

Dopo il buio... ritrovare la luce ed il sorriso

Immagino di aver avuto una vita felice nella mia infanzia e nella prima adolescenza, ma purtroppo il ricordo di quegli anni è stato quasi totalmente cancellato dagli avvenimenti che sono seguiti. **Avevo 17 anni e improvvisamente tutto era diventato nero. Il mio umore era triste, piangevo oppure ero sempre sull'orlo di scoppiare in lacrime, il mio lavoro a scuola non funzionava più, non volevo più vedere gli amici, soffrivo di inappetenza e non dormivo.** In famiglia tutti mi volevano bene, i miei erano molto affettuosi, ma purtroppo a quei tempi non si sapeva nulla delle malattie depressive. Mi portarono dal medico, ero molto deperita e mi furono prescritte vitamine, ricostituenti e iniezioni che inizialmente sembravano sortire il loro effetto, a poco a poco la crisi finiva ed io tornavo lentamente alla normalità. Ogni anno una nuova crisi depressiva. A 22 anni ho conosciuto il mio futuro marito e dopo un anno e mezzo iniziava la mia vita di moglie. Erano tutti convinti che il matrimonio mi avrebbe fatto bene. Quando mi sentivo peggio compravo le mie vitamine e cercavo di farmi forza. Tre figli, un uomo che mi voleva bene, anzi mi amava, ma che dopo poco tempo si è rivelato prepotente, maschilista e purtroppo anche violento. Ho capito solo molto più tardi che probabilmente i miei umori lo irritavano violentemente e che i miei periodi di depressione, senza autostima, senza capacità di farmi rispettare, lo rendevano quasi il mio carnefice. Mi occupavo di casa e figli, i miei periodi di depressione mi isolavano dalla gente, avevo solo poche amiche, non volevo far sapere alla mia famiglia quanto stessi male: di conse-

guenza, non conoscevo né avevo consapevolezza di questi disturbi.

A 49 anni, i miei figli, ormai cresciuti e consapevoli che la mia vita con il loro papà era impossibile, pur essendo sempre stato un buon padre nei loro confronti, mi hanno aiutata a prendere la decisione della mia vita: allontanarmi da casa. In un momento di coraggio ho abbandonato la mia casa rifugiandomi da una cara amica. In poco tempo ho trovato lavoro, risolvendo così sia il problema della casa che del lavoro.

Avevo trovato la pace, stavo bene, mi sembrava di avere finalmente raggiunto la felicità, vedevo spesso i miei ragazzi, tutto mi sembrava meraviglioso ma .. improvvisamente ero troppo felice, facevo troppo, non mi fermava più nessuno, ero "euforica". Cominciavano ad alternarsi periodi maniacali e depressivi. **Per fortuna avevo accanto tante persone che mi volevano bene e che mi hanno indotta a recarmi da uno psichiatra: ero bipolare, finalmente capivo di essere malata, finalmente sapevo che mi dovevo e mi potevo curare.** Prima un periodo con il Litio prescritto dal CPS. In seguito non funzionava più e un ricovero servì a strutturarmi una cura valida. Stavo meglio, lavoravo, i miei figli, ormai indipendenti, frequentavano il loro padre e anch' io ero capace di passare con loro e con lui le feste di famiglia, i natali, i compleanni, in serenità. Più tardi ho avuto la fortuna di incontrare un nuovo amore, bello e sereno. Mi sentivo bene. Avevo ancora periodi alterni di luce e buio, ma ora sapevo come gestirli. Quando la malattia me lo portò via, sono stata male, ma il dolore era più controllato, non così disperato e distruttivo come avevo provato in precedenza per la morte di altre persone care.

Ora vivo sola, ho tante amiche, esco spesso, sono circondata dall'amore dei figli e dei loro

compagni di vita, ho dei nipotini. Cerco di avere cura di me, di stare attenta ai miei "umori", faccio ginnastica, yoga, vedo amici e se capita vado anche a ballare. Un anno, il giorno di Pasqua, ero sola: la mattina mi sono alzata, ho deciso di prendere il treno e di andare a Firenze, città che non avevo mai visto. La giornata si è rivelata molto piacevole, sono stata bene anche sola con me stessa.

Da un anno e mezzo ho conosciuto IDEA. **Sono entrata in un Gruppo di Auto Aiuto. Ho trovato altri cari amici cui volere bene e che mi vogliono bene. Quando racconto le mie vicende sono molto affettuosi, mi fanno sentire una donna coraggiosa e mi ammirano per questo. Quando mi accorgo che si avvicina un periodo nero, mi sento libera di raccontare i miei stati d'animo, mi sento compresa e ho sempre a disposizione tanti consigli utili.**

La mia testimonianza vuole essere di conforto a tutte le persone che soffrono, per aiutarle a capire che non bisogna mai perdere la speranza di ritrovare il sorriso: la depressione è una malattia e, come tale, va conosciuta e curata efficacemente.

Vorrei anche sottolineare l'importanza della partecipazione ai Gruppi di Auto Aiuto, parlare e confrontarsi con altre persone che condividono le stesse sofferenze è di estrema utilità: quando si ascoltano gli altri e si riesce a dare un piccolo aiuto ci si sente meglio, quando si riesce a fare delle belle risate insieme, prendendosi anche un po' in giro, è il massimo.

Purtroppo anche mia figlia è portatrice del nostro male, rivelatosi subito dopo la nascita della sua prima bambina. Lei è stata però più fortunata di me: grazie alla mia precedente esperienza, si è messa subito in cura ed è stata bene nel giro di poco tempo.