

LETTERA COL CUORE

NICOLAS

Buon giorno carissimi. Mi chiamo Alberto. Sono un infermiere, un malato psichiatrico, un gay, e scrivo poesie quindi un artista e credo in Dio. Se esistessero ancora i campi di concentramento nazisti sarei uno dei primi candidati alle camere a gas perché psichiatrico, perché gay, perché artista, perché credo in Dio.. L'infanzia e la giovinezza sono state caratterizzate da una battaglia tra la voglia di vivere, di amare, di gioire e l'arroganza di chi attorno a me pretendeva di sapere tutto sull'omosessualità. Ero Un giovane che prova attrazione per un altro giovane; che prova emozioni; innamoramenti; sentimenti; per un ragazzo dello stesso sesso. Una giovinezza trascorsa dunque nella solitudine. Questa è in breve la mia giovinezza, la mia infanzia; io attorniato da un mondo che a già a 13 anni mi risultava stretto e scomodo; una famiglia che non capisce; un corpo con pulsioni e attrazioni che va contro la logica morale; etica; sociale. La scuola successivamente diventa per me pesante; difficile; inconcludente ma mi permette una certa autonomia. Dopo l'obbiettivo di coscienza divento infermiere; scelta un pò forzata che richiama la mia umanità verso il prossimo; l'espiazione dei miei presunti peccati; e uno stile di vita che mi permette di staccarmi dalla famiglia e di vivere libero. Presunti peccati poiché per la chiesa cattolica professare una vita gay è peccato.. Ma la mia fragilità incombe e nel duemilatre afflitto da mille preoccupazioni; da mille delusioni anche affettive; da mille sconfitte; schiacciato dall'evidenza cedo alla mia genetica (così la chiamano, componente genetica) .Inizio a rifiutare il cibo; giorno dopo giorno non mangio; raggiungo i 43 chili; non contento smetto di bere. Non voglio più vivere! Ho il primo ricovero in psichiatria . Ma in me c'è sempre sete di vita; in psichiatria conosco altri ragazzi e ragazze anche loro con poca voglia di vivere; ma aggrappati a sogni. Imparo da loro, ricomincio a sognare.. Esco dalla psichiatria dopo 15 giorni; ricomincio a mangiare e a fregarmene di questo mondo. Ma il mondo incombe. Devo assumere farmaci; devo presentarmi dallo psicologo e psichiatra periodicamente; devo.. La mia libertà comincia a essere stretta da alcuni controlli. Non smetto di sognare; ricomincio a lavorare; a superare ostacolo su ostacolo; ma consapevole che la mia lucidità; la mia prestazione; erano influenzate dai farmaci che assumevo. Cambio psichiatra; cambio farmaci; sperando di ottimizzare le mie prestazioni; il mio esistere. Ma La vita intorno a me si fa più difficile; sono considerato debole; insicuro; psichiatrico.. Tutto inizia a diventare grigio, a volte nero. Tutti sembrano sapere del mio passato; in famiglia ; sul lavoro; dove vivo.. Le difficoltà non mancano; il lavoro è pesante; il fisico influenzato dai farmaci non

regge. Ritorno a non voler vivere. Perdo il lavoro; cambio di continuo farmaci; comunità psichiatriche; da una diagnosi di semplice depressione ; passo a bipolare; a disturbo schizofrenico; non c'è più speranza. L'inferno è durato anni; la solitudine dura ancora; ma Dio fa crescere fiori nel deserto. Mi sono isolato; ho parlato con gli spiriti di questo mondo; e nella più completa solitudine ; toccando il fondo spirituale ; materiale; economico; con la paura nell'anima, ho compiuto il primo passo verso la verità. Ho conosciuto i limiti razionali della coscienza; ho mangiato con i poveri di strada; ho vissuto solo con la compagnia di un cane; ho viaggiato da Trieste a Napoli in cerca di vita; ma il male aleggiava nella mia mente; e nei miei sentieri; ma nonostante tutto ho fatto il primo passo verso la verità. Toccato il fondo; ho abbandonato la superbia; il rancore; la rabbia verso questo mondo; e ho creduto alla vita. Senza soldi; nei debiti; nella solitudine; nella rovina dei rapporti sociali e famigliari; nei deliri; nel terrore della notte; la voglia di vivere a prevalso. Poco alla volta; ho perdonato; ho fatto pace col mondo; ho ricominciato a lavorare; ad abbellire la mia casa; a pagare i debiti; a pensare a prendermi cura di me stesso. Avevo bruciato poesie; dipinti; sculture; perché non apprezzate; non capite; non valorizzate. Mi ero detto così come io sono polvere anche le mie opere devono diventare polvere lette osservate o non lette o non osservate Ora scrivo; non brucio più le mie poesie; dipingo; e sorrido. Ora dopo mezzo secolo di vita; superata la paura dell'impotenza sessuale causata dai farmaci; mi sento in un corpo vecchio ma dallo spirito ancora giovane; capace di amare ancora . Ed ora lasciate che vi racconti la mia verità; la verità che mi ha fatto superare la paura di non essere più libero, controllato dai farmaci; di dipendere mensilmente dal servizio sanitario nazionale. La verità che ogni mattina mi ha fatto alzare; pregare Dio e lottare per me stesso e per chi mi vuole bene. La mia verità è che alla malattia c'è la cura; dove non può l'impossibile esiste l'amore .Dove la malattia persiste; dove non c'è cura; dove la vecchiaia fa il suo corso; dove la malattia psichiatrica prende il sopravvento; tutto può essere vinto dall'amore; per te stesso e per il prossimo. L'amore unica vera medicina contro ogni male o malattia. Detto ciò ,vorrei denunciare e condividere lo stato di solitudine che un malato psichiatrico subisce; oltre allo scherno e all'isolamento. Quando si è ammalati; depressi; angosciati; si soffre. Sia fisicamente che mentalmente. I farmaci debilitano spesso l'organismo. Difficoltà a concentrarsi; a dormire; a fare le attività quotidiane. Rumori , voci; frenesia lavorativa e sociale; diventano un caos interiore; difficile da gestire. Nella mia vita da malato psichiatrico; ho spesso sentito voci di scherno dietro la schiena. Parole come : è psichiatrico; e fuori di testa; poverino; non c'è con la testa; non si può fare affidamento su di lui.... Erano all'ordine del giorno. Essere considerati come inutili; privi di logica; inadeguati; incapaci; erano il

sentire comune di una società che non sa affrontare il problema psichiatrico. Ma tra tutte le sofferenze e le piaghe che una persona può subire la peggiore resta il non essere ascoltati. Inascoltati. Io nel periodo di crisi; intendo dire per crisi quando non vedi uscita al tuo problema; quando la realtà dentro e fuori di te si fa oscura; quando ti sembra di vedere tutto nero senza una via d'uscita. Ho tentato prima di parlare con amici e parenti; ma sono stato inascoltato; poi ho gridato con voce e gesti e comportamenti, ma sono stato inascoltato; ho sussurrato agli spiriti a Dio, e ho trovato silenzio.. Nessuno ha avuto il coraggio di avvicinarsi ed ascoltare la mia sofferenza; e forse nemmeno io credevo ci fossero persone in grado di avvicinarsi ad un fallito. Solo la forza della disperazione; ha trovato la strada per trovare chi veramente mi voleva bene. Un parente, un amico, un cane; un fiore; una luce. Sì la voglia di vivere; di credere che ci sia vita ; amore ; bontà; Dio ; ti porta ad aggrapparti alla parte più profonda di te, e a risorgere passo dopo passo dall'incubo della disperazione. All'improvviso ti difendi; ti dici c'è ancora del buono in me; posso ancora fare del bene. Nascondi le tue piaghe; la tua inutilità; il tuo passato e tenti nuovamente di vivere. Le tue paure diventano la tua forza ; la tua energia per andare a vanti. Ciò che ti salva è un sano menefreghismo. Ti dici; non stavo bene; ma ora sto guarendo. Ero fragile, ma ora posso diventare roccia. Ho sete; mi cerco da solo dove bere...All'improvviso ciò che pensano gli altri diventa relativo; lo sminuisci. Pensi : andate tutti a fan culo! Io come essere umano ho il diritto di vivere; di star bene; di essere amato. Ricominci a vivere. La sofferenza di anni; il denigrare continuo di certe persone; l'incapacità di una società dura con i deboli e i diversi; i falsi affetti di parenti e amici diventano i marciapiedi di una strada che vuoi di nuovo percorrere. I confini di una strada che delineano il tuo percorso. A sinistra e a destra ci sono i burroni dell'indifferenza; i muri del sapersi perfetti; le barriere di chi non sa amare o donare una carezza. Ma tu guardi dritto davanti a te; e in fondo alla strada ti sembra di scorgere nuove praterie; nuovi mari; oceani; gente nuova ; allegra; che ti chiama per nome. Sì nuove persone che gridano il tuo nome. Alberto gridano, Alberto vieni con noi! E io seguo queste voci che ti amano che apprezzano per quello che sei, e tutto diventa più facile. Sì la mia salvezza sono state quelle quattro persone che nonostante le mie cadute; le mie piaghe hanno creduto in me; mi hanno voluto bene nonostante l'irrazionale; nonostante avessi contro un mondo oscuro. Una sola persona può fare la differenza. Un abbraccio; un sorriso; quando tutto sembra perso è una luce che ti permette di respirare di nuovo. Basta una singola persona; che non abbia schifo delle tue piaghe; del tuo sporco; delle tue malformazioni e che ti tocchi. Dio esiste in quel tocco . Dio risiede negli occhi di quella persona che ti vede; e poi lo ritrovi nel silenzio che ti circonda. Non SIAMO MAI SOLI. Quindi cari signori e signore che leggete queste mie poche

righe sappiate che dietro a tutte queste mie lucubrazioni c'è sete di vita; di dignità dell'essere umano; dell'esistere. Ed è con questa mia forza che vi chiedo di credere nell'essere umano anche se imperfetto; illogico; malato; odiato. Di credere che lo spirito di ogni uomo, donna, bambino, anziano; va oltre ogni schema mentale. L'uomo non è fatto per essere rinchiuso o intabellato in una semplice diagnosi medica o infermieristica o altro. L'uomo non può essere catalogato o etichettato in sistemi; in schemi; in categorie psichiatriche o meno. Ogni essere umano è unico e irripetibile e sbagliano chi ti inserisce in qualche tabella diagnostica. Ogni uomo possiede capacità uniche e irripetibili; ogni uomo attinge la propria forza e intuito da qualcosa che non si può contabilizzare. L'uomo a parer mio ha un respiro infinito; uno sguardo sull'infinito. L'essenziale è capire che ogni essere umano ha bisogno di una carezza; di essere ascoltato; di essere abbracciato soprattutto nei momenti più difficili della sua esistenza. Termino dunque con qualche consiglio detto col cuore. Primo consiglio per chi vive in una situazione di sofferenza, di solitudine : non isolarti! Aggrappati a chi ti ha dimostrato di volerti bene realmente; c'è sempre qualcuno. E se non c'è prega perché ci sia. Racconta esprimi la tua sofferenza; condividere aiuta. Il raccontare che non ce la fai più; è già un modo per continuare sulla tua strada. Porta pace dentro e fuori di te; abbandona rabbia, rancori. Perdona te stesso; i tuoi fallimenti, le tue mancanze; le tue meschinità; perdona tutto ciò che ti fa star male. UMILIATI; abbassa la testa, a volte è necessario. Se vuoi ricominciare a vivere ai bisogno degli altri; spesso da soli non si riesce ad rialzarsi. Devi chiedere cortesemente aiuto. Impara che nella vita si ha sempre bisogno degli altri. Credi in te stesso; abbiamo molte risorse in noi. Risorse che spesso non si conoscono. Coltiva il tuo orto; coltiva te stesso. Spesso ci sottovalutiamo; spesso basta un po' di volontà; di audacia. Mordi la vita; tutto si consuma; tutto è stato fatto perché noi utilizzassimo l'universo in cui ci troviamo. Piante animali, cose, esistono perché noi le possiamo utilizzare. Allontana da te; persone o cose che ti vogliono utilizzare solo per i propri scopi; che non sanno amarti. Spesso dovrai prendere con la forza ciò che ti serve; dovrai gridare e lottare per ottenere. Grazie per aver ascoltato il mio grido; spero con questo scritto di portare un soffio di speranza. Spero che questo mio grido si trasformi presto in un alito di vento e che accarezzi chi è nella solitudine.