

BASTA!

ORA ME NE ~~VADO~~

RESTO!

DANIELE CRISTINI

BREVE ABECEDARIO DI RICHIESTE DI AIUTO

A	ANCHE TU PERO'
B	BASTA! ORA ME NE VADO RESTO
C	COSA TI TRATTIENE A ME?
D	DIMMI ESATTAMENTE COSA VUOI CHE FACCIA
E	ESCO A PRENDERE UN PO' D'ARIA
F	FANCULO
G	GIORNATA DI MERDA
H	HO CAPITO E TI RINGRAZIO PER AVERMELO DETTO
I	IO AVEVO BISOGNO DI TE
L	LASCI PARLARE ANCHE ME O PARLI SOLO TU?
M	MI STAI DANDO UNA RESPONSABILITA' CHE NON SON DISPOSTO A PRENDERE
N	NON CE LA FACCIO PIU'
O	OSCURO
P	PENSO SEMPRE COSA HO SBAGLIATO

Q QUANDO POTRAI VORREI PARLARTI DI COME MI
SENTO NEL RAPPORTO
R RABBIA
S SONO PAZZA
T TU NON CI CREDI
U ULTIMA CHANCE
V VALEVA QUALCOSA PER LA NOSTRA STORIA
Z ZAINO TROPPO PESANTE

CONTENUTO EXTRA

Z a) ZIO CANTANTE, DAI OSTI!

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

A di **ANCHE TU PERO'**

Oggi ti va di litigare invece potremmo dialogare. Senza urlare - Anche tu però quella volta hai fatto così!- io so che non sai stare. Prenderai i tuoi acidi difetti senza usarli, i miei, come alibi perfetti? Scacco matto alle nostre emozioni! Ci mettono contro come due rivali leoni. Ma chi sono i mandanti di questo reato, che incastrano un essere umano fingendolo sbagliato? Botta e risposta a suon di -Anche tu!- Le parole sgarbate sono figlie di belzebù. E noi siamo leoni che abusiamo della lingua italiana per coprire lo sfogo di un malessere silenzioso con parole maldestre e pesanti. Rifiutiamo un sano confronto invocando un altro agguerrito affronto.

NON HAI OCCHI E NEANCHE
L'AUREROLA!
MI DISPIACE COSI'TANTO
PER TE..



ANCHE TU SEI
UN TIPO
STRAMBO SAPPILO
PERO' EH



B di BASTA! ORA ME NE VADO RESTO!

Basta! ora me ne resto! Il piede destro pesto. Non fuggo, non corro all'impazzata. Non getto la spugna all'ennesima sfuriata in cui ti sei infuriata tosta, tagliata apposta per zittire la mente e sentire sul tuo corpo un altro dolore. Il fiume di sporche parole riversate si ingrossa in tempesta. Un disagio che ancora alla sorgente sgorga col nome -disturbo della mente -. E' un attimo passare da calma a inferno, dal pianto al riso, lacrime di sangue sul tuo viso. Angoscia e ansia, paura e depressione. Sei un fiore che cerca di sbocciare, bloccato dentro un suolo che solo vuole urlare.

-Basta ora me ne resto!- L'amore di Dio ho chiesto e lui mi ascolterà..



C di COSA TI TRATTIENE A ME?

Nell'ambiguità in cui mi ritrovo, voler fare e non fare nulla in me covo Non mi prendo cura più di me stessa, mi sveglio la notte e sono depressa, perplessa. Sarà tutto vero o un incubo maledetto? Chissà se stai con me perché lo vuoi, per pietà o per dispetto? Mi faccio così

schifo che non penso sia possibile avermi nella vita, potendo scegliere mi trasformerei in margherita. M'ama e non m'ama aspetterei dal bimbo che mi ha colta, la risposta con ansia vivo intanto nel limbo di essere da tutti abbandonata. Quando ti allontano e mi faccio odiare in realtà ti voglio amare. Ho tanta paura del domani e del dopo domani e del futuro, io non ce la faccio più a tener duro! E' come andare a fondo e troppa acqua per poter risalire sopra la testa. Se vuoi andare vai, se puoi amarmi resta.



D di **DIMMI ESATTAMENTE COSA VUOI CHE FACCIA**

Dimmi esattamente cosa vuoi che faccia perché non sei chiaro. Ti sto accanto se hai il muso ma il tuo rispondere male mi lascia confusa. Io ti parlo del malessere che provo, dell'angoscia che sento la notte e al risveglio. Confesso, non è una gara a chi fa il depresso meglio. Riesci a mettere via tutto sto astio e pensare che magari anche tu non sei perfetto, metà diavolo e angioletto?



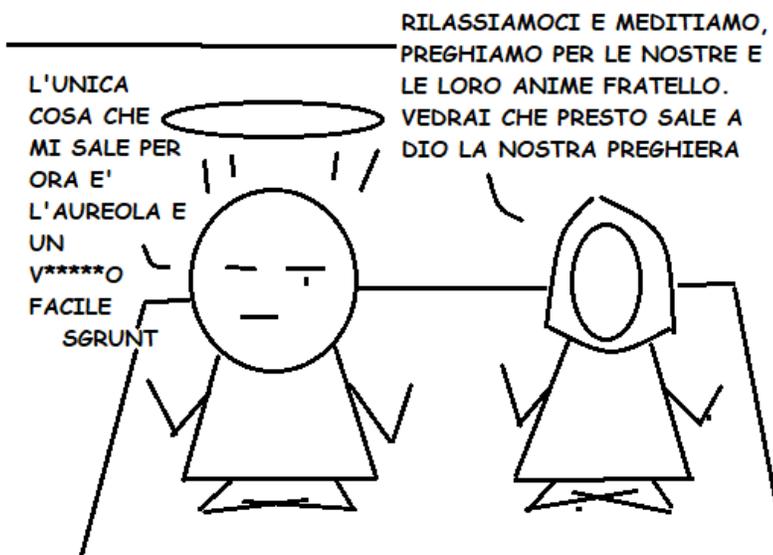
E di ESCO A PRENDERE UN PO' D'ARIA

Esco a prendere un po' d'aria perché qui si soffoca dal pianto e dal rumore la ceramica ~~caduta~~ sbattuta a terra a seguito del malumore incontrollato. Non rispondi più al tuo nome, volevamo essere figli del creatore e ora lo siamo del nostro disfattore. Esco a prendere un po' d'aria sperando che si faccia prendere in fretta, che non scappi come quando inseguito dalle urla tue di rabbia e dolore fuggii nel bosco buio ed era mattino, ne riconobbi l'odore. Volevo fuggire dall'aria e da te, ricordo, quel mattino in preda a un fragile terrore di averti accanto in quello stato tra il confuso e il posseduto, anche a Dio le porte ho chiuso con piacere. Ero nel bosco e buio era il tutto, dentro di noi ristagnava un grande lutto.



F di FANCULO

Hai bisogno di ritrovare te stesso e allora vattene, trovati a fanculo, che là ti troverai di sicuro!
I preti e il vangelo dicono -Vai in Africa e lascia a casa a soffrire chi sta male! - Sei indifferente
al mio disagio mentale. Vattene via e trova te stesso, illumina poi il mondo della luce che
Iddio ti avrà consegnato, ma vaffanculo o esaltato!



G di GIORNATA DI MERDA

E' colpa mia non serve che tu mi riprenda! Grazie di avermelo ricordato, sono una malata mentale di merda, per questo l'incontro è stato rimandato!



H di HO CAPITO E TI RINGRAZIO PER AVERMELO DETTO

Ho capito e ti ringrazio per avermelo detto che sei dispiaciuta, inizio a capire che il disagio mentale è reale, che ti vuoi curare, lasciarti quantomeno aiutare. Quando ti succede di avere la crisi, getti le cose in aria e non dici un mi dispiace ma anzi mi aggredisci, io non capisco se mi odi, ti odi o chiedi aiuto - E' ovvio, cerco aiuto! - Si ho capito, ma lo fai nel modo più brutto! Succede qualcosa in quel momento dentro al cervello, entra in folle mentre viaggi a centoventi sulla strada statale. E' pura follia! non è per niente bello, io ti lascio anche andare, poi contiamo quanti sono i feriti da salvare. Dove trovo le forze per lo shock che subisco dal tuo eccesso di rabbia, io e te dentro una gabbia urliamo aiuto, ma in realtà ci insultiamo solamente nel modo più brutto. E la chiave per uscire dalla morsa che avanza è dentro di noi, sepolta sotto un cumulo di fede e di speranza - Se io avessi controllo sugli attacchi psicotici

starei vincendo facile, invece mi hanno dato pastiglie e antibiotici -



I di IO AVEVO BISOGNO DI TE !

Io avevo bisogno di te in quel momento quando ero presa dall'angoscia e non mento, avrei fatto un salto giù dalla finestra per togliermi dal male che ho nella testa! Mi sarei tagliata per provare altro dolore, dove sei in questo momento in cui sono distrutta dal mostro che mi mangia e sola in un angolo mi butta?- Dimmi che ti manco senza farlo pesare! Questo non è amore, ora che torno a ragionare, io la chiamo possessione! Mi vuoi vicino se hai l'attacco psicotico dannato. Tu avresti bisogno delle cure di un medico specializzato!

Mi fai sentire in colpa perché non ti ho aiutata. Fatico molto in questa relazione perché non sono io, adesso in questo stato, mi spiace, il tuo benefattore! -



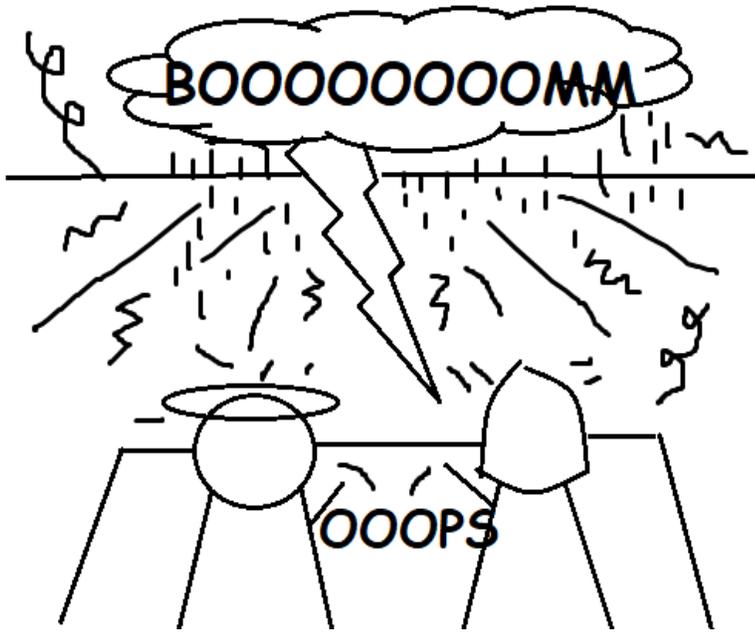
L di **LASCI PARLARE ANCHE ME O PARLI SOLO TU?**

Parli e parli con aria da santone come se io in quel momento ascoltassi davvero il tuo sermone. Sei un treno di parole su un binario morto oppure sono io che vedo tutto storto. Non so come spiegarti che dentro di me sono esplosi dei colpi di cannone, lacerato è il cervello e il cuore ha perso la ragione. Sopravvive l'istinto che è danneggiato, senza freni aggredisce il nemico imparolato. Imparolato sei tu pieno di parole che sovrasti la mia voglia di spiegare - Sono troppo stanco adesso per ascoltare te, non so sei in down o se sei qui con me -.



M di **MI** STAI DANDO UNA RESPONSABILITA' CHE NON SONO
PIU' DISPOSTO A PRENDERE!

Io mi sento sola, depressa e la tua assenza mi fa soffrire - Ah ! ti fermo adesso, questa cosa deve subito finire! Mi stai dando una responsabilità che non sono più disposto a prendere. Non sono disposto a credere che la mia presenza o assenza sia la causa e rimedio alla tua sofferenza! Al malessere tuo io credo ma non dipende dal fatto che io sia lì con te, questo è un concetto che io chiaro vedo. - Già avrai ragione tu e io sono la malata, vediamoci per un abbraccio e non pensiamoci più -.



[...] continua

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Ho accettato di rimanere in una relazione che interrompere sarebbe stata la via più logica. Perché, nel periodo compreso tra la diagnosi di uno psichiatra e l'inizio della cura terapeutica, la coppia naviga su una zattera che perde i pezzi uno alla volta in un mare agitato e burrascoso. Si fatica a vedere il disturbo mentale oggettivo del partner pensando sia una delle solite sfuriate senza capire perché per una discussione di -così poco conto- si debba scatenare l'uragano. Si fatica a entrare immediatamente in empatia e lasciare cadere la propria rabbia, il proprio orgoglio, il momento di stanchezza e muscoli lunghi provando un senso di impotenza verso la difficoltà del partner. Ho accettato di restare per rendermi probabilmente conto che, erroneamente, potessi inizialmente curare o guarire gli atteggiamenti depressivi del partner con alcuni - stratagemmi salvagente - a cui faccio appello per curare i miei momenti di sconforto. Passare del tempo nel bosco, cercare uno stile di vita sano; cucinare con amore e mantenere per quanto possibile una dieta equilibrata; mettere le mani nella terra, respirare a pieni polmoni l'aria buona. Prendermi cura di me. Ritirarmi in un luogo silenzioso, pregare; ringraziare la mattina e la sera e durante il giorno per gli incontri capitati e per le opere buone della giornata. Godere di una passeggiata anche di

breve durata da solo o in compagnia. Riconoscere la commozione che ristagna negli occhi alla vista di un tramonto o di un atto di generosità a cui ho il piacere di assistere, di ricevere o donare in una situazione non familiare. Inseguire il cinguettio di un uccellino e scovarlo meravigliato tra i rami dell'albero; dedicarmi al canto, osservare le varie forme d'arte, suonare uno strumento. Coltivare progetti nuovi e fortificare quelli esistenti. Dire dei no e riconoscere seppur con difficoltà quando -la rabbia e la violenza positiva- possono diventare strumenti di salvezza. Essere di aiuto per qualcuno. Viaggiare. Conoscere posti e luoghi vicino casa mai esplorati. Perdermi in qualche posto. Concedermi più spesso di ridere e giocare. Fotografare con gli occhi un paesaggio incantevole senza avere il bisogno di fotografarlo immediatamente col telefono; meditare su una foglia che piano cade a terra; perdere del tempo. Sorridere e dare il buongiorno per primo a degli sconosciuti incrociando lo sguardo per strada; riporre la fiducia in me stesso affidando corpo e spirito alla volontà divina; Sentirmi un essere fragile e con quella fragilità aprirmi alle opportunità della vita. Rifiutare i bisogni superflui. Concedermi di sbagliare. Pensavo erroneamente che cucirmi addosso queste e altre immagini per farne strumento terapeutico all'occorrenza sarebbe stato sufficiente per -curare-, oltre che i miei, anche il malessere del partner assalito dalla tristezza, dall'ansia, dalla depressione e dall'angoscia, dalle difficoltà economiche che possono intervenire in un momento della vita e dalla brutalità delle notizie del mondo. Mi sono sbagliato. Allo stesso tempo sii altrettanto umile, rispettoso e rapido nel chiedere un aiuto quando la situazione pare stia sfuggendo dalle mani. Spesso si è troppo stanchi, musoni e poco lucidi nell'infondere sicurezza e speranza al prossimo. Chiedere aiuto senza aspettare che il tempo accumuli stanchezza e pensieri di basso livello può essere una soluzione. Se l'istinto e la voce di Dio non prospettano valide soluzioni, esamina la possibilità di chiedere il parere di un esperto. Riconosci ancora i segnali del tuo corpo che sta attraversando una situazione di stress? La pratica diffusa dell'-usa e getta- è basata su uno stare al mondo legata all'istantaneità e agli incessanti e mai soddisfatti desideri umani. Tipica soprattutto del nostro tempo balordo. Pensare di dover ricucire, laddove le condizioni lo permettono ancora, richiede inevitabilmente più sforzo in termini di tempo e di energie da investire. Che tu decida di restare o di andartene, chiedi aiuto a uno specialista che saprà guidarti. Alleggerisciti. Resta! Abbi il coraggio di dire -Basta ora me ne resto!- Non avere paura! Buon cammino con tutta la forza del cuore.