

# Un alieno addosso

# E'

*molto difficile spiegare un disagio, quando accompagna la tua vita da sempre al punto*

*da farti sentire un'aliena e che indossi come uno scomodo vestito, tanto che nemmeno ti accorgi che il suo tessuto diventa la tua stessa pelle.*

*Diciamo che "è" la tua persona, senza che tu riesca ad avere la consapevolezza che potresti essere altro.*

*Questa è la mia esperienza, un disturbo dell'umore ereditato (Ciclotimia), che in assenza di una diagnosi è diventato un tratto distintivo del carattere di tutti quelli che della mia famiglia ne soffrono.*

*Da quando sono nata e per molti anni a seguire, ho vissuto in balia di stati euforici alternati a crisi depressive, aggravati da comportamenti inadeguati e da un consumo esagerato di tè (a nessun adulto viene mai in mente che sia una bevanda eccitante non adatta ai bambini). Se dovessi trovare una parola che possa sintetizzare quegli anni, direi che mi sentivo*

*in balia di una bufera, completamente succube dei suoi capricci. Direi che il tratto più invalidante di questo disagio per me è stata la sensibilità. Non quella che rende le persone migliori, che certo non è patologica ma solo auspicabile. Parlo invece di una sensibilità ridondante ad ogni stimolo esterno: odori, suoni, alimenti, farmaci, variazioni climatiche, ecc., tutto ciò che riguarda i cinque sensi ma anche la percezione delle emozioni.*

*Quello che è più difficile da tollerare è la frustrazione di non riuscire a spiegare che tu non senti ciò che non esiste e nemmeno esageri ma senti solo di più, come se avessi occhi ed orecchie enormi ed un'anima fragile come quella che immagini avere uno Scricciolo, tanto da doverti proteggere anche dal salire su un mezzo pubblico per non fare tue le sofferenze dei passeggeri, o dal guardare un telegiornale o un film drammatico.*

*Nella fase depressa, già a sei anni ero terrorizzata da ogni evento emozionale, al*

*punto da dormire in stato di rigidità muscolare e completamente coperta per proteggermi dai mostri che dominavano i miei pensieri. Avevo inoltre costantemente bisogno di aggrapparmi a qualcuno per sopravvivere ai continui desideri di morte che mi coglievano soprattutto al risveglio, quale unica soluzione alle sofferenze del mondo.*

*Nella fase euforica invece, è come dovessi costantemente lottare contro un vento fortissimo. Pensieri geniali e creativi invadevano la mia mente svegliandomi in piena notte, ma ero impossibilitata a utilizzarli in alcun modo a mio favore, a causa della velocità di scorrimento di questo inesorabile fiume di acuti concetti. In quei momenti ero anche iperattiva.*

*Correvo per ore e non riuscivo a concentrarmi su nulla, se non per pochi istanti, per poi ritrovarmi esausta. La mattina al risveglio ero già affaticata come dopo una giornata di duro lavoro. Questo e molto altro, ha avuto gravi conseguenze sulla mia vita fino ad oggi. Quando ho deciso a vent'anni di intraprendere la psicoter-*

pia, potevo vantare problemi di ogni genere e tipo: di relazione, scolastici, lavorativi, sessuali, di salute ecc... **Ma la cosa peggiore, è che non avendo consapevolezza di quale fosse la causa dei miei problemi, me ne sono totalmente addossata la colpa, alimentando in me e negli altri sentimenti di totale disistima, impedendo a chiunque di prendersi cura di me e assumendo a tratti comportamenti autolesivi** (per fortuna con conseguenze non irrimediabili). Speravo che la psicoterapia mi sollevasse da questo peso, imputando i miei limiti a fattori ambientali, a influenze familiari ecc. e in effetti in parte è stato così ma non per tutto. Il lavoro di analisi è servito a ristrutturare un "Io" molto fragile e ad apprendere in ambiente protetto un modo per comunicare con la realtà esterna. Diciamo, dopo vent'anni di lavoro, che mi ha tutelato dal fare sciocchezze quali il porre fine alla mia vita, che mi ha permesso di trovare un modo per convivere con questo strano modo di sentire la realtà e di smussare o risolvere buona parte dei miei problemi, tranne quello dell'autonomia. Dopo numerosi fallimenti in campo lavorativo, sono riuscita a inventarmi un'attività creativa a contatto con i bambini, dove la mia instabile modalità non venisse notata (lavorando a progetto mi è stato possibile recuperare le assenze accumulate nelle fasi di depressione), permettendomi di mantenere il lavoro per più di otto mesi ma purtroppo non è sufficiente. Ed è stata proprio l'inevitabile frustrazione di non riuscire mai a raggiungere una stabilità lavorativa tale da garantirmi un'autonomia economica e personale, alimentata anche da un peggioramento di

alcuni dei miei disturbi, che mi ha spinto a cercare ancora risposte. Volevo qualcosa che nemmeno io comprendevo; solo ora, ascoltando la sensazione di pace che provo mentre riporto questa testimonianza, sento di aver raggiunto ciò che cercavo.



Infatti pochi mesi fa, all'età di quarantacinque anni e sollecitata da una preziosa amica, mi sono recata presso la Fondazione Idea di Milano per sottopormi ad una visita psichiatrica con una dott.sa, che ancora oggi ringrazio di cuore per la sua umanità e sensibilità e in sole due sedute ho avuto quello che probabilmente fino ad allora non ero pronta a ricevere: una diagnosi precisa e utili strumenti per la gestione del mio malessere. Non è stato facile vincere il pregiudizio di entrare in un reparto psichiatrico, la pau-

ra di essere "imbottita" di farmaci e quindi di perdere il controllo di me stessa, senza contare che dopo la diagnosi lo stato depressivo sembrava di molto peggiorato, a causa delle mie difficoltà ad accettare l'etichetta di "malata". È qui che conta la capacità di un medico e delle figure di contorno di tranquillizzare una persona il cui sentire è comunque in "eccesso", fortunatamente le mie paure sono risultate infondate.

Grazie poi ad una psicoterapia comportamentale, a internet e alle preziose letture consigliatemi da un

Volontario, ho iniziato un processo di scoperta e "addomesticamento", riuscendo a limitare di molto i danni legati alla Ciclotimia, sforzandomi di utilizzare invece le sue preziose risorse creative nel migliore dei modi.

All'interno dell'Associazione Idea ho trovato la competenza, il sostegno e il conforto che mi hanno permesso di uscire dall'isolamento forzato in cui spesso si auto-relega chi come me ha una visione ridondante della realtà e quindi di ritrovare la dignità e il rispetto della mia persona, liberandomi completamente dai sensi di colpa. **I gruppi di AUTO-AIUTO, il numero verde sempre disponibile per le emergenze e il supporto dei volontari, sono una risorsa di umanità indispensabile** in questo momento storico dove il disagio psichico sta diventando troppo "di moda" e per finire, non è descrivibile il sollievo che persone come me possono provare nel sapere di poter contare su tali risorse. Perché questo libera noi, dal ruolo di aguzzini sempre bisognosi del supporto di amici e parenti e loro, da quello di consiglieri/salvatori, che se pur dotati delle migliori intenzioni, non sempre hanno la pazienza e gli strumenti adeguati per condividere e comprendere i nostri disagi.