

## QUEL CHE DIR NON SO

MARIA

Ore 14:30. Interno di un locale vestito a festa. Prego, entrate pure!

Buongiorno, ben arrivata, entri pure, si serva pure con qualche tartina e si guardi intorno, io sarò da lei in pochi minuti. Qualche minuto dopo. Eccomi da Lei, la ringrazio di avermi aspettata, ora sono pronta per la nostra intervista. Durante la nostra chiacchierata avrò modo di farle vedere tutta la struttura con calma e di spiegarle come si articolano le nostre attività, per il momento accomodiamoci qui". "Come nasce l'idea di questa struttura? Beh ad essere sinceri non per pura filantropia, sia chiaro, con questo non voglio demonizzare la filantropia, anzi, è una cosa per me meritoria, che io seguo con piacere, sostengo e come posso pratico, ma in questo caso l'idea di fondare questo tipo di Istituto è nata da una necessità personale, ovvero da quel bisogno interiore di dare un senso a tutto quello che mi è capitato e a tutto il dolore che ho provato e che tutt'ora in varie misure si ripresenta. Non era possibile per me che tutta questa esperienza così difficile si ritrovasse ad essere senza senso, così, quando ne ho avuto la possibilità ,ho voluto creare qualcosa che "nobilitasse" il mio dolore e che potesse essere di aiuto anche per altri che si trovano a vivere il mio stesso percorso. Tutto è cominciato il giorno in cui ho conosciuto un anziano signore, gentile, ben vestito, con voce affabile e sempre sorridente. Stranamente era solo, seduto al tavolino di un bar, sorseggiando un analcolico quasi vuoto e guardando una vecchia foto. Cercava negli occhi degli altri la compagnia che gli mancava, e così, preso coraggio, mi sono avvicinata e gli ho dato da parlare. Era un vecchio nobile, rimasto vedovo, che abitava in un piccolo appartamento in Centro, non lontano dai figli, ma con un grande rammarico: aver lasciato la villa di famiglia, tramandata da generazioni, in quella che una volta era la vecchia Brescia. Mi ha parlato molto di questa casa, di quanto ci si fosse affezionato, di quanto desiderasse che tornasse agli antichi splendori e che non rimanesse più abbandonata al suo destino, come ormai stava succedendo. Egli desiderava solo che qualcuno prendesse in mano quel suo pezzo di cuore e ne facesse di nuovo un capolavoro. Così non ho esitato a presentargli la mia idea: perché non farci un centro per aiutare tutte le persone che soffrono di qualche dolore psichiatrico? Sarebbe stato il modo migliore per riprendere in mano una palazzina d'epoca e darle il giusto valore. Inorgogliito dal fatto che la sua casa potesse ancora risplendere, o forse entusiasmato dalle mie parole, non ci pensò due volte e cominciammo tutte le pratiche per creare questo nuovo progetto. Devo dire che, soprattutto finanziariamente, mi ha dato una grossa mano, cosa non da poco per me che sono una ragazza giovane e con poche disponibilità. Il resto lo ha fatto il Comune, decidendo che il

mio era un progetto meritevole di accoglienza e stanziando dei fondi per la ristrutturazione. Infine ho acquisito la licenza per trasformare la Villa in un Istituto di cura ed ecco che Villa Clotilde (nome della defunta moglie del nostro benefattore) si è trasformata nell'Istituto "Quel che dir non so".

Il perché di questo nome? Come vede questo istituto presenta diverse forme di espressione per tutti coloro che soffrono, affinché possano riuscire ad esprimere quello che hanno dentro e che a volte non sanno come raccontare, specialmente a parole, affidandosi a quello che la loro creatività gli ispira. E' servito molto anche a me, sa? Nei momenti più neri della mia depressione, non ero in grado di esprimere a parole tutto il buio che pervadeva la mia anima, soffocandomi e cancellando poco a poco ciò che di bello c'era nella mia vita. Un giorno, durante un periodo di ricovero, ho sperimentato l'arte terapia, attraverso la quale sono riuscita a mettere su carta tutto quello che non sapevo dire a voce e che forse nascondevo anche a me stessa. Da qui ho pensato all'importanza di creare un posto in cui ogni persona in difficoltà potesse trovare un posto accogliente, dove raccontare di se' e scoprire a poco a poco che, nonostante il buio più nero, i colori possono tornare, basta solo lasciare che riaffiorino da soli, magari in modo inaspettato, come era successo a me con l'arte, mondo totalmente distante da ciò che sono io, persona molto razionale e che vuole per forza dare un nome a tutto ciò che le capita. Ma vede, la malattia mi ha insegnato che spesso, quando pensiamo di avere delle certezze e di aver raggiunto la propria meta, è proprio allora che dobbiamo imparare a metterci in gioco e a scoprire nuovi lati di noi, rimettendo tutto in discussione, talvolta in modo anche molto difficile. La prima parte che le voglio mostrare è quella della fotografia. Un po' strano penserà, partire da quella che teoricamente dovrebbe essere la fine di un percorso, in cui si mostrano i risultati raggiunti e le mete raggiunte. Il motivo è che credo molto nel potere delle immagini, esse infatti possono molto più di quanto noi stessi possiamo immaginare, ci identificano, ci raccontano in un'istantanea, magari scattata senza troppa attenzione, ma nella quale si racchiude tutto il nostro modo di vedere le cose. Io penso che la foto terapia sia uno dei laboratori più interessanti ed arricchenti che ci siano all'Istituto. Ognuno porta una parte di se', si racconta, mostra agli altri quello che vuole che gli altri vedano, senza rendersi conto che invece con quell'immagine sta raccontando una storia che si porta dietro anni, se non secoli, di ragionamenti, sentimenti, illusioni, utopie e desideri. Come vede ognuno lascia qui la sua istantanea, che noi appendiamo, cercando di creare una connessione tra questi racconti, affinché tutti gli ospiti capiscano di non essere soli, ma di far parte di un grande racconto, che senza la propria parte non potrebbe stare in piedi. Credo sia la cosa più importante e più bella per chi soffre

di depressione, una malattia che isola e che fa sentire inutili, un pezzo sbagliato capitato in un mondo che non fa per se' e che non si vede l'ora di abbandonare. Ma questa non può essere la fine del racconto, ognuno di noi, nel momento del bisogno, ha bisogno di una scialuppa di salvataggio, o perché no, di una tinozza di colori, per ricolorare quel mondo in bianco e nero sbiadito che sta tentando di spegnersi. Ecco perché la porto nel nostro reparto di arte terapia, che come le ho già spiegato, per me è stata fondamentale nel mio cammino di consapevolezza e gestione della malattia.

Basta dare fiducia ai colori, saranno loro che poi arriveranno e piano piano daranno forma a quel mondo che dentro di noi urla per uscire e che non può essere abbandonato. Ma come suol dirsi, ogni storia è degna di essere raccontata, un po' come sto facendo io adesso con lei, raccontando del mio percorso, ed ecco dunque il nostro spazio di scrittura. Sa, nel periodo più nero dei miei disturbi, che spaziano dalla depressione all'anoressia, non sapevo più cosa fare e così, una volta che avevo finito tutte le mie lacrime, decisi di accettare un ricovero riabilitativo. E' stato un periodo intenso, utile e che consiglierei a tutti coloro che come me non sanno da che parte trovare la famosa via di uscita. Tuttavia per me, che ero abituata a stare tanto in famiglia, non è stato per niente facile. Soprattutto i primi giorni non sapevo come gridare il mio dolore, soprattutto a persone che non conoscevo. E così ho iniziato a scrivere, a sciogliere in questo modo tutti i nodi che avevo nella mente e che mi impedivano di vedere qualcosa che non fosse la voglia che il mio cervello si spegnesse. Raccontavo di me, dei miei pensieri, dei miei traguardi e mettevo per iscritto, per me che sono sempre stata cervellotica, tutto ciò che affollava la mia mente fino allo sfinimento. E' stato terapeutico e nella scrittura ho trovato un'amica, io che in quel momento di amici non volevo sentir parlare. Non ero più sola a portare quel dolore, c'era il mio diario con me, che si prendeva la metà di quel peso.

Per tanto tempo mi sono sentita un vaso rotto, pieno di crepe, incapace di contenere niente, neanche della semplice acqua. Tutto scorreva via, non rimaneva nulla e il vuoto pervadeva la mia anima. Ero in pezzi e tutta la mia vita si stava sgretolando pezzo pezzo. Nel pieno della mia disperazione la dottoressa che mi seguiva mi disse una cosa, sì semplice, ma per me fondamentale in quel momento: un vaso rotto si può sempre riparare e chissà, magari può diventare anche più bello" e mi ha descritto la pratica del kintsugi, cosa che mi ha affascinata molto e mi ha rassicurata. Decisi. Avrei riparato il mio vaso e ci avrei messo tanto oro quanto avrei potuto. Ho rubato da ogni attività quel che potevo e ho ricostruito pezzo a pezzo il mio vaso. Ecco perché ho voluto inserire anche uno spazio per la ceramica. Ognuno parte da qualcosa di indefinito e poi ecco che finalmente si compie l'opera d'arte.

Ultimo settore che le voglio mostrare è quello della musica: importante tassello di supporto per il percorso di rinascita. Vede ognuno ha una musica, una canzone, che lo rappresenta perfettamente e che dunque diventa il suo biglietto da visita. È fondamentale per ritrovare se stessi e rientrare in equilibrio. Per me lo è stato. Poi beh, nel mio caso la valenza è stata duplice, il mio cantautore preferito è stato anche un' ispirazione perché a sua volta aveva sofferto di depressione e incoraggiava gli altri a farsi aiutare.

Ed è così che voglio concludere la nostra intervista: esorto tutti coloro che hanno qualche dolore a farsi aiutare dalle persone giuste e voglio dire loro che alla fine tutto passa. Ogni tassello trova il suo posto. Magari non saremo più gli stessi che eravamo prima che iniziasse il viaggio, ma saremo migliori. Le nebbie si diraderanno, ci sarà ancora qualche nuvola, è vero, ma il panorama sarà il migliore mai visto prima!”

“Grazie per la visita e per avermi concesso questa intervista”.