

DALL'INIZIO ALL'INIZIO DELLA FINE
PONZANELLI RUGGERO

21.12.2022

Non ricordo niente di questa seduta. Non è nemmeno finita, ma già non ricordo niente. Mi sento stanco, confuso. Non ti ho mai visto così. Mi concentro, guardo la terapeuta. Cos'ha detto? Che non mi ha mai visto così. Così come? Fai fatica a seguire il discorso, a rimanere concentrato. Lo so. Lo so, ma resto zitto, aspetto. Forse dovresti andare al Cps perché credo ci sia qualcosa da aggiustare coi farmaci. Prendo un antidepressivo da un paio di mesi. Sì, boh, non so - inizio spesso così le frasi - stavo pensando di chiedere di essere ricoverato. Di nuovo vuoto. Mi ha appena ricapitolato quello che devo dire allo psichiatra per spiegare la situazione e non mi ricordo un cazzo. Andiamo bene. -Ma se poi non mi ricoverano? Mi vien quasi da piangere. Da qualche parte nella mia testa sento di aver bisogno d'aiuto, immediato e massiccio, ma non capisco per cosa: il suicidio? I pensieri? La confusione? Io al posto tuo andrei. Ok allora vado. Sono nella sala d'attesa del Cps. Sono venuto a piedi, non è così distante dallo studio della psicologa. Il tragitto e la seduta sono un lontano ricordo, so a malapena perché sono qui: sto male e mi serve aiuto. Il resto è avvolto nella nebbia. Non so bene che fare, a chi rivolgermi, che chiedere. Un infermiere sta parlando con un altro paziente. Aspetto che finiscano. -Salve - sono titubante, impacciato - posso parlare con un medico? Per cosa? Non rispondo. Non lo so per cosa. Brutti pensieri? Beh chi non ha brutti pensieri? Non sembra molto specifica, ma di sicuro è attinente. Sì. Aspetta un attimo che lo dico alla dottoressa. Che dottoressa? Quella dell'altra volta? O un'altra? Man mano i pensieri si ordinano, si calmano, riesco a pensare più lucidamente. Su quello che mi aveva suggerito di spiegare la terapeuta, ancora buio totale. Ma da qui in avanti sono più tranquillo. Sento che verrò aiutato. Col senno di poi sarebbe stato meglio rimanere agitato. Vengo fatto accomodare davanti a una scrivania, dall'altra parte un uomo e una donna. Un'ora e mezza di colloquio. Niente ricovero. "...è un'estrema ratio il ricovero, fa impressione, ci sono pazienti legati ai letti...". Niente suggerimento di andare in mutua. "...sembri un bambino che fa i capricci...". Niente sintomi psicotici. "...sei molto educato nell'esprimerti, ma anche molto aggressivo, è qualcosa su cui si lavora in psicoterapia...". Io dal canto mio non gli dico nulla di utile. Solo che sento di star per esplodere. Per il resto mi trattengo, mi limito. Sono arrabbiato, mi sento incompreso, ma continuo a dirti di non poter mangiare la faccia a questi due medici, che sono qui per aiutarmi, che ne sanno più di me. Un cambio di terapia farmacologica, mantengo l'antidepressivo e aggiungo un nuovo

farmaco che nemmeno ricordo. Un appuntamento per un controllo di lì a qualche giorno. Un bel po' di frustrazione e grazie e arrivederci.

22.12.2022

Sono in pausa, al lavoro. I colleghi sono tutti in mensa, io sono fuori, a fumare. Da quando è iniziata la pausa riesco solo a pensare che questo posto mi fa schifo. Sono qui da poco. Mi stanno sulle balle i capi, mi stanno sulle balle i colleghi. Il che è un peccato perché il lavoro non è male. Ma ogni minuto che passo in questa azienda è un misto di frustrazione e ansia. Penso che sia assurdo che i colleghi non ti facciano lavorare in pace. Io non rompo il cazzo a loro che non fanno niente, ci mancherebbe, ma perché loro stressano me perché lavoro? Assurdo! Penso di non aver nessuno con cui parlarne, che tutti ti dicono che il lavoro è così e bisogna farselo andar bene. Penso che ne varrebbe la pena se avessi una famiglia, ma sono solo. Penso che sono un fallito. Nel lavoro, nella vita... Inizio a piangere. Non è un buon segno, non piango mai. Piango senza riuscire a smettere, piango e fumo, ma la sigaretta non dà sollievo. Aspetto che le lacrime si placino. Ora vado a casa. Ad ammazzarmi. Cammino, timbro, cammino, esco dal cancello, cammino, prendo l'autobus, cammino e salgo in casa. Piango tutto il tempo. Abbastanza da sfogarmi. Abbastanza da essere esausto, da non riuscire a pensare. Abbastanza da stendermi sul letto e dormire.

24/25.12.2022

Le feste passano indenni. Il che è un miracolo – natalizio? Riesco a rimanere calmo, a interagire normalmente. Parlo poco, riduco i rischi. E porto a casa il solito obiettivo: che nessuno si accorga di quanto sto male.

28.12.2022

Sono a casa, è sera. Oggi ho dato le dimissioni. Mi sembrava molto più giusto così, piuttosto che farmi licenziare. La ragazza dell'agenzia per il lavoro mi ha chiamato, mi ha detto che i responsabili erano soddisfatti, che stavo facendo un ottimo lavoro e che non capiscono perché me ne sia andato. Le ho risposto che io sono ottimo, è l'azienda che è pessima. Un po' narcisista, ma non del tutto falso. Di certo non una risposta normale. Di certo non un comportamento normale. La psicologa mi ha dato il nome di un medico con cui ogni tanto collabora. Il cognome. Che tra l'altro è lo stesso della via in cui stava il mio ex psichiatra. Forse è un indizio? Forse una caccia al tesoro? Forse quel medico non esiste, mi ha dato quel nome solo per farmi tornare dal mio ex psichiatra? I pensieri diventano un turbinio di non senso, una spirale discendente di deliri. Sta zitta! Lo dico ad alta voce, alla mia testa, che non vuole saperne di lasciarmi in pace. Voglio solo dormire, calmarmi e dormire. Se non la smetti tu ti faccio smettere io! Come? Non lo so. Sto male, sono agitato, mi manca l'aria i

pensieri turbinano e non so che fare. Mi viene in mente l'unica cosa sensata: chiamo un amico.

Lui arriva. Mi ascolta. Gli dico che secondo me sto impazzendo. Di nuovo. Lui mi porta a casa sua. Mi calmo. Dormo da lui, sul divano. Sto di nuovo bene. Il vortice di pensieri si alterna a momenti di calma e razionalità. E sono più i secondi dei primi. Per ora.

2.1.2023

Chiamo il mio ex psichiatra. Parte la segreteria. Salve, la chiamo perché volevo prendere un appuntamento. Volevo confrontarmi con lei visto che mi conosce bene. Volevo spiegarle il senso della mia vita. Pensavo di averlo capito. Pensavo di aver capito ogni cosa. Mi ricontatta e fissa un appuntamento per il giorno dopo. L'emozione è tanta: la soluzione è vicina! Da qui al ricovero non dormirò più, e i deliri soppianteranno la razionalità stabilmente.

3/6.01.2023

Il medico mi sospende gli altri farmaci, mi prescrive un antipsicotico e mi suggerisce di non stare a casa da solo. Torno da mia madre. Non dormo, dico assurdità in serie e quanto lei mi chiede cosa sto dicendo le dico: "Sto delirando mamma, che ci posso fare?!". Finché il 6, verso mezzogiorno le dico che dobbiamo andare al pronto soccorso, subito, immediatamente. Non so bene il perché. Fatto sta che andiamo.

08.01.2023

I ricordi sono confusi, annebbiati, difficile ricomporre ogni pensiero che mi ha attraversato la testa. Ricordo la psichiatra del pronto soccorso che con calma, mentre parliamo (mentre deliro) mi lega il braccio alla barella su cui sono seduto, con una cinghia, e poi vi infila un ago, inietta non so cosa. Poi buio. Per due giorni a quanto pare. Dopotutto erano quattro che non dormivo. Credo. Apro gli occhi e sono in reparto. Me ne accorgo subito, ci sono già stato. Mi guardo un po' attorno, metto meglio a fuoco la stanza e pian piano mi rendo conto che il fiume in piena di pensieri, che mi aveva tenuto sveglio nell'ultima settimana, ora era calmo, rientrato negli argini. Stavo molto meglio. Al pronto soccorso avevo fatto uno show mica male: andavo completamente a briglia sciolta, e lo sapevo cosa avevo e cosa stava succedendo, lo sapevo da giorni, ma non riuscivo comunque a calmarmi, fino al punto da non ricordarmi più che ero uno psicotico delirante. Idee sconnesse, pensieri verosimili, ma non veri, frasi alla rinfusa; scorrevano, esondavano, dalla mia gola, a volte urlati, oppure detti sotto voce, come dei segreti. Mamma mia che vergogna a ripensarci. Guardo ai piedi del mio letto e vedo due cinghie. Non ero legato, probabilmente lo ero stato. Scendo dal letto, scalzo. Da qui in avanti la strada l'ho già percorsa, un passo dopo l'altro. È ripida, sconnessa, difficile. Ma l'ho fatta una volta e posso farla di nuovo. Spero. esco dalla stanza.

Il corridoio è libero, non so che ora sia. Lo percorro verso la postazione degli infermieri e butto dentro la testa. Ciao, scusa, posso chiederti una cosa? Mi risponde un ragazzo che avrà avuto circa la mia età. Dimmi. Potete togliermi le cinghie da in fondo al letto? Mi fanno un po' senso. È la prima cosa che mi è venuta in mente, il primo piccolo ritorno alla normalità. Sì, credo di sì, adesso vedo un attimo poi in caso le vado a togliere. Grazie. Torno a letto e guardo il soffitto. Si riparte, speriamo di non sbandare.