

IO SONO IO E SONO PREZIOSA
TOROSANI EVA

Caro diario,

sono stata da una nuova psichiatra, mi è piaciuta, ha detto che le mie diagnosi sono utili solo per le statistiche e le esenzioni e che la vera diagnosi consiste nel capire chi è Eva e perché sta soffrendo. È la prima professionista che mi apre così gli orizzonti, da ciò che le ho raccontato dice che ha trovato numerosi punti da approfondire. Vuole conoscere la mia storia, vuole capire quando si è inceppato il meccanismo delle emozioni e perché. Ci ho pensato qualche volta, più spesso negli ultimi giorni. Se ripenso alla mia vita non mi ricordo tanto del periodo che precede le compulsioni, ero piccola, ho un vuoto di memoria nel primo periodo delle elementari. Poi da lì iniziano le prime compulsioni che rimangono fino all'età adulta. Fortunatamente le ossessioni sono apparse quando ero già adulta e abbastanza consapevole. Quando ti viene un'ossessione è difficile da riconoscere, sembra un normale pensiero, solo che dopo si innesca un circolo in cui cadi, pensiero dopo l'altro. Sembra un limbo, sembra che la follia ti travolga, non ti senti libera, ti serve una scusa, ad esempio l'alcool per essere te stessa senza sentirti in colpa. Con l'esperienza la tecnica di riconoscimento delle ossessioni migliora, l'ansia scende e l'attaccamento alla realtà aumenta. Ci sono poi momenti negativi in cui i pensieri si fanno più brutti, pensieri di morte che bussano alla porta. Che succede? Perché ora? Stava andando tutto bene, ero felice, poi il mio compleanno, il nuovo lavoro, l'università che stava prendendo la giusta piega, eppure una sera d'improvviso sono tornati. Non riesco a pensare ad altro, progetto come potrei andarmene, cosa mi tiene qua? Forse l'affetto per la mia famiglia, la curiosità, le amicizie, forse sono troppo giovane per lasciare il cammino, devo vedere ancora molto. Anna si è preoccupata, anche la psicologa, mia mamma, e soprattutto la psichiatra. Cosa posso fare? Nulla, se non essere sincera. Non avrei voluto presentare questa versione di me, avevo preparato un racconto più positivo per ambire a strappare un sorriso a chi sta soffrendo o per lanciare un grido di speranza, ma io attraverso anche momenti come questo, e vanno raccontati. La mia diagnosi è DOC e disturbo di personalità NAS. Per molto tempo ha prevalso il DOC, ossessioni che affollavano la mente: "sei normale?" "Sei sbagliata?" "Devi farlo?" "Chi sei?", poi i farmaci, le hanno compresse ed eliminate. Sono davvero libera? Le persone intorno a me pensano di no, mi ritengono schiava dei farmaci e della psicoterapia, pensano che dovrò farcela da sola, ma da sola non ce la farò. In momenti come questo niente ha un senso, tutto è piatto, vengo sommersa da una profonda apatia verso le persone che amo. Nella prima versione di questo testo raccontavo più

dettagliatamente il disturbo ossessivo compulsivo e come abbia influito sul mio vissuto, ma in confronto a ciò mi sembra insignificante. Credo di aver quasi raggiunto il fondo, ancora. Stavolta non mi sono salvata chiedendo aiuto, stavolta per me c'è stata Anna. Voglio condividere la sofferenza, non la speranza, il dolore, non la felicità, un po' perché è nella mia natura, un po' per liberarmene, un po' perché credo nell'empatia dell'altro. A volte mi piacerebbe essere la psichiatra e non la paziente, sarebbe più facile forse, tuttavia accetto la mia malattia e comprendo di non essere la mia malattia. Dopo aver scritto mi sento già meglio, non so se questa sarà la versione che presenterò per il concorso. Un altro sbalzo d'umore? Improvvisa positività? La accetto e ne sono grata, infondo Anna ha detto che sono preziosa. Per ora ce l'ho fatta, chiedendo aiuto, ricevendolo ed accettandolo. Confido nei farmaci, nei medici, nei momenti felici dopo quelli tristi. Per la prima volta inizio a credere di poter guarire.