

Accettare di farsi aiutare non è sempre facile

Ciao sono Francesca e io dallo psicologo non ci volevo andare.

Esatto, io non ci volevo proprio andare da qualcuno che, pensavo, mi obbligasse a dire cose che non volevo dire, che mi chiedesse di fare cose che non volevo fare, non volevo che mia madre mi chiedesse di cosa avevo parlato, non volevo che qualcuno si intromettesse nella mia vita, io potevo farcela da sola.



Perché non ce l'ho fatta da sola...

Sono sempre stata molto testarda, quando decido che una cosa non la voglio fare non la faccio. La mia prima crisi avvenne 7 anni fa, ebbi un esaurimento nervoso dato dallo stress lavorativo e dallo stress a casa, vivevo una convivenza difficile con un mio ex fidanzato. Chi ha provato gli esaurimenti nervosi sa che non dipendono mai da un fattore, ma sono provocati da tante cose: lavoravo 10 ore al giorno e quando arrivavo a casa litigavo fino a mattina, le ore di sonno mancanti iniziarono a farsi sentire ad agosto quando un evento aziendale mi portò fuori porta. Ormai ero arrivata allo stremo e il lavoro extra fu la ciliegina sulla torta che servì a far crollare tutto.

Ognuno vive l'esaurimento nervoso a proprio modo, il mio iniziò con le allucinazioni. Dovete sapere che l'assenza di sonno porta il cervello in uno stato di dormiveglia perenne, per alcune piccole popolazioni africane significa avere la capacità di vedere gli spiriti altissimi ma per me, e vi assicuro vorrei essere nata in quei villaggi africani, le allucinazioni significarono solo paura, tanta

paura. Scoprii presto che meno si dorme e meno si riesce a dormire, si entra in una specie di loop dal quale è difficile uscirne.

La prima allucinazione...

La mia prima allucinazione mi venne guidando, iniziai a vedere una serie di zombie per strada, accostai l'auto e chiamai le uniche persone di cui mi fidavo: i miei genitori.

Mi portarono a casa e chiamarono il medico di base al quale non riuscii altro che dire "non so cosa mi stia succedendo, ma so che non sto bene".

Il mese successivo lo passai a cercare di dormire, mi diede delle gocce da prendere che però non avevano granché di effetto. Non ricordo molto di quel periodo ma sembrerebbe io abbia messo bigliettini lasciando messaggi per casa di richiesta di aiuto a tutti.

Se ripenso a quel periodo penso solo a quanto devono aver sofferto i miei genitori. Spesso si pensa a chi soffre di una problematica psicologica ma mai a chi ne subisce le conseguenze.



Finalmente arrivò il sonno

Quando finalmente riuscii a dormire tutto tornò nitido, il medico mi consigliò di vedere uno psichiatra e lo ascoltai, fu l'esperienza peggiore della mia vita: mi presentai nel suo studio e si palesò un uomo alto e triste, veramente triste, entrai sola e mi trattò come non ci fossi.

Mi fece una serie di domande prestabilite leggendole da un foglio stampato, a conclusione mi imbottì di farmaci e tanti saluti. L'unica cosa che sapevo, grazie al foglietto illustrativo dei farmaci, era che erano per la schizofrenia.

Non riuscivo a pensare ad altro: sono una schizofrenica

Mi sentivo sbagliata, diversa, incompresa. Continuai con i farmaci per circa 2 mesi e poi provai a contattare lo psichiatra per la ripetizione della ricetta e scoprii che era contattabile solo tramite email. Pensai "non un minimo di contatto quest'uomo" e decisi di smettere i farmaci. Spinta dalla mia famiglia che venne a conoscenza della mia convivenza pessima, lasciai il mio fidanzato e tornai a vivere a casa dei miei genitori definitivamente.

Apparentemente stavo meglio...

Apparentemente il cambiamento aveva portato una ventata di positività nella mia vita, dormivo bene, finalmente, ma ogni anno immancabile tornavano 2 momenti difficili: il momento dell'esaurimento mentale e il momento dell'anno in cui interrompevo la convivenza.

Avevo bisogno di un aiuto

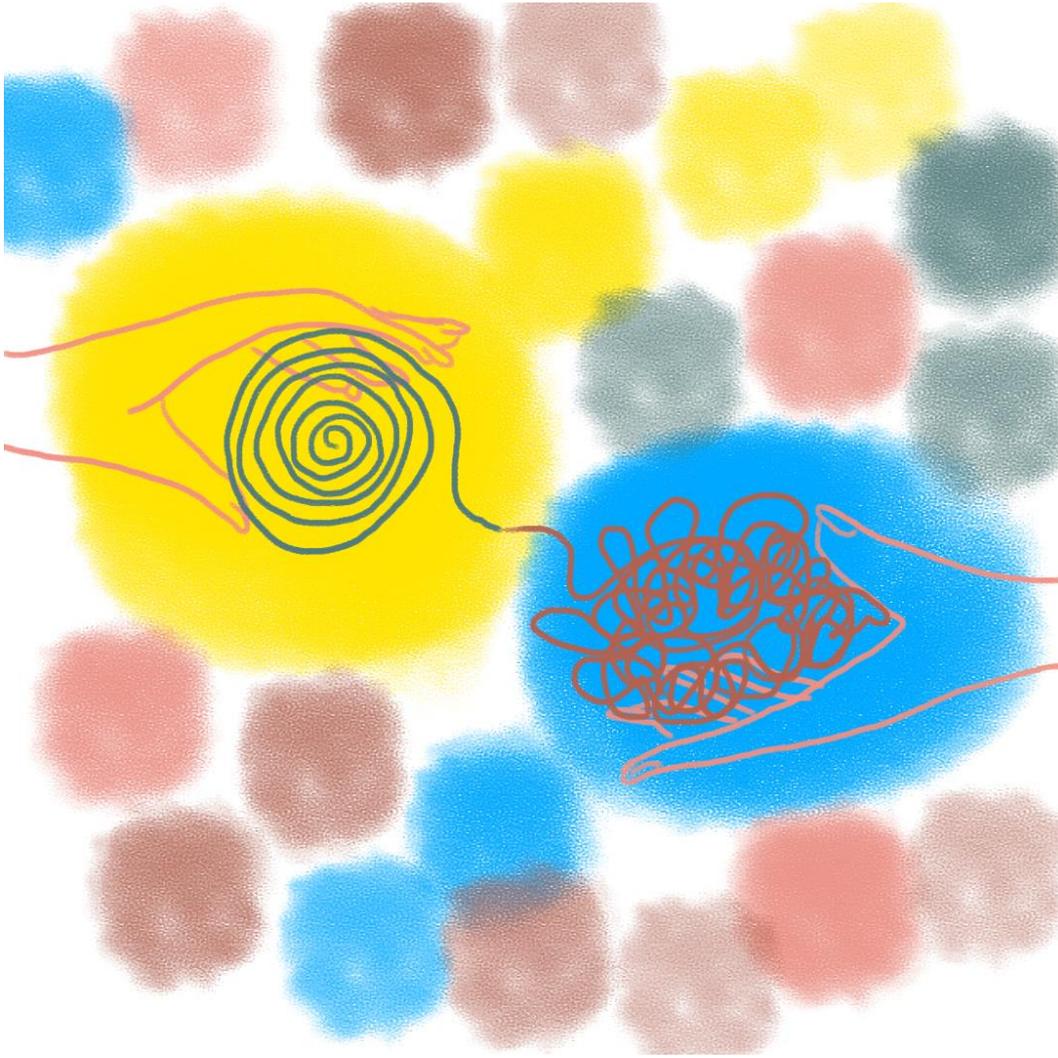
Più passava il tempo e più conoscevo persone che avevano avuto brutti periodi e mi consigliavano dei percorsi psicologici, ma io non ci volevo andare. Come ho anticipato all'inizio del racconto, io non ci volevo andare da qualcuno che sfruttava il mio disagio per guadagnare, o almeno questa era la bugia che mi raccontavo: la verità è che non volevo farmi guardare dentro.

Siamo anime profondissime

Siamo come degli iceberg, all'apparenza c'è una punta ghiacciata enorme che si vede all'orizzonte ma dentro di noi c'è un mondo da scoprire, proprio come l'iceberg sott'acqua che quasi sempre è grande più del doppio della sua parte emersa.

Mi feci convincere

Consigliata da un'amica provai una serie di psicologi, la maggior parte mi dissero che non potevano aiutarmi, che il mio problema era psichiatrico. La presi come una sfida personale, non volevo sottopormi a cura farmacologica perché non volevo tornare ad uno stato catatonico ma, soprattutto, non volevo prendere più farmaci senza capirne il perché.



Il perché cambiò la visione d'insieme

Non mollai, per fortuna la mia testardaggine questa volta mi venne in aiuto. Finalmente trovai una psicoterapeuta sui 60 anni con molta esperienza. Mi accolse a casa sua: una piccola sezione della sua casa era dedicata all'aiuto, già questo mi confortò, finalmente mi sentivo in un ambiente casalingo, non sterile, mi sentivo accolta e finalmente iniziai a sentirmi normale.

Mi consigliò comunque un percorso psichiatrico ma in concomitanza con quello psicoterapeutico e mi diede il contatto di una psichiatra molto brava.

Il passo più difficile fu mia madre

Feci terapia per circa 1 anno, di tutte le sedute ricordo in particolare quella con mia madre: fu la più difficile. Mia madre è una persona stupenda, non mi ha creato nessun trauma nella mia vita ma era giusto lei stessa vedesse che sua figlia aveva dei problemi. Spesso diamo per scontato che la terapia serva solo al paziente psicotico ma, la maggior parte delle volte, non ci rendiamo conto che anche le persone attorno a lui hanno bisogno di aiuto.

Il difficile di questa seduta con mia madre fu il senso di colpa che si instillò in lei, quando mi disse "ho fatto qualcosa che ti ha fatto del male nella tua vita?" capii quanto il decidere di non curarmi, di non farmi aiutare aveva creato una situazione di disagio anche ai miei cari.

Le tue scelte influenzano la vita dei tuoi cari

Non siamo persone slegate dall'esterno, non viviamo sul cucuzzolo di una montagna, non possiamo permetterci di pensare che le nostre azioni non abbiano conseguenze su chi ci sta intorno. Siamo anime legate una all'altra e siamo animali sociali, chi ha dei problemi e decide di non farsi aiutare non mette a rischio la propria vita ma anche quella delle persone che lo circondano.



Aiutarsi per aiutare fu la chiave

Ovviamente chi non vuole aiuto o è per orgoglio o è per non curanza di sé stessi; è pieno il mondo di persone che non vogliono aiuto e che si prendono poca cura di sé stesse. Io ero così, quando però capii delle conseguenze che aveva sui miei cari allora la mia visione cambiò: dovevo aiutarmi per aiutare chi mi stava vicino, dovevo migliorarmi, tirarmi su, rinnovarmi per non pesare sui miei cari, per essere autonoma ed indipendente. L'aiutare è la chiave che mi ha dato la forza e, un po' spero con questo articolo, di aiutare e dare forza ad altre persone.

Io oggi sto bene, vivo una vita normalissima, ho concluso il percorso psicologico e sono in cura farmacologica. Amo la mia mamma più di ogni altra cosa e non smetterò mai di ringraziare le persone che mi hanno aiutata.

Una soluzione c'è, basta non arrendersi e lasciarsi aiutare.

