

QUELLO CHE VERRA'

Queste pagine sono un breve susseguirsi di eventi attraverso i quali racconto la Sindrome Bipolare maniaco-depressiva per la quale mi sto curando da 10 anni. Oggi ci convivo, ma il percorso è stato lungo e faticoso. Questa è la mia esperienza.

Durante l'estate del 2002, quando ero nel pieno dei miei 24 anni, soggiornavo in vacanza in costiera toscana ospite a casa di una mia cara amica e dei suoi genitori.

Dopo aver dato gli esami della sessione estiva all'università, io e la mia amica ci siamo concesse un paio di settimane di vero relax.

Spiaggia, mare, cibo genuino e più che salutari dormite sotto l'ombrellone.

Allora non sapevo che nel bel mezzo di questa vacanza la mia vita avrebbe preso una forma del tutto nuova.

Un pomeriggio ero nel bagno di un bar all'aperto e da un secondo all'altro sento che tutti i miei muscoli, le mie ossa, ogni mio nervo e qualsiasi altra cosa che mi teneva in piedi crollavano a terra.

Il mio corpo era pesantemente arrivato al pavimento.

Mi ricordo esattamente che con gli occhi vedevo luci e colori sfuocati e da dentro ridevo, ridevo, ridevo... come in preda ad un solletico sempre più forte. Questo momento lo ricordo benissimo, perché è da qui che nasce quella che sarebbe diventata "la mia vera storia".

Quell'estate la vacanza venne interrotta in quanto, dopo l'episodio avvenuto nel bagno di quel bar, le cose cambiarono repentinamente.

Io divenni irriconoscibile, cominciai a parlare in modo decisamente veloce, alzavo la voce per farmi sentire da chiunque, non permettevo che mi si dicesse nulla, imprecavo e il mio comportamento divenne ineducato.

Pur essendo già per natura stravagante ed imprevedibile, posso assicurare che quello che mi successe si trattava di ben altro.

Quando dico "irriconoscibile" intendo dire che le persone accanto a me non erano più in grado di "arrivare a me", di parlarmi, di farmi stare ferma, di calmarmi...

Ero invasa da irrequietezza, adrenalina, mi sentivo potente e superiore a chiunque.

Il mio io cresceva a dismisura e rompeva gli argini, faceva sempre più rima con Dio.

QUELLO CHE VERRA'

Solo più tardi ho scoperto che questo comportamento ha un nome specifico...si tratta di "delirio di onnipotenza".

Nella mente i pensieri nascono e si concatenano in modo esponenziale. Ai pensieri poi seguono le parole e di conseguenza le azioni, il che risulta tutto molto frenetico e incomprensibile.

Ho cominciato a perdere l'appetito, soprattutto perché mangiare era per me una perdita di tempo e la frenesia mi attanagliava lo stomaco.

Ho perso velocemente anche il sonno.

Ricordo che per notti e giorni interi non dormivo.

Appena chiudevo gli occhi, mi veniva in mente qualcosa e dovevo alzarmi per cercare di realizzare quello che pensavo.

Fortunatamente nella maggior parte dei casi mi sfogavo in attività creative, come dipingere su qualsiasi cosa e creare maschere con i miei abiti e gioielli...

Ma spesso non riuscivo a stare in casa e "scambiando il giorno con la notte", uscivo a qualsiasi ora a gironzolare per la piazza e le vie del centro.

A volte imbucavo di notte l'autostrada e andavo in autogrill a prendere un cappuccino, comprare un libro e magari iniziare a leggerlo...giusto per stare in mezzo ad altre persone.

La notte doveva scorrere velocemente, sentivo l'esigenza dell'alba, della luce..era forte la necessità di far parte del nuovo giorno.

Dovevo assistere all'apertura dei vari esercizi commerciali e poi cominciavo a gironzolare in cerca di scambiare due parole,volevo far sentire prima a qualcuno e poi a tutti che c'ero, che non ero sola, e sentivo la presunzione che senza di me il mondo non sarebbe andato avanti.

La forte sensazione di sentirsi onnipotente consiste in me in un' esagerata energia sia creatrice che distruttrice al contempo.

Significa pensare ed agire velocemente, perdendo sempre più l'adesione alla realtà... è un meccanismo che non si ferma, ma che anzi si nutre di sè stesso e cresce fino alla fase acuta, quando generalmente si arriva ad un punto in cui diventa necessario l'intervento medico e/o anche quello degli agenti di ordine pubblico.

Avevo paura e non riconoscevo le azioni a mia tutela da parte di parenti o di amici che mi stavano vicini.

Anzi le mie reazioni divennero canzonatorie, provocatorie, aggressive, fino a spingere l'Altro all'esasperazione.

Spesso anche quando l'Altro è un soggetto idoneo, ossia preparato professionalmente ad affrontare la situazione, non è semplice fare in modo che la persona in delirio si fidi, comprenda, e si faccia condurre dove possono essere effettuate le cure.

Gli interventi degli operatori di soccorso del 118 che hanno portato ai miei ricoveri nel 2002, nel 2004 e, nel 2007, anche della Polizia sono stati piuttosto teatrali.

Mi piace definire quegli episodi "la morte del cigno" perché dopo tanto vagare, dopo tanti giorni di insonnia e di operativismo, il cerchio era chiuso, mi mettevano spalle al muro, mi "braccavano" e mi "prendevano".

Da qui all'iniezione di sedativolascio solo immaginare.

In seguito, il paziente in fase acuta viene portato al pronto soccorso per verificare se ha assunto alcool o droghe.

Viene poi ricoverato in reparti psichiatrici nei quali l'accudimento primario è evitare che faccia del male a sé stesso o ad altri.

Quindi per alcuni giorni si è fortemente sedati e qualora il paziente dimostri ribellione fisica può anche essere costretto al letto da corde.

Questo mi è capitato in due occasioni, durante una notte nel 2004 e per un giorno ed una notte nel 2007. In taluni casi questo trattamento è essenzialmente necessario per risolvere le forti crisi del paziente. La situazione è però molto spiacevole.

I ricoveri sono numerosi.

Il primo è quello dell'agosto 2002 avvenuto in seguito al rientro dalla vacanza. Per circa una decina di giorni dal mio rientro a casa, ho vissuto un crescendo di "stato euforico".

Tutto era dettato dalla frenesia e dall'ansia.

Sentivo di avere dei forti "poteri", credevo di essere il leone nella savana...il re, l'invincibile.

In verità, era solo il mio cervello che stava attingendo alle residue energie disponibili, di lì a poco ho perso completamente il senso della realtà e non riuscivo più a stare nella stanza con qualcun altro senza deriderlo, minacciarlo, provocarlo.

QUELLO CHE VERRA'

Intorno a me le persone vicine attendevano con apprensione il momento opportuno per chiamare un supporto, non essendo loro più in grado di gestirmi.

Questo avvenne anche perché non volevo stare a casa.

Sentivo un' irrefrenabile voglia di uscire all'aperto, di stare al sole, in mezzo all'erba.

Vicino a casa mia c'è un parco molto grande, fatto di stradine in mezzo agli alberi e con al centro un bel laghetto.

C'è anche una "casetta" di cemento aperta su tre lati...per me quella divenne per un interminabile pomeriggio, in cui mio padre e la sua ex moglie mi cercarono invano, la "mia casa".

Quel pomeriggio tornai indietro nel tempo, giocai come una bambina, in compagnia dei suoi amici immaginari, e al tempo stesso mi proiettai nel futuro, quel futuro di madre e moglie che probabilmente desideravo tanto.

Pulivo, raccoglievo rami, misi fiori...

Per me fu una giornata "meravigliosa" .

Quando venne buio, tornai serenamente a casa e anche per quella notte non dormii.

Mi alzai di notte, innervosita.

Mi sentivo morire costretta a letto senza avere un briciolo di sonno.

Mi feci una doccia calda, lunghissima....

La moglie di mio padre si svegliò e si alzò esasperata.

Comincia il litigio, io cammino senza sosta per tutta la casa delirando e urlando.

Da lì a poco viene chiamata la guardia medica.

Fuori dal cancello, nel cuore della notte, arriva l'autoambulanza.

Dopo un po' di mia resistenza, finalmente il medico riesce a farmi un'iniezione di sedativi.

Mi addormento e per un po' non darò più tormento.

Mi svegliai in un reparto psichiatrico.

Mio padre era affianco a me al momento in cui aprì gli occhi.

Lui in questi anni di malattia è stato sempre presente, seduto a guardare il mio sonno amorevolmente sulle sedie degli ospedali.

Ho ricevuto da lui visite quotidiane.

La sua presenza è stata fondamentale nei momenti di ricovero.

Dopo i primi giorni post crisi, c'è un periodo di assestamento in cui si è sempre a contatto con infermieri e pazienti, per non parlare della convivenza o della lotta con i pensieri ossessionanti.

Quindi in questi frangenti ricevere visite è importante perché viene spezzata la routine.

Sentire l'affetto delle persone che fanno visita attenua la paura, la paura di trovarsi in un ospedale per motivi che generalmente non comprendi, i reparti sono ad alta sicurezza, tutto è regolato da imprescindibili orari, gli infermieri nei loro camici danno un senso di soffocamento e nella maggior parte dei casi temi anche gli altri pazienti, o meglio temi la loro sofferenza, gli scatti d'ira e le loro grida d'aiuto.

Il bipolare spesso entra in una parte di psicodramma. Vive le circostanze semplici e quotidiane caricandole di pathos, sottolineandole con smisurata enfasi, si cala in un personaggio immaginario esasperandone alcuni aspetti: spesso legati alla sfera mistica.

È molto comune infatti che il soggetto si identifichi con Dio e altre figure religiose, in quanto si sente un eletto, qualcuno a cui è stata affidata una missione. Spesso crede di possedere poteri magici, poteri salvifici.

È facile anche che si identifichi in un personaggio famoso, qualcuno che abbia un ruolo sociale di grande evidenza. A me è capitato di essere convinta di poter risolvere questioni sociali, di rilievo per l'intera umanità.

Così facendo, spesso può cadere in "paranoia" e "psicosi", sentendosi minacciato o perseguitato.

Tutto intorno al soggetto diventa autoreferenziale. Le parole di una canzone, ciò che sente in televisione, può essere condizionato dalla numerologia, per esempio dalle targhe delle macchine o dai numeri in generale.

Vivere a questo ritmo e con tale intensità porta più o meno velocemente ad un crollo, infatti dopo l'episodio maniacale di euforia segue un forte stato depressivo durante il quale mancano le forze sia fisiche che psichiche. Ricordo che ho passato lunghi periodi quasi sempre in una sorta di stato letargico. Dormire, dormire, dormire ... era quello che ho fatto per tanto tempo.

Le fasi depressive che ho avuto sono state molto più lunghe rispetto a quelle

euforiche.

Ho trascorso 14 mesi in una comunità di riabilitazione e qui ho ricominciato a vivere la quotidianità.

Con la sveglia alle 8, colazione, pulizie delle camere e degli spazi comuni, somministrazione della terapia, svariate attività di socializzazione, attività fisica e cognitiva.

Credo di essere uscita vincente da quest'esperienza in comunità perché ho avuto modo e tempo per imparare a conoscere la malattia e a comprendere come si manifesta in me.

Ho frequentato un gruppo mirato di Bipolari composto da 12 persone e guidato da due psicologhe per circa 7 mesi una volta a settimana.

Ognuno di noi ha stilato la propria lista di prodromi sia della fase euforica che di quella depressiva e abbiamo concluso il corso con questa frase "Quando la malattia bussava alla porta ora ognuno di noi sa come tenerla alla larga".

Alla fine di tutto questo sento di avere più coraggio e più mezzi per evitare ricadute e soprattutto ospedalizzazioni.

Sono uscita dalla comunità nel maggio 2009 e da 2 anni vivo serenamente, lavoro e "mi prendo cura di me" e delle persone che amo.

I ricordi degli stati euforici inizialmente spaventano, ma poi, forse, il miglior modo per convivere è quello di una bonaria autoironia.

La mia speranza consiste nel fatto che tutto questo abbia solo condizionato la mia vita e che non l'abbia del tutto rovinata.

Continuo ad appoggiarmi ai medici, assumo regolarmente la terapia e spero di riuscire a convivere dignitosamente con me stessa e con gli altri. Niente di più, forse, di quello che dovrei sperare. I sogni, poi, sono tutta un'altra storia

....