la domanda di iscrizione, ho preparato la lettera di presentazione e nel frattempo ho lavorato un anno, in giro per ristoranti, snack bar, cose del genere, per imparare l'inglese.

Era una vita durissima, ero dimagrito, pesavo 47 chili, era proprio faticoso però mi trovavo bene, stavo bene, era un nuovo modo di pensare, una nuova vita, tutto nuovo, gente nuova.

Dopo un anno di lavoro ho iniziato l'università e mi sono immerso completamente nello studio, non ho più lavorato, a parte i tre mesi nel negozio gestito dall'arabo, per dedicarmi all'università.

Questa ragazza l'ho incontrata il primo giorno di scuola in ascensore, una scena tipo quelle delle pubblicità che si vedono in Tv, quella del Martini o di qualche altra marca così; me la sono ritrovata in classe e poi da là è sbocciato un innamoramento fortissimo che alla fine non ha portato a niente, nel senso che non siamo mai stati insieme. Però io ho provato tante emozioni con lei, più o meno forti, più o meno belle; come in tutte le cose c'è sempre il rovescio della medaglia.

Questa ragazza è entrata nella mia vita a Londra e sembra strano perché Londra è una città di 12 milioni di abitanti; dico che è entrata nella mia vita nel senso che, a parte l'esperienza del lavoro nel negozio e la mia idea che ci fosse questo arabo che mi mettesse i bastoni tra le ruote, tutto rimandava a lei: parlando assieme, un'amica in comune lei è riuscita a mettermi di nuovo in contatto con la ragazza che amavo; poi tramite un altro mio amico una sera siamo andati in discoteca e c'era anche lei.

Insomma, tutto tornava, tutto era molto vicino anche se, ripeto, in una città come Londra è un po' difficile che ti capiti una cosa del genere che è più facile capiti in una città come Trieste.

Ricostruire i fatti è difficile per me perché non è che voglio rimuovere questa storia però mi capita spesso di raccontarla e quando lo faccio non sempre è andata bene, nel senso che a volte sono stato male. È una storia comunque molto toccante, tra l'altro volevo scrivervi un libro perché ha un inizio e una fine ben precisi; poi aveva un senso raccontarla dal mio punto di vista che è quello di un piccolo uomo che vede le cose magari più amplificate rispetto a un altro più posato. Avevo già contattato una

mia amica che è scrittrice però poi non si è fatto niente perché ero, e ancora adesso sono, in una zona calda per cui non riesco a raccontare, non so bene da dove iniziare. Nella scaletta del mio libro avrei messo l'incontro con questa ragazza a scuola, i compagni di corso, l'incontro con lei al di fuori della scuola, la mia vita mondana e poi da lì il momento in cui io assisto a un incontro di lei con un ragazzo arabo fuori da una discoteca.

Quando li vidi lui poteva essere un suo amico, ma anche il suo ragazzo; in realtà, per quello che avevo visto, a me sembrava molto di più il suo ragazzo e se da un lato ero incredulo dall'altro volevo lasciar perdere tutto immediatamente. Così cercai di fare, ma poi lei entrò nella mia vita di nuovo grazie a quella ragazza che avevo nominato prima e che per un periodo è stata il tramite tra di noi.

Io e la ragazza di cui ero innamorato ci incontravamo sempre per caso. Nel libro potrei raccontare le cose belle, come il giorno dell'ultimo esame quando lei se ne stava andando; molto probabilmente aveva già deciso di lasciarmi il suo numero di casa e del cellulare, così mi ha chiamato e io ero là, un po' triste perché mi era andato male l'esame. Lei si è avvicinata e mi ha detto: «Vieni con me», mi ha lasciato un biglietto con tutti i suoi dati, anche come si chiamava, perché io probabilmente non me lo ricordavo neanche, visto che alla fine non mi era mai capitato di chiamarla per nome; l'avevo sentito il primo giorno di scuola, quando fai la presentazione appena entri in classe, perché lì l'università sembra quasi un liceo. A partire dal giorno dell'ultimo esame quindi sapevo bene come si chiamava, cognome compreso; è stato un bel momento.

Tra le altre cose belle c'è stata anche l'ultima volta che l'ho vista; è stato quella sera in discoteca in cui si erano riunite le due parti di una stessa grande compagnia; io facevo parte di una e lei di un'altra; l'ho vista e ho cercato di avvicinarla, ci sono riuscito però alla fine della serata mi sono reso immediatamente conto che era l'ultima volta che la vedevo e allora l'ho salutata.

Da allora non l'ho effettivamente più rivista e ho iniziato a farmi milioni di domande. Secondo me, lei si era resa conto di piacermi la sera che l'ho incontrata nella discoteca in cui ero andato con la nostra amica comune.

Prima di vederla con il ragazzo arabo, le avevo chiesto di uscire e di andare a una cena, ma dopo averla vista con lui lei mi aveva detto «Ah, ho un ragazzo arabo» e da allora non si era più fatta sentire.

Dal momento che era un po' di tempo che non la vedevo, quella sera chiesi alla ragazza: «Pensi che il tuo ragazzo ti possa permettere una cena?» e lei ci rimase male. Forse in quel momento aveva capito che c'era qualcosa che non andava in me perché alla fin fine era tanto tempo che non la vedevo e fare una domanda del genere faceva capire che ci ero rimasto male per tutto quello che era successo e probabilmente per il fatto che lei mi aveva detto che aveva questo ragazzo.

Non saprei dire se è stata una relazione che ho sentito più come mia o come un'esperienza vissuta insieme; mi relazionavo con lei nei momenti in cui la incontravo fuori o anche a scuola nonostante lei non venisse spesso; abbiamo sempre avuto degli incontri intensi, ma molto sporadici.

Ero convinto che non l'avrei più rivista e quindi sono comparsi i primi nuovi sintomi: dolori dappertutto, sentivo strani gusti nel cibo e ho iniziato a pensare che i miei vicini di casa venissero in camera a farmi i dispetti e mi mettessero delle cose nel cibo; chiaramente io non ero cosciente del fatto che stava iniziando una malattia per cui cercavo di trovare un riscontro, un riferimento reale e il più logico possibile riguardo a tutto quello che mi succedeva.

Questa fase è durata da gennaio del '98 fino a circa giugno-luglio del '98, quando ero già tornato a Trieste.

Nell'ultimo periodo londinese ero riuscito a dare solo due esami e mio padre era stufo di pagarmi l'università per due soli esami all'anno, anche perché non avrei superato l'anno accademico; a Londra non è come qua che puoi fare un solo esame e andare avanti senza problemi; lì devi per forza seguire le scadenze richieste.

Comunque quando sono tornato a Trieste la mia vita si è abbastanza normalizzata anche se ormai ero entrato nell'ottica che non avrei più rivisto la ragazza di cui ero innamorato; poi in realtà l'ho chiamata per salutarla definitivamente, è stata una telefonata abbastanza lunga in cui ho parlato quasi sempre io mentre lei mi ha mandato "a quel paese". Io ho accettato e ci siamo salutati.

Da quel momento non ho più avuto sintomi per un anno; per precauzione i miei mi hanno anche mandato da uno psichiatra che lavora qui al centro di igiene mentale, ma anche lui non ha riscontrato nulla di strano.

Allora sono ritornato a Londra, ho lavorato e ho guadagnato, ma innanzitutto, secondo la mia mente, dovevo ritrovare lei e salvarla; a un certo punto era diventata anche una questione d'orgoglio.

Riuscii a tornare a Londra per un mese e in quel periodo ricominciai a sentire i sintomi, sentivo la musica e vedevo le nuvole che ballavano, che si muovevano a ritmo di musica; poi capitavano cose stranissime nel senso che i miei sintomi correvano alla stessa velocità della mia mente e si realizzavano nel momento in cui li pensavo, per cui tutto ciò che la mia mente produceva sembrava molto reale.

Fino al '99 ero molto chiuso nel senso che frequentavo i miei amici però questa storia parallela continuava ad andare avanti, anche perché, dopo aver sentito lei l'ultima volta, ho cominciato a collegare a me gli avvenimenti politici e quello che vedevo in televisione. Dicevo: «Questo è colpa mia, ho fatto questo».

Avendo vissuto a Londra con persone che alla fine erano anche ricche, importanti, di varie nazionalità, l'esperienza che inizialmente avevo vissuto nel mio piccolo si è espansa a ventaglio pensando che certi riferimenti e avvenimenti politici, erano chiaramente collegati alla mia storia.

Adesso la racconto così, molto alla leggera, ma in realtà vorrei scrivere un libro proprio nel senso che mi piacerebbe raccontare per filo e per segno, non so se ne avrò il coraggio, quello che mi è successo con tutti i riferimenti; è incredibile come la mente riesca in modo assolutamente logico a riferirsi e a collegare cose che oggettivamente poi ti rendi conto essere assurde. Però mentre ci sei dentro le vivi in

assoluta armonia e con la massima intensità non riesci ad accorgerti o non riesci a pensare che queste cose sono soltanto frutto della tua mente perché sei convinto siano vere; la malattia mi ha fatto realizzare che il limite tra la realtà e ciò che la nostra mente produce è sottilissimo.

Quando ero a Londra non avevo raccontato ai miei genitori come stavo, ma loro dovevano essersene accorti dai miei atteggiamenti e infatti mia mamma venne a Londra in quel periodo; avevo notato che mentre prima non li chiamavo mai e se li sentivo era perché mi chiamavano loro, avevo cominciato a chiamarli ogni giorno e così, dopo essere stato un po' con mia mamma, sono tornato a Trieste e ho parlato con un medico, forse due, senza che emergesse nulla di strano.

A Trieste mi sentivo a casa, ero protetto per cui andavo avanti con la mia vita, anche se certe cose naturalmente mi facevano continuare a pensare a questa storia con la ragazza. Non avevo molta voglia di frequentare i miei amici perché stavo bene con me stesso e non volevo condividere il mio benessere con loro; in quel periodo la cosa che preferivo era stare per i fatti miei.

In realtà poi ho recuperato tantissimi miei amici quando sono venuti a trovarmi al centro di salute mentale; gli amici sono importanti.

La crisi psicotica è proprio uno stato della mente completamente irrazionale, non connessi più, vedi altre cose, senti altre cose, senti voci, dalle più belle alle più brutte e comunque fastidiosissime; diciamo che io la crisi psicotica la identifico nel momento in cui ho sentito le voci perché tutti gli altri sintomi non mi davano fastidio, li sopportavo. Quando ho avuto questa crisi oltre a rifiutare il medico, che è una cosa proprio immediata che ti succede, cerchi di lottare e pensi che ce la puoi fare da solo ma non è possibile.

Oltre alle voci non riesci a rispondere e a interagire con un'altra persona perché il pensiero si blocca e non riesci più a rispondere, a sentire quello che ti viene detto; senti questa voce che ti parla, vedi questa persona che ti parla, ma alla fine non gli rispondi perché la tua concentrazione non è per niente da quella parte.

Si tratta di una malattia organica per cui è proprio l'organo del cervello che non funziona, che perde colpi, anche se queste sono tutte mie esperienze.

Quando stabilii di andare a Londra decisi di fare anche esperienze diverse rispetto a quelle vissute a Trieste fino a quel momento; da allora la mia mente è entrata in quel modo di ragionare, nella prospettiva di vivere esperienze il più possibili diverse nella propria vita, senza nulla escludere, neppure la psicosi.

Infatti il mio prossimo progetto, da realizzare nell'arco di un anno, è quello di fare altre esperienze, di tornare all'estero e andare altrove per vivere nuove avventure.

Io dico sempre che, per fortuna o sfortuna, questa cosa mi è successa in un momento della mia vita molto bello in cui ero parecchio carico; quindi da un lato è stato brutto perché ero proprio

nell'esplosione della mia persona, però dall'altro mi ha fatto lottare molto più facilmente e grintosamente nei confronti di questa malattia.

Quando ho cominciato a prendere il farmaco e tutto il resto l'ho vista come una sconfitta, ma avevo acquisito questo modo di pensare molto bello che mi permetteva di affrontare battaglie.

Secondo me, c'è stato qualcosa che mi ha portato alla crisi psicotica e di sicuro c'entra il modo che avevo di pensare in quei giorni; ricordo benissimo quella sera: ero con i miei amici, avevamo messo delle sedie in circolo fuori un bar; eravamo circa 30 persone e la crisi psicotica è iniziata lì.

Quando ero a Londra avevo paura di tutto, dei servizi segreti, della regina, "ero arrivato proprio alla frutta" come dicono a Roma; e quando ero a Trieste ero ormai talmente impaurito che pensavo ci fossero servizi segreti anche qua, oppure la macchine magnetiche; cercavo di collegare in maniera logica tutte le cose che sentivo: sentivo una specie di rumori metallici all'interno della mia mente e allora li collegavo al fatto che potevano avere a che fare con i servizi segreti.

Tutte cose che al giorno d'oggi potrebbero essere normali, nel senso che il più delle volte siamo potenzialmente controllati, il problema è che se una persona si sente in allarme o magari ha paura di aver fatto qualcosa che non doveva fare o che per altri non era giusto fare, allora entra nella mentalità che tutte le cose che vede hanno riferimenti con il suo vissuto.

Le cose che più mi hanno aiutato a prendere le distanze da questa mia tendenza sono state sicuramente il mio medico e il farmaco; per il resto ho vissuto in modo molto brutto anche l'esperienza nel centro di igiene mentale perché quando sono stato ricoverato stavo molto male e comunque entri in un mondo in cui non avresti mai pensato di entrare.

Credo che senza farmaco non puoi uscire illeso da un'esperienza come la mia; il farmaco è comunque quello che ti fa tornare sulla strada normale e rivedere tutte le cose in modo molto più distaccato e normale, ti fa sentire una persona assolutamente normale, a parte gli effetti collaterali che può dare e il fatto che io stesso mi rendo conto di quanto sia difficile accettare di prendere questo tipo di farmaci.

Il medico ha il ruolo di tranquillizzarti, di farti pensare che tutto quello che è successo è nella tua testa, ma non è nella testa degli altri e che comunque c'è lui a guidarti fino alla fine di questa avventura, come la chiamo io.

Il tempo mi ha certamente aiutato a distaccarmi da queste mie tendenze, e anche il fatto che la mia storia è andata a buon fine perché certe cose che avevo pensato e vissuto in maniera molto brusca non sono accadute, e mi riferisco alle paure provate nel negozio del ragazzo arabo e a tutti i collegamenti tra la mia vita e gli eventi politici internazionali.

In tutto quello che ho vissuto c'è stata una sola volta in cui mi sono sentito colpevole di aver fatto qualcosa, ma visto che le cose andate in un certo verso quel senso di colpa non ce l'ho più, almeno questo, insomma!

Elisabetta

Sono Elisabetta, ho quarantadue anni, sono nata e vivo a Trieste, sono sposata e ho una figlia di diciassette anni e un marito di quarantaquattro.

Sono nata e vissuta sempre a Trieste, che amo, perché è una città bellissima, il golfo è stupendo anzi tante persone che vengono qui si innamorano di Trieste; hai il mare davanti, i monti dietro; quando hai le giornate di sole è una cosa stupenda, io la trovo una città bellissima; poi il castello di Miramare che si staglia sullo sfondo è davvero stupendo.

Io avevo problemi di salute già da piccola; a due mesi stavo per morire per una broncopolmonite che mi ha lasciato una brutta asma bronchiale. Però la malattia fisica ha camminato di pari passo anche con i disagi mentali, probabilmente perché è stato un tutt'uno, c'è stato un intreccio fra le due cose. Oltretutto, anche mia mamma ha problemi mentali; mia nonna e mia bisnonna avevano problemi perché a ottanta anni si sono suicidate; per cui penso ci sia anche una predisposizione un po' genetica alla depressione, alle fobie, agli attacchi di panico.

Grazie a Dio con mia figlia sono riuscita a interrompere la catena perché lei invece è una ragazzina molto allegra, piena di vita e non ha di questi problemi; io sono contenta perché ho visto cosa significa, sono riuscita a rompere questa catena che ti tiene legata a delle cose pesanti, brutte.

Non ho avuto una bella infanzia perché purtroppo ho vissuto con una mamma perennemente depressa e nevristenica. È stata anche ricoverata prima della Legge 180 e le sono stati fatti quattro elettroshock.

Un giorno, io avevo 13 anni e mia sorella 6 anni, le è venuto uno di quegli attacchi proprio potenti, hanno chiamato la croce verde, sono arrivati due infermieri che erano come due armadi, l'hanno presa e portata via. Questa cosa mi ha scioccato non perché non avessi visto scene di quel tipo, avevo visto "Il nido del cuculo", quel film con Jack Nicholson, ma perché rivederle mi ha provocato sensazioni proprio orribili.

Mi ricordo che quando ero piccola, mio papà praticamente era sempre in giro per sanatori, poverino, perché anche lui aveva problemi di salute; così io stavo sempre con mia mamma.

Da piccola non ho neanche avuto una vita sociale perché non mi hanno mai mandato all'asilo per paura che mi ammalassi; vivevo praticamente da sola, isolata e questo isolamento me lo porto dietro ancora oggi, ho paura di rimanere sola, cioè, provo la stessa angoscia e le stesse sensazioni che provavo quando che ero piccolina; da questo partono tutte le mie fobie, tutte queste cose qui insomma.

Quando io avevo già sette anni è nata mia sorella, grazie a Dio, almeno non sono rimasta sola, ho avuto qualcuno con cui rapportarmi e vedere crescere.

Dopo ventidue anni sono scappata di casa, non ne potevo più; lavoravo, ero indipendente, ho detto: "Basta sono stanca, non voglio più stare in questa casa" e sono andata a vivere con mio marito dopo appena due mesi che ci conoscevamo. "Che vada come vada! ho pensato. Se va bene tanto meglio, se va male pazienza, dovrò tornare a casa; e invece è andata bene, mi sono sposata. Quei due tre anni, da

quando sono andata via di casa a quando ho iniziato a convivere con il mio futuro marito, ho avuto delle crisi; sono cominciate al terzo mese di gravidanza; ero così contenta e felice di aspettare questa figlia...una notte mi sono svegliata e mi ha preso l'attacco di panico; ero incinta ma sapevo di non avere un appoggio, non avevo una mamma che poteva aiutarmi, stare vicino, incoraggiare, mia mamma era praticamente come se non l'avessi. Da quel momento ho iniziato a sentire un'angoscia sempre più forte, probabilmente era un fatto di insicurezza che con gli anni si è ingigantito fino a portare alle crisi di panico, ma non il panico che prende a tutti, tipo sudorazioni, battito del cuor veloce, l'impressione di morire; a me non succede così, per me è come se io entrassi in un'altra dimensione, sento proprio una differenza netta, la testa parte e sento il sangue che va in acqua, completamente, come se un'ondata gigantesca mi sommergesse; è una cosa terribile e dopo mi prende allo stomaco e devo correre assolutamente in gabinetto, devo liberare; comincio a tremare, mi prende una eccitazione nervosa e comincio a tremare.

L'ultima volta sono andata avanti due mesi, sono dimagrita, non dormivo, non mangiavo; l'ultima crisi è stata proprio brutta, orribile, terribile, ogni volta è sempre peggio; spero che la prossima sia il più lontano possibile, perché dall'ultima crisi sono passati due anni e iniziavo a pensare "Oh che bello, star bene", non avevo neanche finito di parlare che sono stata di nuovo male. Perché succede sempre... per scaramanzia è meglio stare zitti, perché poi alla prima occasione purtroppo l'inconscio lavora, lavora.

La mia prima crisi, la più forte che ho avuto, mi è venuta quando ero in gravidanza. Non ho dormito per tre notti, ho camminato avanti e indietro nel corridoio per tre notti di fila.

Ma una crisi simile non nasce di punto in bianco, significa che alle spalle hai già del disagio, delle insicurezze, una mancanza di stima in te stessa, di fiducia; altrimenti non ti prendono queste crisi: "Oh Dio, come farò, cosa farò? Non sono capace di..."; queste paure vanno bene, sono timori che qualsiasi mamma può avere, ma non a livelli di panico insomma; ingigantisci il problema che diventa un masso enorme, che non riesci più a spingere ed hai la sensazione che ti schiacci; allora vuol dire che alle spalle hai già dei problemi che non sono risolti.

Mio marito ha sempre cercato di starmi vicino anche se lui non sa cosa vuol dire avere questi problemi, cioè nella sua famiglia non ci sono mai stati casi di disagio mentale per cui lui non capisce, però cerca di starmi vicino, ed è anche un po' stanco, a volte mi dice: «Perché mi hai sposato se non volevi stare con me? Io ti ho sposato, ti voglio bene, ma questa situazione mi stressa» e io ho risposto: «Ti stressa? Allora immagina quanto stressa me».

Normalmente sono una persona allegra, ma quando mi vengono le crisi basta, non parlo più, per tirarmi fuori le parole di bocca ci vogliono le tenaglie anche mi mancano le forze, mi vengono a fatica le parole. Le persone mi chiedono: "Eh? Cos' hai detto?", perché non ho neanche il fiato per parlare, è una cosa incredibile, ti porta via letteralmente le energie, incredibile! Quando ho avuto la prima crisi, durante la gravidanza, mi hanno ricoverata per due giorni in ospedale, mi hanno dato degli psicofarmaci

leggerissimi, prendevo un quarto di pastiglia per non danneggiare la bambina. La bambina era importante, l'ho desiderata, l'ho voluta, vivevo in questa illusione. Allora ho preso un quarto di pastiglia così stavo bene, mi sono calmata e rilassata, è tutto un fatto mentale.

In realtà quando è nata sono arrivati altri problemi; non la volevo, la rifiutavo, non mi sentivo una mamma adatta a crescere una bambina; questa sensazione è durata per un anno e mezzo circa e la bambina infatti non mangiava perché sentiva lo stato d'animo della mamma. Mangiava poco, si svegliava la notte, piangeva, urlava; dopo un anno e mezzo ha cominciato a camminare e mi sono sentita un po' meno sola, perché prima comunque dovevo badare a lei completamente, lei dipendeva completamente da me.

Quando ha cominciato a parlare, a camminare, l'ho vista sotto un'altra luce e da allora un po' alla volta la crisi, quella grossa, si è un po' calmata e ho reagito, mi sono aperta e anche la bambina ha cominciato a mangiare e mangiava di gusto!

E da quel momento ho cominciato a cercare di essere una brava mamma: la portavo fuori, le parlavo "cicici", le raccontavo le storie, e insomma, fino all'asilo mi sono divertita, quell'anno e mezzo è stato veramente bello vederla chiacchierare, sentirla ridere.

Poi a me piace buttarmi per terra quando ci sono i bambini piccoli, mettermi a giocare, cioè diventare una bambina come loro, entrare nel loro mondo, perché per giocare con i bambini bisogna entrare nel loro mondo. Nonostante tutto, quell'anno e mezzo in cui non mi sono tanto occupata di lei non ha pesato, grazie a Dio, sul suo sviluppo, non l'ha segnata.

Forse anche perché ho un marito che è una persona che si butta le cose alle spalle, non fa pesare i problemi e con lei è sempre stato un papà molto aperto, molto allegro, giocherellone, e questo credo che probabilmente l'abbia aiutata molto nello sviluppo psicofisico; infatti è una ragazzina intraprendente, si butta nelle cose, è allegra e anche forte di carattere, veramente. Il fatto è che ha preso dal papà e non da me.

In seguito le crisi si sono susseguite ogni due o tre anni, e adesso mi vengono sempre più spesso, anche una ogni anno, quando comincia l'inverno, come fossero proprio delle crisi di depressione stagionale; ma se fosse solo depressione non sarebbe niente, il problema è l'ansia nervosa, questa continua ansia, è questo che mi rode non il fatto di essere depressa.

Quando sto meglio trovo un sostegno anche nei centri di salute mentale, ma quando sto male non ho la forza nemmeno di andare fuori casa, anzi ho paura di venire al San Giovanni, ci vengo quando mi sento un po' meglio e sto volentieri con le persone, scherzo, rido; è uno sforzo enorme uscire dalla porta e affrontare gli altri, ma cerco di farlo.

Un tre anni fa circa sono entrata in contatto con il Centro Donna; dopo averne saputo l'esistenza, sono andata all'inaugurazione che avevano fatto dopo il restauro; ora però ogni tanto, quando ho voglia, vengo al San Giovanni, non frequento più il Centro Donna.

Fino a tre anni fa non mi curavo, prendevo delle pastiglie, poi smettevo; ma sentivo sempre questo senso di solitudine, non riuscivo a rapportarmi agli altri perché se da piccola non ti viene insegnato è ovvio che da adulto non sai neanche da dove cominciare, come fare amicizia, oppure lo fai nel modo sbagliato e gli altri possono pensare "Cosa vuole questa qui?", cioè bisogna anche saperci fare con la gente.

I dottori mi dicevano di stare in mezzo alla gente, di uscire; è come dire che in una comunità di gente drogata lavorano persone che hanno conosciuto il mondo della droga e in una comunità di gente alcolizzata devi mettere gente uscita dall'alcolismo; bisogna capire chi hai di fronte, comprendere cosa prova, cosa sta vivendo.

Ovvio che un medico potrà con tutta la buona volontà darti dei consigli, ma non avendo provato sulla sua pelle cosa può essere una determinata esperienza, non potrà mai capirlo; allora lui ti dà i consigli che gli sembrano più opportuni ma in realtà le cose che mi ha detto non hanno funzionato; mi diceva: "Ma tirati su, ma cosa hai, sei là tutta mogia mogia". Facile dirlo se non sai cosa vuol dire sentirsi mogio; a parole sono tutti bravi, le parole escono di bocca con facilità, ma prima di parlare è meglio ogni tanto pensare.

Penso alla mia malattia come a una cosa negativa, che ti sta sulle spalle come un condor. Immagino la mia malattia come questo condor che mi sta sulle spalle e ogni tanto si sveglia e poi si riaddormenta e va avanti così, stando sempre ancorato alle mie spalle. Prima il condor era mia mamma, però dopo i 22 anni questo condor si è cristallizzato sulle mie spalle. L'unica cosa che posso fare è colpirgli la testa, cosa vuoi fargli, è ovvio che non ha mai provato cosa vuol dire.

Comunque mi aiuta molto stare con gli altri e magari occuparmi di qualcuno che ha bisogno, aiutarlo fisicamente, anche a preparare da mangiare; fare questo tipo di cose mi aiuta molto. Adesso che vedo mia figlia crescere, che ormai è indipendente, anche questo mi provoca delle crisi perché è ovvio, quando dovevo accompagnarla, prepararle da mangiare, aiutarla a fare i compiti, tutte queste cose mi davano forza perché mi sentivo utile per qualcuno; questo mi aiuta molto, mi dà la forza, mi dà l'energia anche se non tanta ma almeno quella che serve per andare avanti.

Non vorrei prendere i farmaci però purtroppo sono una persona che si attacca a tutte le cose, sono dipendente dalle persone, non ho una mia forza di carattere, mi lascio facilmente convincere, magari prima resisto ma poi non ci riesco più e cedo con tutto, con le persone, con le cose, mi attacco e basta.

Penso sia proprio un fatto che risale all'infanzia, perché ho passato cinque anni dentro e fuori gli ospedali, ero spesso in isolamento, praticamente ero la mascotte delle infermiere perché mi ammalavo continuamente, tutte le malattie infettive erano mie; per cui ogni volta che tornavo in ospedale mi dicevano: "Ah sei tornata, bella piccina?"; allora si vede che questi lunghi periodi di isolamento, non a contatto con i miei genitori, mi hanno portato ad avere un senso di dipendenza a persone e cose, un attaccamento anche un po' morboso.

È questo che mi provocava le crisi, in un certo senso non sono capace di esser autonoma; la mia mancanza di autonomia, di stima e di fiducia in me stessa, il voler essere indipendenti non riuscendo ad esserlo, crea un conflitto, e questo conflitto è questa mancanza di aria, questo senso di soffocamento; vorrei essere libera, avere la possibilità di respirare, però allo stesso tempo, la paura mi blocca e questo riapre il conflitto.

Parlarne non mi serve tanto perché comunque io mi conosco, ormai so come sono, mi sono analizzata talmente bene che se dentro non sono tranquilla parlare con gli altri non mi serve a nulla.

Parlare con i dottori mi aiuta relativamente perché di solito gli scienziati sono persone molto pratiche, non vanno al di là di ciò che si vede e che si tocca, invece io credo alle cose che vanno oltre la dimensione puramente fisica. Comunque sono andata a fare anche delle cure alternative però non mi hanno aiutato, sì magari mi davano un po' di sollievo ma non hanno risolto il problema.

Non mi è mai piaciuta la notte; chiudi un attimo gli occhi e abbassi le difese, la guardia; io la guardia non l'abbasso praticamente mai perché avrei paura di ricevere un'aggressione da un momento all'altro. Da piccolina avevo spesso gli incubi, mi svegliavo nel cuore della notte, mi batteva il cuore a mille, mi alzavo, andavo nella camera dei miei genitori, vedevo che dormivano e mi dispiaceva svegliarli così tornavo in camera e là, ovvio, stavo male; in quel momento avevo bisogno di qualcuno che mi aiutasse, che mi ascoltasse e invece ero sola, e invece era tutto silenzio; mamma mia, questo silenzio proprio mi angosciava, il silenzio della notte mi angoscia, sentire che in casa non vola una mosca...ma credo che ormai questa mia angoscia me la sono portata dietro anche nella vita adulta.

Prima dei ventidue anni avevo un po' di angoscia e depressione, ma non le crisi di panico che mi vengono ora. Dai sette a ventidue anni ero depressa perché non mangiavo, mi ammalavo spesso, non dormivo; però essendo così piccolina nessuno ti spiega che esiste anche la depressione infantile, ai miei tempi poi, si parla di trenta anni fa, non se ne parlava. Se il disagio infantile fosse davvero preso in considerazione, probabilmente non esisterebbero tanti adulti depressi o con problemi sia nel periodo infantile sia durante l'adolescenza.

Ho avuto un'adolescenza da schifo, ho perso due anni di scuola a causa della malattia; a sedici ho cominciato a lavorare, prima avevo sempre difficoltà a rapportarmi con gli altri, che mi evitavano per il mio comportamento aggressivo; nascondevo la timidezza dietro l'aggressività e gli altri scappavano, mi evitavano, non si facevano sentire, vedere, e io non capivo perché; in fondo avevo bisogno degli altri, volevo fare amicizia.

Ho frequentato solo le medie inferiori perché ho perso due anni di scuola; ho finito a quindici anni. Poi sono andata a lavorare ma anche là avevo il problema di dovermi rapportare con il mondo del lavoro e mi sentivo come un pulcino appena uscito dal guscio. Lì mi sono dovuta fare le ossa per riuscire ad avere a che fare con certi squali, altrimenti soccomberei; allora usavo la mia aggressività per farmi rispettare un po'; sul lavoro ci riuscivo, ma con gli altri non funzionava, non tanto almeno.

Poi, verso i 19 20 anni, ho cominciato a capire un po' meglio come funzionano le cose e insomma è andata un po' meglio.

Ho avuto un periodo di introspezione, come penso capita a tutti noi, in cui mi sono guardata dentro cercando e conoscendo i miei limiti e capendo in cosa consiste il problema.

Parlando con gli altri capisci benissimo quali sono i tuoi problemi ma questo non vuol dire averli risolti perché sono cose che sfuggono al controllo razionale, evidentemente sono cose inconscie; e quando la parte irrazionale si scatena, a partire da quell'istante non sei più capace di controllare le tue reazioni, nonostante capisci che sta accadendo. Non c'è nulla da fare, è più forte di te, una volta che la parte irrazionale si è scatenata è come un razzo che parte senza rispettare nessun conto alla rovescia.

Nadia

Sono Nadia e vorrei iniziare dicendo che sarebbe importante dare un aiuto alle coppie quando uno dei due partner ha problemi di sofferenza mentale perché è chiaro che in queste circostanze la coppia va in crisi.

Magari sono poche le persone che accettano di fare un percorso di terapia di coppia però siccome mi è capitato personalmente e ora lavoro con persone che attraversano questo tipo di problemi, posso testimoniare che ci sono persone che proprio non riescono a venirne fuori.

Anche se ci sono degli psicologi preparati ad affrontare questo tipo di situazioni e che possono dare una mano alle coppie che decidono di accettare un aiuto o di chiederlo, molto spesso succede che la coppia o uno dei due partner si irrigidisce e non accetta interferenze altrui.

Nel mio caso io non vorrei sembrare accusatoria e far soffrire il mio ex marito, perché chiaramente il fatto che per me la coppia non funzionava è stato un grosso fattore di sofferenza, ma è così per tutti, non solo per me.

Per la mia impostazione mentale mi sentivo responsabile della crisi del mio matrimonio, volevo che la coppia funzionasse, ci ho messo l'anima, mi sono sforzata in tutti i modi perché la coppia potesse funzionare e in qualche modo mi sentivo sempre in torto nei confronti di mio marito perché non ero come lui, non ero come pensavo che lui volesse che io fossi.

Ho ricevuto un tipo di educazione secondo la quale una donna si deve per prima cosa sposare e fare contento suo marito quindi se una fallisce in questo lo vive come un fallimento completo senza rendersi conto che, come mi è stato detto poi in terapia, se una coppia non funziona dipenderà da tutti e due i partner non soltanto da uno; inoltre non è giusto parlare di colpe perché può essere benissimo che quelle due persone così come sono fatte non riescono a trovare un modo di comunicare che permetta alla coppia di funzionare.

Ci son persone che comunicano, per dirla così, su certe lunghezze d'onda perché ognuno di noi attraverso il proprio sistema di riferimento mentale, ma se i sistemi di riferimento di due persone sono troppo lontani e troppo diversi la comunicazione diventa impossibile.

Per come sono fatta io, se non riesco a comunicare sto male, del tipo che se cammino per strada e urto un albero subito dico: «Oh, mi scusi!», tanto per dire; quindi non riuscire a comunicare proprio con il mio compagno per me era una fonte di sofferenza terrificante, terribile.

Sul lavoro mi succedeva di riuscire a parlare, a comunicare, a fare amicizia con i miei alunni, allora tornavo a casa sperando sempre di poter parlare veramente con il mio compagno e invece non ci si capiva, non c'era verso, per cui il mio rapporto di coppia è stata la causa del mio ammalarmi.

Però sono certa che se avessi avuto la fortuna o il giudizio di scegliermi un compagno che andasse meglio per me, magari le mie tendenze depressive sarebbero rimaste così, sempre presenti, ma più latenti, non sarebbero esplose in una malattia così grave.

Perché c'è tutta la storia personale, c'è la storia della mia infanzia; io a sei mesi sono andata a Karachi, in Pakistan, e la mia famiglia è stata fatta prigioniera civile degli inglesi quando l'Italia è entrata in guerra.

Era il '40 e gli italiani che in quel momento si trovavano in India sono stati messi in campo di concentramento, quindi io dai sei mesi ai sei anni sono stata in campo di concentramento.

Questo incide sulla vita di una persona e poi bisogna dire dai sei mesi fino ai tre anni mio padre si trovava in un altro campo, lontano da mia madre; quindi lei si è trovata con due bambine piccole, io di sei mesi e mia sorella di due anni, da sola, in condizioni molto difficili; non era in grado di dare a me, bambina, la sicurezza e la protezione di cui avevo bisogno perché lei stessa era fortemente in crisi.

Quando poi è tornato papà la situazione è migliorata tantissimo.

Noi non abbiamo avuto fame, non abbiamo avuto percosse, però siamo stati messi in baracche dove c'erano i serpenti velenosi; mia mamma era terrorizzata mentre per noi bambini era diverso, avevamo soprattutto bisogno dell'appoggio, dell'affetto e della sicurezza dei genitori.

Io pensavo che il mondo fosse fatto a campi, non avevo mai visto niente altro che baracche e filo spinato quindi pensavo si potesse vivere solo così.

Noi bambini mangiavamo e giocavamo quindi tutto sommato stavamo bene però penso che su di me abbia inciso molto lo stress che invece sentiva mia madre; lei ha sofferto moltissimo, specialmente i due anni e mezzo in cui papà era con lei; in pochi mesi aveva perso dieci chili.

Abitavamo a Karachi perché mio papà era un uomo di mare che ha navigato molto ed è diventato comandante molto giovane; sposandosi però voleva un lavoro a terra per poter stare con la famiglia e quindi è diventato agente marittimo del Lloyd triestino a Karachi; mia mamma l'ha seguito e noi figlie siamo nate lì, prima mia sorella poi io.

Prima ho accennato alle tendenze depressive e volevo dire che ricordo che da piccola facevo dei ragionamenti da "depressa doc" e questo è venuto fuori anche durante il mio percorso di psicanalisi.

Le mie tendenze depressive risalgono proprio all'infanzia, per questo quando parlo della coppia dico che mi piacerebbe anche scrivere della mia esperienza di malattia e poi di guarigione senza colpevolizzare il mio ex marito perché sicuramente le mie tendenze depressive c'erano in me prima che lo incontrassi. Io avevo forse l'atteggiamento mentale del soldato che sta in trincea finché la morte lo coglie e non pensa di scappare, non pensa di lasciare il posto suo; io sentivo che il mio posto era là, con questo uomo, non mi passava nemmeno per la testa l'idea di separarmi anche se non avrei mai condannato altri che si separano.

Mi sono accorta, per esempio, a un certo punto della mia storia che stavo davvero male, avevo sempre esaurimenti nervosi, venivano chiamati così perché non si fa una diagnosi di depressione tanto facilmente, e allora si dice: «Questa è una donna che lavora troppo». Io insegnavo, i miei figli erano piccoli, lavoravo moltissimo, ma non era questa la causa della mia infelicità; allora ogni primavera

c'erano le iniezioni ricostituenti, le prediche di tutti intorno a me che dicevano: «Eh tu lavori troppo, come insegnante dovresti fregartene un po' di più, quando avrai i tuoi bambini ti preoccuperai meno dei ragazzini della scuola», cosa che non è vera per niente perché ai ragazzi ci si affeziona anche quando si hanno figli propri, non cambia proprio niente.

Tutti i miei malesseri, il mio non funzionare come donna, come moglie, come casalinga, mi feriva moltissimo perché io consideravo sempre di non essere abbastanza brava, questo era il mio atteggiamento mentale: pensavo sempre a quello che non riuscivo a fare e questo credo sia abbastanza tipico di chi ha tendenze depressive.

Io avrei voluto avere la casa pulita, il pranzo buono, essere una bravissima insegnante, una brava mamma, essere una buona moglie; voglio dire che pretendevo moltissimo da me stessa e a fine giornata non mi capitava mai di pensare a tutto quello che avevo fatto, del tipo: «Però ne hai fatte di cose, dopo tutto sei in gamba, ti alzi alle sette di mattina, lavori tutto il giorno non stop fino alle undici di sera, puoi essere soddisfatta di quello che hai fatto durante il giorno!». E invece io pensavo sempre a quello che non ero riuscita a fare: al tale ragazzino che avevo trascurato a scuola, al marito che non era contento per questo o per quel motivo, al figlio per il quale non avevo avuto tempo a sufficienza, insomma, avevo sempre un atteggiamento molto critico verso me stessa, un atteggiamento che peraltro non avrei mai esercitato verso un altro.

Se un'amica mi diceva: «Non sono riuscita a far questo, non son riuscita a far quello...» io rispondevo: «Ma scusa, pensa un po' a tutto quello che hai fatto, non sei dio, stai facendo tantissimo per gli altri». Peccato che per me stessa usavo tutto un altro metro di valutazione.

Mi sono sposata a ventotto anni e va detto che avevo chiare poche cose nella mia testa, da sempre, e una di queste era che desideravo diventare mamma; così quando il mio futuro marito che era più giovane di me ha cominciato a farmi la corte dichiarandomi subito che aveva intenzioni serie nei miei confronti mi ha fatto simpatia, mi è sembrato così tenero che alla fine l'ho sposato senza essere veramente innamorata di lui, altra cosa che per me poi è diventata fonte di sensi di colpa.

Va anche detto che tanti matrimoni funzionano benissimo anche se le persone si sposano pur non essendo innamorate perse anzi, tante volte si dice che quando uno si sposa essendo innamorato perso e senza aver capito com'è la persona con cui sta le cose vanno male comunque; quindi non è che il fallimento della nostra coppia sia da attribuire a questo, anche perché io gli volevo sinceramente bene e ci ho messo veramente l'anima perché anche lui fosse contento di noi.

Guardando a distanza di anni tutte queste vicende non posso dire né che è stata colpa mia, né che è stata colpa sua, perché poi io mi rendo conto di essere una donna con cui non è facile vivere, essendo una grande rompiscatole. Una convinzione che mi ha accompagnato per anni era questa: meno male che non ho più nessuno vicino perché...poveretto chi sta con me! Ma anche questa è una cretinata perché, insomma, non sono la migliore delle donne, ma neanche la peggiore!

Comincio invece a pensare che sulla faccia della terra esistono uomini che si troverebbero bene con me; ma poi penso che sono vecchia ed è troppo tardi per sperimentare, oppure quando sono più allegra mi viene da pensare che in realtà questi poveretti non sanno cosa si perdono perché sono brava, intelligente e sarei anche di buona compagnia; so fare i massaggi e un vecchietto che mi trovasse verrebbe anche curato, tanto per dirne una.

Racconto queste cose per dire che vedo tante persone che come me hanno delle tendenze depressive, che non riescono a vedere gli aspetti positivi della propria persona; ma insomma scema non sono, ho fatto l'università, ho preso 110 e lode, ho preso sette diversi tipi di qualifiche professionali, di cui l'ultima adesso, a sessantadue anni, che mi permette di diventare insegnante di yoga, insomma mica tutte le donne a sessantadue, prima diventano nonne e poi si fanno ancora una qualifica.

Ciò vuol dire che se una persona ha energia ha anche interessi, quindi perché bastonarsi da soli? C'è gente che sembra specializzata nel bastonarsi da sola il che non è una buona pratica!

Riguardo ai miei precoci atteggiamenti depressivi, ricordo che quando ero bambina ogni tanto succedeva che tra mamma e figlia ci arrabbiassimo, ma nel momento in cui c'era tensione e baruffa fra me e lei mia mamma mi chiedeva di andare a darle un bacino e allora io quali alternative avevo? La richiesta del bacio per me poteva significare due cose: che la mamma aveva bisogno di essere rassicurata, oppure che lei era una buona mamma e che io non ero arrabbiata con lei.

Il problema era che io in quel momento ero arrabbiata con lei e allora cosa potevo fare? Darle il bacino era falso perché in quel momento avrei fatto qualunque cosa tranne quella perché ero incavolata, ma negare un bacino alla mamma che me lo chiede voleva dire essere cattiva, e io non volevo neanche essere cattiva, per cui non avevo nessuna possibilità di fare una cosa che mi sembrasse giusta.

E allora qual era la soluzione che mi davò io? Sono sbagliata, sarebbe meglio che sparissi dalla faccia della terra perché non voglio essere né cattiva né falsa e questo è un ragionamento da depressi doc, secondo me, perché non ci si può accollare il diritto di esistere se non si riesce a guardare gli altri con occhio critico.

Anche mia sorella si arrabbiava con mia mamma, ma reagiva in un altro modo. Dire invece: «Io non sono come dovrei essere perciò è meglio che sparisca», è proprio, secondo me, abbastanza caratteristico di questo tipo di sofferenza mentale.

Lavorando a scuola con un ragazzino handicappato a cui mi ero affezionata, ho capito anche che io non ammetto la bugia da parte di chi per me conta; non ammetto che uno mi dica una cosa che io percepisco non essere proprio così o che la persona con cui parlo in quel momento non stia sentendo veramente il senso di quello che dice.

Per esempio, se il ragazzino al quale facevo l'insegnante di sostegno mi diceva una bugia per me era un disastro; tale intransigenza risale alla mia infanzia. Per fare un altro esempio preso dalla vita di tutti i giorni posso raccontare del periodo in cui ho insegnato matematica e scienze nelle classi; se questi

bambinetti delle medie, questi ragazzini dalla prima alla terza media, imparavano bene la matematica pensavo: «Uh che bel gruppo di ragazzi svegli, vispi, benissimo!». Se invece non imparavano la matematica, me ne attribuivo la responsabilità; come a dire che le cose vanno bene nel mondo per grazia di dio o per merito degli altri, mentre se le cose vanno male la colpa è sempre mia, ma di nuovo questo non è equilibrato, non può essere che tutto è colpa mia, sbaglieranno qualcosa anche gli altri e qualcosa di giusto lo farò anch'io vivaddio!

Nel mio caso è come se ci fosse una distorsione dei sistemi di riferimento per cui perdevo la lucidità man mano che mi addentravo nella malattia; tutto accadeva per mia responsabilità, sempre di più, come se il destino del mondo intero ricadesse sulle mie spalle.

Due anni fa mi è capitato di andare in Nepal e di entrare in un centro di meditazione buddista; lì c'era una monaca che teorizzava un uomo che soffriva chiaramente di depressione dicendogli che, secondo il Buddha, l'inizio di tutta la sofferenza sta nell'egoismo.

Io ho cercato di spiegare alla monaca che lei non doveva fare questi discorsi a una persona depressa che si butta giù già da sola. Perché all'origine della sua sofferenza dovrebbe esserci l'egoismo?

A me sembra assurdo che queste persone che praticano la meditazione non abbiano idea di che cosa siano le sofferenze mentali, che dicano cose che possono fare molto male alle persone che vanno lì; ma non c'è stato verso, la monaca non ha capito quello che io stavo dicendo; il fatto è invece che alcune persone molto generose e altruiste devono proprio imparare ad amare se stesse, a mettersi ogni tanto al primo posto.

Adesso io mi voglio ragionevolmente bene, ma ci sono voluti anni di psicanalisi perché arrivassi ad aver un rapporto decente con me stessa, a volte addirittura buono; così, se adesso mi capita di fare una cretinata, perché ovviamente capita anche a me di farne, direi: «Va bene, ho fatto una stupidata, pazienza, vediamo se posso rimediare».

Quando ho iniziato ad essere più accondiscendente con me stessa è stato il punto in cui con il mio psicanalista, l'ultimo dei tre che mi hanno seguito, abbiamo deciso che la cura psicanalitica era finita perché avevo perso l'abitudine di bastonarmi da sola.

Questo non vuol dire che ora ho sempre ragione perché riconosco i miei torti e son sempre critica con me stessa, non è che questo sia cambiato, però, come dire, ho accettato che non sono dio. È anche ridicolo fare questo paragone ma prima ero così severa con me stessa che era come se pretendessi da me stessa di essere perfetta; adesso che accetto di non esserlo, pazienza, non sto mica a turbarmi tanto perché nessuno di noi lo é.

Mi è capitato una volta di incontrare a uno di questi corsi di yoga un giovane americano che poi è diventato monaco buddista e che ci raccontava della sua profonda sofferenza dovuta all'esperienza che aveva fatto in Vietnam come soldato volontario. Lui si era arruolato pensando di andare a difendere la democrazia, senza rendersi conto di cosa stava realmente accadendo; compiuti diciotto o venti anni,

non ricordo, l'hanno rispedito a casa perché era ferito troppo gravemente per poter continuare a combattere e a quel punto lui si è reso conto di essere personalmente responsabile della morte di 200, 250 persone.

Naturalmente, come molti reduci del Vietnam, ha avuto dei periodi di crisi spaventose e poi ha incrociato nei suoi percorsi di drogato e di barbone, perché ormai aveva rotto i contatti con tutti, un assistente sociale molto determinato ad aiutarlo, che lo andava a cercare tutte le volte che lui non si presentava al centro di salute mentale e che gli ha anche suggerito di andare a fare dei corsi finalizzati al recupero dei reduci di guerra.

Alla fine il ragazzo americano si è deciso a frequentare uno di questi corsi che, nemmeno farlo apposta, era tenuto da un monaco vietnamita; appena il ragazzo ha visto il vietnamita si è messo a piangere per quattro giorni di fila, giorno e notte, senza mai fermarsi. Nessuno, tranne il monaco vietnamita, riusciva a reggere la sua sofferenza. In guerra il ragazzo era stato indottrinato a pensare che i vietnamiti non erano uomini, ma il nemico da uccidere, senza pensarci su due volte; il fatto che ad aiutarlo fosse proprio uno di loro per il ragazzo era una cosa sconvolgente.

Ho ripensato a lui, che poi si è fatto a sua volta monaco, perché nel raccontarci di questa sua sofferenza diceva che gli dava la sensazione di essere chiuso in una gabbia.

Questo era esattamente quello che provavo anch'io: mi sentivo chiusa nella mia gabbia depressiva e uno che sta lì chiuso ha bisogno di qualcuno che da fuori lo aiuti, che apra la porta, come se la gabbia non avesse dall'interno nessuna porta da poter essere aperta. Per aprire la gabbia c'è bisogno di una persona amica che da fuori ci aiuti, ma ci vuole anche un coraggio spaventoso a uscire fuori dalla gabbia perché stando all'interno, bene o male, abbiamo i nostri sistemi di riferimento, ma se decidiamo di uscire fuori, se vogliamo cambiare i nostri schemi di riferimento mentale, ci muoviamo nell'ignoto. Anche il fatto di non soffrire, per assurdo, può fare paura a una persona abituata a soffrire sempre; se per caso un giorno per cinque minuti di fila non soffre, va in ansia, perché è una cosa nuova.

Adesso che lavoro per gli altri vedo proprio che alcune persone hanno quasi bisogno del loro menù quotidiano di sofferenza, perché altrimenti cambiano i loro riferimenti. Avere il coraggio di sganciarsi un po' dal proprio modo di sentire è davvero molto difficile; basti pensare alla storia del ragazzo americano e al fatto che, ahimé il mondo è pieno di guerre, è pieno di gente che dopo avere ammazzato non riesce a perdonarselo, non riesce a ritrovare un equilibrio.

Deve essere durissimo non poter fare i conti con quello che si è fatto e il monaco americano diceva d'immaginare l'essere umano come una luna, con una faccia illuminata e un'altra oscura; ed è vero, siamo tutti così, ognuno di noi ha le sue zone d'ombra; forse solo dio sarà tutto luce, beato lui, ma noi no, noi abbiamo luci e ombre, abbiamo una parte altruistica e una egoistica. Io penso che in ogni essere umano ci sia tutto e poi venga fuori più una cosa o più un'altra. Per esempio, riconosco la mia totale

incapacità di essere violenta e aggressiva verso gli altri, peccato che stavo per uccidere me stessa; se l'avessi fatto sarebbe stato comunque un omicidio.

Ora mi rendo conto che invece c'è dell'aggressività anche in me solo che un grossissimo imperativo morale, i sensi di dovere e dell'educazione, il mio super-io, mi hanno sempre impedito di tirarla fuori.

Il mio comportamento verso gli altri non è cambiato, ma almeno adesso so che questo sentimento è presente anche in me.

Per esempio, ora mi capita di dire: «Oh cavolo! Questo mi fa veramente incavolare» poi non vado a dare un pugno alla persona, però almeno mi accorgo che mi ha fatto arrabbiare, che sono veramente arrabbiata, e che se avessi un'altra struttura mentale non dico che alzerei le mani, perché in verità non credo di desiderare tanto, però lascerei venir fuori l'aggressività.

Il giorno della conferenza in cui il professor B. A. ha dichiarato di non avere niente da imparare dagli inglesi io mi sono incavolata. Ma come si fa a dirlo? In tutta l'Inghilterra non ci sarà un inglese dal quale non si possa imparare qualcosa! Ecco, questo mi fa arrabbiare perché non mi piace la gente che si mette sul piedistallo e dall'alto guarda in basso gli altri.

Per tredici anni ho lavorato con i ragazzini portatori di handicap, dove handicap può voler dire un lieve problema fisico o un grave problema mentale perché tutto rientra nella stessa definizione; ebbene quanto spesso queste persone son guardate dall'alto in basso dalla gente, ma questo non è giusto. Perché? Dall'alto di cosa? Dall'alto del fatto che noi siamo fortunati perché abbiamo due gambe che ci portano in giro?

Se una persona che sta in carrozzina, intelligente e lucidissima, viene spinta per la città e magari chiede a un passante dov'è una strada la gente comune cosa fa? Non risponde guardando lui che sta in carrozzina, ma guardando chi spinge la carrozzina, come se chi stesse in carrozzina dovesse per forza essere scemo; ma non è vero affatto; tra i miei amici ci sono delle bellissime persone dalle quali ho tantissimo da imparare, persone stupende che stanno in carrozzina. È mai possibile che le si debba trattare male? A parte il fatto che basta un piccolo incidente d'auto e ci ritroviamo dopodomani in carrozzina anche noi.

Un'altra cosa che mi ha fatto arrabbiare è il fatto che quando stavo malissimo, a Trieste ho avuto un colloquio con lo psichiatra, del quale adesso, bontà mia, non faccio il nome; lui mi ha fatto la diagnosi parlando solo con mio marito. Ma come si può fare la diagnosi parlando solo con il marito? Esisto anch'io, santo paradiso, parlerai anche con me della mia malattia o sono un essere così inferiore che con me non vale neanche la pena di parlare? Questo modo di agire è veramente imperdonabile.

Quando sono tornata da Karachi avevo sei anni, non sapevo l'italiano pur avendo genitori italiani perché lì i miei avevano deciso di parlare con noi bambini in inglese, visto che era la lingua comune; nel campo con noi c'erano ungheresi, tedeschi, i custodi del campo erano inglesi e tutti gli indiani parlavano inglese, quindi la lingua comune era l'inglese.

Ricordo quando sono arrivata in prima elementare a gennaio e gli altri bambini avevano già iniziato i corsi; quel giorno la maestra ha fatto un discorsetto, ovviamente in inglese, per presentarmi alla classe e ha concluso: «Vero, Nadia?», e io non ho capito cosa diceva, non conoscevo neanche la lingua...È stata una cosa un po' scioccante.

Poi io non avevo mai visto un autobus, un telefono, ero come una selvaggia, potevo già essere guardata allora in modo strano da tutti, finché non ho imparato tutto.

Ricordo che mi piaceva tantissimo andare in tram: andavo vicino al conducente, mi piaceva vedere come manovrava i tram elettrici e tutto era per me una scoperta.

Questa esperienza particolare mi ha anche dato probabilmente un atteggiamento mentale positivo, nel senso che io non considero il mondo come casa mia, se mi trovo con un indiano che mangia molto bene, con grande educazione con le mani, guardo il modo meraviglioso con cui utilizza le mani e cerco di imparare da lui come si fa, non mi sognerei mai di avere un atteggiamento impositivo verso le tradizioni diverse dalla mia attuale.

Sia io che mia sorella consideriamo i riferimenti culturali come relativi, non assoluti e siamo curiose di altre possibilità e non stiamo lì a dare giudizi.

Tornando al mio iter scolastico, ho fatto il liceo scientifico e poi ho deciso di studiare biologia. Avrei preferito fare medicina però di nuovo le tendenze depressive hanno prevalso infatti non pensavo di essere all'altezza; sapevo che volevo avere dei bambini e a quei tempi una donna non era ritenuta tanto adatta a studiare medicina, meglio che lo facesse un uomo, perché una donna non poteva conciliare la professione con i figli. Insomma ho fatto biologia, cosa che mi è dispiaciuta sempre tantissimo, tanto che in tarda età ho pensato: «Invece di fare la lagna e dire che volevi essere laureata in medicina, datti una mossa, iscriviti, studia!».

Però ora sono troppo vecchia, ci ho pensato seriamente e ho deciso che se i miei figli fanno l'università non posso fare la stessa cosa anche io inoltre avrei voluto fare medicina per diventare psicanalista, quindi un percorso di un'infinità di anni ...rischiavo di finire a ottanta anni, così ho lasciato stare.

Però son contenta di essermi posta il problema seriamente e non più in termini depressivi, anche perché adesso penso che proprio scema non sono e se volessi potrei anche laurearmi a ottanta anni perché sono capace di studiare, so dare esami.

Avere un atteggiamento più positivo nei confronti di se stessi è importante, perché uno dice "Ok fino a qua ho fatto questo, vediamo cosa posso fare oggi, questo ho voglia di farlo, è possibile, quest'altro non è possibile, valuto, non è tutto impossibile; per alcune cose sono sicuramente fuori tempo massimo, ma non per tutte, e quindi, per esempio, se tutto va bene in maggio prenderò la qualifica di insegnante di yoga.

Ora da pensionata volontaria lavoro in una struttura psichiatrica, non sono psicanalista, ok, però la gente parla con me e come mi parla! Lo fa a volte molto più di quanto non parli con i dottori perché

loro non hanno tempo e poi perché a volte non sono così emotivamente disponibili, trattano male le persone invece uno che sta male andrebbe trattato con riguardo.

Ci sono dottori che trattano bene la persona colta e ricca, perché capitano nel centro di salute mentale anche persone laureate; poi capita una vecchietta psicotica, mal vestita, magari non lavata, e il dottore non le dà la stessa attenzione che darebbe all'altro tipo di paziente.

Io queste cose, ahimè, le osservo e continuano a farmi arrabbiare perché una persona che è sola, vecchia, malata e senza soldi è ugualmente degna di rispetto e attenzione. Mi rendo benissimo conto che i dottori non hanno tempo e che hanno troppi malati e anche per questo è importante che ci siano dei volontari intorno, delle persone che possono dare qualcosa del proprio tempo; poi provo anche a immaginare cosa farei se fossi uno psichiatra e avessi il carico di lavoro che hanno loro. Riuscirei a essere veramente umana in ogni rapporto con i malati?

Se devo essere sincera, non lo so perché poi alla fine uno deve anche sopravvivere e se ci mette l'anima nel rapporto con tutti i malati che ha davanti magari resiste dieci giorni, ma poi si ammala lui perché il carico emotivo è enorme davvero.

Quindi mi rendo conto che sono troppo critica e bisognerebbe vedermi alla prova per capire cosa sarei riuscita veramente a fare se fossi diventata psichiatra o psicanalista, magari sarei anch'io così però non condivido la teorizzazione che tanti fanno sul giusto distacco che ci deve essere nella psicoterapia fra chi cura e chi è malato.

Chi sta male ha bisogno di essere amato, altro che di distacco, non ha nessun bisogno di distacco, il distacco serve al terapeuta per difendere se stesso, va bene, ma che non mi vengano a raccontare che serve a chi sta male. Capisco che il medico non deve disperarsi davanti alla disperazione di chi gli sta davanti, perché questo non servirebbe neanche a chi sta male, però il paziente deve sentire che chi lo cura gli vuole veramente bene.

Io sono stata aiutata in Inghilterra da uno psichiatra che adesso è uno dei miei migliori amici e io sentivo che lui mi voleva bene, e con lui ho potuto fare un percorso di recupero, di crescita, di terapia.

Per esempio, ora sto pensando a un dottore del centro di salute mentale che non saluta, non dice buongiorno. Ma, cavolo, bisogna dire buongiorno alle persone quando le si incontra!

Io adesso sono lì come volontaria e se questo uomo non mi dice buongiorno, pazienza, non è che mi crea un trauma, però uno che ha tendenze depressive già si sente di troppo; se poi quello che non ti dice neanche buongiorno ti saluta gentilmente il giorno della visita a me paziente passa la voglia di parlargli. Perché ora mi saluti e dieci minuti fa no?

Se penso ad un esempio positivo, invece, mi viene in mente un altro medico, di questi che io vedo al lavoro, e la scena è questa: da due ore c'è una signora anziana che aspetta perché vuole parlare con il dottore e le dicono: «Guardi che il dottore con tutta probabilità questa mattina non viene, quindi è inutile che lei lo aspetti perché forse verrà ma in tarda mattinata, e comunque non avrà tempo per un

colloquio con lei», ma la signora insiste e dice: «Io lo aspetto, se non viene pazienza, ma io sto male e ho bisogno di parlare con lui».

Il dottore arriva, si avvicina a questa donna e le parla: «Signora, ma davvero ha aspettato due ore! Mi dispiace, ma io non ero neanche sicuro di venire e poi mi dispiace ma proprio non ho tempo», e poi con un sorriso le prende le mani e le chiede: «Ma come sta?».

Non è che occorra chissà quanto tempo, occorrono pochi secondi, questo medico ha dato alla paziente un appuntamento per la settimana dopo e lei è andata via che stava già meglio e io ho pensato: questo è uno che sa lavorare veramente con le persone.

Questo tipo di umanità, questo sorriso, questo attimo di vicinanza, di presenza, hanno fatto sì che la signora si sentisse meglio; poi con l'occhio di chi insegna yoga io l'ho vista mentre si muove, e dal modo in cui una persona cammina si capisce molto di come sta; questa signora è andata via che stava più dritta, camminava in modo più elastico, era più contenta ed era nella condizione emotiva ideale per non stare troppo male fino all'appuntamento successivo.

Se vogliamo aiutare una persona a stare meglio dobbiamo aiutarla a tirare fuori le proprie risorse senza dare alcuna soluzione, perché non esistono delle formule magiche e nonostante ciò io sono convinta che ogni essere umano ha le proprie; e se ha vicino una persona che gli vuole bene e che lo aiuta a trovare dentro di sé le proprie risorse, poi sarà lui stesso a far capire di cosa può aver bisogno.

Nel mio caso, per esempio, lo yoga mi è stato molto utile, ma possono esserci delle persone che tutto avrebbero voglia di fare tranne che yoga.

Mi sono resa conto che qualcosa di positivo si stava sbloccando in me quando ero ricoverata nell'ospedale inglese; il fatto di essere ricoverata lì per me è stato di fondamentale importanza perché stavo malissimo, sentivo di essere spiritualmente morta, Nadia come spirito era morta e non riuscivo a sopportare di avere un corpo fisicamente vivo, non riuscivo a capire come il mio corpo, che per me è molto meno importante dell'anima, poteva ancora svolgere le sue funzioni, riuscire, che ne so, a far pipì o digerire.

Avrei voluto uccidermi perché io ero già morta, e come si può stare in mezzo agli altri quando si è morti? La vita continuava a sembrarmi bella; ricordo che mentre stavo così male mi è arrivata la notizia che mia cognata avrebbe avuto un bambino e io ero contenta di questo, il solo fatto che nascesse un bambino era una cosa che mi rallegrava, anche se non mi riguardava, non so come dire, era come se io non ci fossi più.

Questo capita quando la depressione è grave: io stavo seduta, non riuscivo più a parlare, non riuscivo a muovermi, non riuscivo a fare i lavori. Un momento che ricordo come terribilmente doloroso è stato quando, prima del ricovero, dovevo andare a fare la spesa in un supermercato; ero a Oxford con i miei due figli e sono entrata nel supermercato con il carrello, ma non riuscivo a decidere che cosa comprare e dovevo far da mangiare per i figli.

Ma è chiaro che quando uno sta così male non può fare la spesa, non può fare da mangiare, non è una questione di pigrizia e che proprio non ce la fa. Io davo la colpa al fatto che ero in Inghilterra e quindi non trovavo la pasta, le cose che compriamo in Italia, però poi mi dicevo: «Beh ma tu sei già stata in Inghilterra, hai già fatto la spesa qui, hai già cucinato quindi non è che adesso improvvisamente non puoi. Cosa ti succede?», e questo mi provocava un senso di colpa spaventoso.

Ero andata in Inghilterra perché seguivo mio marito che in quel periodo lavorava lì come biologo e d'estate, quando non insegnavo a scuola, stavo in Inghilterra con lui.

Comunque io non volevo andare in Inghilterra perché quando uno sta così male non è che ha voglia anche di cambiare, di viaggiare, di andare in un altro ambiente; io non volevo partire però pensavo ai figli e al fatto che per loro fare questa esperienza in Inghilterra sarebbe stato bello, per cui mi sono fatta forza e ho cercato di funzionare normalmente, anche se poi non ci sono riuscita.

Durante il percorso di psicanalisi ho trovato una immagine per descrivere quel periodo: era come andare in macchina con il freno a mano tirato su, ma avere comunque la volontà di procedere come se nulla fosse; quindi io la buona volontà ce l'avevo e anche tragicamente forte, ma non riuscivo a muovermi e ciò non aveva nulla a che fare con la pigrizia.

Poi dal punto di vista strettamente clinico, come biologa mi sono anche un po' documentata; se la comunicazione tra i neuroni non avviene perché mancano i neurotrasmettitori uno è veramente come se fosse paralizzato; se i messaggi non passano tra una cellula nervosa e l'altra ci vogliono i farmaci e meno male che esistono, anche se da soli non bastano.

Per anni sono stata in cura con il litio, ho avuto anche qualche episodio maniacale come reazione alla depressione e così invece in andare giù sono andata su di giri.

Mi venivano continuamente in mente le frasi del vangelo e sentivo che avrei potuto dire le cose che diceva Gesù, pensavo di essere figlia di Dio e quindi dicevo basta soffrire tanto.

Ci sono delle frasi nel vangelo che sono proprio legate alla solitudine, alla sofferenza, come quando Gesù si sente abbandonato anche dal padre, è completamente solo e prova sensazioni molto umane; così mi era venuta l'idea che forse Gesù avesse un po' di inclinazione verso la depressione perché mi trovavo moltissimo in sintonia con quello che diceva.

Io ho avuto un'educazione religiosa come moltissimi altri bambini, ma non è che i miei genitori fossero tanto religiosi, a messa non si andava; sta di fatto che, evidentemente, il vangelo l'avevo letto e quando stavo male mi venivano in mente tutte queste frasi finché a un certo punto ho avuto l'impressione di aver capito tutto, come spesso succede quando uno è su di giri.

Mi sembrava che Gesù non avesse bisogno di essere figlio di Dio, che bastava fosse una brava persona e tutto poteva andare esattamente così come è andato; e non solo, mi è venuto in mente che, avendo scoperto questa verità, avrei potuto predicarla, avere dei discepoli, e avrei potuto essere di disturbo per la santa romana chiesa che per questo mi avrebbe ucciso.

Quindi avevo anche paura di essere uccisa, ero completamente fuori e ripensandoci mi viene anche da sorridere, ma in realtà stavo malissimo; quando ho cominciato a fare questi discorsi che non stavano né in cielo né in terra ero davanti al bar con una mia collega che giustamente si è spaventata e ha telefonato a D. R., un sacerdote ben conosciuto qui a Trieste, anche psicologo, e mi ha portato da lui.

Mentre raccontavo al sacerdote queste mie cose su Gesù sentivo proprio che lui mi voleva uccidere, anche se adesso sono sicura che le cose non stavano così.

Sono convinta che chi sta male, nel momento in cui sta peggio, ha una sensibilità fortissima e sente chi gli vuol bene e chi gli vuol male e non c'è nessuna possibilità di sbagliarsi. Se uno ti viene vicino con affetto tu lo senti, se uno ti viene vicino con paura lo senti, e questo l'ho visto anche molti anni dopo, quando ho lavorato con i ragazzini psicotici anche gravi, anche aggressivi e dei quali gli altri avevano paura.

Io non ho mai avuto paura di nessuno che si trovasse in un momento di crisi mentale perché mi metto in sintonia con lui; a me uno che si comporta in maniera strana fa simpatia, non mi fa paura, il che naturalmente fa sì che mai nessuno finora sia stato aggressivo con me.

A scuola mi è capitato il ragazzino che ha picchiato con violenza la propria testa contro il calorifero a rischio di rompersela; allora ho mandato via il preside perché aveva paura e io, essendo più tranquilla, ho calmato il ragazzo che non era mai stato aggressivo contro gli altri, ma lo sarebbe diventato se qualcuno gli avesse impedito di sbattere la testa contro il calorifero.

Io avevo già un rapporto con questo ragazzo ed ero sicura che non mi avrebbe fatto niente, che non sarebbe successo niente a me; avevo solo un grande desiderio di impedire che lui si facesse male da solo; lui ha sentito che non avevo paura ma solo uno forte slancio affettivo nei suoi confronti e si è affidato a me.

Prima di insegnare ho lavorato all'università come ricercatrice ma poi ho lasciato la ricerca perché due ricercatori in famiglia ci sembravano troppi. Sono passata a insegnare a scuola, prima alle serali, poi alle medie superiori, poi alle inferiori dove ho avuto il primo incarico di ruolo e mi è piaciuto da morire perché le età dagli undici ai quattordici anni sono interessantissime, tutto può ancora cambiare e a me che ero così interessata anche all'aspetto evolutivo dei ragazzi piaceva la consapevolezza di avere un margine d'azione perché a quella età il ragazzino può ancora evolversi e tu puoi stimolare la sua curiosità.

Poi è pazzesco l'interesse con il quale i ragazzi delle scuole medie guardano gli insegnanti e studiano tutto di questi adulti che hanno davanti; loro vedono tutti i nostri deficit con una lucidità pazzesca e sono alla ricerca di altri modelli di adulti che non siano i loro genitori.

Insomma come insegnante delle scuole medie mi sono veramente divertita, ho cominciato insegnando per molti anni matematica e scienze e poi sono arrivati i primi ragazzi con handicap. Quando è arrivata la prima ragazzina disabile nella mia scuola io l'ho avuta come alunna e insegnavo matematica e scienze

nella sua classe; l'insegnante di sostegno di questa ragazzina non riusciva assolutamente a starci assieme, aveva paura di lei, e così l'anno dopo, per un solo anno, ho assunto anche il ruolo d'insegnante di sostegno di questa ragazzina.

Era una situazione ideale, peccato che quando nella scuola una cosa funziona benissimo l'anno dopo non la si fa più per problemi burocratici, perché uno deve essere insegnante di sostegno e basta così fa i corsi di specializzazione...

Però una cosa la devo dire: che fa male essere trattati come "caviette", essere osservati dall'esterno e la stessa cosa succede per le sperimentazioni sui farmaci; è per questo che mi è venuto in mente che forse potrei non dover più prendere il litio.

È un'idea abbastanza ovvia che viene dopo anni che uno prende un farmaco e deve fare i controlli e dosarne le concentrazioni nel sangue. Io ero dispostissima anche a prendere il litio tutta la vita però mi è venuto il dubbio che magari potevo anche stare bene senza.

Avevo davanti a me questi dottori di Trieste che mi seguivano ed era terrificante perché mi sentivo davvero una cavia: adesso cambiamo il dosaggio, vediamo cosa fa il topolino, se preme ancora la levetta.

Per fortuna stavo bene però sperimentare sull'uomo non è una cosa eticamente corretta, non si può star lì a osservare da fuori che effetto determina il farmaco; chi sta male lo devi guardare da dentro, come guarderesti tua sorella, una persona alla quale vuoi bene. Sentirsi guardati da fuori fa davvero male.

Per esempio, una cosa che mi ha fatto molto male qua a Trieste, che peraltro vanta di avere la scuola di psichiatria migliore del mondo, era che ci fosse un medico psichiatra che per caso aveva deciso che io non potevo separarmi da mio marito.

Ma , cavolo, sarò io a decidere se mi separo o no da mio marito! E lui mi diceva: «No, perché la famiglia bisogna salvarla, bisogna pensare a cosa dice il marito». Ma se stando con questo uomo non ce la faccio più, mi suicido ma, cazzo,...potrò separarmi? O bisogna vedere quello che dice il marito? Ma che dica quello che vuole, insomma, conterà un minimo anche quello che dico io, no?

Sono scesa in depressione quando ancora lavoravo a scuola e questa condizione è durata anni ed è per questo che mi viene in mente che forse potrei pubblicare le cose che scrivevo in quel periodo; perché scrivevo moltissimo non riuscendo a comunicare con mio marito, mettevo sulla carta il mio bisogno di comunicare ed era il mio tentativo disperato di chiarirmi le idee per capire come avrei potuto migliorare la comunicazione con lui.

Non ho mai letto quello che ho scritto in quel periodo, però ho conservato tutto.

Il mio matrimonio è durato più di 16 anni, che non è poco, con difficoltà fin dall'inizio, ma anche con cose buone; potrei fare un discorso lunghissimo su tutti i momenti belli che abbiamo avuto perché non voglio demonizzare il matrimonio, né tanto meno il mio ex marito, però riconosco che c'è stato un graduale e continuo peggioramento.

A un certo punto avevo anche problemi fisici: ero troppo magra, non avevo voglia non sono mai diventata anoressica però facevo fatica ad alimentarmi mangiare, non avevo voglia di vivere, a un certo punto mi sono venuti anche dei disturbi al fegato, sembravano gravi, sembrava addirittura che avessi un tumore al fegato, ipotesi di fronte alla quale ho reagito con grande coraggio.

Quando si è visto che non era un tumore ho capito che avrei preferito morire, ero programmata per affrontare un tumore con grande coraggio, ma non ero più programmata per vivere, e allora ho detto: «No, la situazione è grave», e ho cominciato ad andare dai neurologi perché non pensavo di dover andare dallo psichiatra, non avendo capito che il mio era un problema psichiatrico.

E così ho avuto un'esperienza terrificante: la prima visita da un neurologo che dà il martelletto sul ginocchio a una persona che sta andando verso il suicidio, poi ti guarda nella pupilla con la luce dicendo: «Vedi che non stai andando né in cielo né in terra?», e infine gli dà delle pastiglie lasciandole l'impressione di essere stata visitata da un neurologo che non ha idea di cosa siano i problemi psichiatrici.

Dopodiché è successo che bisognava partir per l'Inghilterra, non me la sentivo, ma sono partita lo stesso e lì ho avuto il primo ricovero perché sono andata da una dottoressa generica che mi ha visto la mattina, ha capito di cosa si trattava, ha parlato subito con mio marito, ha fissato un appuntamento pomeridiano con la psichiatra in ospedale e la sera stessa ero dentro.

Io non ho fatto tentativi di suicidio, ma ero proprio uno di quei malati che non fanno nessun tentativo ma che quando decidono ci restano; una sera volevo prendere le pastiglie, le ho contate e ho capito che non sarebbero state letali quindi non le ho prese, ma se ne avessi avute a sufficienza le avrei ingerite e adesso non sarei qui a raccontare la storia.

Dio benedica questa dottoressa generica si è accorta di cosa stavo per fare e mi ha fatto ricoverare.

Essendo con altri malati, ho conosciuto una signora che mi era simpaticissima; aveva sessant'anni, adesso li ho anche io ma quella volta ero più giovane, avevo quarantadue anni e due bambini piccoli.

Anche quella signora soffriva di depressione e il marito andava a trovarla e a me sembravano una coppia così dolce, così affiatata, mi piaceva tanto vedere come parlavano uno con l'altro e pensavo che fossero sposati da tanti anni e invece no; si erano conosciuti tardi e sposati da poco; la donna soffriva di sensi di colpa spaventosi perché avrebbe voluto stare con il marito e invece si trovava in ospedale, soffriva e si sentiva colpevole da morire.

Io mi sono trovata a dirle, e questo è stato uno dei miei primi passi verso il miglioramento: «Ma ascolta, se tu avessi una polmonite non ti tormenteresti in questa maniera! Invece sei in ospedale perché soffri di depressione, sei malata, ma appena starai meglio uscirai e potrai stare con tuo marito. Perché ti tormenti tanto?», e le facevo tutti questi discorsi per confortarla e perché non si sentisse in colpa.

In realtà in quel momento anche io mi sentivo spaventosamente in colpa perché avevo due bambini piccoli che avevano bisogno della mamma e non ero in grado di funzionare come mamma; è anche per

questo che volevo morire, così mi avrebbero messo sotto terra, mio marito avrebbe sposato una donna che poteva fare da mamma a questi bambini; insomma volevo finirla con questa storia per cui il corpo è vivo quando invece non c'è più nient'altro.

La mia era una depressione molto grave e può aiutare a capire perché alcune donne con figli piccoli si tolgono la vita: può essere un gesto di amore estremo che non ha nulla a che fare con il disinteresse nei confronti dei propri figli.

Per me un ospedale psichiatrico che funziona bene può essere fondamentale per una persona, e nel mio caso mi ha proprio salvato la vita. Ogni volta che vado a Oxford, anche adesso che ci vado ogni tanto, sento il bisogno di andare in quella struttura, come fosse un pellegrinaggio di ringraziamento; lì non solo mi hanno salvato la vita impedendomi di uccidermi, ma mi hanno aiutato a fare i primi passi per tornare a vivere, e vivere è ben diverso da sopravvivere.

Quando sono dovuta tornare in Italia ero terrorizzata perché sentivo di avere ancora bisogno di cure, stavo prendendo il litio, e poi non volevo lasciare il mio dottore; quello ospedale mi era stato è utilissimo anche perché io avevo una simpatia grandissima per gli altri ricoverati.

Confortandomi con gli altri mi sono resa conto in uno "sprazzo d'ingegno" che forse neanche io ero colpevole, che non ero la peggiore delle donne, che forse ero solo malata.

Se mi si chiede una delle sofferenze più atroci che ricordo mi viene in mente un flash: ero nel parco con i miei due bambini e mio figlio più piccolo non mi chiedeva niente perché capiva che stavo male; mia figlia in quel momento voleva che giocassi con lei; ma io non potevo, mi sentivo morta, ed era terribile non poter accontentare questa bambina alla quale io volevo tutto il bene possibile e che aveva bisogno di una mamma viva, che giocasse con lei. Per questo capisco che le donne con i bambini piccoli possano arrivare a una disperazione tale da scegliere la morte.

In ospedale sono iniziate le riunioni giornaliere, con tutti quanti: i malati, gli infermieri, gli inservienti, una cosa allucinante, tutte queste sedie intorno, e io che non capivo chi erano i malati, chi erano i medici e questo era anche l'aspetto divertente perché c'erano certi medici che a dir la verità sembravano molto malati, e certi pazienti così coccoli da essere dottori a tutti gli effetti.

Ecco, questa è una cosa che mi è rimasta nella memoria come simpatica: quando sono stata ricoverata un paziente è stato dolcissimo e mi ha detto: «Non impressionarti, qui si viene ma poi, appena starai meglio, uscirai fuori; non pensar che siccome sei arrivata in ospedale psichiatrico sei matta e resterai qui per sempre».

Lui mi è stato di enorme aiuto e poi mi ha raccontato la sua patologia, giusto per dire che le persone che hanno una patologia anche seria possono essere le persone migliori per aiutare un altro che sta male e questa è una cosa che sarebbe bello passasse un po' nella nostra cultura.

Non è detto che sia sempre il medico quello che sa dire la parola giusta, può essere benissimo un altro paziente e infine le parole che noi diciamo agli altri possono essere di grande aiuto anche a noi stessi.

Non ci sono tante cose nella vita di cui possiamo essere sicuri, ma sul fatto che l'amicizia faccia bene direi di sì, e fa bene a chi è malato e a chi è sano, fa bene a tutti, tutti hanno bisogno di questa prescrizione speciale.

Il nostro gruppo di auto aiuto si fonda sull'importanza dell'amicizia e sul suo potere terapeutico; nel mio caso i primi passi verso l'uscita dalla malattia sono avvenuti nell'ospedale perché potevo stare con gli altri.

Nelle riunioni alle quali accennavo prima, per esempio, c'erano delle volte in cui per un'ora intera nessuno parlava, cose da andar fuori di testa perché nel silenzio cresceva una forte tensione; poi ho cominciato a parlare con il mio dottore e gli ho detto che avevo un grande senso di colpa per non aver detto nulla per tutta la riunione, e lui: «Scusa, N., in quanti eravamo? Ti assicuro che eravamo tanti, e chi ha parlato? Nessuno. Io ho parlato? No, sono stato zitto e forse andava bene stare in silenzio, no?». Nessuno sentiva il bisogno di dire niente e io mi sono resa conto che, in cinquanta che eravamo, non ero l'unica colpevole per non aver parlato e così ho cominciato a capire che forse non ero io la peggiore di tutte, ammesso che non parlare sia una colpa.

C'erano ben quarantanove persone presenti che non parlavano e che ai miei occhi non erano colpevoli, mentre io mi sentivo colpevole nei confronti di tutti gli altri; e da lì qualcosa ha cominciato a muoversi e io a fare i primi passi.

Lara

Mi chiamo Lara, ho trentasette anni e una storia abbastanza complessa alle spalle; da ragazzina ho avuto delle avvisaglie rispetto a stati d'ansia, cose di questo genere, ma non sapevo cosa fossero gli stati d'ansia, gli stati di panico.

Poi verso i venti anni, finito il liceo artistico, dovevo iscrivermi a un'accademia, pensavo a quella di Venezia o di Milano, solo che non sapevo che bisognava iscriversi entro un termine, per cui quell'anno lì sono rimasta a casa.

In quell'anno i miei genitori non si parlavano, avevano litigato di brutto, questa storia è andata avanti un anno e mezzo e io me la sono vissuta in pieno; mia sorella faceva il primo anno di università per cui andava a Bologna, tornava la sera.

Abitavamo a Verona quella volta e mio fratello andava dalla sua ragazza, stava fuori tutto il giorno, mia madre usciva, andava a lavorare e tornava la sera e io restavo sola finché non rincasava mio padre; lui in genere tornava ubriaco perché reagiva sempre così di fronte a queste situazioni difficili, insultava e io avevo paura che facesse del male al gatto perché gli dava i calci per cui mi chiudevo in camera e aspettavo che lui andasse in bagno – in genere vomitava – così poi usciva e andava a letto.

Quando mio padre andava a letto io uscivo dalla mia camera e facevo tutto quello che dovevo per la casa: cucinare, eccetera.

Quello è stato l'anno in cui mi sono ammalata; mi ricordo che stavo guardando la televisione e stavano dicendo che era morto di ictus uno speaker televisivo, Massimo Valentini. Mentre sentivo questa notizia a un certo punto ho avuto un flash e ho pensato: «Mah, vedi, di ictus morirebbe chiunque, può capitare a chiunque in qualsiasi momento» e lì ha cominciato a battermi il cuore, il respiro è diventato affannoso, mi tremavano le mani; io pensavo che fosse un presagio di morte, scollegavo la mia reale situazione di sofferenza da quello che mi accadeva realmente e non sono stata in grado di capire che se stavo così era per un determinato motivo perché ci sono sempre delle motivazioni dietro a stati di panico o d'ansia.

Per me fu bruttissimo perché avevo soprattutto stati di panico che poi mi hanno creato tante fobie: avevo paura di prendere l'ascensore perché temevo di non riuscire a respirare una volta dentro, avevo paura di prendere l'autobus con tutta quella gente, avevo paura di trovarmi in mezzo alla strada da sola e tante volte sono stata portata in ambulanza anche con l'ossigeno perché non riuscivo a respirare, nel senso che mi mangiavo il respiro, mi veniva questo affanno fortissimo. Avevo anche problemi con la pressione e cose di questo genere, ma erano sempre legati a stati d'ansia.

Avevo venti anni e pensavo: loro non lo sanno, ma io in realtà sto per morire; avevo questa convinzione e mi dicevo: «Perché è impossibile che da un giorno all'altro una persona prenda questa consapevolezza e cominci a stare così male, deve succedere qualcosa». E così sono andata avanti per

parecchi mesi stando molto molto male; a casa non riuscivo a fare quasi nulla, non mangiavo più e poi ero ogni due o tre giorni al Pronto Soccorso per questi stati di panico.

Alla fine un medico ha parlato con mia madre e le ha detto: «Guardi, signora, è meglio che lei porti sua figlia a parlare con uno psicologo, con uno psichiatra, una persona comunque esperta perché le cose che ha sua figlia possono degenerare in stati di pianto, depressione e via dicendo».

Così iniziai ad andare da questo psichiatra, ma ero diffidente, lanciavo sfide, non mi fidavo perché non mi era mai successo e, secondo i miei, avere una figlia che andava a parlare con uno psichiatra perché aveva problemi psichici, era una vergogna.

Stando così le cose io ci andavo malvolentieri, mi vergognavo, non raccontavo mai niente di quello che succedeva in casa perché non lo collegavo a quello che avevo io e lui iniziò dandomi soltanto dei farmaci, fondamentalmente degli ansiolitici, benzodiazepine, cose di questo genere.

Prendevo l'Algepan per dormire, il Lexotan, poi il Minias e poi a un certo punto sono andata lì e gli ho detto che non ci sarei più tornata; lui mi disse: «Beh, peggio per lei, perché continuando a farsi seguire potrebbe uscire da questa situazione», ma siccome non ci credevo proprio nell'aiuto dello psichiatra ho continuato a prendere farmaci falsificando le ricette mediche.

Ricordo che prendevo il Minias in quantità industriale, finivo una boccetta al giorno.

Il Minias è una benzodiazepina, ma è particolare tant'è vero che molti tossici se lo iniettano come fanno con il Lexotan; questo farmaco deve avere anche qualcos'altro perché a me dava un senso di euforia, di "beatitudine": se volevo mi faceva dormire, se volevo mi faceva dipingere, se volevo non mi faceva mangiare.

Non sono mai andata a scavare sul perché di queste cose, le ho capite in seguito, allora prendevo il farmaco e mi bastava.

Nell'arco di un anno sono andata a fare l'Accademia delle Belle Arti a Bologna perché mia sorella studiava a lì e mi diceva: «Vedrai, ti troverai bene»; in realtà avevo provato ad andare all'Accademia di Milano, ci ero andata due o tre volte, una volta addirittura sono dovuta scendere dal treno perché mi sembrava di star male, di morire, c'era un sacco di gente, non riuscivo a respirare, sono scesa in una stazione a caso.

Invece mia sorella mi diceva: «No, a Bologna si sta bene, è una città piccola, ci sono tanti giovani, tanti studenti, c'è anche l'Accademia delle Belle Arti» e così mi sono trasferita lì.

Mi sono trovata subito bene, come ambiente, come tutto; dopo un anno ho avuto una casa allo studentato – perché lì guardano i redditi dei tuoi genitori, devi fare un sacco di carteggio, però poi sono molto bravi e pratici, ti danno subito le cose che ti servono, il rimborso dei libri di testo, il materiale per dipingere, ti danno una quota al mese, adesso non mi ricordo quanto fosse, e poi la casa; io ero in stanza con un'altra persona e basta. Ricordo che d'estate sia io che mia sorella lavoravamo per il Comune di Verona, in una colonia estiva per anziani che si trovava in Liguria, a Seriano, vicino

Albenga, da quelle parti lì; ho mantenuto questo impegno dai ventuno ai venticinque anni, tutte le stagioni estive; iniziavo a maggio e finivo a settembre.

Io ero addetta alle pulizie, lavavo i piatti; il lavoro era molto pesante ed era controllato da quelli dell'USL; di nascosto prendevo ancora il Minias, bevevo molto, non mangiavo niente e bevevo durante il pasto. A un certo punto non riuscivo più a trovare il farmaco, non ricordo per quale motivo, e non c'era nemmeno il medico, così ho continuato a bere senza prendere il farmaco e ho avuto una crisi convulsiva.

In seguito ne ho avute anche altre solo che erano collegate proprio al momento in cui io mollavo certi farmaci da un giorno all'altro, senza toglierli gradualmente.

I neurologi mi dicevano: «Tu sei affetta da Grande Male, si vede dal tracciato elettroencefalografico, tu hai questa malattia, tu ti devi curare», e così ho iniziato con il Gardenale.

Per un po' ho preso solo il Gardenale, mi faceva dormire. Ricordo che la sera mi dava questa sensazione di sonno che io in genere non avevo; però dopo un po' non sentivo più niente e quindi ho cominciato a riprendere il Minias. Sicuramente quest'associazione ha fatto sì che io cambiassi in qualche modo.

In Accademia ho cominciato a vestirmi in modo stravagante anche se in casa nostra mia madre sosteneva che quello che era importante era lo studio mentre l'aspetto fisico era relativo, vestirsi così o colà era indifferente, bastava essere puliti e in ordine. Quando mi sono trovata sola a Bologna mi sono sfogata e ho pensato "Ora indosso quello che voglio". Mi piaceva che mi guardassero, mettevo minigonne, calze a rete, tacchi a spillo, giravo in modo strano, pantaloncini corti, oppure gonne molto lunghe, avevo i capelli rossi tinti con l'hennè, lunghissimi, li cotonavo, mi truccavo con la matita rossa, blu, di tutti i colori, e mi ricordo che stavo sempre peggio. Non mangiavo perché i farmaci mi davano una tale sensazione di benessere che mi toglievano l'appetito.

Ricordo che l'ultimo anno di Accademia che ho fatto, perché non l'ho finita, sono arrivata al quarto anno e mi mancavano due o tre esami e la tesi; ero partita da Verona molto prima che iniziassero i corsi, un mese prima, con l'intenzione di trovare un lavoro anche se avevo il sussidio dell'università.

Non so perché avevo quest'idea fissa che volevo lavorare, che volevo trovare soldi; so solo che barcollavo, pesavo trentanove chili, non mi reggevo neanche bene in piedi, la gente mi prendeva per ubriaca, ma io non lo ero perché con il Gardenale non ho mai bevuto sapendo che mi poteva fare del male; era l'associazione di Gardenale e Minias a provocare l'instabilità, la mancanza di equilibrio, e poi non mangiavo, mangiavo una pizza ogni tanto, così, la prendevo la sera.

In quel periodo ero sola, non c'era nessuna ragazza con me ed è successo che una sera sono uscita con l'idea di andarmi a cercare un lavoro ma erano le due, le tre di notte; sono caduta, ho avuto una specie di collasso, non sono scivolata, non sono inciampata, sono andata giù dritta, in davanti, senza avere

neanche il minimo riflesso di mettere le mani, sono andata giù a piombo e mi son rotta qui, è uscito il sangue, una cosa impressionante.

Un signore, passando con un cane, è entrato nel portone e mi ha vista in ginocchio che piangevo, che ero tutta insanguinata ed ha proseguito salendo su per le scale; allora sono tornata indietro e davanti alla porta ho lasciato tracce di sangue.

Alcune persone erano effettivamente mie amiche o conoscenze dello studentato, altre assolutamente non le conoscevo; loro pensavano che mi facessi o di eroina, o di cocaina, o di qualche cosa e venivano a chiedermi perché stavo male, che cosa avevo, ma io non mi rendevo conto di tutto questo e dicevo: «Se sono ansiosa prendo il Minias, perché io sono una persona ansiosa, se sono una persona epilettica, prendo il Gardenale».

Non mi sentivo una tossica, ma sapevo che avevo bisogno di aiuto, me ne rendevo conto, ero anche andata a parlare con un medico, tramite l'università, e lui mi aveva detto : «Se hai questo problema devi prendere il tal farmaco», esattamente come facevo io anche se naturalmente non dicevo quanto ne prendevo finché un giorno sono andata a uno di questi SERT, dove lavorava anche uno psicologo che insegnava all'università a Bologna; lui era tremendo, e ho capito subito che c'era qualcosa che non andava anche se non afferravo bene cosa; allora ero aggressiva e più lo ero più lui lo diventava con me e mi disse che, secondo lui, io ero fatta di cocaina perché avevo le tipiche reazioni dovute all'assunzione di questa sostanza e invece io non l'ho mai toccata la cocaina e nemmeno l'eroina.

Si era fatto tardi, era d'inverno e alcune persone del SERT mi hanno chiesto: «Vuoi che ti accompagniamo a casa?». Io avevo accettato, ma appena ho aperto la porta dello studentato mi hanno spinta dentro, hanno chiuso la porta, sono entrati in tre, hanno abbassato le tapparelle, hanno cominciato a nascondere tutti gli oggetti che usavo per dipingere, taglierini, forbici, hanno sequestrato tutte queste cose, le posate comprese, e mi hanno sbattuta lì sul letto e io son rimasta così. La cosa che mi ha fatto più impressione era che loro hanno preso il citofono e lo hanno staccato dal muro e io sapevo che avrei dovuto ripagare tutti i danni allo studentato e che quelli del SERT sarebbero andati dal custode a raccontare la loro versione dei fatti.

In quel momento avevo realizzato che era finita un'epoca, pensavo: «Ora verranno a saperlo all'Accademia, non potrò più frequentare le lezioni, non mi potrò neanche diplomare, non potrò farlo». Non ero in contatto con i miei in quel periodo, cioè loro mi cercavano, ma io non mi facevo trovare e nel frattempo da Verona si erano trasferiti a Trieste e io non conoscevo neanche il loro indirizzo.

Sono rimasta due settimane nella mia stanza dello studentato, con questa persona del SERT che mi veniva a controllare; i miei amici suonavano, bussavano alla porta e quelli del SERT non mi facevano rispondere, come se per il mondo esterno io fossi scomparsa nel nulla. Un giorno ho tentato di scappare buttandomi verso l'uscita nel momento in cui la persona che era venuta a controllarmi aveva aperto la porta per entrare, ma non ci sono riuscita; sono stata presa e buttata sul letto.

Lui era quello diceva agli altri: «Guardate, se proprio dovete farle del male storcetele le dita da questa parte perché è doloroso ma non lascia il segno», e poi però mi riempiva di lividi; una volta mi ero messa sotto il letto e loro mi hanno tirata fuori per i capelli e un'altra volta mi avevano spogliata e buttata nella doccia con l'acqua fredda; era un incubo.

Io all'inizio non sapevo nemmeno chi fossero quelli del SERT, ci ero andata perché un ragazzo, che tra l'altro non conoscevo ma che abitava allo studentato e faceva il volontario al SERT, mi aveva detto: «C'è una riunione, ci sono queste persone che possono aiutarti».

Lì tutti erano convinti che io fossi una tossicodipendente e quando ho spiegato che prendevo solo due tipi di farmaci me li hanno tolti di colpo e sono stata malissimo: i crampi alle gambe, proprio i sintomi da astinenza e secondo loro l'astinenza da farmaci era ancora peggio di quella da stupefacenti perché era più psicologica che fisica; per loro quindi io ero comunque una tossicodipendente.

Fatto sta che dopo due settimane venne questo tipo qui e mi disse: «Guarda, Lara, tu stai per fare un viaggio, ma non stai per prendere un autobus e scendere alla prossima fermata. Tu stai per salire su una nave senza sapere se e quando arriverai», parole testuali, me le ricordo.

Così mi hanno portato in questa comunità, fuori Bologna, una specie di casolare e nel frattempo avevano fatto venire mia madre con i miei fratelli; doveva venire anche mio padre ma lui non se l'era sentita.

Hanno fatto una riunione presso la ASL, dove c'era una psicologa che lavorava anche presso questa comunità e io ricordo che per fare un dispetto a questo tizio, che era tremendo, subdolo, presi la decisione di non entrare, di non partecipare all'incontro.

Me ne stavo seduta da sola su una panca quando lui mi si è avvicinato e mi ha detto: «Stronzetta, che fai? Entri oppure no?», dopodiché io vedo mia madre che si avvicina, lui si gira e mi dice: «Signorina, ma lei ha intenzione di entrare oppure no?», davanti a mia madre, ma io come potevo spiegare a mia madre queste cose?

Quella riunione è stata un trauma per mia madre, non immaginava che prendessi quei farmaci e in quella quantità, né che stessi a pezzi e in quelle condizioni; pesavo 39 chili, ero in uno stato pietoso, però io non mi sentivo tossica e pensavo: «Dovrei andare da un medico, farmi ricoverare in una clinica», insomma vedevo il mio problema più da questo punto di vista che da quello della tossicodipendenza.

Poi ho saputo, nel corso del tempo, che queste persone hanno detto a mia mamma che siccome giravo di notte andavo di sicuro a prostituirmi e questa è una cosa che mi ha ferito tantissimo perché io giravo di notte per cercare lavoro, andavo nei bar, chiedevo: «Volete una che vi pulisca i gabinetti, cercate una persona?» Ero completamente fuori, non ero in me, mai più mi sarei andata a prostituire.

Il Minias allora costava 3.075 lire, il Gardenale ce l'avevo gratis, insomma, non avevo bisogno di prostituirmi per denaro; ma purtroppo credo che ancora oggi, se dovessi ritornare su questo discorso

con mia madre, lei non mi crederebbe perché glielo hanno detto loro facendomi un torto orribile, una cosa veramente bruttissima.

Quando ho saputo che veniva a trovarmi mia madre, mi ero fatta la valigia pensando: «Mia mamma mi capirà, i miei fratelli mi capiranno, mi porteranno via perché queste non sono persone che lavorano bene».

Racconto giusto una delle cose assurde che capitavano lì dentro: io all'interno della comunità avevo determinati compiti e la mattina dovevo fare le pulizie, pulire il salone, il caminetto, la cucina; quando finivo di lavorare, non sapendo più cosa farmi fare, questi qua mi passavano dietro e dicevano: «Così è fatto male, devi farlo di nuovo».

In un giorno mi hanno fatto rifare le cose dieci volte, insomma, era una tortura psicologica, io mi sentivo male; poi, siccome avevo le mie ore di riposo ma ero schizzata, ero elettrica perché non prendevo i farmaci, non dormivo più da notti e stavo sveglia a letto senza fare niente, quando riuscivo mi riposavo un po' nel pomeriggio.

Gli operatori del SERT pensavano che io la notte dormissi e per evitare che dormissi anche al pomeriggio tenevano la porta aperta e io dovevo stare seduta per terra nella stanza, guardando fuori; uno di loro si piantonava lì su una sedia e si davano i turni per controllare che non mi addormentassi.

Non so come fosse possibile fare certe cose ed ero certa che mia madre avrebbe capito che persone erano e invece non andò così; la riunione con gli operatori era iniziata verso le due e mi ricordo che aspettai che mia madre uscisse fino alle sette di sera.

Mi ero fatta la valigia con tutte le mie cose, ero pronta con questa valigia e mi vedevo riflessa in uno specchio: ero uno scheletro, avevo una minigonna, mi guardavo e pensavo: «Mamma mia, come sono ridotta».

Quando mia mamma è uscita è venuta verso di me piangendo e non ha voluto sentirmi, non ha voluto parlarmi, piangeva e basta; mia sorella durissima, neanche una parola, altrettanto mio fratello. Sono ripartiti lasciandomi lì.

Era notte e anche volendo dove potevo andare? Gli operatori sono venuti da me e mi hanno detto: «Guarda, se vuoi puoi tornare in comunità domani mattina». Io non avevo alternative, tra l'altro avevo delle amiche ma ero talmente confusa da non riuscire a riconoscere la città, non mi ricordavo dove abitavano, non mi ricordavo i loro nomi e cognomi, i numeri di telefono, non avevo un indirizzario con me e ricordo che quelli del SERT mi dissero: «Per stanotte ti arrangi, vai dove vuoi, dormi dove vuoi e domani alle 9 ti presenti e ci devi dire perché vuoi entrare in comunità, a cosa ti serve, eccetera, eccetera».

Era una cosa bruttissima perché loro sapevano che io in comunità non ci volevo stare; dovevo andare lì e dire: «Sì, voglio stare in comunità, perché...», una cosa molto umiliante: ricordo che cominciai a girare per tutto il centro con questa valigia.

Alla fine incontrai una signora che come me cercava un albergo; ne trovammo uno di infima categoria, di quelli tremendi, con la tappezzeria nelle stanza, il giallo nella parte del cuscino dove si poggia la testa, sporchissimo, con un lavandino piccolo; mi sono distesa, ho dormito qualche ora e quando mi sono alzata mi ero morsicata tutto l'interno della bocca e mi sono convinta di aver avuto una crisi epilettica durante la notte, però non avevo testimoni.

Tornai in comunità e mentii dicendo cose che non sentivo vere del tipo: ho bisogno di essere curata, devo stare qui, devo stare qui almeno tre o quattro anni.

Mi ripresero e dopo un po' mi dissero: «Adesso cerchiamo di parlare con tuo padre, cerchiamo di farlo venire qui». A quel punto ho pensato: «Ma perché mio papà dovrebbe venire fino a qui a parlare con loro? Lo raggiungo io a casa». Non conoscevo però l'indirizzo della casa a Trieste, avevo solo il numero di telefono e sapevo che loro avevano preso in affitto una casetta a Longera e avevano un'osteria in gestione a Trieste.

Una mattina mi sono alzata prestissimo, mi sono fatta il caffè, ho bevuto, non c'erano ancora operatori che giravano, quelli della notte dormivano ancora, e quando si è svegliato il primo io gli ho detto: «Guarda, io vado via» e loro non potevano trattenermi, se io me ne volevo andare potevo farlo benissimo.

Io volevo solo telefonare a un taxi perché avevo dei soldi che mi aveva dato l'università, 300 400 mila lire, e loro mi hanno detto: «No! Tu non telefoni a nessuno. Se te ne vuoi andare via, te ne vai con le tue gambe».

Era gennaio, un freddo da morire, la comunità era fuori Bologna, una zona di sole industrie; ho combinato un casino finché non ho trovato una specie di fabbrica dove c'era la titolare, una signora, e le ho chiesto se potevo fare una telefonata; me l'ha fatta fare, io ho chiamato un taxi, mi sono fatta portare in stazione e da lì ho chiamato mio padre e gli ho detto: «Papà, guarda che torno» e lui mi diceva: «Lara, non so, fai tu, io non so cosa dirti». Lui era impressionato, si capiva anche dal tono della sua voce perché sicuramente mia madre e i miei fratelli erano contrari al mio ritorno, loro avevano creduto alla storia degli operatori.

Ricordo che presi il treno e durante il viaggio ebbi una crisi epilettica; lo scompartimento era pieno, io ero seduta in un angolo vicino al corridoietto e avevo di fronte un ragazzo; a un certo punto ho cominciato ad avere una specie di tic soltanto da un lato del corpo, prima la bocca, poi l'occhio, l'orecchio, e poi mi sono svegliata all'improvviso vicino a Trieste, mi avevano distesa, era intervenuto un medico che viaggiava sul treno.

Quando sono scesa alla stazione di Trieste ero in uno stato un po' confusionale; è venuta a prendermi la polizia, mi hanno portato in uno stanzino e da lì hanno chiamato un'ambulanza che mi ha portato all'Ospedale Maggiore, in neurologia, dove i medici hanno confermato la diagnosi di Grande Male.

Purtroppo il mio tracciato non si normalizzava e sono rimasta lì un mese.

Nel frattempo i miei lavoravano in osteria, mi venivano a trovare, e le persone della comunità di Bologna telefonavano ai miei dicendo: «Non fatela entrare in casa, buttatela fuori così lei torna da noi»; a un certo punto mio padre, scazzato, gli ha detto: «Ma sentite, andatevene a quel paese, e basta, non chiamateci più».

Tra i medici della neurologia c'era il dottor R. che mi disse: «Ma tu queste persone della comunità le devi denunciare per sequestro di persona, per lesioni», c'erano un sacco di motivi per fargli causa però io ero terrorizzata perché mi avevano detto: «Se tu te ne vai, ti troveremo».

Io ero terrorizzata, pensavo davvero di potermi trovare all'improvviso di fronte a una di quelle persone; allora ricordo che il dottor R. diede un pugno sul tavolo e disse: «Queste persone bisogna denunciarle per sequestro di persona, per lesioni, per...» e ha detto un sacco di cose; io ero tutta piena di lividi.

Alla fine non ho fatto denuncia e non li ho più sentiti.

Quando sono uscita dall'ospedale ho iniziato anch'io a lavorare in osteria con i miei e i miei fratelli.

Il Gardenale, a detta dei medici dell'ospedale Maggiore, lo dovevo prendere e quindi lo prendevo, ma di nascosto mi sono presa di nuovo anche il Minias, per cui facevo delle cose del tipo che rubavo i soldi nella cassa, me li nascondevo addosso, mi compravo un sacco di libri e nessuno stava lì a controllare.

Perché mai avrebbero pensato che uno potesse fare una cosa del genere? E li ho avuto proprio un momento di crisi terrificante: non mangiavo più niente, solo yogurt alla sera con una mela a pezzi dentro, e quando andavo in cucina per aprire lo yogurt metà lo buttavo nel lavandino senza farmi vedere.

Ero tornata a essere magrissima, di nuovo; avevo i capelli lunghi e sono andata con mia madre dalla parrucchiera per farmi la mia prima permanente che, a dirla tutta, non mi stava neanche bene.

Abitavamo in via del Farnetello: c'era la stanza per i miei e quella in cui dormiva mio fratello; mia sorella in quel periodo stava facendo la stagione in Liguria e io stavo in stanza con mio fratello che diceva: «Mamma, Lara rompe le scatole, continua a dire che vuole morire», ma io non volevo morire, la mia era forse una richiesta d'aiuto, dicevo: «Voglio morire, voglio morire», mettevo Paolo Conte, mio fratello veniva su e mi chiudeva la radio.

Alla fine mio fratello mi ha detto: «Tu adesso vai a dormire giù perché io non ce la faccio più, non resisto più!». Quando però mi sono trovata giù da sola ho cominciato a fare delle cose strane, una specie di rituali; ricordo che prendevo un fazzoletto, nascondevo un coltello nei pantaloni, andavo in bagno, mi mettevo in ginocchio e mi tagliavo le braccia.

Quando andavo a lavorare in osteria tenevo le maniche giù, ma se lavavo i bicchieri le maniche salivano un po' e mio fratello mi chiedeva: «Che cosa hai sulle braccia?» e io dicevo: «Niente, mi sono graffiata», ma in realtà erano tagli profondi, ho ancora delle cicatrici.

Il mio rituale consisteva nel tagliarmi le braccia ogni sera e conservare come cimelio il fazzoletto tutto incrostato di sangue.

La sera del giorno in cui ho fatto la permanente sono andata in bagno mentre i miei e mio fratello erano al piano di sopra nelle loro camere, ho preso tutti i capelli con una mano e me li sono tagliati cortissimi e male. Mia mamma venne giù la mattina dopo e vide come mi ero ridotta.

Quando ero in clinica neurologica avevano chiamato una psicologa per farmi parlare con lei perché dicevano che avevo dei comportamenti strani, ma io non volli parlare con questa persona e allora chiamarono O. , un medico della clinica psichiatrica che mi fece una specie di test, ovvero una serie di domande a raffica, molto veloci, su varie cose, e poi mi comunicò la sua diagnosi: persona affetta da Grande Male con sindrome border-line.

Questa era la diagnosi con cui uscii dal reparto di neurologia e quando mi dimisero i medici dissero a mia madre: «Comunque la porti a far vedere da questo psichiatra, perché la ragazza ha bisogno d'aiuto, ha dei grossi problemi».

Ecco perché quando la mattina dopo mia madre mi ha vista si è spaventata e mi ha portata dallo psichiatra; purtroppo però non c'erano gli elementi necessari per la richiesta di ricovero e mia madre disse: «Guardate che Lara si taglia le braccia» e il dottor O. le rispose: «Se voi la cogliete sul fatto e chiamate subito un'ambulanza noi la ricoveriamo. Ma se non la cogliete sul fatto, lei potrebbe anche dire che quei tagli glieli avete fatti voi».

Dopo quel giorno, una sera in cui come tante altre volte ero andata in bagno per tagliarmi, mio fratello ha aperto la porta di scatto, mi ha colto sul fatto e ha gridato: «Mamma, chiama l'ambulanza, chiama l'ambulanza subito!».

L'ambulanza è arrivata insieme alla polizia perché nel caso di soccorso di una persona che si è fatta male interviene anche la polizia e mi hanno portata nel centro di clinica di diagnosi e cura, un'altra esperienza di quelle...Ricordo che rompevo le palle perché volevo le sigarette, volevo il cappuccino, barcollavo ma non volevo stare a letto, mi alzavo e cadevo, tutte queste cose qui.

Però una notte sono andata da un medico per chiedergli una sigaretta e lui dormiva su un lettino, l'ho svegliato e lui mi ha mollato una sberla; un'altra volta vagavo per il centro di clinica di diagnosi e cura perché non volevo dormire e un infermiere mi ha preso, io mi sono attaccata allo stipite della porta, lui mi ha tirato e sono scivolata giù per terra e a quel punto lui mi ha detto: «Adesso proviamo un po' i miei zoccoli nuovi», e mi ha dato un calcio nei reni, nella schiena, che mi ha mozzato il respiro, dopodiché mi ha trascinato dentro e alla fine ho dormito.

In quel periodo avevo 25 anni, ero al penultimo anno di università a Bologna, che però non ho concluso e ho deciso di raggiungere i miei a Trieste. Arrivata a Trieste mi hanno portato alla clinica neurologica e in quel frangente mia madre mi disse: «Stai qui qualche giorno, poi ti vengo a prendere e torniamo a casa».

In realtà i medici stavano aspettando che si liberasse un posto alla clinica psichiatrica e quando ho visto che mia madre non era tornata a prendermi ho preso l'accendino, sono andata in bagno e mi sono

bruciata le mani: per fare del male a lei facendo del male a me stessa; sapevo che in questo modo le avrei fatto del male e volevo vendicarmi. Poi si è liberato il posto e mi attendeva un TSO.

Avevo portato un milione di lire con me che avevo rubato dalla cassa dell'osteria dei miei. Nel centro con me c'era anche una ragazza tossica che mi diceva: «Ma sai, oggi mi dimettono, vado via. Hai dei trucchi da prestarmi?» Io in tutta fiducia sono andata in camera, ho tirato fuori i soldi, gli ho dato anche ventimila lire, lei ha visto il pacco di soldi e se li è presi, ne sono certa.

Ero talmente fusa che quando mi sono accorta che i soldi erano spariti ho fatto una scenata, ho iniziato a gridare: «I miei soldi!», sono andata anche dalla ragazza per dirle: «Ma sai che mi hanno rubato i soldi?» pensa che stupida!

Abbiamo chiamato i carabinieri, ho spiegato che i miei soldi erano avvolti nella carta di giornale e messi dentro una busta di plastica, ma credo che loro non mi abbiano neanche creduta, mi hanno fatto una puntura, mi hanno fatto dormire e sono stata ricoverata per un mese.

Mi ero bruciata solo le mani, niente di che, però mi hanno curato; non se ne sono accorti subito, se n'è accorto un infermiere perché aveva notato che tenevo le mani sotto il cuscino per sentire più fresco; avevo tante bolle blu scuro.

Da allora ho iniziato un lungo rapporto con la dermatologia dell'ospedale Maggiore, perché nel corso degli anni mi sono bruciata un sacco di volte e sempre nei soliti posti, fino a lesionarmi i tendini. Quando mi bruciavo le braccia mi rasavo sempre i capelli a zero. I medici mi chiedevano: «Ma non senti dolore?». In realtà, sembra paradossale, ma in certi punti non sentivo più il mio corpo e il fatto di bruciarmi mi faceva sentire che ero viva, che il mio corpo esisteva. Comunque non sentivo più il dolore delle prime volte, altrimenti non sarei mai riuscita ad arrivare a certi livelli; ormai fumavo le sigarette con la candela accesa e il braccio sopra la candela, per tutto il tempo di una sigaretta, ma tranquillamente; d'altro canto a un certo punto le terminazioni nervose si bruciano e non senti effettivamente più niente.

L'ultimo ricovero è durato tre mesi e mezzo, ho fatto tutto l'inverno, la primavera, tutto.

Dopo un mese sono uscita, ma tutti i giorni dovevo tornare a prendere la terapia perché non si fidavano a lasciarmi i farmaci, avevano paura che ne abusassi.

Quando gli operatori del SERT mi avevano detto: «Tu sei una persona tossicodipendente» io non mi sentivo tale, penso che un tossicodipendente utilizzi la droga per cercare di stare in uno stato, come dire, che non è normale, io invece non mi sentivo normale senza prendere niente; quando prendevo i farmaci pensavo di essere un'altra persona: mi veniva un entusiasmo per le cose, dipingevo, facevo, avevo energia, mi sentivo bene.

Nella clinica di diagnosi e cura c'era una specie di discordia perché era ospedalizzata mentre i centri di igiene mentale non volevano gli ospedali; adesso invece è diverso: la clinica lavora in modo diverso, è come il Centro di San Giovanni.

Quella volta lì, invece, c'era molta differenza tra la clinica e i vari centri e servizi. Quell'estate lì, avrò avuto 26 anni, decisi di fare la stagione a Grado; telefonai a tutti gli alberghi chiedendo chi avesse bisogno di una lavapiatti o cose simili; alla fine ne trovai uno, andai con mia sorella a fare il colloquio e andò tutto bene.

Verso giugno partii con le mie cose e andai a lavorare presso questo albergo gestito da due signori anziani, una coppia; parlando con le colleghe, dopo giorni che lavoravo lì ero venuta a sapere che ero quella che al mese prendeva di meno, anche se magari lavoravo il doppio delle altre: le cameriere prendevano di più, quella che stava al bar prendeva di più, così pure quella che faceva le pulizie e quelli delle camere.

Io che lavoravo in cucina lavavo pentole e piatti, pulivo la cucina, pulivo il cortile, avevo anche altre mansioni, ma ero pagata meno; allora ho lasciato le mie cose lì e ho cominciato a girare alla ricerca di un nuovo lavoro.

Nel frattempo avevo ripreso con i farmaci, di nuovo con il Gardenale e con il Minias; ricordo che per le persone che non erano della città c'era un servizio apposito per cui se tu avevi bisogno di una ricetta medica andavi lì e loro te la facevano; io andavo lì a farmi fare le ricette di Minias e di Gardenale.

Ero riuscita a trovare lavoro, un part-time la sera in una specie di residence a Grado; lavoravo dalle sei di sera alle due del mattino e poi avevo trovato un altro lavoro al mattino in una trattoria di pesce per cui stavo in cucina e pulivo il pesce.

Peccato che di mattina non mi svegliavo quasi mai perché la sera prendevo i farmaci.

Diventavo sempre più magra, facevo fatica a reggere i ritmi del lavoro, a volte mi rifiutavo di andarci e rimanevo in camera mia a dormire finché alla fine lavoravo e non lavoravo, non ce la facevo più, non avevo le forze.

Una notte mi sono chiusa in camera e mi sono bruciata e probabilmente da fuori si è sentito l'odore; le persone che vivevano lì, osservando i miei comportamenti, avevano già intuito qualcosa perché hanno bussato un sacco di volte alla porta della mia camera.

Alla fine ho aperto, indossavo un vestito nero a tubino, tutto stretto e aderente fino al ginocchio che mi lasciava le spalle nude; era il vestito più coperto che avevo perché in quel periodo portavo solo minigonne, vestiti scollati, scarpe con il tacco altissimo.

Mi hanno portata a Monfalcone, e quelli di Monfalcone mi hanno portato a Gorizia dove mi hanno ricoverata.

Sono stata lì un mese, non mangiavo niente, l'unica cosa che riuscivo a mandar giù era il Meritene al cacao o alla banana; per il resto stavo sempre a letto imbottita di farmaci.

Poi sono venuti a prendermi i miei genitori e mi hanno trovata che pesavo quaranta chili, pelata, bruciata, tutto di nuovo; mi hanno riportata a Trieste e hanno preso un appuntamento con il dottor O.

Andai da O. dicendo che loro mi avevano dato tutta una serie di farmaci, ho presentato le carte, la lettera che i medici di Gorizia gli avevano scritto e che consiglia di continuare il ricovero. Lui mi disse: «Guarda, Lara, io ti ricovero se tu sospendi il Gardenale».

Io non volevo e dicevo: «Io il Gardenale non lo voglio sospendere, me l'hanno dato e poi sono epilettica». Invece lui invece sosteneva il contrario, e questa cosa non si è mai risolta.

Se vado a fare una visita neurologica mi dicono che ho il Grande Male e ho diverse carte che lo attestano, tra cui dei tracciati dell'attività cerebrale; gli psichiatri, invece, ritengono che le mie crisi convulsive siano dovute alla sospensione improvvisa dei farmaci oppure all'associazione tra farmaci e alcool, e anche io propendo un po' per questa tesi.

Fatto sta che mi rifiutai di sospendere il Gardenale e O. non mi prese.

Ricordo che uscii piangendo, mi sentivo male, andai al pronto soccorso in clinica di diagnosi e cura e lì ebbi la sfortuna di entrare in un giro di centri di igiene mentale.

Non so, tutti dicono che Trieste era il paradiso della psichiatria; sarà quello che vuoi, ma le mie prime esperienze con i centri sono state traumatiche e in particolare la prima è stata orribile, orrenda proprio.

Mi ricordo A. S., lei lavorava in Via Gambini, all'interno di Spazio Donne.

Io stavo male e loro mi facevano fare i fiori secchi e non capivo perché, era assurdo; quando mi ricoverarono al San Giovanni dove lavorava lei ricordo che dovevo passare da casa mia a prendere il pigiama e le cose che mi servivano, e quando arrivammo a casa mia, io ero accompagnata da un infermiere; entrai perché avevo ancora le chiavi e cominciai a prendere le mie cose.

Dalla camera da letto mio padre cominciò a dirmi: «Troia, puttana! Cosa fai in questa casa? Te ne devi andare, te ne devi andare!».

Mio padre non era una persona cattiva, purtroppo è morto mesi fa, ma quando mi succedevano queste cose lui beveva, non era in grado di affrontarle, era un debole, una persona fragile che beveva e nei momenti di crisi beveva ancor di più; quel giorno era sicuramente ubriaco.

In quel momento lì, sentendomi dire queste cose, mi misi a piangere e rimasi abbastanza sconvolta; quando arrivai al San Giovanni e questa A. S. mi vide piangere mi chiese cosa fosse successo; io le riportai le parole di mio padre e lei mi disse: «Tuo padre è uno stronzo! Mollalo! ». Io ci rimasi così male che piansi ancora di più perché sapevo che mio padre non era uno stronzo e poi non avevo intenzione di mollarlo.

Ma questa donna come si è permessa? Perché mi ha detto una cosa del genere? Sapevo che mio padre beveva, ma anche che era una persona dolcissima!

Al San Giovanni mi sono trovata malissimo, avevo la sensazione di essere entrata in un mondo e di non avere più la possibilità di uscirne; sono stata lì per tanti mesi e solo in seguito mi hanno messo in un nuovo appartamento dove ho vissuto sette mesi e ho iniziato a cercare impiego riuscendo ad avere una borsa di lavoro della casa editrice Edizioni "È".

Era sia casa editrice che associazione di aiuti umanitari per la ex Jugoslavia così io io mi occupavo un po' di tutto; sul lavoro non ho mai avuto problemi, lavoravo bene, erano soddisfatti di me, mi occupavo della segreteria, oppure facevo il menabò dei libri, guardavo le bozze al computer, insomma, avevo imparato tante cose.

Condividevo l'appartamento con persone che stavano molto peggio di me nel senso che io, nonostante tutta la storia delle ustioni, sono sempre rimasta una persona che se non prende farmaci e non beve si sa esprimere, sa parlare e capire, anche perché sono introspettiva, ho fatto analisi, ho fatto varie cose.

Nonostante tutte queste cose ero trattata al pari delle altre.

C'era P., una signora di 50 anni, sempre in vestaglia e ciabattine, trascurata al massimo, che era catatonica, schizofrenica, e artistica; quando riuscivi a farla parlare lei ti raccontava di draghi, del diavolo, del foglio di Fatima, diceva cose che non stavano né in cielo né in terra e aveva difficoltà di movimento nel senso che se tu la mettevi lì lei rimaneva così, se stava davanti alla televisione e guardava da altre parti, rideva da sola, si arrabbiava da sola, non voleva andare in bagno, gridava, insomma, una persona assolutamente da seguire.

Poi c'era A. S., una raccomandata d'oro perché era stata mandata qui da D. F.; lei era di Milano, aveva fatto l'Accademia a Milano e realizzato delle scenografie per alcuni spettacoli di D. F..

Per anni era stata la compagna di suo figlio dopodiché si è ammalata e l'hanno mandata qui. A. S. era stata violentata, non so che storia brutta aveva avuto, per cui aveva paura degli uomini e diceva che dentro gli armadi c'erano uomini che si nascondevano.

Ero ricoverata con persone che stavano veramente molto male e io avevo preso a cuore P. nel primo periodo in cui non avevo ancora trovato lavoro; mi davano trecentomila lire e dovevo accompagnarla a una scuola di alfabetizzazione al San Giovanni. Io mi prendevo la briga di uscire con lei, ma non ho mai portato scontrini di quanto spendevo al bar; prendevo per me e prendevo per lei, le chiedevo cosa voleva e in genere voleva sempre quello che prendevo io, come la cioccolata calda d'inverno. La portavo in giro anche se dovevo comprarmi i vestiti perché mi faceva piacere e poi lei doveva fare del moto perché era in sovrappeso e aveva problemi al cuore.

Per farla muovere anche in casa, le dicevo: «P., mi vai a prendere la borsetta color così e così che sta sul mio letto?». Lei andava e con mia grande soddisfazione mi portava la borsetta.

Ero riuscita a stabilire proprio un bel rapporto con lei, sembra una cosa assurda però tante volte io stavo in camera ad ascoltare la musica e lei entrava, chiudeva la porta, si sedeva in fondo al mio letto e stava lì ferma. Poi ero riuscita a farle fare il caffè e tutti mi dicevano: «Ah, ma quanti progressi ha fatto P., ma come sta bene».

E poi un giorno ho avuto questa cattiva idea: P. era in camera mia e nel frattempo era arrivata una volontaria argentina, M., la quale è andata in cucina e così le ho detto : «Vai a chiedere qualcosa alla ragazza che è appena entrata» e lei mi ha risposto: «Chi? quell'uomo con la parrucca?» perché per lei le

donne sono uomini con la parrucca. Le ho detto: «Sì, e tu a quell'uomo con la parrucca puoi chiedere una sigaretta?».

Dopo un poco P. arriva con la sigaretta per me e subito dopo arriva anche M. che mi dice: «Tu stai sfruttando P. per i tuoi comodi». Ci sono rimasta così male, così mortificata! Era una cosa lontanissima dalle mie intenzioni, e poi io le sigarette le avevo, era solo un gioco quello che facevo con P. Dopo questo episodio non ho più voluto seguire P.

G. B. mi diceva: «Ma Lara, manda a fanculo questo tipo di persone che sono infarcite dalla testa ai piedi di psicoanalisi! Continua il tuo rapporto con P. che grazie a te ha fatto tanti progressi». Io le ho risposto: «Basta, non voglio più aver niente a che fare con queste cose».

Da allora ho fatto una vita molto autonoma, per conto mio, avevo la stanza solo per me, tornavo a casa solo per dormire o per leggere se non uscivo; andavo al cinema da sola, andavo al mare da sola, facevo tutto per i cavoli miei.

E poi a un certo punto la dottoressa S. è venuta dove lavoravo, alle Edizioni È, all'interno del vecchio padiglione P, e mi ha detto: «Lara, tu sei guarita, quindi devi lasciare l'appartamento».

Guarita o non guarita, non lo sapevo, ma mi aveva fatto piacere sentirmelo dire.

Ancora oggi non so se effettivamente ci possa essere la guarigione da un certo tipo di malattie o se invece si tratti più di adattamento.

Rimaneva comunque il problema della casa; io pensavo che la S. mi avrebbe dato un po' di tempo per cercarne una nuova e invece mi telefonò lo stesso pomeriggio e mi disse: «Qui in via Maclich c'è una bellissima casa che dà sul verde».

In realtà, a quei tempi, in quella via c'erano solo case di abusivi che avevano spaccato tutte le serrature, erano entrati dentro e vivevano lì: tossici, ladri, ubriaconi, vecchi, c'era di tutto e di più.

Nel periodo in cui ho vissuto in via Maclich spesso di notte rimanevo sveglia perché la gente batteva con dei pezzi di legno sulla mia porta per sfondarla; la casa era un buco e dava sul verde nel senso che c'era la strada e vedevi il verde sul davanti; ma era terrificante, faceva paura tornare a casa di sera, avevi paura che qualcuno entrasse in casa di giorno e io vivevo terrorizzata.

Poi venni a sapere che mi avevano mandato via dall'appartamento in cui vivevo prima non tanto perché ero guarita, ma per il fatto che doveva arrivare una ragazza dalla Sardegna con una grossa sovvenzione e a quelli del centro Donna servivano soldi per pagare l'affitto della casa.

Io non pagavo nulla per vivere lì e così hanno preferito affittare l'appartamento alla nuova ragazza; questa è la mia ipotesi nata anche dal fatto che una volta sono andata a comprarmi dei vestiti e mi hanno chiesto gli scontrini e allora io a loro: «Ma a cosa vi servono gli scontrini dei vestiti che ho comprato?». Poi ho capito a cosa gli servivano: P. era seguita da una legale, un avvocato, che aveva scoperto che sua mamma aveva lasciato alla figlia un sacco di soldi. Era per questo motivo che ogni mese gli operatori di Spazio Donna portavano all'avvocato gli scontrini delle spese fatte da noi che

vivevamo nell'appartamento dicendo: «Ho comprato questo per P., dateci i soldi, questi sono gli scontrini che comprovano che abbiamo comprato, in tal data, il tal giorno tale cosa».

Va bene che magari, a fin di bene, si paga la luce che è per tutti, ma a patto che P. avesse almeno un vestito, invece quella povera disgraziata aveva solo una vestaglia; la portavo fuori in ciabatte e vestaglia, era una cosa paradossale, io ero allucinata da queste cose.

Dopo questa esperienza terribile ho mollato il centro di salute mentale e non mi sono mai più presentata; a un certo punto ho detto: «Mollo tutto, anche le Edizioni "È", ero stufa e arcistufa».

In casa editrice il capo andava a umore e se lo aveva cattivo se la prendeva con tutti; era una persona abbastanza grezza, secondo me, nonostante lui si vantasse di essere stato di Prima Linea, di essersi fatto sei anni di carcere a Milano e di essere stato radiato dall'albo dei professori.

Da B. in poi c'è stato un caos, gente che si è messa insieme, ha fatto dei figli, si è risposata con altri, cioè tutto un trambusto da non capire mai con chi sta uno e con chi sta l'altro.

Quando ho lasciato i servizi avevo ventotto, ventinove anni e mi ricordo che, tramite una mia vicina di casa, che era una tossicodipendente e stava con un alcolista, venni a conoscenza dell'esistenza delle pillole Play-gin.

Non le avevo mai prese e una sera questa ragazza venne da me dicendomi: «Facciamo la notte, prendiamo le Play-gin che stiamo sveglie!»; in effetti dopo averle prese siamo andate avanti tutta la notte a parlare, non sentivo stanchezza, non sentivo niente.

Poi le mi spiegò: «Guarda, che per avere le Play-gin bisogna fare la ricetta in un modo particolare, cioè devi prescrivere una confezione da dieci scatole» e c'era tutta una procedura da seguire per scrivere la ricetta; avevo provato a farmela da sola e poi ero andata dalla mia dottoressa che però quel giorno non c'era, ho presentato la mia ricetta alla dottoressa che la sostituiva la quale mi ha fatto il foglietto e lo ha timbrato con il suo nome. Così ho iniziato a fotocopiare il foglietto con il timbro mentre con il bianchetto cancellavo tutte le macchiette varie e facevo le fotocopie finché non veniva perfetto.

Ho preso le Play-gin per sei mesi; erano tremende, cioè ho un bel ricordo perché ero molto attiva e riuscivo a lavorare dalle otto alle due di notte; i colleghi mi mollavano in stazione e io facevo dalla stazione a San Luigi a piedi, non avevo paura di niente, rubavo dappertutto, facevo la spesa e pagavo due banane mentre avevo due borse piene di cose rubate, cioè proprio senza inibizione.

Le Play-gin tolgono completamente ogni inibizione, facevi quello che volevi fare e questo ti faceva sentire forte, furbo, infatti non mi hanno mai beccata pur avendo rubato di tutto: album con foto antiche, oggetti strani, tartarughe, cofanetti, di tutto insomma; in cantina ho conservato tutto.

Solo una volta ho avuto problemi, nel senso che sono andata da un farmacista, gli ho presentato la ricetta e lui mi ha detto: «Questa ricetta è fotocopiata, se lei non se ne va subito chiamo la polizia!» Ho preso la ricetta e son volata via, naturalmente; però negli altri posti in cui sono andata, per sei mesi, tutto è filato liscio.

Dopo il periodo euforico è successo un casino nel posto in cui lavoravo perché sicuramente ero strana; sono sempre stata una persona che dipinge, una molto affascinata da tutto quello che è natura, per cui salvavo le cortecce, le foglie secche, le case delle lumache, e poi conchiglie, sassi, cose strane, e ricordo che in quel periodo avevo raccolto in una giornata di pioggia delle foglie di un bellissimo rosso.

Peccato che insieme alle foglie avevo raccolto fango, cicche, porcherie, schifezze! Tornata a casa le ho messe tutte in un secchio: tiravo su una foglia alla volta e la lavavo sotto l'acqua del lavandino ma a un certo punto mi sono detta: «Ma chi me lo fa fare? Le metto in lavatrice».

Va detto che sotto l'effetto delle Play-gin non ti rendi conto di quello che fai, sembra tutto normale, anche mettere le foglie in lavatrice assieme ai capi delicati...e così ho intasato la lavatrice ed è uscita un sacco d'acqua; questo per far capire che mi sentivo bene però facevo cose strane e alla fine, da un giorno all'altro, sono rimasta senza lavoro e senza soldi.

Così a un certo punto mi son bruciata e sono finita in ospedale.

Da quando mi sono ustionata la prima volta, sono andata avanti per dieci anni circa a farlo almeno due volte all'anno, ma dopo l'uso delle Play-gin, è successo che un giorno non avevo più i soldi e avevo finito il farmaco; non avendo le pillole che mi tiravano su avevo bisogno di bermi boccette intere di Lexotan o di Minias per dormire e far calare la tensione.

In quel periodo frequentavo un ragazzo che faceva il pompiere e lui mi diceva sempre: «Lara, devi smettere di prendere sempre farmaci, devi smettere di fare così, di fare colà»; lui era sempre in buona fede, io gli promettevo di fare come diceva lui e poi facevo sempre di testa mia.

Comunque lui mi ha trovato un'altra casa, sempre a San Luigi, più in alto; c'erano i vetri rotti, un freddo da morire, una stufa catalitica attaccata al letto, io dormivo con coperte su coperte, con i gatti gelati che salivano sul letto per stare più al caldo.

Le pareti della casa erano imbottite con quella carta che ha tutte le palline di gomma perché una volta quella casa era stata affittata dai musicisti che per non far sentire il rumore avevano imbottito le pareti con questa carta e con il cartone; il bagno era al piano di sopra...insomma un disastro, un freddo da morire, ho riattaccato i vetri con lo scotch.

Sempre questo ragazzo un giorno mi disse: «C'è un lavoro per te, vai a parlare alla tal ora e così via»; faceva così tanto freddo che ho pensato «Vado da mamma e papà, a casa loro, che abitavano a San Giacomo, bevo un bel tè caldo e dopo vado a parlare a questo colloquio» e così ho fatto. Sono andata a casa dei miei, ho preso il tè, mi sono messa a guardare un film insieme a mio padre, poi non ricordo altro; mia mamma mi ha raccontato che ho avuto di nuovo una crisi convulsiva che però è stata impressionante: da seduta che ero mi sono alzata di scatto e sono andata diritta per terra, contro il fornello. Mio fratello mi ha visto così distesa all'improvviso ed è sbiancato; so che hanno chiamato il 113 e lì mia mamma è andata a guardare tra le mie cose, ha letto i miei diari, e ha scoperto che rubavo, che prendevo le Play-gin, ed è successo un casino.

Tutta la situazione era ancora più ingarbugliata di prima; a quel punto mia madre mi ha detto: «Basta, adesso te ne vai in comunità» Io dentro di me ho pensato: «Forse mi fa anche bene, chi lo sa? Forse una comunità potrebbe essere anche una soluzione, un qualche aiuto».

Allora mi hanno messo in contatto con una comunità di Genova, mi hanno detto di scrivere una lettera di motivazioni e io sapevo che c'era questo problema con i farmaci e con l'alcool, quindi ho scritto che per me poteva essere un'esperienza utile perché ero maturata rispetto alla prima volta che ero stata in comunità.

Ero consapevole di avere dei problemi, avevo capito tante cose a livello introspettivo, non stavo a spiegare a mia madre: «Guarda che se io prendo tanti farmaci non è perché voglio andare fuori di testa ma perché voglio essere come gli altri, sennò sono una persona che non ha stimoli, che non ha uno scopo nella vita, come i morti». Per me prendere i farmaci significava appassionarmi alle cose, girare, uscire, camminare, vedere e conoscere gente.

Non stavo a spiegare tutto ciò a mia madre che non ha mai considerato che io potessi avere una malattia, anche dopo tutti i ricoveri che ho fatto.

In quell'occasione SERT e centro di igiene mentale hanno fatto una sorta di incontro per parlare di me, per vedere se era possibile inserirmi in qualche comunità; si pagavano 2,4 milioni al mese, ma i miei non ce li avevano; così mi hanno proposto la comunità di Roma; l'unica cosa che sapevano era che non si pagava e io son capitata lì.

Erano i primi giorni di maggio, faceva bel tempo e ho visto i ragazzi seduti; era il momento di pausa, abbiamo pranzato con loro; lì facevano tutto macrobiotico, davano lezioni di buddismo.

D'impatto sembrava che tutto dovesse andare bene e così mi sono convinta a entrare, ma dopo un mese che ero lì ero fuori di testa completamente; non era il fatto che ci insegnavano cos'è il buddismo, che ti spiegavano cosa fosse; noi andavamo a delle riunioni dove una persona, G. S., si metteva lì e diceva: «Io sono Buddha, io vedo la vostra aurea, io leggo nel vostro pensiero, io so cosa avete, so cosa non avete» e lui aveva tutta una schiera di persone che gli andavano appresso, persone fragili.

Mi ricordo che c'era un ragazzo con la leucemia, c'era una signora che aveva perso il figlio e la cognata; insomma, c'erano tante storie diverse e questi della comunità mi dicevano: «Ssst, non dire così, non dire niente, in fin dei conti ci ha tolto dalla strada, ci ha dato un tetto».

Dovevamo lavorare di giorno e a turno uno doveva comandare tutti gli altri ogni giorno e io a un certo punto sono andata fuori di testa perché ho cominciato ad avere l'ansia; i farmaci naturalmente non li davano, ti davano delle tisane, il mangiare faceva schifo.

Mi ricordo che andai da un operatore e gli dissi: «Guarda, mi sento male, sono molto ansiosa, fammi una tisana, dammi qualcosa» e lui mi rispose: «Sai perché sei così ansiosa? Perché tu nell'altra vita sicuramente hai fatto qualche cosa e adesso devi scontare la tua pena; tu non guarirai mai, tu avrai

sempre questa cosa che ti porti addosso, perché devi scontarla, perché nella prossima vita sarai purificata».

In comunità mi sono messa con un ragazzo che più o meno la pensava come me, anche se non si sbilanciava più di tanto perché era lì da un anno e mezzo; alla fine abbiamo deciso di scappare e siamo stati fuori dalla comunità una settimana poi ci hanno ripreso e dopo una settimana lui è uscito e io ho detto: «Torno a Trieste così almeno saluto i miei», anche perché prima che entrassi nella comunità di Roma mi avevano detto: «Se ti trovi male, noi possiamo trovarti un'altra comunità perché non è detto che tu ti trovi bene».

I miei però non volevano che tornassi a casa e quindi il mio unico appiglio era raggiungere il ragazzo che avevo conosciuto in comunità; l'ho chiamato, raggiunto e per dieci, venti giorni abbiamo girato per Roma dormendo nelle macchine aperte, rubacchiando soldi dalle macchine. Lui aveva ricominciato a drogarsi, io ancora no, non avevo mai toccato l'eroina poi con lui l'ho toccata; avevamo cominciato a mettere l'olio alle serrande, un lavoro che in genere fanno i tossici: giri con quest'olio e un bastone alla cui estremità hai attaccato un pennello e chiedi ai vari negozianti se vogliono oliare le loro serrande.

I negozianti possono pagare mille, duemila, cinquemila lire, quello che vogliono, anche moneta.

Il mio ragazzo ed io avevamo diviso la città in zone: io facevo tutta una zona, lui se ne faceva un'altra; partivamo alla mattina presto e tornavamo a casa tardi, alle otto o nove di sera.

Avevamo preso in affitto una cantina sotto un sottoscala, pagavamo 600 mila lire; non c'era una finestra, non c'era luce, non c'era l'acqua, eppure abbiamo vissuto là per un anno e mezzo, facendo questo lavoro.

Quando lui ha ricominciato a drogarsi portava a casa amici fatti e io non reggevo più; sono andata da un medico e mi son fatta dare il Gardenale e il Minias e ho cominciato anche io a fare il cavolo che volevo: tornavo a casa, bevevo un sacco di birre, ero diventata di nuovo magra come un chiodo, mi ero tagliata i capelli di nuovo con il solito rituale e alla fine mi sono bruciata le braccia. Il ragazzo che stava con me mi ha visto mentre mi bruciavo, si stava facendo e ha smesso di colpo, è stato malissimo. Sono stata ricoverata in clinica di diagnosi e cura all'ospedale Sandro Pertini a Roma e piangevo chiedendo di essere curata.

«Tu non puoi essere curata», mi dicevano i medici, «tu sei una persona incurabile, non ne uscirai mai fuori», ed era pazzesco sentirsi dire così; sarebbe stato meglio un TSO che sentirmi dire: «Vattene, tanto con te non si può lavorare, tu non sei una persona».

La prima cosa che ho fatto dopo essere uscita è stata prendere una birra, andare a casa, e il giorno dopo rivolgermi a uno dei centri di igiene mentale di Roma e raccontare al medico quello che mi era successo al Sandro Pertini; ho parlato con due assistenti sociali che mi hanno fatto ricoverare di nuovo lì e io ho detto: «Ma se c'è quel medico io non ci voglio andare», e mi hanno tranquillizzata: «Non ti preoccupare,

è andato in ferie». Sono stata lì una decina di giorni, dopodiché mi hanno mandata in una clinica e in comunità psichiatrica.

Stavo un po' nella clinica finché non mi riprendevo, dopodiché tornavo in comunità; durante il primo periodo in clinica ero diffidente al massimo, chiusa, ostile, provocavo le persone apposta, ero anche cattiva, ho preso non so quanti farmaci che mi hanno dovuto fare la lavanda gastrica, mi sono ustionata, mi hanno fatto le flebo.

Poi però ha cominciato a seguirmi un medico veramente in gamba, uno psichiatra che faceva anche lo psicoterapeuta e così ho cominciato ad aprirmi a un medico per la prima volta.

Gli ho dato la mia fiducia ed è iniziato tutto un percorso che è durato quattro anni e mezzo, un anno in clinica e tre e mezzo in comunità, a Roma, e molte cose sono cambiate: sono uscita dal ruolo di malata, perché ormai io mi consideravo come tale, la mia identità era quella, non riuscivo a vedermi in modo differente; invece ho superato tutto questo, ho fatto un lavoro molto profondo di analisi, finché un giorno il dottor M. mi ha detto: «Bene, adesso puoi cominciare a camminare da sola» e sono tornata a Trieste.

Questo è successo quattro anni fa e da quando sono tornata mi ha seguito il Centro dei Mulini a Vento e mi sono trovata in modo molto diverso rispetto agli altri in cui ero stata prima.

Adesso una volta alla settimana incontro O., un'assistente sociale, e parliamo delle mie varie problematiche; ho lavorato qui alla Polisportiva Fuori Centro, per il Club Zip, poi ho smesso e ora sto facendo lo stage "Nido in famiglia".

Per un anno, da quando sono tornata, non ho parlato con i miei genitori, con i miei fratelli; se venivano a casa mi chiudevo in camera mia, non li volevo vedere, non ci volevo parlare e loro erano terrorizzati che io potessi rifare certe cose; alcune cose le ho rifatte; diverse volte è capitato che sono tornata a casa ubriaca, ma poi parlando con O. ho cercato di capire perché l'avevo fatto.

Nel frattempo è morto il mio babbo e in quel periodo ho bevuto tantissimo, un litro di vino tra prima e dopo cena, e prima di andare a letto lo bevevo tutto perché non riuscivo a reggere quella perdita..

Mio padre è morto il 27 febbraio, ma, a parer mio, ho reagito bene nel senso che non mi sono bruciata; e l'avrei fatto se non fossi stata bene come penso di stare adesso, se non avessi raggiunto tutto sommato un equilibrio dopo tutte le vicende che ho raccontato.

Mi sento ancora fragile sotto certi punti di vista; per esempio, ogni tanto bevo poi però mi pento e mi dico: «Non lo faccio più».

Ho difficoltà a relazionarmi con altre persone e qui non ho amicizie, frequento solo mia sorella quando qualche volta usciamo insieme, ma anche con lei ci sono state tante delusioni perché magari per un periodo andava tutto bene e poi mi vedeva un giorno ubriaca, oppure sospettava che lo fossi e quindi diventava di cattivo umore. In casa sia mia sorella che mia madre erano ossessionate dall'idea che io bevessi, comunque adesso è un periodo in cui non lo faccio.

Sto facendo lo stage con i bambini, sono abbastanza serena, per quanto possa esser serena una persona che comunque, rispetto a tutta la sua storia, è certa di una sola cosa: che dovrà morire.

Questa cosa mi spaventa o forse è più una consapevolezza, non è che sto lì a pensarci sempre, però quando prendi questa consapevolezza vedi le cose da un altro punto di vista e c'è il rischio che tutto diventi relativo, così come c'è la possibilità che tutto diventi invece importante.

Il percorso di riabilitazione è stato un cambiamento, sicuramente l'analisi mi ha aiutata tantissimo e io tuttora vado da una persona in privato e continuo a fare psicoterapia perché penso che mi sia proprio utile.

Fino all'inverno scorso avevo dei problemi seri, rubavo tantissimi libri, dappertutto, e nonostante la paura di esser presa, scoperta, non riuscivo a frenarmi, non riuscivo a non farlo, e lì ho detto "devo parlare con qualcuno che possa capire, devo poter elaborare questa cosa, capire perché mi succede, perché sento questo bisogno, come se rubare riempisse un vuoto che ho dentro"; è questa la sensazione che provo quando esco da un negozio con una borsa piena di libri rubati.

Se ci sono situazioni di grosso stress, se sento di non essere in grado di affrontare da sola certe cose, allora cerco aiuto in un qualche cosa che comunque viene dall'esterno e che, purtroppo per me, è sempre qualcosa di autolesivo, come il bere e rubare.

Però in tutti questi anni vissuti dentro e fuori le cliniche, anche di altre città, non credo di aver perso alcuni anni della mia vita; io penso di aver accumulato molte esperienze e tutto sommato sono soddisfatta di come sono oggi: sono una persona riflessiva, sensibile, sento quando una persona sta male.

Adesso tengo moltissimo a mia madre perché lei faceva tutto in funzione di mio padre e ora che lui è venuto a mancare lei è completamente spaesata, e io in un certo qual senso la sostengo.

Ho ristabilito un rapporto con i miei fratelli: con mio fratello in modo più superficiale, con mia sorella invece in modo un po' più profondo, sono stata a Praga con lei, andiamo a teatro assieme perché lei ha l'abbonamento e l'ha fatto anche per me.

Penso però che, come dice mia sorella, mi manca ancora uno scatto per dire veramente: «Adesso sono cresciuta» perché ho dei comportamenti e degli atteggiamenti infantili e purtroppo queste cose emergono, fanno parte del mio carattere, probabilmente non avrò vissuto da piccola determinate situazioni e adesso me ne porto dietro le conseguenze.

Comunque una cosa è non vedere le soluzioni possibili ai problemi che ci affliggono e pensare di riuscire a risolverli solo facendosi del male e una cosa è invece affrontare i problemi veri e propri, riuscendo a ragionare, perché tutto è fattibile.

Andrea

Mi chiamo Andrea, ho trentuno anni e sto frequentando due corsi: uno si chiama “Stare fra” ed è organizzato dal club ZIP grazie a dei fondi regionali, un altro corso si chiama “Quelli del CD”, tenuto dall’ENAIIP sempre attraverso fondi regionali.

Per raccontarvi un po’ la mia storia vi dirò che sono perito in telecomunicazioni, ho frequentato l’istituto superiore Volta e poi sono andato all’università; ho dato 13 esami pretendendo anche un po’ troppo dalle mie possibilità, nel senso che pur di raggiungere un certo risultato stavo più tempo degli altri e in questo modo mi è successo che ho seguito tutti i corsi ma ho fatto solo tredici esami, contro i trenta che avrei dovuto dare.

Comunque il tutto è capitato in un periodo di depressione e io mi sono rivolto a un mago che non è di Trieste e di cui avevo visto la pubblicità sulla rivista Astra. Questo mago spediva gratuitamente un talismano e un prospetto della personalità; io credevo e credo veramente in queste cose al punto che mi sentivo quasi trasformare.

Continuavo ad andare all’università, ma quando ho dovuto fare un esame di matematica sugli spazi affini ho incominciato a pretendere un po’ troppo dal mio cervello e cosa è successo? Ho smesso di studiare e ho cominciato a scrivere in un modo un po’ strano, cioè nel senso che facevo delle associazioni di idee e le collegavo.

Vorrei comunque fare una premessa: prima che mi succedesse questo, per paura inconscia di quanto è stato detto da San Paolo ad Efeso io ho bruciato il talismano; San Paolo di Tarso aveva detto che la magia e i talismani sono tutte cose inventate dall’uomo, hanno un loro potere voluto dal Creatore, da Dio, ma non rientrano nei canoni della salvezza in Gesù Cristo quindi bisognerebbe liberarsi completamente da queste cose.

Così ho deciso di bruciare il talismano e mi sono sentito subito come svuotato e ho incominciato a scrivere, a pensare al Paradiso, all’Eden, finché mi è capitato tra le mani un libro di autoipnosi.

Ho provato l’autoipnosi e su di me funzionava veramente perché sono andato in uno stato cerebrale molto basso e sono riuscito ad andare indietro nel tempo di qualche milione di anni, fino ad arrivare ai dinosauri. È stato quello il momento in cui dentro e fuori di me si sono scatenate delle energie talmente potenti che una volta, un tardo pomeriggio, mi sono visto come l’unica scimmia in un mondo che non mi apparteneva più, ovvero un mondo che apparteneva ai dinosauri: vedevo mio papà dinosauro, mia mamma dinosauro, cioè, non è che li vedevo come rettili, ma sentivo il loro spirito.

I miei genitori hanno capito che qualcosa non andava bene quando ho detto di aver visto fuori dalla finestra dei dinosauri, degli pterodattili; allora loro hanno chiamato il 118 e sono stato ricoverato nella clinica di diagnosi e cura.

Non mi ricordo tanto, so che sono stato un tre giorni in clinica; mi ricordo solo di un ragazzo, D., che mi dava delle liquirizie, ricordo la dottoressa S., gli infermieri che volevano farmi un’iniezione di Aldol.

Ai tempi del primo ricovero non sapevo che cosa fosse l'Aldol, ovviamente; gli infermieri mi hanno fatto l'iniezione con un neurolettico perché ero caduto in una psicosi cioè il mio cervello non aveva retto a qualcosa che ancora non ho capito cosa fosse. Forse adesso che ho più cognizione di causa potrei spiegare che si sono scatenate delle energie molto forti volute sicuramente dal Creatore per mettermi alla prova e che mi hanno portato a completa debilitazione.

Dalla clinica di diagnosi e cura sono passato al San Giovanni e lì ho conosciuto un certo A. che mi ha aiutato molto così pure gli infermieri che erano davvero competenti.

Io lì soffrivo per delle fitte nel capo, avevo allucinazioni, vedevo una luce azzurra e la mia dottoressa capiva che c'era qualcosa che non andava, qualcosa di legato probabilmente alla morte di mio nonno, avvenuta quando io avevo quindici anni.

La prima crisi si è manifestata quando avevo ventisei anni e riconosco nel giorno del compimento dei miei ventisei anni, il 26 del 10 del 1970, una data infausta, una giornata in cui c'era qualcosa di strano che non si ripete più perché io sono nato il 26 di ottobre, avevo ventisei anni, e questo per me ha un suo significato.

Al San Giovanni hanno cominciato a riabilitarmi pian pianino; la dottoressa S. aveva visto che in me c'era una certa passione per le piante allora mi hanno fatto andare con un infermiere in un vivaio, abbiamo comprato dei gerani che sono durati un anno e mezzo circa, io li innaffiavo regolarmente.

Poi sono passato in day-hospital e andavo al San Giovanni appositamente per innaffiare i gerani e per mangiare; la cena certe volte la facevo certe volte no, comunque il pranzo era fisso: dovevo essere lì alle 9 e andavo via dopo la terapia delle 14, di solito.

Ho abbandonato l'università e non ho fatto più esami quindi sono stato chiamato dal Maricentro di La Spezia e sono andato in caserma, ma dopo 3 mesi di CAR sono stato riformato anche se non per problemi di tipo neuropsichiatrico perché è accaduto prima della mia malattia.

Sono tornato di nuovo all'università, sono riuscito a riprendere i contatti e mi sono fatto dare delle fotocopie di quello che avevano fatto fino a quel momento; quando però sono entrato in contatto con il mago e ho dato fuoco al talismano è arrivato lo stato depressivo, sono arrivato allo svuotamento finché è incominciata la vera e propria crisi, anche se io nella mia adolescenza e da piccolo avevo avuto due o tre volte degli stati allucinatori.

Praticamente la mia diagnosi sarebbe quella di una psicosi con un forte stato ansioso e un delirio mistico infatti c'è stato un periodo in cui andavo ogni giorno a messa e volevo farmi prete, forse perché c'era uno del gruppo della chiesa che aveva incominciato i seminari e, chi lo sa perché, sentivo di non volermi sposare ma dedicarmi alla chiesa e alla gente nel modo in cui lo può fare un sacerdote.

Comunque i medici avevano capito che la situazione era critica ed erano intenzionati a fermare il mio "volo pindarico", come loro stessi lo chiamavano; io l'ho capito e ho cominciato la terapia. Mi sono acculturato e adesso sono seguito dal dottor Z. abbiamo fatto una mediazione, lui mi ha detto: «Se

dovesse succedere qualcosa, fammelo sapere, dimmelo» e si riferiva a qualcosa di pericoloso per me, dovevo avvertirlo se non riuscivo più a controllare certe energie.

Adesso non so lui come mi valuta, se mi valuta uno psicotico o uno che è riuscito a raggiungere un equilibrio nella sua psicosi, ad ogni modo se per la medicina la psicosi rimane, la malattia resta, per me un miglioramento c'è stato; sono uscito dai dogmi della chiesa e sono diventato un panteista, cioè uno che abbraccia tutte le fedi, dall'induismo al buddismo, anche se il buddismo non è una vera e propria religione ma è una cosa un po' diversa, e poi credo nel Corano, ovviamente nel vero Corano non quello che è stato cambiato nei secoli dai vari personaggi che tutti sappiamo.

La prima volta che sono entrato in contatto con i servizi sono andato in clinica di diagnosi e cura e poi al San Giovanni, e sta di fatto che già da lì è cominciata una certa mia riabilitazione.

Poi sono stato ricoverato un'altra volta perché non volevo prendere il Serenase allora la dottoressa mi ha detto: «Vabbè, smettiamo tutto e poi vediamo cosa succede»; praticamente mi ha dato fiducia, ha voluto provare, ma io ho avuto una crisi di pianto e di angoscia tale che sono stato ricoverato a San Giovanni di nuovo e questo è successo circa dopo un anno dal primo incontro con i servizi di salute mentale.

Dei due corsi che ho seguito al San Giovanni mi sono appassionato così tanto a quello dedicato alla musica e alla tecnica di mixaggio che si svolgeva a Radio Fragola che ho voluto a tutti i costi entrare in Radio.

Ho fatto un periodo di tirocinio poi mi hanno dato un assegno riabilitativo visto che non c'era possibilità di assunzione e quindi non potevano assegnarmi una borsa di lavoro. Il mio è stato un percorso più lungo e dopo tre anni e mezzo, quattro anni, sono diventato un tecnico a tutti gli effetti, ho un mio curriculum e ho curato anche delle trasmissioni per il club ZIP.

Per il momento è meglio che segua i corsi bene e lasci un attimo la radio in disparte, comunque io sono propenso a tornarci anche per fare un corso che dovrebbe partire in settembre/ottobre con un docente che si chiama F. che ci sta insegnando alcune cose basilari sulla musica e sulla produzione di un cd.

Quando ho iniziato a stare male i miei amici mi hanno abbandonato o forse sono stato io ad abbandonarli, fatto sta che sono rimasto praticamente da solo.

La sofferenza mi ha spinto a isolarmi, ma ho migliorato molto questa tendenza lavorando in radio, fino ad arrivare a pensare di seguire il corso "Stare Fra", con P. A., dove ho incominciato veramente a lavorare in modo diverso, a sentirmi sempre più forte.

Quando ho conosciuto P. è stato proprio un raro concatenarsi di tutte le energie, di tutte le mie scelte; lei ci faceva leggere dei piccoli pezzi di libri che aveva già letto e aveva un approccio molto particolare con noi, soprattutto con me, e noi due abbiamo fatto anche un dialogo a due mani che era una cosa incredibile. Grazie a questi corsi in un certo senso ho ritrovato la mia strada; il lavoro in Radio Fragola,

frequentare dei corsi, oppure un lavoro da fonico in qualche studio di registrazione, tutto questo, insieme alla mia passione per le scienze occulte, sono i miei cardini, i miei punti di riferimento.

Credo che la terapia farmacologica sia importante, i miei farmaci io li prendo in ogni caso e cioè prendo 20 gocce di Serenase di mattina con un Achinaton per evitare i tremori, e di sera prendo dei sonniferi perché il mio cervello lavora troppo.

Quindi io posso dire che con lo spirito si può fare tanto, ma dobbiamo comunque abbassarci allo stato terreno e le medicine occorrono, non si può fare tutto con lo spirito.

A chi soffre come ho sofferto io direi di farsi seguire da un neuropsichiatra, di fare dei colloqui il più spesso possibile, di tentare di liberarsi, di tentare di agganciare quello che è stato prima della malattia con quello che è venuto dopo, tentare di controllare la malattia che talvolta si può sconfiggere e con la quale talvolta si può convivere, come faccio io.

Io convivo con le mie stranezze, il mio medico lo sa e mi dice: «Basta che non diventino stranezze troppo grandi», perché, come dice lui, potrebbe esserci il pericolo di una discinesia troppo elevata.

Secondo i neuropsichiatri, cadere in discinesia vuol dire cadere da uno stato cosciente a uno stato semi-cosciente della propria personalità; loro vedono discinesia addirittura nell'azione eucaristica, oppure nella contemplazione portata all'eccesso.

Si può cadere in autoipnosi e può essere pericoloso come lo è stato per me quando non capivo certe cose, oppure si può ricercare questo stato, come nello yoga, nel rilassamento; lo yoga, per esempio, è uno strumento che permette di andare in discinesia senza oltrepassare un certo limite.

I miei genitori mi hanno capito, mi hanno seguito nelle diverse fasi della malattia, hanno seguito anche un corso che veniva fatto dal dipartimento apposta per i genitori di chi ha problemi di neuropsichiatria.

Come amicizie ho incontrato un ragazzo con cui andavo a fare speleologia e roccia; adesso sono due mesi che non lo vedo però ci siamo parlati e lui ha capito un po' il mio problema perché per un certo periodo aveva visto che ero strano.

Poi mi sono fatto degli amici qui al club ZIP anche se sono sempre persone che hanno qualche problema, amici che magari posso aiutare o dai quali posso essere aiutato.

Guardando la mia vita in prospettiva dovrei sicuramente cercare un lavoro fisso attraverso l'aiuto dell'assistente sociale in modo da avere dei contributi, perché ho trentuno anni e ne conosco di gente che ne ha quaranta e più e non lavora.

Maria

Mi chiamo Maria, sono per metà istriana e per metà friulana, cioè il cognome B. è di ascendenza friulana però sono nata a Capodistria; i miei genitori sono istriani, mentre io ho vissuto tutta la mia vita, fin da piccolissima, a Trieste quindi mi considero veramente triestina. Anzi in questi ultimi quattordici anni ho messo forti radici per tutta una serie di motivi, anche lavorativi e di amicizia, e quindi mi considero proprio triestina.

In questo periodo viaggio spesso, ma per periodi brevissimi, due o tre giorni, al massimo una settimana, perché stare lontana da Trieste per tempi più lunghi non mi piace; per esempio oggi pomeriggio ero un po' stanca e così sono andata a fare una passeggiata a Barcola e al Castello di Miramare e questi posti, l'aria, il vento, il mare, i profumi, i fiori, le barche di Grignano, la costa, sono cose che, secondo me, abbiamo solo noi.

E poi credo che non potrei vivere in una città senza mare, mi mancherebbe un senso dell'orientamento in qualche modo. Trieste per esempio è una città molto orientata, con le montagne e il Carso alle spalle, e il mare e il tramonto dalla parte giusta, ovvero sul mare.

Vivere in un posto in cui il mare è magari dall'altra parte e quindi il sole tramonta dietro le montagne già è una cosa che mi scombinerebbe.

Poi amo moltissimo la città e le sue case, la sua architettura, adesso hanno fatto queste isole pedonali, insomma è una città dove si vive in una dimensione umana, senza il grandissimo senso di folla e compressione delle grandi città, penso a Milano, penso a Roma e nello stesso tempo da un punto di vista sociale Trieste è provinciale fino a un certo punto.

Se poi ci addentriamo nella politica ci sarebbero altre cose da dire, ma questo credo non interessi.

Un altro elemento che mi lega a questa città sono le amicizie che ho stretto in questi ultimi anni con persone non convenzionali, non comuni, che mi arricchiscono molto, persone che hanno tutte una forte personalità, delle motivazioni forti rispetto al loro lavoro, ai loro interessi e questo al di fuori di quello che poi ha rappresentato l'incontro con i centri di salute mentale, peraltro una esperienza per me molto positiva visto le persone che ho incontrato.

Quello che non mi piace di Trieste e che butterei via credo sia un po' legato all'altra faccia della città: l'intransigenza. Alcune persone che ho incontrato nella mia vita erano talmente sicure di quello che facevano, di quello che dicevano, di quello che pensavano, da non ammettere mai il dubbio, da non essere mai sfiorati dal dubbio, da non mettersi mai in discussione, cioè erano convinti che quello che facevano, dicevano, pensavano era assolutamente la verità, il giusto, le cose fatte bene.

È vero che il passato non si può cambiare, ma mi auguro che queste persone cambino adesso, nel presente e nel futuro, che le esperienze di vita modifichino il loro approccio alla vita stessa.

Per quanto riguarda la mia esperienza di disagio e di difficoltà, l'incontro con i centri di salute mentale è stato assolutamente positivo; ho incontrato delle persone che mi hanno aiutato molto a crescere, a

portare avanti un percorso e la vita è cambiamento, solamente in letteratura i personaggi sono fissi e rimangono come sono.

Io sono più contenta di me e della mia vita oggi di quanto non lo fossi qualche anno o qualche decennio fa e penso che appunto le persone che ho incontrato anche nei servizi di salute mentale mi abbiano aiutato molto a crescere e a sviluppare le potenzialità che erano in me, o che nascoste per timidezza non erano ancora uscite allo scoperto e che io stessa non conoscevo; magari io stessa desideravo essere diversa e non riuscivo a esprimermi come avrei voluto.

Penso comunque che questo è un percorso che passa attraverso la sofferenza e richiede tempi molto lunghi; attraverso i momenti di difficoltà, di disagio, di sofferenza si capiscono più cose o almeno io vorrei avere in qualche modo la presunzione di dire di essere un passo avanti rispetto a quando ho iniziato questo percorso che potrebbe durare anche tutta la vita.

Anche se in un primo momento mi sembrava di aver fatto dei passi indietro come i gamberi ho capito che dei passi indietro rispetto all'evoluzione della propria personalità, rispetto alle proprie debolezze e manchevolezze sono ammessi, anche se poi il percorso è indirizzato, secondo me, verso la guarigione e il raggiungimento di maggior benessere.

Io credo che in generale quello che tuttora mi aiuta è pensare a ciò che ho fatto durante la giornata; per esempio, stamattina ero all'università a sentire una lezione del professore con il quale ho fatto la tesi, E. C. uno dei più grandi esperti italiani di storia contemporanea riconosciuto anche a livello internazionale. Lui ha scritto moltissimi libri sulla Germania nazista e anni fa insegnava a Trieste; con lui è iniziato il mio interesse per gli studi storici, ho cominciato con il pubblicare la tesi, poi una borsa di studio all'università e ora scrivo e lavoro. Il primo libro l'ho pubblicato una trentina di anni fa ed è uscito pochi giorni prima che nascesse il mio primo figlio.

In questi trent'anni ho sempre lavorato in modo mirato perché ho fatto anche diversi anni d'insegnamento nelle scuole superiori; poi ci sono stati anni in cui ho lasciato addirittura in maniera completa il lavoro di ricerca.

Negli ultimi quattordici anni, da quando ho divorziato, ho affrontato la vita da sola e il lavoro di ricerca l'ho ripreso in termini molto più pressanti e adesso, da quando sono andata in pensione, è proprio il mio lavoro quotidiano.

Bisogna avere il coraggio di fare quello che ci si sente di fare, se si ha qualcosa da dire bisogna avere il coraggio di parlare, di esprimersi e cercare veramente di sviluppare la propria personalità, cercare di realizzare le proprie passioni e interessi perché è un modo per sentirsi più gratificati, appagati; insomma, secondo me, il lavoro è importantissimo. Io ho trovato una grandissima gratificazione dal lavoro, anche quando insegnavo, per quanto fosse un lavoro estremamente stancante e "meno visibile".

Il momento preciso in cui ho avvertito di vivere un disagio forte è stato dopo che sono nati i miei due bambini; quando loro erano ancora piccoli ho sempre cercato di lavorare però, probabilmente, vivevo

in un ambiente familiare un po' chiuso dal punto di vista sociale, in cui la mia affermazione personale era capita fino a un certo punto.

Poi ho vissuto degli anni chiudendomi abbastanza in me stessa, nel guscio della timidezza, nella incapacità di parlare, di esprimermi, per cui gli ultimi anni del matrimonio, che poi è durato diciotto anni quindi neanche poco, ci sono stati dei momenti in cui mi sono sentita veramente molto sola, anche se dal di fuori poteva sembrare che avessi tutto, un marito, due figli, un lavoro tutto sommato abbastanza gratificante e una situazione economicamente abbastanza buona. Probabilmente io stessa contribuivo a tenere questa coperta, forse mi nascondevo dietro a questa immagine rassicurante, ma in realtà ero proprio incapace a uscire da questa situazione di impasse.

La prima vera crisi e il primo ricovero è coinciso con questa situazione; sono stata ricoverata alla clinica psichiatrica e per me è stato come toccare il fondo; da lì è iniziato un percorso molto lento, molto frastagliato, molto difficile, molto doloroso, con tante lacrime, con tante sofferenze, tante difficoltà con i miei figli e la difficoltà di gestire con il mio ex-marito un non-rapporto totale.

In quel periodo i ragazzi erano adolescenti e io ho sofferto moltissimo per il fatto di non poter più far loro da madre; poi ho un senso di cura molto forte nei confronti delle persone, un atteggiamento molto materno, e quindi questa privazione così brutale e selvaggia è stata una sofferenza.

Quattordici anni fa è stato mio marito a decidere che dovevamo separarci perché io in quel momento non l'avrei fatto però, tutto sommato, ora mi sento una persona migliore rispetto a quella che ero prima.

Certo separarmi dai figli è stata per me un'esperienza dolorosissima perché sono stata privata della mia funzione di madre, nel senso che per quanto la separazione fosse stata consensuale, le leggi e gli avvocati possono intervenire fino a un certo punto nella relazione tra gli ex coniugi.

Il rapporto con l'ex marito si è interrotto in maniera totale fino ad arrivare al limite di non poter neanche telefonare, di non poter neanche chiedere dei figli; io ho continuato a vedere saltuariamente il figlio più piccolo, che poi oggi ha ventotto anni, è un uomo a tutti gli effetti, si sta per laureare in medicina facoltà, sa organizzarsi la sua vita in modo autonomo, ma il più grande, che ha trent'anni, non l'ho visto per anni. Ho vissuto questa cosa con estrema sofferenza, ma con altrettanta caparbia ho cercato di ricostruire un rapporto con i miei figli; di fronte alle continue risposte negative non mi sono mai arresa.

L'altro giorno era il compleanno del mio figlio più grande allora l'ho chiamato e lui in quel momento non poteva; mi ha richiamato e si è presentato dicendo: «Ti telefona il figliol prodigo». Lui voleva essere ironico, come fa sempre, però insomma nelle sue parole c'era anche un po' di verità.

Qualcosa sono riuscita a costruire anche nel rapporto con i miei figli e quello che mi interessa è fargli capire, soprattutto adesso che tutti e due sono uomini grandi, è che loro sono profondamente cambiati, ma che sono cambiata anche io; la madre che loro ricordano, quella che viveva gli ultimi anni in casa,

ora è completamente diversa, io sono un'altra donna, un'altra persona, e se qualcosa ho imparato in questi anni è che vorrei potergli comunicare il mio cambiamento.

Adesso, per esempio, anche questo progetto dei ricoveri che facciamo insieme a mio figlio più piccolo ho cercato di farglielo leggere, cioè gli parlo di queste cose, anche il discorso della mia malattia non è più un tabù; con il più grande invece rimangono molti silenzi e molte cose da elaborare.

Pensavo proprio l'altro giorno che, non so se per l'educazione che hanno avuto nei primi anni di vita o per l'educazione che hanno avuto dal padre quando li ha cresciuti da solo e quando stava con le compagne successive, fatto sta che ancora oggi è difficilissimo poter parlare con i miei figli di problemi personali o dei momenti della vita passata, di quando eravamo tutti assieme, dei momenti belli o anche di quelli che vivo con senso di colpa perché mi sembra di non essere stata una madre adeguata.

Su questi punti rimangono molti buchi neri, molti tabù, però, rispetto all'interruzione totale della comunicazione, sono riuscita con una testardaggine notevole e buttando via l'orgoglio a ricostruire qualcosa, una piccolissima parte di rapporto che in futuro vorrei si modificasse ancora di più, soprattutto vorrei aiutarli a parlare.

Prima della separazione i miei figli hanno vissuto i miei momenti di difficoltà. Quando il medico e mio marito hanno deciso di farmi ricoverare alla clinica psichiatrica era impossibile non coinvolgerli, per quanto fossero relativamente piccoli. Poi però io sono stata espulsa dal nucleo familiare e per alcuni mesi ho vissuto in casa di mia madre, perché da qualche parte dovevo pure andare, e in quel momento non avevo amiche che mi potessero ospitare; in seguito sono venuta a stare in questa casa perché sia io che mia madre abbiamo capito che era giusto che entrambe avessimo la nostra indipendenza anche perché lei era vedova da due anni e probabilmente aveva bisogno del suo spazio, della sua libertà. Ed è stata la scelta migliore, infatti, pur avendo da diversi anni un compagno che mi ha aiutata molto nel campo del lavoro e con cui condivido il mio interesse per la storia, il fatto di vivere da sola, di aver conquistato la mia libertà è rimasta una priorità.

Noi non viviamo 365 giorni all'anno insieme, ci sono due cognomi sulla porta di casa ma lui vive anche in un'altra casa fuori Trieste, perciò io vivo anche molte parti del mese da sola, molte settimane e mi gestisco in maniera autonoma.

Da quando non vivo più con i miei figli non li ho mai coinvolti nei periodi in cui stavo male anche se in realtà ultimamente mio figlio più piccolo mi ha accompagnato ai colloqui con il dottor Mezzina, cioè in qualche modo ha condiviso questa mia esperienza.

Mi sono allontanata dai miei figli quando loro erano adolescenti, negli anni formativi per una persona, ci siamo totalmente distaccati e riprendere questi fili è un percorso molto complicato.

Credo che loro abbiano avuto già delle sofferenze grandissime nella loro adolescenza rispetto alle aspettative che si erano create all'interno del nucleo familiare; loro non parlano di quel periodo, ma parlano anche molto poco di quello che fanno o che non fanno in generale, di quello che per loro è più

difficile o meno difficile, per cui torno a ripetere che il mio rapporto con loro ha appena cominciato a muovere i primi passi e abbiamo ancora tanta strada da fare.

Comunque nei momenti di difficoltà non faccio affidamento sui miei figli, istintivamente li voglio proteggere o non voglio offrire loro il mio lato più debole, poi non credo che in quei momenti potrebbero aiutarmi a parte il fatto che mio figlio maggiore ora non vive neanche più a Trieste.

E poi non è che io ho nascosto ai figli i miei problemi, ma se si vive quotidianamente insieme si condividono anche gli aspetti più dolorosi e di difficoltà, altrimenti non vale la pena di rattristare gli altri.

Nei momenti di maggiore difficoltà ho fatto varie esperienze anche con medici privati, poi a un certo punto mi sono avvicinata ai centri di salute mentale e lì ho trovato delle persone che mi hanno aiutato a uscire dal mio isolamento; loro mi hanno dato diverse opportunità e io ho imparato molto.

Mi ricordo ancora la dottoressa Z., per esempio, ma anche la dottoressa R. e il dottor M., i quali mi hanno offerto tutta una serie di opportunità sociali per uscire dalla mia gabbia dorata, che poi di dorato non aveva niente.

Adesso ho anche delle amiche alle quali telefonare quando non sto bene oppure molte volte chiedo di essere ricoverata, di passare la notte nel centro clinica di diagnosi e cura di Aurisina; insomma, ho messo in atto tutta una serie di puntelli, di strategie perché so che devo un po' cavarmela da sola, quindi magari faccio una telefonata a N., una telefonata al dottor M., o semplicemente chiamo un taxi e vado in clinica di diagnosi e cura per una notte.

Uscita dalla clinica psichiatrica sono stata in cura da medici privati per un certo periodo, poi ho avvicinato alcune donne psicologhe che lavoravano nei consultori, dei medici dai quali andavo una volta al mese, cose di questo genere.

Nei centri di salute mentale ho avuto l'opportunità di essere aiutata da strutture più allargate e ho conosciuto tutta una serie di persone che per me sono diventate un punto di riferimento forte, molto più del mio compagno e di mia madre che non coinvolgo in questo aspetto della mia vita. Ho scelto di non coinvolgere le persone con le quali ci possono essere dei nodi non ancora risolti, delle difficoltà; ci sono poi delle persone che considero mie amiche alle quali magari telefono dicendo: «Io adesso non mi sento bene devo fare assolutamente qualcosa» e molto spesso lo faccio per tenere sotto controllo la situazione e per riuscire a gestirla.

Per quanto riguarda i farmaci sono abbastanza obbediente nel senso che seguo la terapia che mi viene consigliata anche se, in qualche modo, tengo sempre sotto controllo i sintomi e se mi sembra di stare meglio magari parlo con il dottor M., e prima anche con la dottoressa R., per cercare di abbassare i dosaggi. Però io credo che ciò di cui avevo più bisogno era un aiuto psicologico per cercare di uscire dalla solitudine, per smettere di chiudermi in me stessa, per superare la timidezza, la paura di uscire di casa, non so, le cose più banali di questo mondo.

Quindi credo che i farmaci mi aiutino e infatti li assumo però certe volte credo di più alla terapia della parola; per esempio, credo che parlare con qualcuno che veramente mi stia ad ascoltare, che mi capisca, mi aiuti di più.

Quando poi ci sono i momenti brutti allora in quel caso ricorro anche a soluzioni estreme, come quella del ricovero, magari anche per una notte sola.

A parte il primo ricovero in clinica psichiatrica che è durato tre settimane, quindi un periodo lungo, il più lungo in assoluto, poi ho avuto tutti ricoveri più brevi.

Però la vita non è fatta solo di momenti di crisi perché è difficile vivere anche proprio momento per momento, anche le giornate sono difficili, anche le notti sono difficili, io sono una sognatrice e ogni mattino potrei fare un film sui sogni che mi perseguitano durante la notte e quindi è meglio prepararsi all'arrivo del momento di maggiore difficoltà piuttosto che essere in balia degli eventi e non riuscire a gestirli.

È per questo che a volte, quando sento che una situazione già difficile può diventare drammatica, chiedo assistenza, chiedo di essere chiusa e protetta in un contenitore che per me è il centro clinica di diagnosi e cura di Aurisina.

La maggiore difficoltà che ancora incontro nei rapporti con la società è la mia timidezza, l'arrossire proprio come un adolescente; il centro di salute mentale di Barcola, che è diventato il mio punto di riferimento, mi ha proprio aiutato a uscire un po' da questo guscio, a cominciare a parlare, a esprimermi.

Adesso, nonostante tutta la paura che ancora ho, affronto conferenze: stamattina ho fatto il mio intervento, ieri sono intervenuta in un'altra conferenza, faccio i miei interventi pubblici al microfono affrontando il giudizio di un pubblico che non necessariamente è ben disposto come invece accade quando si è tra amici.

Il problema principale perciò è la timidezza, anche se c'è ancora un altro elemento critico: per tanti anni i miei momenti di richiesta non sono stati ascoltati, o non sono stati presi sul serio, oppure non avevo la consapevolezza di quanto in realtà fossi sola e isolata; quindi credo che vincere una sorta di fobia sociale rimanga ancora oggi una cosa per me fondamentale.