

Un cuore in ostraggio Kikiari

Mi sono convinta di dover festeggiare un nuovo compleanno. Il 13 Settembre ho festeggiato la rinascita dal mio malato progetto di scomparire da tutti. Essere malati di depressione è una zavorra per una famiglia o per coloro che ci vivono accanto. Ho maturato la convinzione lentamente nel tempo a seguito di malesseri passeggeri.

Avevo visto, la mia cara madre, afflosciarsi sotto questo peso senza capire cosa aveva e cosa fosse quella tristezza che la accompagnava giornalmente. Con quella quotidianità alimentavo la convinzione che mamma non mi andava bene ma, non avendo strumenti, non mi sono mai sforzata di capirla se non in età adulta, diventando madre. Avevo avuto delle avvisaglie da adolescente, ma ne'io ne'i miei genitori potevamo capire cosa era, se non l'adolescenza, l'umore che papà definiva con una frase: "Buongiorno tristezza".

Il disagio avanzava negli anni ma combaciava sempre con qualche avvenimento: la nascita dei figli, la malattia della mamma e la sua morte, il cambio di lavoro o di casa. Cose "normali" che tutti, nell'arco di una vita, affrontiamo ma in modo nettamente diverso. Al primo malessere non volevo credere che di nuovo non potessi fare a meno dei farmaci per continuare a vivere. Temevo quella bestia che cinicamente s'impossessava della mia mente e annientava il mio corpo. Rileggevo di tutto, dal vangelo ai testi buddisti ma non avevo più forze. Il petto all'improvviso bruciava per gli attacchi di panico - oddio l'infarto! - Non volevo farmi vedere ancora dai miei ragazzi, accostata bordo strada con la macchina o a letto con le gambe all'insù, aspettando che tutto passasse. Illuminata, un giorno ho deciso: "Vado a Lourdes" in pellegrinaggio. Vado a ringraziare la Madonna che mi è sempre stata vicina proteggendomi. A te è sembrato strano che prendessi in autonomia tale decisione (da sola non mi ero mai mossa).

Ero partita spavalda e rinfrancata nella stima (che era più bassa di una nana) ma, il viaggio della speranza, terminava dopo tre giorni con un'ansia fortissima. Avvertivo la convinzione che la sofferenza altrui era maggiore della mia. Rientrando a casa, quel peso, rafforzava la mia discesa fino alla decisione di farla finita. Ho deciso una calda mattina di Settembre dopo che mi avevi chiesto di andare a fare un mezzo week end, per staccare un po' con la testa. Ne avevi bisogno. TI ho detto sì con il cuore pieno d'amore capendo che stavo esaurendo la sopportazione. Forse gliel' avrei fatta a mettere in atto quello che meditavo. Da qualche tempo le mie energie erano dedicate a come e dove trovare i mezzi. Avevo pensato di mangiare le foglie dell'oleandro che era in giardino ma, avevo paura di non morire. Potevo accoltellarmi, ma temevo di ferirmi solamente.

Potevo prendere la macchina ma temevo di restare invalida e depressa. La mano me l'ha data la disperazione di quando sei partito! Una mano forte e decisa mi ha aiutato a sciogliere le pastiglie, a bere piccoli sorsi di quell'acqua disgustosa e a perdere i sensi davanti ai miei ragazzi. Dallo studio una voce, era P. che gridava: "Continua così, brava dormi sempre, prendi le pastiglie tanto di noi non t'importa". La rabbia di un figlio adolescente incattivito dall'assenza fisica e mentale di una madre era una pugnalata in più al cuore. Ricordo le carezze e gli abbracci di R. sul letto per convincermi a fare un giro in bicicletta più tardi: forza

mamma, non prendertela scherzava, adesso mangi qualcosa e dopo usciamo insieme, vero? Lo sguardo immenso di quegli occhi marrone nei quali mi sono persa tante volte, mi facevano vergognare ma... avevo fretta di andare. Con la scusa del pranzo sono riuscita ad allontanarlo chiedendogli di andare in cucina a predisporre la tavola. Di colpo ho ingoiato pastiglie e acqua. Sgranavo dal blister le pastiglie come se fossero i grani di un rosario, concitata e senza preghiere. Non c'era un Dio vicino ma qualcosa che spingeva le mani deboli e faceva cadere le pastiglie a terra. R. che si era nascosto sotto il letto, vedeva che cadeva qualcosa ma non capiva. Nemmeno io capivo che lui era lì nella stanza, in silenzio, per vegliare sulla sua mamma pazza. Mi sono alzata come se niente fosse, e sono scesa in cucina indifferente. Quello che ricordo sono solo: gnocchetti verdi e poi buio. E' stato il nulla per parecchio tempo, non so quanto ma ore. Il tempo necessario per farti ritornare, macinando chilometri angoscianti con i pensieri più neri fusi nell'asfalto, rovente. Il desiderio di liberarvi era così forte che nemmeno il mio piccolo aveva potuto fermare quelle intenzioni. Non era colpa vostra ragazzi, non dovette pensare di non essere stati abbastanza per me.

Ero io che non bastavo più ad alla vita.

E' stato doloroso avvicinarsi alla fine ma, la follia del momento prevaleva su tutto. Il nostro letto, che ci aveva visti vicini nel sonno, sarebbe stato la culla di quel ritorno al nulla. Avevo una camicia bianca sudatissima per il caldo e la stanchezza accumulata con lo sforzo di pensare. Ero pallida nonostante fosse ancora estate. Il sole mi disturbava e una depressa ansiosa non poteva goderne. I depressi stanno al buio, con le finestre oscurate dalle tende. Allora sì che si sta bene e sembra di avere un po' di pace!

Non esserci è bellissimo! Niente dolore, lacrime o sangue. E' stato un corto circuito. Riaprendo gli occhi, sentivo bruciare la gola e il naso. Qualcosa di lungo veniva sfilato dalla bocca. Era il sondino naso gastrico. Del giorno e della notte seguenti ricordo, il carbone da espellere, le scariche violente e lo sporco. In testa una sola frase ricorrente: "Sono ancora qui". Mio fratello era con me, è stato persino intimo riaverlo vicino, poiché con il tempo c'eravamo un po' allontanati. Paziente e amorevole mi aiutava a staccare il monitor del battito cardiaco e mi trasportava il flebo per le innumerevoli volte che dovevo andare in bagno. Mi diceva: "Kiki ma perché l'hai fatto, sciocchina" e poi l'insonnia, le luci blu della stanza. Ricominciava così un lungo calvario con tutti i dolori dell'anima, i fantasmi e le paure. Il mio psichiatra era arrivato nella mattinata. Il solito modo sbrigativo e un po' ironico per chiedermi se Volevo stare lì o tornare SU? "No, su, no, la prego ... non ce la faccio, ho paura " ma il suo sguardo parlava più di tutto. "In psichiatria ! tra poco ! L'accompagna suo marito, ci vediamo SU". Tu che mi spingevi sulla carrozzella per i corridoi, e poi la porta. Di nuovo quella porta con la maniglia bloccata! Niente maniglie alle finestre, non un soffio di vento o d'aria da fuori. L'aria condizionata, gelida come gli occhi dei "pazzi". Ho capito che chi soffre di questo male invisibile ha le stesse caratteristiche e movenze. Occhi imbambolati, o assonnati. Passi lenti e striscianti. A stento riesco a dimenticare i cattivi odori che uscivano da alcune stanze. Le donne dai volti e dai corpi sfatti. I capelli unti con la forma del cuscino dietro. La trascuratezza intima e poi le urla, improvvisate. Le impronte sul muro di chi si faceva uscire il sangue dal naso e poi ci dipingeva strani segni.

Nonostante ciò sono stata fortunata. Al mio arrivo, in stanza c'era solo lei, H. Abbronzata e ben curata. Sembrava che fosse in un rehab o in vacanza. Avrei capito più avanti che i suoi atteggiamenti talvolta euforici diventavano di colpo scene di strazio e di vaneggiamento. Dopo un giorno è arrivata M., sguardo spento.

Alle spalle due tentativi di suicidio. Dormiva quasi tutto il giorno e se non dormiva, piangeva. Lei piangeva ed io piangevo con lei, per solidarietà, perché era una "poverina", come me! Il mio rifugio era il letto, una nicchia nella quale trovavo un po' di sollievo. L'armadietto era la casa, tutto ciò che possedevo. Del ricovero, mi porto dentro il risveglio brusco e faticoso alle sei di mattina. La fatica di fare le code, per il bagno e per la doccia. La fatica di lavarmi. Quante code fatte. Code per la colazione e per la terapia. Coda per il phon nel bagno assistito, rigorosamente aperto con l'infermiera che ti guarda mentre ti asciughi i capelli o tenti di depilarti. Gli uomini che passavano e chiedevano di radersi mentre era il turno delle donne e, intanto davano una sbirciatina. Sì, c'erano anche gli uomini nello stesso reparto, nell'ala vicino alla cucina e al salone. Giravo l'angolo e ... toh un matto! Toh, e questo cos'avrà? Quando è entrato? Dov'ero finita? Io, quella carina, sempre in ordine e ben truccata. Ero lì in pigiama con gli zoccoli di plastica, struccata con i capelli e la pelle asfittica. Wow che spettacolo!

Mi vergognavo del mio aspetto e pensavo: "Guardi dottoressa che le ho anch'io quelle scarpe con il tacco, lo sa? Anch'io ho dei bei vestiti" Venivo catapultata al presente bruscamente dalle loro domande: "Come sta stamattina? Ha dormito? Se la sentirebbe di tornare a casa? " ma che domande? Certo, che vorrei andare, ma non posso! Cosa dico ai miei? Come faccio a vivere adesso? Come si fa a tornare normali? La gente guarderà e capirà che sono MALATA? La risposta era: " Signora, ma dove vuole andare ? Lo sa che ha tentato il suicidio?"

T.S. Ecco, scoppiava una bomba nella mia testa. La realizzazione di ciò che avevo fatto era un dolore ancora più forte del gesto in sé. Volevo convincerli che era stato un incidente, che non l'avrei rifatto, ma non dimostravo sicurezza e loro lo capivano. "Troviamo la cura e si dia tempo". Ecco, ho imparato che NORMALE non è una parola indicativa. Di colpo ti rendi conto che è tutto relativo. Quando vai in tilt saltano dei collegamenti e il tuo equilibrio vacilla. Essere rinchiusi in un luogo nel quale non ti riconosci, è una cosa che fa così male che, ti uniformi a quella realtà non trovando via d'uscita. Non ho mai accettato quel reparto e non mi sono mai perdonata di esserci arrivata ma lì ho capito che, la sofferenza dell'uomo è immensa e che in quella c'è la possibilità di trovare il bene dentro di noi. Per mantenere contatto con la realtà stavo più tempo possibile vicino all'ingresso dove le infermiere indaffarate lavoravano e dove potevo sentire discorsi di quotidianità. Per me era come acqua per un assetato! Non accettavo di essere trattata come gli altri ed essere un braccialetto bianco sul braccio sinistro ma, capivo, che era inevitabile. A volte spingevo la carrozzella di Gisella, una paziente molto grossa che urlava dalla mattina alla sera parolacce ed invettive contro tutti. Mi faceva sorridere perché la comicità dei malati psichiatrici è infantile, piatta senza fronzoli. Lei sbraitava contro P. che passeggiava nel corridoio giorno e notte con una bambola in braccio. Era sempre affamata ed era magra come un'acciuga. Non veniva a trovarla nessuno ed era senza i cambi della biancheria, una pena. A P. prestavo la tessera telefonica e davo

quello che non mangiavo per essere trattata bene, evitavo così che m'insultasse quando passavo nel corridoio.

Gisella, al contrario, avrebbe voluto picchiarla. Per fortuna non riusciva ad alzarsi dalla sedia! I rapporti che s'instaurano in quegli ambienti sono esclusivi e forti. Coloro che hanno provato il panico da fermo, il fiato corto e le formiche alla bocca sono calmi nel chiedere aiuto per te e non si vergognano. Loro lo sanno cosa si prova, fuori No. Il miraggio era vederti arrivare la sera, stanco dalla giornata lavorativa appena conclusa. Avevo voglia di rifugiarmi nel tuo abbraccio e nell'odore della tua camicia stanca di corse in ospedale ma, che sapeva del buon di casa.

Ti guardavo e pensavo a quanto male e a quanto dolore Vi avevo provocato. A quello che mi ero persa di quelle settimane. Dovevo uscire e trovare le forze per ripartire. Non credevo che da lì sarei ripartita per essere un'altra, più forte e più consapevole. Me lo dovevo e lo dovevo a noi tutti.

(Terzo classificato)