

UN SORRISO PER GUARIRE

Mi chiamo Giulia, ho 24 anni e questa è la mia storia.

Fino ai 14 anni la mia vita è stata serena, sono sempre stata una bambina vivace, piena di vita, tutti mi definivano “un vulcano in eruzione”.

Agli inizi della terza superiore ho avuto il primo attacco di panico, ma ancora non pensavo che quello sarebbe stato l’inizio di sofferenze ben più grandi.

Ho iniziato a piangere per qualsiasi cosa, a scuola passavo molto tempo in bagno per sfogare queste lacrime che non avevano nessuna intenzione di andarsene.

In quarta superiore ho iniziato a stare davvero male, sono stata a casa parecchi mesi da scuola. Poi un giorno mia mamma, dicendomi che andavamo dal Neurologo, mi porta per la prima volta al CPS. Era il 25 gennaio 2005 quando ho conosciuto il mio psichiatra, che mi segue tutt’oggi. Ormai è diventato per me un riferimento, anche perché sono del parere che i farmaci che si possono utilizzare sono sempre gli stessi, mentre ciò che è importante è il rapporto di fiducia che si instaura col medico.

Da quella prima visita inizio ad essere curata con degli antidepressivi, ne ho cambiati alcuni perché funzionavano un po’ e poi stavo di nuovo male.

Ad agosto muore la migliore amica di mia sorella in un incidente stradale, lei era per me come una sorella maggiore perché erano nove anni che girava in casa nostra. Quella è stata la botta che ha portato ad una svolta. Non sono riuscita a gestire il lutto e sono caduta in un tunnel di sofferenza.

A novembre è iniziato un lungo calvario di ricoveri in SPDC, ne ho fatti tre in tre mesi. Dal primo ricovero sono uscita ancora con la diagnosi di depressione maggiore ricorrente, mentre poi è arrivata questa diagnosi con un nome a me sconosciuto: disturbo bipolare. Con la nuova cura ho smesso con i tentativi di suicidio, ma la mia vita era ormai stravolta. Ho dovuto sospendere gli studi, per lasciarmi il tempo di riprendermi e questa per me è stata una grande sconfitta, perché erano cinque anni che frequentavo una sperimentazione molto difficile, di cui ormai mi rimane solo il ricordo. L’anno successivo ho ricominciato il liceo, ma al mio paese e in una sezione molto semplice, nonostante ciò i miei rendimenti erano davvero scarsi. Non so se era per il Litio, che poi ho sospeso, o per un disturbo d’ansia generalizzato, ma avevo dei grandi vuoti di memoria.

A metà anno scolastico ho fatto un incidente stradale con le mie amiche, dopo i tre giorni di osservazione in ospedale mi hanno rimandata a casa dicendo che avevo solo delle botte e che mi inventavo tutto quel male che dicevo di avere. Non riuscivo infatti a

muovermi dal dolore, ma l'ortopedico che era venuto solo perché l'avevo richiesto, mi aveva fatto un discorsetto dicendo che gli altri ragazzi coinvolti nell'incidente stavano peggio di me e non mi ha nemmeno visitata. In realtà quella che ha avuto la peggio sono stata io e dopo due settimane a letto si sono accorti finalmente che qualcosa non andava e mi hanno trovato due fratture al bacino. Mi ricorderò sempre come sono stata trattata da quei medici, per loro se una persona soffre di disturbi psichiatrici è automatico che menta, poi io piangevo molto perché non mi sentivo ascoltata e così per loro era una conferma del loro parere medico. Ho iniziato così un lungo periodo di riabilitazione, tra letto, sedia a rotelle e stampelle. Nel frattempo dovevo sostenere l'esame di maturità, ma non ero in grado di farcela. L'ho comunque fatto, impegnandomi più che potevo, ma il risultato è stato un triste sessanta. I professori mi hanno comunque aiutata molto, perché in quel periodo non riuscivo proprio a concentrarmi e in classe stavo davvero male, perché anche lì vista solo come malata.

Finite le superiori ho dovuto decidere che lavoro mi sarebbe piaciuto fare, intanto la mia mente scientifica e informatica era pian piano cambiata. Penso che siano state le esperienze che ho passato a portarmi a questa scelta, ma anche il mio grande amore verso i bambini che durante i miei periodi neri erano l'unica luce che vedevo. Un sorriso di un bambino penso che sia il dono più grande che una persona possa ricevere.

A volte penso che se un giorno scoprissi di non poter avere figli, considerando che non posso nemmeno contare sull'adozione, perché non darebbero mai un bambino ad una persona con una patologia psichiatrica, sarebbe una cosa troppo difficile da superare. Lo so che è ancora presto da pensare, però sono cose che devo mettere in conto, perché purtroppo non posso prendermi la libertà di pensare che per me tutto è possibile, ci sono molti ostacoli in più che devo superare, primo fra tutti lo stigma.

Questa parola era per me solo un nome, ma poi l'ho provata e continuo a provarla sulla mia pelle giorno dopo giorno. Purtroppo la gente non è preparata ad affrontare il mondo della malattia mentale e proprio questa "ignoranza" porta loro ad etichettare le persone come malate. Penso che sia un ambito che spaventi molto se non lo si conosce da vicino.

Il più grande sbaglio che ho fatto in questi anni è stato sottovalutare questa cosa, forse perché a diciotto anni non te ne rendi conto, forse perché medici e familiari mi hanno sempre detto che non c'era da vergognarsi o forse perché non sapevo che era una malattia che non se ne sarebbe andata dopo qualche anno. In pratica ho sempre parlato liberamente della mia patologia, ma ne ho subite e continuo a subirne le conseguenze,

perché, quando mi sono accorta che la mia sincerità mi si ritorceva contro, ormai era troppo tardi.

Le persone per un po' di tempo sembrano capirti, ma poi se ne vanno.

Ad esempio dopo tanti anni di amicizia tutte le mie amiche e la compagnia di ragazzi mi hanno lasciata sola e io mi sono chiusa in me stessa. Ho sofferto tanto e oggi a distanza di quasi quattro anni ne soffro ancora, anche perché non sono più riuscita a costruirmi anche solo un'amicizia stabile. Ho sempre creduto tanto nell'amicizia ma ora non è più così, o meglio, credo che io non sia destinata ad avere qualcuno che mi vuole bene per quello che sono e anche nell'amore è stato così, ma ne parlerò dopo.

Dicevo, che dovevo scegliere il mio futuro e la scelta è ricaduta sull'educatore professionale. Ho iniziato quindi l'università, che avendo anche tante materie medico-sanitarie, mi ha aiutato a capire finalmente cosa mi era successo. Non mi era mai stato spiegato sul serio cos'era il disturbo bipolare, che ha fattori genetici ma anche ambientali, che dovrò assumere per tutta la vita dei medicinali, ecc.. Questa conoscenza ha portato da una parte una maggiore consapevolezza di me, ma dall'altra anche un grande senso di impotenza. Fino a quel momento credevo che da questa malattia potessi guarire, come tante persone guariscono dalla depressione o dagli attacchi di panico.

Ho capito che per me la vita non aveva smesso di essere difficile, nonostante avessi trovato la mia strada professionale, quando al termine del mio secondo anno la docente che mi seguiva nel tirocinio ha deciso di fermarmi, dicendomi che non ero idonea. Secondo lei ero adatta per un lavoro più mediato e non che si basasse principalmente sulla relazione come nel lavoro dell'educatore. Questo stop mi è sembrato del tutto infondato in quanto lei a tirocinio non c'era e con i miei tutor non ci aveva mai parlato e in più durante entrambi i tirocini mi ero sempre trovata bene e avevo notato anche una buona risposta da parte degli utenti. Altri eventi, come la telefonata della docente al mio psichiatra e frasi come "allora vediamo" quando al colloquio iniziale le avevo parlato della mia malattia, mi hanno sempre fatto pensare che la docente era rimasta molto condizionata.

La botta è stata davvero forte, perché per l'ennesima volta mi sono sentita messa in discussione e anche se davo il massimo non era mai abbastanza.

Ho deciso però di continuare, perché sono molto convinta del lavoro che vorrò fare e anche l'area, cioè minori e handicap. Ho iniziato una psicoterapia per migliorare la gestione delle mie emozioni perché sarò io lo strumento nel mio lavoro e sono di sicuro da perfezionare.

Mi fa star bene prendermi cura degli altri, dai bambini a cui faccio la babysitter agli utenti dei servizi di tirocinio. Penso che scegliere un lavoro di cura sia un modo consapevole o inconsapevole di prendersi cura di se stessi, delle proprie ferite.

Ho trovato un nuovo docente che mi segue nel tirocinio e questa volta ho deciso di non dire niente della malattia, anche se mi risulta difficile tacere, e sto avendo grandi soddisfazioni. Nella nuova classe in compenso sono stata etichettata come malata ancora prima che mi conoscessero, perché i miei ex compagni gliel'avevano detto. Mi ha fatto molto male, ma soprattutto mi è venuto da pensare: "Queste sono le persone che dovranno lavorare con persone sofferenti?".

Penso che questa e le altre esperienze mi stiano aiutando a farmi un equipaggiamento che mi sarà utile durante la mia vita.

Ora arriviamo a questi mesi più recenti. All'inizio del 2010 per la prima volta nella mia vita mi sono davvero innamorata, mi sono sentita amata, accettata per quello che sono. Pensavo di aver trovato il mio principe, quello che una ragazza aspetta per tutta la vita. Credevo che questa volta, dopo tanti anni, la ruota era girata davvero nella mia direzione, ma si è rivelata solamente l'ennesima illusione. Dopo un anno bellissimo, lui è cambiato, non ha più investito nulla su di noi e pian piano si è spento. Io credevo che potessimo far andare ancora bene le cose, ma a quanto pare lo volevo solo io e così a fine febbraio mi ha lasciata dicendo che voleva essere libero. Il mondo mi è crollato addosso, in più lui era ambivalente perché diceva che ero la persona più importante per lui e che voleva essere mio amico, cioè secondo lui dovevamo continuare a sentirci e vederci come prima, ma la differenza era che non stavamo più insieme. Diceva anche che per me ci sarebbe sempre stato, frase che mi dicevano anche i miei amici, ma quando due giorni dopo io ho avuto bisogno di lui se n'è semplicemente fregato. Il mio cervello si è spento, nulla aveva più senso e volevo solo sparire. Ciò ha portato ad un tentato suicidio e al ricovero in SPDC. E' stato davvero umiliante, mi sembrava di essere tornata indietro di cinque anni. Pensavo di aver ormai trovato un equilibrio, ma l'altalena alla quale sono legata non la pensa allo stesso modo. A volte mi sembra di toccare il cielo con un dito, ma poi l'altalena scende e sprofonda sottoterra.

Quando ho deciso di raccontare la mia storia, volevo lanciare un messaggio di speranza, dire che anche se la vita ha scelto per noi un percorso più difficile è possibile essere felici. Ultimamente, dopo l'ultima batosta, faccio fatica a crederlo, però poi mi riguardo indietro e vedo che, ogni volta che sono crollata per qualche motivo, poi la vita mi ha sempre riservato qualcosa di bello, ovviamente aiutata da me.

In questi anni la mia solitudine, dopo che molte persone si sono allontanate da me, mi ha portata ad entrare in un mondo bellissimo, quello dei Clown di Corsia. Ho trovato così una seconda famiglia, fatta di sorrisi e sostegno reciproco. La mia missione è portare la gioia che ho dentro a chi è più sfortunato di me. A volte non è semplice trovare la gioia, perché l'altalena a volte è stanca e si ferma in basso, ma so che poi presto o tardi risalirà.

Spero che la mia storia possa aiutare altre persone, alle quali è stata stravolta la vita dalla malattia. Prima di tutto è importante seguire la terapia farmacologica, ma quella non basta. Solo noi possiamo decidere del nostro futuro.

Purtroppo chi soffre di malattia mentale deve anche scontrarsi col mondo esterno, che spesso non è in grado di comprendere, ma dopo tutti questi anni ho capito che non si può cambiare le persone, ma si può modificare il nostro modo di vederle.

Io ho trovato la forza nel sorriso dei bambini, provate anche voi a cercarla, perché di sicuro da qualche parte c'è.