

Sono io?

Questa che racconterò è la mia esperienza con la malattia, non so ancora di cosa parlerò, lascerò che i pensieri scorrano liberi nella mente.

Da quando ho iniziato il mio percorso psichiatrico ho imparato a confrontarmi con le persone con una patologia mentale in un modo diverso, meno giudicante e sicuramente più empatico.

Grazie a questa mia nuova modalità di approccio alla malattia e al suo mondo ho aperto la mia mente e ho imparato molto sui disturbi mentali, per quanto sia difficile e complicato conoscere a fondo un argomento così personale e complesso.

Ho passato dei momenti di grande smarrimento, non sapevo cosa stava accadendo nella mia testa e mi sentivo diversa, sbagliata, non mi riconoscevo più. Tutto era diventato etereo e lontano. La mia mente era confusa e facevo fatica a ricordare anche le piccole cose che accadevano nella mia vita. Tutt'ora faccio fatica a ricordare alcuni avvenimenti passati, o forse ho solo voluto rimuoverli.

Mi sono avvicinata ad un argomento considerato tabù, il suicidio, senza neppure accorgermi della strada che mi ci aveva portato, e lì mi sono resa conto che avevo bisogno di aiuto.

Un giorno, alcuni anni fa, stavo per attraversare la strada e aspettavo che il semaforo diventasse verde.

Dentro di me qualcosa mi disse di buttarmi in strada, bastava un passo e la sofferenza era finita.

Poi una forza mi ha trattenuta. Chiamatela istinto di sopravvivenza o come volete, comunque mi ha salvato.

Il semaforo divenne verde e attraversai la strada come se nulla fosse.

Mi ci è voluto del tempo per accettare questo episodio drammatico e per parlarne apertamente.

Quando sono riuscita finalmente ad aprirmi ho capito che non ce l'avrei fatta da sola e ho iniziato ad accettare la mia malattia.

I disturbi mentali non dovrebbe spaventare. Dovrebbe arricchire la nostra capacità empatica nei confronti degli altri, del diverso e dello sconosciuto.

Il diverso fa paura.

La malattia mentale fa paura.

È facile rimanere nel nostro piccolo mondo fatto di certezza e punti fermi.

Un mondo "normale", che un malato di mente cerca di conquistare ogni giorno con una forza d'animo che molti non riuscirebbero ad avere.

È facile vivere in un mondo facile. Quando la testa e il corpo lavorano insieme. Quando la propria parte razionale è sana, quando si ha energia vitale, quando non si è in preda di ansie e paranoie costanti.

È difficile invece quando la mente si lascia trasportare verso luoghi paurosi e incontrollabili. Quando la razionalità non ha più forza, le emozioni prevaricano e ci troviamo in un nuovo mondo, governato da leggi sconosciute. L'ansia e le paranoie sono invalidanti. La depressione ci toglie ogni voglia di fare qualsiasi cosa, anche di vivere. La mancanza di ogni emozione da una parte e un'esplosione di vitalità dall'altra. A volte è come se il proprio cervello producesse così tanta energia da esplodere. Non si riesce a trovare pace, dormire, i pensieri frullano nella testa velocissimi. Mangiare e dormire non servono più, l'energia prodotta è sufficiente e i bisogni del corpo vengono meno.

Ansia, paranoia, mania, ipomania, depressione, psicosi, ...

Tutte parole con una forte carica emotiva per chi è passato attraverso questi stati. Ognuna porta con sé un ricordo e un'esperienza.

Solo parole o parole ignote e spaventose per la nostra parte razionale e per coloro che non hanno mai avuto esperienza di malattia mentale.

Perché per capire quello che sta attraversando una persona con una difficoltà psicologica bisogna sapere guardare i propri demoni e le proprie paure. Paure sconosciute, quindi è più facile distogliere lo sguardo.

Invece quello che si desidera di più è una parola amica, un sorriso o un semplice gesto che ci faccia capire che, anche se non riuscite a comprendere a fondo cosa sta succedendo, almeno ci state provando. Siete comunque lì.

La paura dello stigma che la malattia psichiatrica porta con sé mi ha portato spesso a chiudermi in me stessa e a isolarmi, a ritrovarmi sola per mia scelta. Mi rendo conto a volte di quanta poca sia l'empatia nei confronti del malato e di come sia difficile far capire agli altri che in realtà stiamo bene, stiamo facendo del nostro meglio per vivere in equilibrio e se facciamo qualcosa di strano non sempre ce ne rendiamo conto, o se ce ne rendiamo conto stiamo cercando di domare la nostra mente con grande fatica.

A volte la mia testa è in lotta con il mio corpo ed è come se prendesse il sopravvento.

Il corpo passa in secondo piano per accontentare i capricci della testa.

I farmaci d'altra parte rendono tutto piatto. Tutto è piatto e noioso. Tolgono la forza di fare e gli occhi si chiudono continuamente.

A volte invece fingo felicità. Rido, scherzo, dico cavolate. Ma dentro è vuoto. Tutto rimbomba nel vuoto.

Quando piango sono felice. Perché piangere fa diventare questo vuoto un po' meno spaventoso. Anche se piango per tristezza, almeno sento di avere una reazione normale a questa situazione. Mi da sollievo e mi aiuta. Ma non è facile piangere.

A volte una forza mi pervade. Ce la farò, mi dico. Anche quando sarò inghiottita nel buco più nero del nero. In qualche modo ce la farò a risalire da questo buco.

Arriva la speranza. Guarirò. Ce la farò!

E poi non ho più voglia di fare nulla.

Voglio solo stare a letto da sola. Mi sento in colpa perché non riesco a trovare pace.

Niente ansia, niente tristezza, nessuna felicità. Nulla di nulla. Non ho voglia di fare nulla. Mi sto isolando. Non ho voglia di uscire. Mi sento inutile. Sono stanchissima. Mi sento morta dentro.

Mi sento come se fossi in un abisso senza vedere la luce.

La mia testa non funziona. Vorrei sapere cosa sta succedendo la dentro.

Ho dei vuoti di memoria e ho perso di vista me stessa. Chi sono? Chi sono adesso? La mente frulla.

La mia malattia non è qualcosa al di fuori di me. E' dentro di me. Rappresenta chi sono e forse anche la mia persona. Non ho ancora avuto una diagnosi quindi è difficile orientarsi e capire qual è la differenza nel sottile confine tra sintomo e me stessa.

A volte accolgo la malattia e la accetto. A volte la trovo una presenza ingombrante.

In ogni caso comunque fa parte di me. Mi ha portato tanta sofferenza. Ma anche momenti positivi, inspiegabile e unici.

Io non mi sento speciale. Io sono una persona. Ho sofferto come molti altri.

Per questo trovo importante lasciare alle spalle lo stigma della malattia mentale e la paura del diverso e guardare alla persona, nella sua unicità e eccezionalità.

La malattia mi ha aiutato a guardare a me stessa per quello che sono, quindi a perdonarmi un po' di più, lasciando da parte la rigidità che mi contraddistingue, soprattutto nei miei confronti.

Ho imparato ad avere più pietà di me stessa e a lasciare da parte il senso di colpa, sempre presente nella mia vita. Ho lavorato sodo per raggiungere dei traguardi e nuove consapevolezze, imparando dalle esperienze passate e sperando in un futuro felice.

Per ora sto facendo piccoli passi avanti e altrettanti passi indietro, ma sempre con una maggiore consapevolezza.

La malattia è così. E' piena di sorprese. Un giorno ti senti grande e il giorno dopo sei ricaduto nel baratro.

L'energia incontrollabile si sprigiona dal nulla e così la depressione. Senza un controllo sul proprio pensiero e sulle proprie emozioni.

La speranza per il futuro è di stare bene ed essere felice. Sono sicura che arriverò a questo un giorno.

Per ora continuo a lavorare e a non smettere di credere che un giorno sarò in equilibrio e tutto quello che mi è successo sarà un bagaglio prezioso da cui attingere per le esperienze future.