

Sono sempre stata una persona, solare, estroversa, sociale, ho sempre amato stare in compagnia, chiacchierare, leggere, andare al cinema, viaggiare e soprattutto guardare le montagne. Poi ho scoperto di non poter avere figli. E' stato difficile, molto difficile da accettare. Quando mia sorella Giovanna ha avuto la prima bimba ero in Messico e all'improvviso ho sentito di avere paura di volare. Non volevo più prendere l'aereo per tornare a casa. Mi sono imbottita di farmaci e sono rientrata. Ma non è stato più come prima. Aprivo il frigo e mi veniva la nausea, non avevo più voglia di leggere, cucinare, cucire, cosa che mi è sempre piaciuta molto, curare il giardino, sentire gli amici, sorridere, non riuscivo più nemmeno a prendere il solito autobus, mi terrorizzava ma soprattutto guardavo le montagne e non provavo nulla. Questo era un sintomo gravissimo.

Sono andata da una mia amica psicologa che mi ha ascoltata e mi ha detto "Francesca hai una brutta depressione". Sapevo cos'era. Sia mamma che papà ci erano passati e ricordavo bene come si sentivano. Ma non si può veramente capire cosa significa avere la depressione fino a quando non la si prova. E' inspiegabile, lo capisco adesso. Dopo averne passate tre. Per fortuna tutte "reattive" cioè che arrivano in seguito ad una situazione difficile: non poter avere figli mentre mia sorella era incinta, la morte di papà, il tumore maligno alla testa. Ma il tumore non sarebbe stato niente se non ci fosse stata la depressione, una sofferenza indicibile, non fisica. Che tipo di sofferenza allora? Guardavo lo psichiatra del csm, una persona inutile, per fortuna l'unica che ho conosciuto, gli dicevo come stavo, la mia apatia, la mia sensazione nei confronti della montagna, la mia testa "confusa". Non so nemmeno ora come spiegare la sensazione che provavo nella mia testa. Era come stare dietro ad un vetro e vedere da quella postazione il mondo scorrere, era come essere un po' alticcio, capisci ma non tanto, era tutto ovattato, emozioni, sentimenti. Vuoi solo stare a letto. Rispondeva "la sua testa non può essere confusa, lei mi risponde correttamente". Ero confusa, non deficiente. Lui mi continuava a dare lo stesso antidepressivo che mi aveva aiutata ad uscire dalla prima depressione. La cosa è andata avanti per quattro lunghissimi mesi, durante i quali ho iniziato a sperare di morire, di non aprire gli occhi al mattino. Non sono riuscita a trovare il coraggio per farla finita. E per questo mi odiavo. In quei giorni mi distendevo sul divano e guardavo il soffitto e mi chiedevo perché solo a me, perché il resto del mondo stava bene ed io soffrivo così, vedevo la televisione e tutti erano felici e io li odiavo e invidiavo.

Per fortuna ho trovato il coraggio di cambiare psichiatra, scelta non facile, è come un salto nel vuoto, si può anche peggiorare, dicono di non cambiare la cura perché funzionerà prima o poi. Però l'ho fatto ed è stata la mia salvezza. Non ho dovuto spiegare nulla, sapeva come stavo, lo ha capito subito, senza fare domande, mi ha "ascoltata", ha ascoltato la mia sofferenza e l'ha raccolta. Mi ha cambiato antidepressivo e nel giro di un mese ho ripreso in mano la vita. Oltre a lui la mia salvezza è stata Maurizio, mio marito. E' stato fantastico. Mai una parola sbagliata, mai un atteggiamento scorretto, solo amore puro, tenerezza, sostegno, ascolto, supporto nelle scelte. Si era anche informato, da internet, libri, specialisti. Le aveva provate tutte per essere all'altezza della situazione e lo è stato. Mai fatto notare che non facevo da mangiare, non pulivo, non seguivo le figlie adottate, le mie due splendide ragazze, Barbara e Divya, che mi sono sempre state vicine, piangevo e mi consolavano, ero triste e cercavano di farmi sorridere. La mia uscita dal tunnel è riuscita anche grazie alla presenza della mia migliore amica Silvia per tutto il supporto che mi ha dato, per i momenti in cui è stata con me privando la sua numerosissima famiglia della sua presenza. Una squadra tutta per me. Come anche le mie tre sorelle, Alessandra, Roberta e Giovanna, incredibili. Per mesi sono andate nel mio negozio al mio posto, sabati e domeniche, mi portavano fuori, mi aiutavano nei lavori di casa. Anche se ora litigo con loro, sono spesso polemica magari anche inutilmente ma non potrò mai dimenticare quanto fatto per me. E' stata mia sorella a consigliarmi di chiamare Lodovica, una sua amica che era stata male come me ed ora stava meglio. Stava partecipando ad un gruppo ama che si chiamava "aiutiamoci a vivere". Un'altra prova di coraggio: ho telefonato. Ho iniziato anch'io ad andare al gruppo, un'ora e mezza alla settimana. Le prime volte ascoltavo solo. La prima cosa che ho imparato è che non ero l'unica a soffrire ma che anche molte altre persone avevano provato e stavano ancora provando tutte le mie stesse sensazioni, ogni mio dolore era anche il loro, la

mia testa confusa era anche la loro, la mia apatia era anche la loro, e condividevamo anche molto altro. Una notizia incredibile. Ma non era “mal comune mezzo gaudio”. Era molto di più, era sapere che c’era qualcuno che ti capiva, che non giudicava la tua incapacità di fare anche le cose più banali, che era riuscita ad uscire dal tunnel, a vedere la luce, a tornare alla vita. Lo volevo anch’io, lo chiedevo a voce alta, un urlo silenzioso che finalmente in molti sentivano. E’ stata una rinascita. Nel gruppo c’era sempre il dott. Loperfido, psicologo psicoterapeuta del csm, una presenza fondamentale, necessaria, utilissima. Suggerisce strategie, modi di vivere, dispensa aiuti che vengono colti e sono salvifici, almeno per me. Ti fa capire che non servono i sensi di colpa, che fanno solo molto male e non portano a niente. Che la vita è bella e deve essere vissuta, che bisogna fare di tutto per lottare e raggiungere i nostri obiettivi. Ed io ho ascoltato e messo in pratica.

Ora sto bene, guardo le montagne e sento una immensa felicità dentro di me e questo lo faccio spesso per capire se sto bene e quanto sto bene. Nel gruppo ho trovato persone fantastiche, non esagero, con le quali ho stretto una amicizia profonda, leale, silenziosa anche, ma bellissima, fatta di ascolto, sostegno, comprensione, fiducia. Assieme andiamo al cinema, ci scambiamo libri, ci beviamo moltissimi caffè per la voglia di stare assieme, di anche solo di vederci e abbracciarci. Amo moltissimo mio marito e le mie figlie, le mie amiche, vecchie e nuove, le mie sorelle, e tutta l’umanità, più di prima. Sembra una frase fatta, e forse lo è, ma davvero ho cambiato la scala dei valori, sono molto meno materialista e molto più “umanista” e questo mi fa vivere molto meglio.

Sono rimasta nel gruppo perché mi piace pensare che altri possano beneficiare della mia esperienza per capire che in queste dolorosissime situazioni non si è soli e insieme ce la si può fare.

Non so se mi tornerà la depressione o no nel mio futuro. Ma adesso ho una corazza che prima non mi sarei mai immaginata di avere, ho una squadra speciale tutta per e, devo dirlo, ho anche dei farmaci che mi hanno permesso di vedere la luce e di iniziare a ritrovare piano piano le forze per poi tornare ad essere la vera me stessa, la vera Francesca