

International school & Conference

Trieste, 16 novembre 2017

Intervento di Silva Bon

“Riprendersi la vita”

Ci sono momenti in cui sono felice.

C'è stato un tempo in cui vivevo una sorta di autismo emotivo, oltre che una forma di impossibilità di comunicazione verbale. Bloccata. Dalla fobia. Dal panico, dalla paura della paura. Il contatto umano, la convivenza sociale mi era impossibile.

Gabbie di sofferenza imposte e autoimposte.

Sentivo voci che mi torturavano.

Per liberarsi di me, mi hanno mandata, ricoverata per un mese, in Clinica Psichiatrica. Dopo pochi giorni, la separazione e il divorzio e la perdita dei diritti prioritari per una madre: mi hanno tolto i miei due figli, ricattati, e rimasti con il padre in una situazione precaria. Mi sono trovata sola, in strada, senza una casa, buttata fuori dalla casa dove vivevo.

Alle esperienze di malattia si aggiungeva una vita violata, azzerata. Dovevo cominciare tutto da capo a quarantatré anni. A partire dalla costruzione di consapevolezza della mia dignità di persona e dei miei diritti di donna e di cittadina. Lottando contro l'esclusione sociale cui ero stata condannata quando, con violenza, mi è stato buttato in faccia che ero schizofrenica.

Ho percorso esperienze distruttive di profitto da parte di cattivi, sedicenti terapeuti, che hanno speculato anche economicamente sui miei tentativi precari di riacquistare salute.

Quando finalmente, dopo l'ennesima devastante crisi, mi sono rivolta al Centro di Salute Mentale di Barcola, i medici mi hanno aiutata, in primo luogo, a mantenere il mio lavoro di insegnante, fonte del reddito necessario per un minimo di sostentamento autonomo. Alle crisi che si susseguivano opponevo resistenza e coraggio per recuperare le energie necessarie a continuare a lavorare. Veramente sono molto stata aiutata dagli operatori del CSM di Barcola, sotto il profilo medico, e anche per imparare il rispetto di me stessa, di cui avevo diritto come persona; per recuperare fiducia, sicurezza, autostima, basi fondamentali di una possibile inclusione sociale e di una pienezza di vita.

Oggi, ancora, sento voci che mi torturano.

Sono offensive, umilianti, mi lacerano di ferite profonde, che mi fanno sanguinare in termini simbolici e con effetti reali, segni di passaggi dolorosi sul mio corpo.

Eppure oggi vivo lunghe fasi di serenità.

Sto imparando, lotto, per imparare ad affrontare le voci, senza restarne succube. Il gruppo di auto – mutuo aiuto “A viva voce”, di cui faccio parte come facilitatrice, mi ha aiutato, mi sta aiutando a ricostruire con consapevolezza la mia storia di uditrice di voci, a nominarle, a storicizzarle, partendo dal momento dell’esordio, molto lontano nel tempo: avevo ventun anni.

Sono uscita lentamente dall’incubo. Ho ripreso un ritmo normale di vita. Ho preso, sto prendendo, le distanze dal passato, che pure a volte rivivo, e che non rifiuto. Ho accettato tutto, diventando conscia delle rimozioni, che rendono ciechi. Guardo con occhi aperti, con occhi chiari alla sofferenza pregressa, cercando di resistere al male, perché le voci sadiche, perfide, non abbiano il sopravvento.

Del resto, sento anche voci positive, che mi sostengono, mi fanno compagnia e mi accompagnano in ogni momento della giornata, affiorano di notte ad ogni risveglio, mi danno il buon giorno ogni mattina. Per me, che vivo sola, sono una grande presenza al mio fianco. Le voci buone le ascolto e le cerco, perfino: sono diventate una grande risorsa.

Ma certamente so cosa vuol dire anche soccombere alle sirene del male, tollerare l’incertezza, vivere in apnea i passaggi di immobilità, finché non riemerge un segno positivo.

Senza vere crisi non ci si libera mai.

E so cosa fa star bene e permette di vivere una forma di resilienza, che conduce alla riappropriazione determinata della totalità della vita, di un tenore di vita che appaga.

Sono felice, oggi, di poter dire che vivo una vita piena, con grosse gratificazioni per il mio lavoro intellettuale di storica e di scrittrice, gratificazioni che sono frutto di un impegno costante e di una grande, ricompensata fatica. E mi occupo anche di tutte le questioni pratiche che quotidianamente bisogna affrontare, risolvere, sbrigare.

Sono in cammino da molto tempo e non assumo posizioni orgogliose o trionfalistiche, ma, con molta umiltà, con tremore, posso testimoniare un processo verso il benessere psico – fisico che si sta rafforzando.

Nei giorni, mesi, anni che passano, che sono passati, le cure che ho ricevuto dal Dipartimento di Salute Mentale di Trieste sono quantificabili non solo e non tanto

nella somministrazione di farmaci, quanto, piuttosto, in tutte quelle molteplici possibilità che mi sono state offerte: ricovero, accoglienza, spazi protetti e non giudicanti, conoscenza, nuovi saperi, esperienze socializzanti, per un rafforzamento di consapevolezza, di autonomia, di responsabilità verso la mia persona nella sua integrità.

Così, partecipando alla vita associativa della comunità di uomini e donne che fanno capo al DSM, sono stati corsi di scrittura creativa, lavori in gruppi, letture, comunanza e condivisione tra persone con diverse esperienze, partecipazione a conferenze, lezioni magistrali, convegni, viaggi nell'arcipelago delle buone pratiche in psichiatria in varie parti in Italia e in Europa, ma soprattutto ed essenzialmente a Trieste.

Ho "voluto" cambiare. Per il cambiamento è necessaria anche la volontà personale, la decisione di fare qualcosa di buono per sé stessi.

E ho accettato ogni compromesso col male. Ho accettato tutta la sofferenza pregressa, per puntare a un obiettivo di progressivo miglioramento.

Nel mio lungo cammino, all'interno del DSM di Trieste, sono stata a fianco di molte persone, compagni di strada, amiche, amici, che oggi sono punti di riferimento forti per me. Li ho visti attraversare fasi difficili, nodi problematici, che si sono man mano sciolti e dissolti col passare del tempo. I loro volti si sono aperti al sorriso. Molti si sono formati per donarsi all'impegno dell'aiuto reciproco di altre persone, in un sostegno alla pari, da parte di chi sa, perché ha fatto esperienza e ha molto da dire.

Perché noi non siamo solo la malattia, siamo quello che di bello facciamo quando la crisi è passata. E ci riprendiamo la nostra vita. Riacquistando energie, gioia di vivere, speranza nel futuro.