

# Il pugile suonato



*Il pugile suonato barcolla sul ring, sotto i colpi incessanti dell'avversario, cercando di aggrapparsi alle corde per tirare il fiato. Non ce la fa più, aspetta soltanto il segnale dell'arbitro che metta fine all'incontro eppure, con patetico orgoglio, eccolo che rialza la testa, mena colpi nel vuoto alla vana ricerca del volto del rivale il quale, implacabile, lo raggiunge di nuovo con un'altra scarica di fendenti. Ora è disteso a terra: saprà rialzarsi da solo o dovrà aiutarlo qualcuno?*

Questa immagine penso possa riflettere abbastanza fedelmente lo stato d'animo che provavo quando ero al culmine della depressione: anch'io barcollavo e cercavo di colpire, ma l'avversario aveva risorse infinite ed io mulinavo le braccia inutilmente. I miei pugni non facevano male neppure all'aria e quelli che subivo, al contrario, lasciavano ferite profonde. La sensazione più dolorosa però era di non avere attorno a me alcuna corda a cui tentare di aggrapparmi: come e quando sarei riuscito a risollevarmi?

Ogni cosa mi appariva inutile, priva di senso; persino gli interessi che avevo sempre coltivato e dai quali avevo sempre tratto piacere mi sembravano svuotati del loro significato, come se un'entità sconosciuta e maligna si fosse divertita con un'enorme siringa a risucchiarne la linfa vitale.

I rapporti con le persone erano pessimi, non avevo voglia di parlare con nessuno né tanto meno di ascoltare qualcuno; per strada camminavo come un fantasma, cercando di restare rasente ai muri per evitare il più possibile ogni contatto fisico. Ero ingrassato e non era piacevole guardarsi allo specchio: di

fronte a me vedevo un quarantenne goffo e gonfio, con l'espressione spenta, senza più voglia di vivere.

La situazione psicofisica era davvero preoccupante, il disagio verso me stesso e verso gli altri aumentava, insieme al senso di colpa per il sentirsi di peso nei confronti delle persone più care.

Quando il male oscuro ti avvolge nel suo abbraccio, è difficile divincolarsi perché la depressione è dura e violenta, ma sa essere anche melliflua e suadente.

Sei al buio, inerme e soprattutto ti senti solo, distante da tutto e da tutti, incapace di vivere nel mondo nel quale esisti e del quale fai parte.

A questo punto il confine tra uscire dal tunnel e peggiorare è piuttosto labile e bisogna avere la forza per trovare la giusta via d'uscita, che secondo me è una soltanto: il coraggio di chiedere aiuto. Io, fortunatamente, quando giunsi a questo confine capii che ero arrivato ad un punto di non ritorno, che peggio di così non avrei potuto stare, che avrei dovuto ad ogni costo cercare il modo per uscirne e trovai il coraggio di chiedere aiuto.

Il primo aiuto, fondamentale, è venuto dalla famiglia: mia moglie e mio figlio sono stati la prima corda a cui mi sono aggrappato, la ragione di vita che mi ha dato la forza di continuare e mi rendo conto che purtroppo in molti casi la depressione colpisce con maggiore violenza laddove l'individuo è solo, senza qualcuno che lo possa aiutare nel quotidiano.

Il secondo aiuto è stato il medico di famiglia il quale, compresa la serietà della situazione, mi indirizzò al Centro di Salute Mentale della

Asl, dove ho trovato un ulteriore appoggio nelle figure di una psichiatra ed una psicologa competenti e sensibili.

Le cure iniziavano a fare effetto, ma ancora non ero del tutto a posto; **mi sentivo come una sedia con tre gambe e mi mancava la quarta per darmi stabilità** (ricordo che questa immagine della sedia piacque alla psicologa che la trovò particolarmente efficace).

Ed ecco che, nel marzo del 2005, riuscii a trovare la quarta gamba della sedia ed a ritrovare un po' per volta quella stabilità che mi mancava da tempo: **IDEA, era questa la gamba mancante.**

Nei gruppi di auto-aiuto ho riscoperto la voglia di parlare con gli altri e la capacità di ascoltare gli altri, di stare insieme a persone con cui condividere qualche cosa, seppure questa cosa sia un'esperienza il più delle volte assai dolorosa. Ed è proprio nella condivisione che sta secondo me la forza principale di Idea, è grazie a questa condivisione, a questo continuo interscambio di esperienze e testimonianze che ci si sente aiutati e si riesce ad aiutare e sono convinto che dall'esperienza di un gruppo di auto-aiuto ne escono arricchiti sia i fruitori che i facilitatori.

Fin dal primo incontro cui ho partecipato mi sono reso conto della serietà che sta alla base di Idea e della disponibilità da parte di chi vi opera ad ascoltare chi soffre e proprio quest'ultimo punto è secondo me assai importante perché ascoltare gli altri non è facile, non tutti ne siamo capaci, condizionati forse da una società in cui molte persone tendono ad emergere, spesso ignorando o addirittura prevaricando il prossimo.

Mi resi conto un po' per volta che qualcosa dentro di me stava cambiando, che quell'uomo taciturno, ombroso ed insopportabile che ero diventato dava segni di miglioramento; la sedia si stava dunque assestando, l'equilibrio era un po' meno precario di quanto fosse in precedenza.

Ho frequentato il gruppo per circa otto mesi, poi ho dovuto abbandonare per impegni di

lavoro, ma a quel punto mi sentivo finalmente guarito; naturalmente il merito non va esclusivamente alla frequentazione del gruppo di auto-aiuto, il trattamento con gli psicofarmaci dapprima e la psicoterapia poi, sono stati determinanti per la guarigione e senza di essi il calvario sarebbe stato sicuramente più lungo e doloroso.

Però mi sento di poter affermare senza alcun dubbio che quegli incontri settimanali, nella stanza della Fondazione Idea, insieme a persone che inizialmente non conoscevo e che poi ho considerato amiche, ebbero quegli incontri sono stati importanti ed hanno contribuito a scalfire quella patina di grigio che mi aveva ricoperto.

Mi è sembrato perciò naturale mantenere i contatti con Idea e nei mesi di gennaio e febbraio del 2006 ho frequentato il corso per facilitatori tenutosi presso la sede di Bologna, grazie al quale ho potuto approfondire le mie conoscenze sull'argomento depressione e soprattutto apprendere importanti e per me nuove cognizioni in materia.

Ora partecipo all'attività di Idea come volontario e nonostante la mia esperienza di facilitatore sia ancora quella del novizio, la ritengo altamente gratificante.

Cerco di mettere il massimo dell'impegno in questa attività, sperando che tale impegno possa essere sempre sorretto da due imprescindibili qualità: la già citata capacità di saper ascoltare e la sensibilità nell'affrontare una tematica così delicata come la depressione.

In fondo, guarire è possibile: l'importante è trovare la forza di chiedere aiuto, di uscire allo scoperto, senza avere paura di ciò che dice la gente.

**Se il depresso riesce a trovare dentro di sé quella forza, allora potrà sperare di riappropriarsi della serenità perduta, potrà sperare di riavere quell'equilibrio che gli manca e magari, sentendosi guarito, alla fine festeggiare ad un'enorme tavola imbandita, attorniata di sedie, tutte doverosamente con quattro gambe.**