

## IL DIARIO DEPRESSO

ANONIMO

Caro diario,

oggi mi sono sentita un pacco postale: non mi hanno spiegato nulla. Dove stavo andando? Perché devo riprendere il percorso psicologico? A volte non me ne accorgo, ma la depressione mi sta facendo dimenticare tutti i ricordi belli che ho. Mi sento come se dovesse cadere qualcosa sulla mia testa che magari non è realmente vicino a me, ma io temo possano accadermi cose spiacevoli ed esagerate da un momento all'altro. Da quando non sto bene mi sono accorta che molte persone hanno iniziato a trattarmi molto male. Pensano che io sia svogliata e che io faccia i capricci perché faccio più fatica rispetto ad altri. Mi sgridano e ridono perché non ho amici, mi dicono quello che dovrei fare, ma non ascoltano nulla: si dimenticano che sto male. Non è un dettaglio da poco e se penso che alcune dottoresse che ho incontrato non mi hanno capita e mi facevano sentire male con me stessa, mi viene ancora da piangere. Andrò da una nuova psicologa per l'ennesima volta: che metodo avrà? Come sarà il suo approccio nei miei confronti? Ma perché deve essere tutto a scatola chiusa? Sembra un appuntamento al buio come sui siti d'incontri! Può avere tutti i titoli del mondo la psicologa, ma se avrà dei modi scortesi nei miei confronti per quanto mi riguarda con me avrà chiuso.

Caro diario, ho incontrato la nuova psicologa e mi ha trattata bene. Devo stare attenta anche a questo perché in Italia la salute mentale viene reputata inferiore rispetto a quella fisica da quello che ho capito. Forse i medici bravi esistono, ma io finora non ho trovato nessuno in grado di capire. Per ora sembra una brava dottoressa la mia nuova psicologa, ma vedremo come si evolveranno gli incontri. L'unica cosa che ho notato è che se rimani in sala d'attesa puoi sentire tutto quello che si dicono la psicologa e il paziente durante il consulto. Non è divertente, ne ho visti tanti di studi così e mi sforzavo di non ascoltare la conversazione, ma era impossibile. Perciò ho guardato le notifiche sul mio cellulare finché non era il mio turno.

Caro diario, dicevo che mi sentivo un pacco postale e mi sento ancora così. Molti medici danno per scontato che tu sappia come funzionano i medicinali, i percorsi psicologici, la malattia e minimizzano molte cose. Ecco, mi è successo spesso di parlare con persone di questo genere. La cosa che apprezzo di me stessa è che se un colloquio con un medico non mi piace, io ho la voglia e la forza di cambiare. A volte penso che se una persona ha delle fragilità grandi e tende ad affidarsi a chiunque capiti, non riesca ad avere la forza di cambiare specialista. Succedeva anche a me inizialmente, affidavo i miei problemi alla psicologa e avevo l'assoluta certezza mi aiutasse. Il problema è quando rigirano il discorso

come vogliono per avere ragione e ti fanno pesare i tuoi problemi. La psicologa di adesso non la voglio più: non scrive nulla quando le parlo e le volte successive si dimentica la mia storia. Inoltre non mi ha fatto firmare il consenso informativo. Perché al servizio pubblico non mi hanno spiegato come riconoscere un bravo psicologo? Perché poi la gente mi sgrida se sbaglio e non prende in considerazione chi non mi aiuta?

Caro diario, non ti ho detto che online si trovano psicologi da brividi. Alcuni ti propongono tre sedute gratuite e quando ti parlano sembra che tu abbia sbagliato tutto nella vita e si meravigliano se tu hai problemi enormi. Perché in Italia la gente che fa il medico non sa fare il medico? Perché quando io dico che un medico mi ha maltrattata la gente non mi crede e dice che sono io che ho dei problemi da risolvere? Perché chi non ha competenze in materia si permette di entrare a gamba tesa nella mia vita ed impartirmi lezioni? Sì, caro diario ho incontrato anche questi soggetti.

Caro diario, vorrei andare a vivere in Giappone: la gente ha molto rispetto per il prossimo e anche per l'ambiente. Come avrai capito l'Italia non mi piace, come ad un sacco di altri giovani come me. Vorrei ripartire da zero con la mia vita, ricominciare tutto da capo. Mi piacerebbe la gente capisca ogni tanto che non ce la faccio, non ci riesco. Tempo fa avrei voluto diventare sorda e cieca così non avrei assistito ad altri episodi brutti e inutili. Ora come ora non lo penso più perché ho capito quanto i ricordi siano preziosi. È come se fossimo una candela accesa: il corpo è la cera e la fiamma è lo spirito. Se non abbiamo ossigeno attorno a noi, la fiamma si spegne e se invece abbiamo attorno cose che ci piacciono, la fiamma resiste. Non so se a questo mondo è essenziale vivere, ma di sicuro lo è sopravvivere.

Caro diario, oggi sono andata a lavorare e mi sono resa conto che ho troppi pensieri. È inutile che mi dicano di non pensare al passato: non lo faccio apposta. Credo che la mia testa mi stia mandando dei messaggi importanti che io ancora forse non ho capito. Mi era capitata un'offerta di lavoro come animatore turistico, ma non mi hanno voluta. Non vogliono persone in depressione e che prendono i medicinali. Invece una volta avevo lavorato per la ristorazione ma mi hanno lasciata a casa a fine contratto. C'era un po' di attrito tra le colleghe che mi rimproveravano sempre. Mi hanno fatto il contratto di apprendistato così mi pagavano di meno. Avrei voluto saperlo prima.

Caro diario, sono caduta in più truffe quest'anno. Non te l'ho detto prima perché mi vergognavo, ma in realtà so che non è colpa mia. Cerco sempre lavori adatti a me perché non ho competenze in nessun settore, ma mi imbatto per lo più in truffe. Ho sempre detto a mio padre che dovrei fare un corso di formazione prima di lavorare, che dovrei fare un

viaggio da sola per crescere ed essere realizzata. Lui però vuole che io lavori; non so se pensa mai ai miei bisogni. Vorrebbe io prendessi la patente, ma non si è informato su cosa sia la depressione. Ho paura, temo possa capitarmi un pensiero triste mentre sono alla guida e potrei avere voglia di sbandare con l'auto. Ci ho pensato spesso al suicidio, ma poi penso che mia mamma e chi mi vuole bene non può rimanere da solo.

Caro diario, non me la sento di scrivere il vero motivo per cui sono stata molto male qualche anno fa. Non perché mi vergogno, ma perché è troppo personale e non voglio rivivere quei momenti. Devo dire che la situazione si è alleggerita di un bel po' rispetto a cinque anni fa, forse anche di più. Credo che per molte persone io non sia importante: si vede da come mi trattano. Non so il perché, ma alcune di queste persone sono costretta a vederle quasi sempre. Vorrei cambiare casa, vorrei fare un viaggio da sola per dimostrarmi che non mi cade niente sulla testa quando passo lungo i marciapiedi. Questo diario è di una tristezza quasi infinita, ma è un modo per esternare ciò che penso. Sai, a volte chiedo scusa a chi mi sopporta, a chi deve stare insieme a me e al mio malessere. Ho capito solo di recente che la gente non deve sopportare me, ma deve sopportare il mio malessere. A volte dimentico che io e la depressione siamo due cose diverse.

Caro diario, Due uccellini mi hanno aiutata a pulire il parcheggio mentre ero al lavoro. Hanno raccolto tutte le briciole sull'asfalto ed io ero molto contenta! Me lo ha riferito la mamma quando è venuta a prendermi sul posto di lavoro, a fine turno. Mia mamma è molto tenera con me e credo mi capisca molto bene. Vorrei sorriderle un po' di più.

Caro diario, non mi piace quando gli altri mi reputano stupida quando invece ho delle difficoltà ed è per quello che faccio fatica. Non riesco mai a chiarire questo perché alcune persone non mi fanno parlare e pensano che sono soltanto scuse. Non voglio mai più sentire la parola "colpa". Credo che sceglierò un nuovo psicologo. Alcune psicologhe precedenti non le sceglievo io, le sceglieva mio padre per me oppure mi capitavano quelle che c'erano al servizio pubblico. Questa volta scelgo io.

Caro diario, il mio nuovo psicologo è educato e non mi ha dato nessuna colpa. Sono contenta perché è la prima persona dopo molto tempo che capisce quello che ho da dire e soprattutto mi ascolta. Vorrei fare più sedute con lui, ma ahimè non ho molti soldi e credo che dovrò ritornare al servizio pubblico. Mi ferisce molto questa cosa: per avere supporto devo affidarmi a qualcuno che non voglio e non scelgo. Ho problemi con le figure femminili e sono tutte donne le dottoresse che si trovano al centro psicosociale. È una grande sconfitta per me, devo rinunciare a qualcosa che mi fa stare bene dopo tanto tempo e tornare nel posto sbagliato per me. Pensa che una volta un'educatrice mi ha sgridata perché non

usufruiivo dello psicologo gratuito. Io le dicevo che non mi trovavo bene là, ma lei insisteva. Perché nessuno mi sente? Perché mio padre pensa solo al fatto che io debba lavorare? Perché gli altri ridono quando non mi vanno bene le cose?

Caro diario, sono contenta che almeno tu mi ascolti e non mi giudichi. Alla fine ho dovuto lasciare lo psicologo di cui ti parlavo e sono distrutta. Forse mi devo arrendere, devo capire che per me di bello non c'è niente. Non posso avere niente che funziona.

Caro diario, penso proprio che andrò a vivere in Giappone. Mi sto informando e faccio bene perché questo è un desiderio che mi tiene viva. Non ci sono mai stata, perciò prima di trasferirmi devo valutare di starci solo qualche mese. È vero, servono molti soldi! Questo desiderio però non voglio svanisca, perché mi mette di buon umore. Cercherò in ogni modo di far avverare questo sogno. Una volta mia padre mi disse che i soldi per il viaggio c'erano, ma che per averli avrei dovuto cercarmi un lavoro continuativo. Era deluso perché vedeva che non finivo quello che iniziavo e poi ho scoperto che i soldi per il viaggio non ci sono. Credo fortemente fosse una scusa per vedermi lavorare, ma si è dimenticato che io non sono in forma.

Caro diario, vorrei scrivere che sono felice, ma non lo sono. Vorrei che la gente non mi facesse domande, ma purtroppo le fanno. Vorrei avere i soldi, ma non li ho. Vorrei che la gente mi aiutasse anziché ridere di me e invece non lo fa. Da quando sto male, tutto non ha più senso, nessuno ha più senso. No, aspetta qualcuno c'è e me lo devo tenere stretto. Qualche ricordo bello ce l'ho anche io e mi fa piacere! Penso che dovrei pretendere ancora di più di quello che pretendo di solito dalle persone che incontro.

Caro diario, oggi ho mangiato tanto, forse troppo. Ho molta ansia perché devo cercare un nuovo lavoro, ma la mia fame è una fame nervosa. Sono sicura perché quando mi agito mangio molto più del solito: mi viene in mente mio padre che vuole a tutti i costi che io lavori. Non ne posso più di mio padre.

Caro diario, vorrei non avere nessun problema di quelli che ho e che forse avrò. Temo possa riaccadere quello che è successo: se è possibile una cosa così brutta vuol dire che può esserci anche di peggio e poi è capitata solo a me. Devi sapere che sono sempre stata più in difficoltà degli altri: non studiavo bene, non ero ricambiata dai ragazzi che mi piacevano, venivo presa di mira da molte persone. Mi è venuto sonno.

Caro diario, non riesco a concentrarmi, io devo cercare lavoro, ma vorrei fare il viaggio prima di ogni altra cosa. È importante che io lo faccia da sola perché la compagnia di qualcuno sarebbe inutile in questo caso. Vorrei riuscire a respirare in modo normale ogni tanto, senza ansia. Perché la salute mentale non la calcola nessuno? Forse la gente è troppo presa da

se stessa per avere voglia di pensare a chi soffre. Io detesto la gente svampita che sembra stupida, ma in realtà è furba. Si ricorda solamente di se stessa e quando le rimproveri che si sono dimenticate di una cosa molto importante, loro ti sgridano perché non si ricordano cosa è successo: pensano di aver ragione sempre e comunque. Quando mi hanno vista al limite però si sono accorte che qualcosa non andava ed erano un po' dispiaciute. Sarebbe bello se ne accorgessero per tempo e non quando il problema diventa ormai troppo grande.