

## RINTRACCIARE LA SPERANZA

Trent'anni, sono trascorsi più di trent'anni; una vita, la mia vita.

Ero una bambina e non capivo cosa stesse succedendo alla mamma.

Gli adulti che mi circondavano non ne sapevano più di me e la malattia mentale è piombata come un macigno sulla mia famiglia.

Non solo ha colpito la mia mamma, soprattutto lei, ma ognuno di noi l'ha vissuta sulla propria pelle a suo modo e le ferite aperte si possono riscontrare ancora oggi, in uno sguardo, in un'inflessione della voce, in un momento di tristezza che sembrava avvolgerci completamente.

Mi ricordo che, allora, quello che mi pesava di più era la solitudine emotiva in cui mi trovavo: mi sentivo sola ad affrontare il mondo e non in grado di farcela. Ero legata alla mia mamma e ne soffrivo molto. Mi mancava e mi dispiaceva per lei, avrei fatto qualsiasi cosa per vederla star bene. Sono cresciuta così, con un occhio rivolto alla mia vita e l'altro alla sua, con la voglia di fare e il senso di colpa per volerlo, con la mamma in balia degli umori, dell'ansia, delle crisi di nervi, della depressione o dell'euforia. La malattia mentale è una brutta bestia che condiziona la vita, non solo limita, non solo isola e corrode la mente e forse anche l'anima. A lungo penso di averla odiata.

Fino al tre maggio dell'anno scorso, quando, dopo anni di ricoveri, di tentativi, di impegno, la mia mamma ha inghiottito molti più farmaci del necessario.

Dormiva, dormiva, dormiva, non riuscivamo a svegliarla. È stato come prendere, per l'ennesima volta, un pugno dritto nello stomaco.

Ho chiamato il medico di famiglia e il 118. È stata trasportata d'urgenza all'ospedale, dove le hanno prestato tutte le cure necessarie; si è salvata.

Io, da sola, in macchina, ho seguito l'ambulanza e sono rimasta con lei fino a sera. Le facevo compagnia in una stanzetta del pronto soccorso, lei era incosciente, si è risvegliata solo il giorno dopo in rianimazione.

La guardavo e vedevo una donna malata che lottava da tanto tempo contro l'angoscia e il dolore; io sentivo di essere lì, presente.

Le ho preso la mano per un po' e ho sentito il mio dolore ma anche un senso di pace mi ha invaso. Stavo male ma, dentro di me, avevo anche energia. Ho capito poi che il dolore non lo si deve rifuggire perché può risvegliarti, può aprire la porta che conduce al cuore e al perdono. Le mie difese si sono abbassate, anche quelle immunitarie, però, e nei giorni a seguire mi sono presa una forma di bronchite asmatica, di non riuscire a respirare e a parlare.

Ho capito che avevo bisogno di viverlo fino in fondo questo dolore che mi toglieva letteralmente il fiato e avevo bisogno di prendermi cura di me. E così ho fatto.

Ogni persona lo può e lo deve fare per se stessa; poi forse impara a prendersi cura anche degli altri; perché non puoi dare quello che non hai e non puoi fare quello che non sai.

In tanti anni ho capito che fare qualcosa per una persona malata è facile; fare qualcosa con una persona malata è già più difficile, ma esserci per una persona malata è molto impegnativo. Però è una fatica che ripaga nel cuore, insegna ad amare.

Rintracciare la speranza, anche in questi casi, si può, bisogna volerlo ardentemente.

La speranza ti fa essere forte, coraggioso, accogliente e felice. È un percorso lungo e di sofferenza, perché è una rinascita come persona nuova. Bisogna abbandonare l'immagine di sé prima della malattia, i pregiudizi propri e degli altri e soprattutto le paure. Ci vuole tanto tempo. Io sono un familiare, so quanto è dura, so che ci sono tante persone che vivono la mia stessa situazione. I supporti sanitari e di servizio spesso sono insufficienti alle esigenze, ma qualcosa c'è. Affidiamoci alle strutture che ci sono, ho conosciuto molti dottori in gamba e disponibili. Partecipiamo, offrendo la nostra esperienza, agli incontri che vengono organizzati per affrontare la malattia – sono di aiuto – e confrontiamoci, condividendo le difficoltà che incontriamo nel gestire la situazione, chiedendo anche supporto per noi, se necessario.

Anche tutto questo mi ha portato alla speranza. Io oggi spero e vivo nella realtà, nel presente: c'è il dolore ma c'è anche la gioia. C'è stato anche tanto bene nelle nostre vite, non dimentichiamolo e viviamo gustando le piccole gioie, è già assaporare un po' di eternità.

Questo lo si può imparare anche dalla malattia mentale.

Mamma, ti voglio bene.