

LA RINASCITA

Era arrivata. Ed era bella grande. La botta aveva preannunciato la sua apparizione già da molto tempo, ma la minaccia non era stata presa mai sul serio. Mi pareva che qualcosa non andasse molto bene ma la falsa convinzione di poter risolvere da sola i miei problemi oscurava la mia reale condizione e di conseguenza l'aggravava e prolungava l'agonia. Poi si era presentata e, nonostante i continui segnali che avevo avuto, mi sorprese come un lampo a ciel sereno, durante il lavoro, causando un totale crollo delle mie capacità fisiche oltre che mentali. Mi ha costretta a licenziarmi in tronco. Non riuscivo a gestire più niente. Il mondo mi sembrava un mare aperto le cui rive erano all'improvviso sparite dalla mia vista diventando irraggiungibili.

Il mio fisico era sconquassato da una moltitudine di tempeste, che ogni giorno lo schiaffeggiavano e lo piegavano, facendomi conoscere le sensazioni più atroci che io abbia mai provato. Ero in balia dell'ansia e degli attacchi di panico.

L'abbandono del lavoro mi portò a star leggermente meglio e la grande voglia di riprendermi e tornare come prima mi dava speranza per ogni nuovo giorno che arrivava, ma vivevo alla giornata e non mi azzardavo a pensare oltre alle 24 ore. Ogni progetto a lungo termine era sparito ed il senso della vita era: qua ed ora !

Nessun pensiero astratto o proiezione nel futuro. L'unico scopo era, semplicemente, stare bene.

Dopo un anno di terapia autogestita non avevo registrato miglioramenti del mio stato, a causa, scoprii in seguito, di un dosaggio troppo basso.

Si avvicinava il cambio di stagione e, nonostante la mia forte volontà, mi sono di nuovo trovata in mezzo ad una tempesta. I sintomi si accentuavano e di nuovo non vedevo la fine della sofferenza. Dopo diverse settimane agitate, senza sonno, con un flaconcino di Xanax (nel frattempo diventato il mio miglior „amico della notte“) sempre a portata di mano, non ho resistito alla disperazione e mi sono rivolta al medico di famiglia.

Dopo aver ascoltato la mia storia, con delicatezza e con il giusto tatto mi ha proposto una visita psichiatrica. Accettai con entusiasmo. Ero arrivata al limite della sopportazione ed a quel punto tutti gli stupidi ed insensati pregiudizi, purtroppo ancora presenti nella società riguardo questo tipo di patologie, non avevano più nessuna importanza.

E per la prima volta arrivai al centro, fisicamente e mentalmente stanca ma nuovamente con la speranza che si sarebbe trovata una soluzione. Venni accolta con grande umanità e professionalità, venne individuato il farmaco giusto, ma il dosaggio per me un pó elevato mi ha scaraventato dall'altra parte della barricata ed ho assaporato per un breve periodo il gusto ingannevole dell'euforia !

Quanta energia ! Che pensieri positivi !

Non poteva continuare, e giustamente la dose venne adeguata, facendomi rientrare nella situazione di equilibrio, che é anche il mio stato attuale.

Piano piano ho imparato a riconoscere gli effetti che aveva il farmaco su di me, ed ho iniziato a realizzare che la sua azione modificava leggermente la mia natura. Mi riconduceva sí all'equilibrio, ma eliminava nello stesso momento qualcosa che faceva parte di me, qualcosa con cui mi identificavo. Nel mio caso si trattava principalmente dei momenti che definivo di „dolce malinconia o tristezza“, che mi accompagnavano fin dall'infanzia, ed erano una delle mie peculiaritá, uno dei tratti che caratterizzavano il mio mondo.

Non riuscire piú a sentire quelle sensazioni era come indossare un abito altrui, come vivere nella pelle di qualcun' altro; mi sentivo strana, estranea a me stessa.

E non erano di certo momenti piacevoli.

A volte mi sforzavo di intristirmi da sola, ma era tutto invano, tutto rimaneva sempre in superficie.

“Questo maledetto equilibrio“, pensavo brontolando,“ non mi permette di vivere pienamente le emozioni. Mi trovo sempre a metà strada. Ma io non sono una persona positiva, sono piuttosto malinconica e sempre sono stata pessimista! Come mai allora non riesco ad essere un pó triste?“

Alla fine, prendendo spunto dalla mia reazione all' antidepressivo, mi venne offerto di partecipare ad un gruppo di psicoeducazione insieme a persone afflitte dal disturbo bipolare.

Questa mia esperienza, ripetutasi nel tempo, é stata molto positiva. Sono venuta a conoscenza di nuove informazioni, strategie, ed ho avuto la possibilitá di entrare in contatto con gli educatori ed i medici, ma soprattutto ho avuto la fortuna di parlare e scambiare esperienze ed impressioni con i partecipanti. Erano ragazzi e ragazze come me, alcuni piú avanti ed altri all'inizio della strada da percorrere, ma in ogni caso una bella compagnia. Persone senza pregiudizi perché a conoscenza degli avvenimenti attraverso i quali tutti eravamo giunti fino lí, e con la possibilitá di comprendere senza giudicare. Tra di noi eravamo semplicemente noi stessi.

Per assurdo, nonostante la sofferenza fu proprio in quel periodo che iniziai a guardarmi intorno ed a scoprire la bellezza nelle cose minuscole e quotidiane, apparentemente insignificanti.

Davanti a me si era aperto un mondo intero, finora ignorato, di una bellezza incredibile e straordinaria.