
50 sfumature di cefalea

Silvia Marchi



letture di Cefalea News

Prima edizione

Dedicato a chi ha sofferto almeno una volta
o tanta parte della propria vita
di questo silente mostro...
perché comprenderà ogni mia singola parola.
Dedicato a chi ha avuto la fortuna
di non incontrarlo mai
se non negli occhi sofferenti di chi ama
e ha deciso di non ignorare quello sguardo...
di comprenderlo, aiutarlo, viverlo.

Questo testo è stato pubblicato on line a cura di Cefalea News, Newsletter digitale mensile di informazione sul mal di testa e le algie facciali in collaborazione con pazienti e medici.

7 giugno 2016

RINGRAZIAMENTI

Solo i grandi autori ringraziano perché sono in grado di fare grandi opere, io però dal mio piccolo mondo voglio comunque ringraziare chi mi è sempre stato accanto in questo percorso con la malattia che è di certo impervio per chi lo vive, ma non meno per chi sta accanto al malato.

La mia famiglia non molla mai, ogni giorno crede ci sia un motivo per sperare che le cose migliorino e questo da enorme forza.

Ringrazio il medico che mi ha insegnato a non dare sempre la colpa al destino per i nostri mali, ciò che siamo oggi l'abbiamo fabbricato da noi, siamo gli artefici del presente e abbiamo in mano le carte per giocare il nostro futuro. A volte si deve aver voglia davvero di chiudere col passato e ripartire guardando in se stessi cosa è da cambiare.

Da brava farmacista credo che un farmaco possa annullare il sintomo, non potrà mai donarti nuovi occhi per guardare il mondo...

PERCHE' SCRIVO QUESTO LIBRO?.....	6
Quando comincia la storia	8
Arriva il nemico.....	13
Gli alleati.....	23
La grande guerra	31
La parola al soldato	51
<i>NON C'E'</i>	52
<i>PARTIRE O RESTARE</i>	54
<i>SPECCHIO</i>	55
<i>SCRIVO</i>	56
<i>SCRIVO</i>	56
<i>LA SOLITUDINE</i>	57
<i>LA FELICITA'</i>	58
<i>IMMOBILE</i>	59
<i>UN UOMO</i>	60
<i>ADDIO</i>	61
<i>PERCHE'</i>	62
<i>VOGLIO</i>	63
<i>LONTANO</i>	64
<i>SEGRETO</i>	65
<i>VITA</i>	66
<i>CORAGGIO</i>	67
<i>VITA</i>	68
<i>AMARE</i>	69
<i>ESISTERE</i>	70
<i>IL DOLORE</i>	71
<i>IL FUTURO</i>	72
<i>L'ATTIMO</i>	73

<i>PACE</i>	74
<i>ERRORE</i>	75
<i>LA FELICITA'</i>	76
<i>TRISTEZZA</i>	77
<i>REALTA'</i>	78
<i>AMORE</i>	79
<i>CORAGGIO</i>	80
<i>IL VIAGGIO</i>	81

PERCHE' SCRIVO QUESTO LIBRO?

Ogni volta che si inizia a scrivere un nuovo libro, a mio parere, ogni autore si dovrebbe soffermare a pensare al perché ha deciso di farlo, quale ragione vera è il motore del suo agire, perché credo che ogni opera debba, in prima analisi, arricchire chi la scrive ancor prima di chi la legge.

Ogni lettore potrà godere del piacere della lettura se sentirà che in quello scritto è racchiuso un dono prezioso da custodire e conservare dentro di sé. Ci capita di leggere ogni giorno della nostra vita...può essere un libro o una semplice etichetta, una ricetta o un documento di lavoro, l'agenda o la lista della spesa eppure il nostro cuore conserva solo ciò che davvero lo colpisce nel profondo e quell'emozione non lo abbandonerà mai più... potrà dimenticare le parole esatte di quel libro o addirittura la trama precisa ma non scorderà mai il messaggio che esso racchiude, perché quello è il dono che nessuno potrà mai sottrargli. Ci possono togliere tutto ma mai un'emozione vera. Allora io voglio per prima sperimentare quell'emozione che mi rapisce a tal punto da volerla passare a voi lettori, solo allora sarò pronta per trasferirla sulle pagine bianche di un libro e colorarle di mille sfumature.

Questo libro come molti altri nasce dalla mia esperienza, da un vissuto talvolta difficile e complicato da superare nella speranza che molti, come me, possano avvicinarsi al dolore con una nuova visione, perché colgano la metà buia del loro mondo come semplicemente l'altra metà della luce che ancora non sono disposti ad accettare.

“ NON ESSERE MAI NEGATIVO, LA NEGATIVITA' NON PORTA DA NESSUNA PARTE. NON ODIARE IL BUIO, AMA LA LUCE. RIVERSA TUTTA LA TUA ENERGIA NELL'AMARE E SARAI SORPRESO: SE AMI LA LUCE, UN GIORNO TI ACCORGERAI ALL'IMPROVVISI CHE IL BUIO E' SOLO UNA FASE DELLA LUCE, LA FASE DI RIPOSO DELLA LUCE.”

Inserirò di frequente in mezzo al racconto degli stralci di un autore che per me ha significato molto, Osho, un mistico contemporaneo che ha dedicato la vita al risveglio della consapevolezza.

Nulla nella vita è facile ma se siamo pronti a conquistarlo con forza e determinazione niente è davvero impossibile.

Allora parto dal mio punto di vista, quello dello scrittore... che da una vita intera si sente diverso dalla maggior parte delle persone che lo circondano.

Perché? In una parola... mi sento da sempre MALATA e perciò inferiore e limitata rispetto a chi mi circonda, vivo quotidianamente pensando a ciò che riuscirò a fare o no e non a ciò che semplicemente vorrei fare. Troppe volte ho rinunciato a un progetto banale o importante che esso fosse, non mi è stato concesso di farlo perché volevo, ma di non farlo perché non potevo...una sottile differenza che distingue ogni individuo sano da uno malato.

Ora vi chiederete che diavolo di malattia ho che mi fa comportare in tal modo, forse è grave e perciò mi lamento o non lo è affatto e per questo stupidamente mi compatisco. Beh...

credetemi qualunque malattia possa investirvi vi cambierà semplicemente per il fatto di avervi privato della cosa più importante per l'uomo...la libertà.

Ogni malattia vi cambia la prospettiva da cui osservate il mondo e non parlo certo di un'influenza o di una bronchite, di un raffreddore o di un'appendice, parlo delle malattie che vi accompagnano per un lungo periodo della vostra esistenza...quelle compagne silenziose di vita che sono la vostra insostituibile ombra per mesi o anni, quelle malattie che magari non vi porteranno mai alla morte perciò sembrerete esagerati a lamentarvene, eppure diventeranno un simbolo esemplificativo di ciò che siete.

Quante volte nelle mie innumerevoli cartelle cliniche proprio accanto al mio nome ancor prima dell'età o degli altri dati era riportato la parola che mi distingueva più di ogni altra ...EMICRANICA sì ciò che sono da sempre una malata cronica e inguaribile di cefalea.

Certo non morirò per questo ma vivrò con questo per sempre. Ogni medico mi descrive così e il nome è già una garanzia di ciò che mi porterò per sempre nel mio bagaglio... perché di cefalea non si muore e nemmeno si guarisce.

Allora che si fa? Un neurologo importante mi rispose... " si cerca di convivere " come si fa con un figlio col quale spesso litighi e vorresti abbandonare poi fai la pace e lo abbracci ma in cuor tuo sai che sarà sempre parte di te. Un figlio talvolta da combattere e spesso da accettare perché nella vita non sempre ti è permesso decidere cosa accadrà, il destino è scritto e a te non resta che leggerlo e interpretarlo al meglio.

Allora mi piacerebbe in queste pagine percorrere insieme un viaggio difficile ma ambizioso per capire chi come me vive con un fedele compagno e trovare insieme alle persone o ai fatti che mi sono accaduti le risposte alla difficile convivenza con uno scomodo ospite.

Vorrei alla fine del percorso aver scoperto le cinquanta e una sfumature che rendono la vita non solo degna di essere vissuta ma speciale perché conquistata e guadagnata da chi soffre, ancor più di chi non lo fa, perché chi è malato di qualunque patologia si tratti non darà mai nulla per scontato nella sua giornata, godrà di ogni battito di vita che lo riempia di felicità perché sa che è unico e prezioso e soprattutto sa che gli è stato concesso e non dovuto.

E' diverso proprio il punto di vista ... c'è un tempo per ogni cosa, eppure se fai caso alle parole di un malato lo sentirai parlare solo al passato... di ciò che poteva fare quando stava bene o, se è ottimista, lo sentirai parlare al futuro, di ciò che potrà fare una volta guarito. Chi soffre non conosce il presente, non assapora l'oggi perché il dolore cancella l'istante e vive per ricordare o solo per sperare.

Silvia Marchi

uno

Quando comincia la storia

Come sempre quando vuoi raccontare una storia è proprio dall'inizio che devi partire, da quando tutto ha avuto origine per spiegare a chi ti ascolta come sono accaduti i fatti e come hanno cambiato la tua vita. Io un vero inizio non ce l'ho, divido un po' la mia vita e i fatti che mi sono accaduti in prima o dopo la cefalea come si fa con la nascita di Cristo. Così se mi chiedi il giorno della mia prima Comunione oppure il primo concorso letterario vinto, le gare di coro o i camp estivi con la parrocchia ti dico che tutto è accaduto prima della malattia, ma se mi ricordi il giorno della laurea, il giorno del matrimonio, la nascita dei miei figli o il primo giorno di lavoro allora tutto è dopo la malattia. E' un po' come aver fratturato la vita in due ed aver incontrato lungo la strada un passeggero che senza invito è salito a bordo e non ti ha mai più lasciato, ogni tanto scende a sgranchirsi le gambe e tu ti godi i momenti in pace sola e felice, poi ecco che ricompare prepotente e maleducato e ti grida nell'orecchio che lui non ti lascerà mai e per quanto ti sforzi di non sentirlo la sua voce ti riempie il cervello senza sosta. E' come un nemico immaginario che ti ricorda con la sua presenza la tua fragilità, ti rammenta che non decidi tu ciò che vuoi, ma tutto dipende sempre da lui e ogni cosa andrà come lui decide senza appello.

E' buffo come alcuni momenti belli o brutti sono accompagnati dal ricordo del dolore che provavo, sì ricordo esattamente che tipo di cefalea avevo quando accadeva un certo avvenimento così come posso rammentare il vestito che indossavo. Perché è ormai diventato parte di me. Non era così all'inizio di questo viaggio, erano per lo più momenti saltuari, magari una volta alla settimana e finivo per dare la colpa alla stanchezza o ad altro prendevo distrattamente un antidolorifico e continuavo sicura la mia giornata.

Poi ti rendi conto che gli episodi si fanno più frequenti finché un giorno capisci che fai prima a contare i giorni in cui stai bene rispetto a quelli in cui soffri.

Allora ti chiedi come può essere accaduto che il male abbia preso il sopravvento, ti sei distratta un attimo e lui ha investito tutto ciò che ti apparteneva, lasciando solo una profonda desolazione e infinito smarrimento. Lo stesso smarrimento che vedevo negli occhi della mia nonna materna che soffriva della mia stessa malattia e che vedevo ogni giorno sempre più arresa di fronte al gigante che la stava inghiottendo. Io ero allora ancora nel tempo a.C. (Avanti Cefalea) e comprendevo con difficoltà il suo sguardo sempre perso e triste, il suo umore cupo che poco lasciava spazio alla nostra esplosiva fanciullezza. Sapevo che soffriva ma non capivo cosa ciò significasse sul serio, le dicevo di non pensarci che tutto sarebbe passato e di essere un po' più allegra perché la felicità spazza via ogni male. Lei sapeva bene che non era così, ma timida mi sorrideva per farmi credere che tutto andasse bene. Non si compativa e voleva esserci d'aiuto perciò ogni giorno ci accoglieva a

casa sua e ci faceva trovare un piatto caldo per pranzo, ora capisco quanto potesse costarle, ma non aveva mai una scusa o un pretesto per declinare la nostra presenza.

La verità era che come tutti i malati si era adeguata a fare tutto in compagnia del suo fedele scudiero di guai; cucinava, faceva la spesa, puliva, apparecchiava e sparecchiava sempre affiancata da un sordo dolore che mai l'abbandonava. Se le chiedevi entrando come stava, abbassava lo sguardo rassegnata e proseguiva nelle sue faccende tanto sapeva che lamentarsi non le avrebbe arrecato alcun beneficio.

Ripenso spesso a lei, che ho perso molti anni fa, perché ci univa molto più di ciò che credevo da bambina, ora so che il destino ci riservava la stessa carta e la stessa difficile partita da giocare.

Vorrei averla qui anche solo un giorno per raccontarle chi sono diventata e soprattutto quanto ora comprendo il suo mondo perché è diventato in parte il mio.

Potrei spiegarle guardandola dritto negli occhi che finalmente ho compreso il suo dolore, inspiegabile è vero perché certe cose le comprendi solo se le vivi, le chiederei dove trovava la forza di combattere ogni giorno per farlo sembrare normale, quando tutto era tranne che normale. Le direi con dolcezza quanto la ammiro per aver combattuto anni di dolore in silenzio, senza mai una lacrima, ma la voglia di farcela comunque e di non chiedere mai aiuto a nessuno.

Io non credo di essere così forte, lo vorrei ma più spesso cado nella commiserazione e nello sconforto e proprio in quei momenti vorrei accanto una persona che mi potesse capire davvero, vorrei lei che mi prendesse per mano e mi dicesse teneramente che nonostante tutto ne varrà sempre la pena di combattere per un giorno migliore anche se quel giorno forse non arriverà mai.

In fondo da che ho ricordi di mia nonna l'ho sempre conosciuta da malata, non l'ho mai vista allegra e spensierata ma spenta e malinconica come chi deve portare sulle spalle un pesante fardello e mai può sperare di liberarsene. Mentre chi mi ha conosciuto nel tempo mi ha visto forse cambiare. Ero una bambina allegra e avventurosa, pronta a mille sfide senza temere nulla e nessuno. Ero la classica combina guai che appena la perdi di vista ecco che ne fa una delle sue.

Crescendo invece è emerso il lato più calmo e responsabile, ero una alunna modello che volevo che tutto fosse sempre in ordine e perfetto per non deludere chi mi investiva della sua fiducia. Un ruolo non certo facile che spesso ti costringe ad essere molto severo con te stessa perché ambire alla perfezione vuol dire lottare contro i mulini a vento. Non esiste perfezione al mondo e va compreso che dobbiamo arrenderci ai nostri piccoli o grandi difetti, alle nostre paure e debolezze e dobbiamo accettare di essere un po' peggio di ciò che speriamo.

“FINCHE’ L’UMANITA’ NON SI LIBERERA’ DELL’IDEA DI PERFEZIONE, NON SARA’ MAI SANA, PERCHE’ PENSARE IN TERMINI DI PERFEZIONE SIGNIFICA PENSARE

IN TERMINI DI IDEOLOGIE, DI METE, VALORI: HAI UN CERTO MODELLO DA RAGGIUNGERE E, SE NON LO RAGGIUNGI, TI SENTI IN COLPA, MA IL MODELLO E' IRRAGGIUNGIBILE... SOLO ALLORA NE VALE LA PENA."

Ora lo scrivo ma ancora oggi difficilmente scendo a patti con me stessa, severa giudice non mi perdono nulla e vorrei che tutto andasse sempre nel verso programmato, invece la vita è piena di imprevisti ed ostacoli e si deve imparare a cambiare o sconvolgere la rotta se necessario senza farsene un problema.

Penso che il vero seme del mio male sia nato da questi profondi contrasti interiori fra ciò che sono e ciò che voglio essere, fra apparenza e sostanza perché faccio fatica ad accettare un compromesso. Così la mia mente è un continuo vulcano di ideazioni per riuscire a raggiungere un obiettivo e se qualcosa va storto ecco che non sono mai pronta a perdonarmi gli errori. Che meraviglia ripensare alla spontaneità di quando ero bambina... nessun condizionamento, alcun limite al possibile, solo la voglia di arrivare lontano, di inseguire i sogni, di vivere la realtà fino all'ultimo attimo.

Quella è la vera felicità, quella pura che si nutre di piccole cose che riempiono tempo e spazio in una dimensione talvolta irreali dove ti sembra tutto possibile solo per il fatto di desiderarlo con tutto il cuore. In questa realtà non c'è spazio per il dolore o la tristezza e io non ricordo nemmeno un giorno cupo nella mia fanciullezza.

Gli anni si sono sommati come tanti piccoli mattoni che danno vita al più incantevole castello in cui racchiudere sogni e magie per non farli mai fuggire. Eppure esiste un tempo per tutto e anche l'infanzia presto o tardi cede il passo alla consapevolezza degli anni da ragazza in cui il caldo nido lento si consuma e lascia spazio alle prime sfide, alle vittorie e alle sconfitte, alle prime vere responsabilità che un po' spaventano e un po' rallegrano perché chi di noi non ha avuto voglia di crescere in fretta per assaporare il gusto frizzante della libertà.

Ti rendi conto che il mondo non è solo quello che la fantasia ti ha plasmato, che ogni tanto è necessario riportare i piedi a terra e rispettare ciò che è giusto perché nulla si ottiene senza un sacrificio o un lavoro. Tuttavia è ancora il tempo dei sogni dove si pensa a cosa si vorrà fare da grandi, a che studi ambire o che piaceri coltivare perché il mondo serio è ancora in mano agli adulti e non serve preoccuparsene.

I ragazzi vanno a scuola, studiano, fanno sport e soprattutto si divertono a condividere tempo e spazi con chi come loro ha tanta voglia di evadere e sorridere. Per le cose difficili non è ancora il momento e anch'io per lungo tempo non ho dovuto pensare ad altro che a me, alle mie occupazioni, agli studi ed allo svago perché la famiglia pensava alle questioni fondamentali. Non eravamo certo una famiglia benestante ma nel nostro piccolo nulla c'è mai mancato, c'era tutto ciò che occorreva per essere felici e io lo ero...ero profondamente felice.

Così è stato fino alla scuola superiore, tutto filava liscio, certo lo studio mi occupava tempo e ogni tanto la cefalea faceva capolino ma nulla di così evidente da farmi pensare di essere diversa dai miei compagni. Eravamo una classe affiatata, avevo amicizie uniche e speciali che mi arricchivano e mi riempivano le giornate. Non mi mancava nulla neanche un fidanzato con cui passare ore mano nella mano a raccontare le giornate, ogni giorno paziente mi veniva a prendere da scuola in autobus per trascorrere anche solo mezzora insieme. Era un amore ingenuo e casto fatto di tenerezza e baci, quei sentimenti puri che ogni adolescente sogna di vivere e io a quel tempo nemmeno immaginavo che quel ragazzo sarebbe diventato un giorno mio marito, che quell'incontro fatto un po' per caso sulle panchine del parco sarebbe diventato il mio compagno di vita.

Ricordo di lui la profonda devozione nei miei confronti, ogni mia richiesta era per lui un desiderio speciale da soddisfare e io mi sentivo come una principessa che viene riverita e adorata ogni giorno e a cui nulla viene fatto mai mancare.

Mio padre è stato sempre un uomo piuttosto rigido e austero, non accettava troppo che io frequentassi un ragazzo, ero la sua figlia prediletta e sentiva che qualcuno mi allontanava da lui. In casa bisognava rispettare le sue regole perciò il tempo dedicato al fidanzato era davvero poco, non c'erano cellulari con cui mandarsi miriade di messaggi perciò si cercava di usare il poco tempo per scambiare emozioni ed esperienze. Io sono sempre stata molto chiusa e timida perciò spesso i silenzi avevano il sopravvento mentre lui amava stare in mezzo alla gente e parlare come un fiume in piena. Ci completavamo a vicenda e io non desideravo altro dalla mia esistenza.

Non ho attraversato nessuna crisi adolescenziale in cui lottare per avere libertà o concessioni, mi era ben chiaro cosa potevo o meno fare e anche se spesso avrei voluto qualche libertà in più, era tale la soggezione ed il rispetto che mi legavano a mio padre che non osavo nemmeno chiedere. Sono sempre stata un po' codarda o forse solo non amo combattere battaglie ardue dall'esito incerto, vivo di sicurezze e preferisco accettare un compromesso che rischiare un duro confronto. E' un mio grande limite quello di non voler espormi per non dover mostrare un lato negativo che possa deludere chi amo, anche se oggi capisco che qualche volta un briciolo di ribellione ti mette di fronte al lato più oscuro che è giusto esplorare. Diversamente accetti tutto senza capire mai le tue vere aspirazioni, i tuoi desideri o esigenze a volte folli o a volte giuste e non superi mai i tuoi limiti. Se vivi secondo le aspettative altrui finirai un giorno per svegliarti e domandarti chi sei, cosa vuoi e non sarai in grado di rispondere.

“CON UNA PERSONA NON CI POSSONO ESSERE ASPETTATIVE, PERCHE' ESSERE UNA PERSONA SIGNIFICA LIBERTA'. CON UNA COSA TI PUOI ASPETTARE CHE SI COMPORTI ALLO STESSO MODO ANCHE DOMANI, MA NON CON UNA PERSONA: E' UN FLUSSO COSTANTE, E' LIBERTA' DI MUOVERSI. QUANDO NON CI SONO ASPETTATIVE, NON C'E' POSSIBILITA' DI FRUSTRAZIONE. L'ASPETTATIVA E' LA MADRE DI OGNI FRUSTRAZIONE.

LA VERITA' NON PUO' ESSERE FRUTTO DI ASPETTATIVE...TI COGLIE DI SORPRESA, ARRIVA PROPRIO QUANDO NON LA STAVI ASPETTANDO. E NON SODDISFARE MAI LE ASPETTATIVE DI NESSUNO. HAI SOLO UNA RESPONSABILITA' ED E' VERSO IL TUO STESSO ESSERE. CHIUNQUE SI ASPETTI QUALCOSA DA TE E' TUO NEMICO! UN VERO AMICO TI DA' SEMPLICEMENTE LIBERTA', LA LIBERTA' E' IL PIU'ALTO VALORE NELLA VITA."

due

Arriva il nemico

Se dovessi dare un tempo alla malattia...beh non saprei farlo con esattezza, perché come tanti fenomeni in realtà non nasce un giorno preciso ma si sviluppa lentamente nel tempo, all'inizio quasi non ci fai caso, è un'eccezione alla regola poi ti rendi conto che si sta inghiottendo la maggior parte del tuo tempo allora capisci di essere sul serio malata. Io l'ho capito intorno agli anni dell'università. Forse non è stato un caso, perché alcuni fatti hanno contraddistinto quel periodo primi fra tutti la morte della mia nonna, era come se una catena si spezzasse ma non volesse lasciare il vuoto, allora ecco che tenere una parte di lei con me significava non perderla del tutto.

Quella parte era quella più fragile, legata alla sua malattia che seppure triste era ciò che più mi ricordava lei.

Il mio dolore era uguale al suo perfino la collocazione anatomica nella parte sinistra della testa era l'immagine del suo stesso dolore. Era come se non la volessi più scordare e il fatto di non averla compresa quando era al mio fianco mi costringesse a ricordarla e capirla profondamente ora che non c'era più.

Tante volte mi sono sentita in colpa per non aver considerato abbastanza la sua sofferenza, avrei potuto parlarle di più, forse aiutarla a vivere la vita con più ottimismo o a cercare qualche soluzione che le alleviasse il male.

Eppure ero solo una ragazzina che presa dai mille impegni nemmeno pensava che dietro quel mal di testa si nascondesse un mondo di disagio e difficoltà. Penso ci assomigliassimo più di quanto credessi, entrambe siamo un po' tenebrose e riservate, non ci piace apparire né alzare la voce per mostrarci al prossimo. La nostra arma più tagliente è il silenzio, quello pieno di parole non dette perché bloccate in fondo al cuore, quello che ti impedisce di alleggerirti anche se vorresti, quello che severo ti ricorda ogni volta i tuoi limiti.

Sarebbe più saggio saper urlare che tacere, perché chi tiene dentro sé esplode internamente, ogni volta muore un po' travolto dagli eventi che non sa affrontare e superare.

“ CHI SI CONTROLLA E' UN UOMO CHE REPRIME; CONTINUA A REPRIMERE E, POICHE' CONTINUA A REPRIMERE, ACCUMULA TUTTO CIO' CHE C'E' DI PIU' SBAGLAITO: LA SUA VITA DIVENTA UN DEPOSITO DI RIFIUTI. PRIMA O POI, E SARA' PRIMA CHE POI, IL VULCANO ESPLODERA' PERCHE' C'E' UN LIMITE A QUELLO CHE SI PUO' TRATTENERE.”

E' come costruire un muro fra te e il mondo e nessuno sa attraversarlo, tutti lo vedono ma solo tu puoi distruggerlo.

I primi mattoni di quel muro li ho deposti proprio nel primo anno di università, da li sono finite le mie certezze di essere una come tante, ma ho iniziato a credere fermamente di essere assolutamente inferiore agli altri. Può sembrare stupido perché in fondo non mi manca nulla, sono intelligente e uscivo dalla scuola superiore con il massimo dei voti eppure io, in quelle aule immense in mezzo a centinaia di altri studenti, mi sentivo piccola e inutile.

Avevo iniziato il corso di studi un po' in ritardo rispetto agli altri e sentivo di entrare in una realtà già formata chiusa e impenetrabile. Non conoscevo nessuno e la mia timidezza mi impediva di buttarmi nella mischia per allacciare nuovi legami. Mi sedevo ogni giorno nello stesso posto e lasciavo passare le ore di lezione cercando di assimilare più nozioni possibili.

Venivo da una scuola superiore che non mi aveva certo preparato adeguatamente al corso di studi in farmacia eppure testarda come sono volevo riuscirci a costo di studiare interi pomeriggi. Col tempo poi iniziai ad allacciare i primi rapporti e almeno la sensazione di solitudine mi abbandonò ma non certo quella di inferiorità. Quella in realtà non mi ha mai più abbandonato...non accettavo il fatto che il dolore si presentasse così frequente, non accetto ciò che la mia mente non comprende e io non ho mai capito perché dovessi stare male.

Lo ritenevo ingiusto e sbagliato e volevo combatterlo ad ogni costo. Ho tentato innumerevoli strade sempre appoggiata dai miei genitori, prima fra tutte la strada medica tradizionale, per cui il primo anno di università ho subito un ricovero a scopo diagnostico per vagliare tutte le possibili strade che mi conducevano alla malattia.

Come sempre avevo investito molte speranze in quel ricovero, speravo trovassero qualcosa di tangibile che motivasse il mio stato, dando un nome preciso a ciò che avevo tutti avrebbero compreso la gravità di ciò che mi investiva e soprattutto avrei potuto cercare le armi adatte a sconfiggerlo.

In fondo quando combatti con un nemico sconosciuto nessuna mossa vincente è efficace perché semplicemente non lo conosci e non sai il suo punto debole.

Una settimana trascorse veloce e gli esiti degli esami si sommarono uno sull'altro finché la dottoressa non mi convocò per spiegarmeli. Non ci volle molto in realtà, perché non c'era nulla di concreto da dire, tutti gli esami di laboratorio erano negativi quindi non c'era una spiegazione biologica al mio male. Era una cefalea primaria senza cause note, allora si entra nel campo delle supposizioni e si inizia a dare la colpa allo stress o alle tensioni e preoccupazioni che ognuno di noi vive. In fondo è una diagnosi certa: chi nel ventunesimo secolo non soffre di stress!?!

Per me fu piuttosto frustrante e uscii dall'ospedale più scoraggiata che mai, avrei preferito una diagnosi infausta che una così inconcludente. Ripresi come se niente fosse i miei studi

sempre più convinta che prima o poi avrei capito cosa mi accadeva ma sempre più lontana dall'accettare la mia malattia.

“SE SEI MALATO DEVI DIRE A TE STESSO : - COSI' STANNO LE COSE- NON CREARE ALCUNA LOTTA, NON INIZIARE A LOTTARE. HAI MAL DI TESTA, ACCETTALO: E' LA NATURA DELLE COSE. SE ACCETTI LA MALATTIA, QUESTA INIZIA A SCOMPARIRE. COME MAI? PERCHE' OGNI VOLTA CHE LOTTI, LA TUA ENERGIA E' DIVISA: META' DELL'ENERGIA SI MUOVE NELLA MALATTIA, E META' DELL'ENERGIA LOTTA CONTRO LA MALATTIA. SI VERIFICA UNA SPACCATURA, UNA ROTTURA E LA LOTTA IN REALTA' PROVOCA UN MAL DI TESTA ANCORA PIU' PROFONDO.

NON PUOI LOTTARE CONTRO LO STATO DI FATTO DELLE COSE, LO DEVI ACCETTARE. RICORDA, LA VITA NON TI ASSECONDERA' MAI: TU DOVRAI ASSECONDARE LA VITA; LAMENTANDOTI O CON GIOIA, QUESTA E' UNA TUA SCELTA.”

Io invece ho sempre lottato contro la malattia nella convinzione che alla fine avrei trovato il perché e la soluzione a tutto quel male. Ho percorso ogni via percorribile. Lasciata per un po' la strada medica ho provato una serie infinita di terapie alternative partendo dalla pranoterapia che sfrutta il calore delle mani per sciogliere le tensioni ma in fondo non faceva che darmi un sollievo momentaneo ma nulla di concreto. Mi proposero ed accettai di fare numerose sedute di agopuntura, in cui mi applicavano numerosi aghi in punti specifici del corpo secondo ciò che insegna la medicina cinese, ma rinunciai dopo circa un anno perché nulla era cambiato.

Mi affidai a un luminare dell' OMEOPATIA che era convinto di potermi guarire e io in cuor mio speravo avesse ragione. I primi tempi sembrava andar meglio, le crisi si diradarono e anche il mio umore era migliorato. Il medico era sicuro di se stesso, sosteneva che avevo molti organi intossicati dai farmaci e con un macchinario particolare mi passava dei rulli sulla schiena che unitamente ai rimedi omeopatici dovevano eliminare ogni tossina. Poi quando l'organismo era depurato si passava alla fase curativa vera e propria con altri rimedi di fondo che agivano a monte, sulla causa della cefalea.

Purtroppo passati qualche mese di tregua le crisi ripresero con la stessa dannata frequenza e il medico iniziò ad arrancare sulle spiegazioni del peggioramento.

Ogni volta stravolgeva la terapia poi arrivò alla conclusione che probabilmente la parte emotiva era quella prevalente e che forse c'era bisogno di un sostegno psicologico. La cosa più difficile da accettare era ogni volta la sconfitta che seguiva all'illusione di aver trovato la giusta strada. Ogni medico inizialmente era convinto di uscirne vincitore perché aveva risolto decine di altri casi similari ma alla resa dei conti il mio era sempre un caso differente e irrisolto.

Ho iniziato a credere davvero che qualcosa in me non andasse, non fisicamente ma più in profondità, a livello mentale forse avevo questioni irrisolte che emergevano dall'inconscio e per farsi udire martellavano in testa.

Non era facile accettare di avere questo tipo di difficoltà, mi sono sempre ritenuta una donna equilibrata, serena e soddisfatta della propria quotidianità e non trovavo una sola ragione per cui avrei dovuto provare un qualunque disagio psicologico. Eppure se di fisico nulla non andava era altrove che andava cercata una risposta.

Non volli lasciare intentata nessuna strada e iniziai presto a frequentare uno psicologo. Non sapevo cosa aspettarmi, avevo sentito parlare molte persone al riguardo ma io ero turbata dal pensare di poter raccontare i fatti miei a un completo sconosciuto.

Tuttavia volevo giocarmi ogni carta del mazzo e mi buttai con fiducia in questa avventura. Il primo psicologo che mi seguì beh che dire...era un tipo singolare, non dava troppa confidenza e nella seduta si tenevano le distanze: si parlava della mia vita, delle esperienze passate senza che mi sentissi particolarmente coinvolta.

La seguii forse sei mesi o poco di più poi mi resi conto di continuare a girare intorno al problema senza risolverlo e decisi di congedarlo, anche quella strada non faceva per me. Lui lasciandomi in modo velato mi suggerì di farmi vedere da uno psichiatra che potesse darmi un supporto farmacologico appropriato perché le problematiche non erano di facile risoluzione.

Accidenti non fu semplice incassare quel suggerimento, per me che andavo in cerca di una causa fisica al dolore ora mi stavo sempre più allontanando da questa prospettiva per arrivare addirittura allo psichiatra che, nel mio immaginario, curava persone depresse o schizofreniche.

Non capivo davvero più cosa potessi fare, ero in balia degli eventi e il dolore ormai aveva preso il sopravvento. Non volevo arrendermi e sottostare alle regole dettate dalla malattia, non potevo accettare di vivere subendo, così sarei arrivata in fondo costi quel che costi e prenotai una visita da un bravo psichiatra.

Fu una delle visite più difficili da affrontare, ero tesa e sfiduciata, non pensavo di trovare proprio lì le risposte che cercavo.

Il medico mi accolse con gentilezza e capì presto che ero sulla difensiva. Ero arrivata lì per disperazione ma non credevo lui potesse risolvere il mio problema. Mi visitò e mi fece parecchie domande, poi azzardò la terapia sapendo che l'avrei contraddetto.

Fu la prima volta che sentii nominare la parola ANTIDEPRESSIVO, questo lui credeva mi occorresse per uscire dal tunnel della malattia.

Come poteva farmi una proposta del genere?

Sono farmacista e consegno ogni giorno farmaci a centinaia di pazienti e conosco bene l'espressione di chi è depresso. Io non mi sono mai sentita così ...o almeno non lo credevo, forse ansiosa certo, preoccupata e talvolta triste ma non depressa.

Gli dissi subito che non avrei mai preso quei farmaci perché ne conoscevo perfettamente le caratteristiche e sapevo che una volta legata a loro non avrei mai più potuto lasciarli e non volevo vivere una schiavitù.

Così ne uscii ancora più sconsolata, non avevo strade nuove da percorrere ma un giudizio pesante che mi risuonava nella testa. Lo provai ad ignorare per due lunghi anni finché un giorno portando mio figlio all'asilo mi investì una sensazione terribile, il cuore batteva all'impazzata, il respiro era faticoso, la mente offuscata e non riuscivo a parlare o a ragionare. Era il mio primo e il più terribile attacco di panico.

Mi ripresi dopo diversi minuti e facendo finta di nulla andai al lavoro nonostante il terrore invadesse ogni cellula del mio corpo. Quando credevo che nulla potesse andare peggio ecco che mi era accaduto un fatto sconvolgente e imprevedibile che mi impediva di tornare alla completa normalità.

Ogni mattina uscendo di casa temevo mi potesse accadere di nuovo, era un evento così imprevedibile che non dava modo di potermi difendere, era come un tornado che senza preavviso ti può investire senza che tu possa far nulla per metterti al riparo.

Dopo averci pensato a lungo decisi di tornare a far visita allo psichiatra, avevo bisogno di aiuto e non sapevo davvero dove cercarlo. Lui si ricordava di me e sapeva perfettamente che non avevo mai iniziato la sua cura, ma stavolta era ancora più risoluto nel convincermi che da sola non ce l'avrei fatta.

Ero davvero disperata e lui mi propose un patto: provare la sua terapia per due mesi e vedere se qualcosa cambiava allora lui avrebbe avuto ragione sulla natura dei miei guai, se nulla fosse accaduto mi sarei tenuta la ragione e la malattia. Forse un po' singolare come patto fra sconosciuti ma decisi di accettarlo e questa volta intrapresi la terapia. Cosa successe?

Vinse lui la sfida, dovetti ammettere che da quel giorno non ebbi più attacchi di panico e inizialmente anche la cefalea migliorò molto, ero sollevata e angosciata allo stesso modo.

Avevo in mano la soluzione al problema e un verdetto scomodo da accettare: essere depressa. Nei controlli successivi mi spiegò che in realtà la depressione è una malattia complessa o meglio che gli antidepressivi non si usano solo nelle depressioni maggiori caratterizzate dai classici sintomi di sbalzi di umore o umore basso o alienazione dal mondo ma si utilizzano in molte patologie di natura psicosomatica, in cui attraverso il farmaco si modula la produzione di alcuni neurotrasmettitori a livello cerebrale che a cascata provocano un miglioramento dei sintomi fisici.

Una spiegazione scientifica e un po' edulcorata che avrebbe dovuto sollevarmi dalla schiavitù dei farmaci. Da brava farmacista che conosce il meccanismo d'azione di ogni farmaco sapevo bene che sarebbe stato difficile abbandonarli perché da certe strade purtroppo non si torna mai indietro... a trent'anni era assurdo per me essere già schiava degli psicofarmaci ma mi dissi che avrei accettato la situazione fino a che, continuando a cercare altre strade, non avessi trovato una valida alternativa.

“LA DEPRESSIONE NON E' ALTRO CHE REPRESSIONE. DEPRESSIONE SIGNIFICA CHE DENTRO DI TE C'E' RABBIA ALLO STATO NEGATIVO. STAI TENENDO QUALCOSA SOTTO PRESSIONE DENTRO DI TE E QUANDO LA RABBIA E' TROPPO PRESSATA, DIVENTA TRISTEZZA. E' UN MODO NEGATIVO DI ESSERE ARRABBIATI, IL MODO FEMMINILE. DEVI ESSERE ARRABBIATO PER QUALCOSA CHE E' SUCCESSO NELLA TUA INFANZIA, MA CHE NON HAI POTUTO ESPRIMERE. COME PRIMA COSA SCOPRI LA RAGIONE PER CUI SEI DEPRESSO. SEI MOLTO ARRABBIATO DENTRO DI TE E FIN DALL'INFANZIA HAI CERCATO DI SORRIDERE PER NON ESSERE ARRABBIATO; QUESTO NON VA BENE. COSI' TI E' STATO INSEGNATO E TU HAI IMPARATO BENE LA LEZIONE. QUINDI IN SUPERFICIE SEMBRI FELICE, MA TUTTI QUEI SORRISI SONO FALSI: DENTRO DI TE STAI TRATTENENDO UNA COLLERA FURIBONDA. NON PUOI ESPRIMERLA, CI SEI SEDUTO SOPRA, ECCO COS'E' LA DEPRESSIONE.”

Avevo finalmente compreso che dovevo smettere di cercare la causa dei miei guai fuori da me, il mio corpo forse stava solo cercando di mandarmi un messaggio, un disperato grido di aiuto per uscire da un tunnel di insicurezze e dubbi. Quel male era un modo per dirmi scava dentro te, cerca i mostri del passato, le questioni mai risolte e abbi il coraggio di affrontare anche la parte più oscura per ritrovare la luce.

Su consiglio di una cara amica mi affidai ad una nuova psicologa che esercitava fuori dalla mia regione ma in fondo l'importante era trovare la persona giusta, non mi sono mai fatta problema nel fare viaggi più o meno lunghi alla ricerca di una valida soluzione.

Così quasi per caso conobbi Tiziana, quella che diventò la mia analista per ben due anni. Aveva il suo studio in un vecchio casolare nella campagna toscana, il solo arrivare in quel luogo ti donava pace, il suo viso era pacato ed accogliente e il primo incontro fu straordinario. Io ero ansiosa e preoccupata, non sapevo cosa avrei detto o fatto, lei mi iniziò a parlare con tono amorevole e comprensivo ed era tale il carico emotivo accumulato negli anni che ad un certo punto esplose quasi inaspettato come un fiume in piena che rompe ogni argine, il mio pianto sgorgò senza sosta per almeno mezzora, lei si alzò per abbracciarmi e per la prima volta da tempo mi sentii davvero compresa. C'era da fare un lungo lavoro su di me, una ricerca a ritroso per ritrovare i semi della mia inquietudine di vivere o della mia malattia. I perché non erano fuori di me, nel mondo che mi circondava ma dentro me stessa ma io non volevo e non sapevo dove cercarli.

“GUARDA NEL PROBLEMA E NON CERCARE DI TROVARE UNA SOLUZIONE AL DI FUORI DEL PROBLEMA STESSO. GUARDA DIRETTAMENTE ALL’INTERNO DEL PROBLEMA E LI’ TROVERAI SEMPRE LA SOLUZIONE. GUARDA DENTRO LA DOMANDA, NON CHIEDERE UNA RISPOSTA.”

Io volevo da Tiziana tante risposte alle mie domande ma lei sapeva che ogni risposta albergava già dentro di me, bisognava solo trovarla.

E’ stato un percorso straordinario, un viaggio lungo e complicato ma anche meraviglioso ed emozionante.

Talvolta i viaggi più significativi spaventano perché ti possono portare in luoghi bui e misteriosi ma se hai al tuo fianco una guida esperta come avevo io, allora nulla hai da temere.

Lei mi ha mostrato come le mie debolezze altro non sono che una continua ricerca di affetto ed una estrema sensibilità.

Il mio grave errore è sempre stato non portare all’esterno tutto il mio vissuto ma rinchiuderlo in un angolo nascosto del mio cuore, somatizzando ogni mia sofferenza perché essa non potrà mai scomparire , se la ignori ecco che lei ti scaverà ancora di più nel profondo e ti invaderà l’anima.

“UNA COSA NON CESSA DI ESISTERE SEMPLICEMENTE PERCHE’ NON LA SI VEDE. SE VEDIAMO UNA COSA POSSIAMO AFFRONTARLA, MA SE NON LA VEDIAMO NON ABBIAMO ALCUNA POSSIBILITA’ DI AGIRE.”

Tiziana mi ha insegnato ad ascoltare di più me stessa, capire fino in fondo ciò che voglio, senza giudizi, senza farmi offuscare dall’impronta di chi mi ha plasmato accettando che le mie idee possano essere diverse da quelle delle persone che amo, ma non per questo necessariamente sbagliate.

E’ come se dentro di me ci fosse ancora un lato fanciullo, una bambina che sente il dovere di comportarsi bene per non deludere il prossimo, deve rispettare le regole e fare sempre la brava ad ogni costo senza alzare mai la testa per protestare.

Ho pensato ed agito sempre con troppa rigidità, e ciò che troppo a lungo rimane rigido finisce con lo spezzarsi perché la vita richiede elasticità nel suo continuo divenire.

“NON CREARE IDEE ASSOLUTE, RIMANI FLESSIBILE. E RICORDA: UNA COSA PUO’ ESSERE BUONA PER TE OGGI E NON ESSERLO PIU’ DOMANI, PERCHE’ LA VITA CONTINUA A CAMBIARE E NON PUOI BAGNARTI DUE VOLTE NELLO STESSO FIUME. ANCHE SE LO FAI, NON SEI PIU’ LO STESSO: OGNI COSA SI MUOVE, E’ UN FLUSSO, QUINDI NON RIMANERE FERMO. L’AZIONE DERIVA DAL TUO INCONTRO CON LA SITUAZIONE, NON DA UN RICORDO PASSATO.”

E soprattutto la guarigione a qualunque male non potrà mai venirmi dall'esterno, anche si trattasse del miglior medico sulla piazza perché mi potrebbe dare solo una temporanea illusione di benessere. La soluzione ad ogni male per essere concreta e duratura può venire solo da me, da un lungo lavoro di rielaborazione del mio passato e da un nuovo modo di porsi di fronte alla vita.

Inutile cercare di assomigliare a qualcuno per non fare i conti con te stesso.

“TU PUOI DIVENTARE SOLO TE STESSO. CERCANDO DI DIVENTARE QUALCUN ALTRO PERDERAI L'OCCASIONE DI DIVENTARE CIO' CHE SEI: QUESTO E' IL PROBLEMA.”

E' una strada lunga e tortuosa quella che ci conduce alla vera conoscenza di noi, è come un fanciullo che impara a crescere e a diventare finalmente grande e realizzato. Tante volte cadrà per terra, si sbuccerà un ginocchio e piangerà, ma dovrà trovare il coraggio di alzarsi e continuare a camminare.

Non cedere mai al pessimismo che ti vuole abbattere ma imparare a vedere il bicchiere mezzo pieno anche quando contiene soltanto qualche goccia, perché anche una piccola conquista può essere un grande traguardo.

“LA PRIMA COSA DA COMPRENDERE E' CHE OTTIMISMO E PESSIMISMO NON SONO DIVERSI FRA LORO, SONO SOLO DUE POLI DELLO STESSO FENOMENO. UN PESSIMISTA E' SOLTANTO UN OTTIMISTA A TESTA IN GIU' E VICEVERSA. IL PESSIMISTA CONTINUA A GUARDARE AL LATO PIU' OSCURO DELLE COSE, NEGANDO IL LATO LUMINOSO. L'OTTIMISTA NEGA IL LATO OSCURO E ACCETTA SOLTANTO IL LATO LUMINOSO. NESSUNO DI LORO ACCETTA LA VERITA' NELLA SUA INTERESSA.”

Analizzando il mio passato abbiamo realizzato come spesso al raggiungimento di un traguardo, di una gioia corrispondesse un avvenimento triste come la morte di mio nonno poco prima della mia prima Comunione o la morte di mia nonna quando ho intrapreso l'università ed è come se per ogni felicità io sentissi di dover espiare la colpa con una sofferenza.

Così ecco che la cefalea può diventare un comodo strumento del mio inconscio per frenare ogni mio slancio di felicità. Un meccanismo di certo contorto ma efficace per tenermi lontano dalla piena realizzazione.

Devo forse convincermi che la cefalea non mi serve più per ottenere nulla, né l'affetto di chi amo né l'attenzione del prossimo, perché le persone speciali della mia vita mi ameranno comunque, mi accetteranno per come sono e soprattutto se ho bisogno di loro dovrò imparare a chiedere e avrò risposta.

I dispiaceri o i lutti non sono punizioni ma fanno parte della vita, provocano un immenso dolore che va vissuto, esplorato e superato senza sensi di colpa.

Anche i pensieri più brutti vanno accolti come tali pensando che come sono arrivati se ne andranno, basta ascoltarsi nel profondo e capire perché è arrivato a farci visita e piano piano lui se ne andrà.

“I PENSIERI NON HANNO VITA PROPRIA . PIU’ ATTENZIONE DAI A UN PENSIERO, PIU’ GLI DAI VITA. PIU’ GLI TOGLI LA TUA ATTENZIONE, PIU’ SI AVVIA A MORIRE.”

La mia esistenza è incentrata sul pensiero, non faccio altro dall'alba al tramonto se non pensare a tutto ciò che faccio, che devo fare o che già ho fatto e questo non mi dà pace. Non riesco mai a trovare un equilibrio perché la mente vacilla da un luogo all'altro dell'anima senza tregua. Bisogna imparare ad ascoltare più il cuore, ciò che sente o che vuole senza filtrare tutto dal severo giudizio della mente.

“LA MENTE E' FORMATA DA TUTTE LE ESPERIENZE DELLA VITA CHE HAI GIA' ACQUISITO, CONSISTE DI TUTTO CIO' CHE HAI GIA' PASSATO, DI TUTTO CIO' CHE E' GIA' MORTO; LA MENTE E' LA PARTE MORTA DEL TUO ESSERE. CONTINUI A PORTARTELA DIETRO E LEI NON TI PERMETTE DI ESSERE QUI, NON TI PERMETTE DI ESSERE PRESENTE, LA MENTE E' IL PASSATO, E' COME UNA NUVOLA CHE TI CIRCONDA: NON PUOI VEDERE ATTRAVERSO, TUTTO QUANTO E' DISTORTO. LASCIA CHE LA NUVOLA SPARISCA, RIMANI SENZA RISPOSTE, SENZA CONCLUSIONI, RIMANI APERTO E LA VERITA' POTRA' ACCADERTI.

IL PENSIERO E' LA TESTA CHE CREA DOMANDE MENTRE IL CUORE SA RISPONDERE.”

La mente è proprio quella che genera i conflitti che sono spesso alla base di molte malattie. In realtà ciò che ammalia non è il conflitto in sé, che fa parte del nostro essere, ma l'eccessiva importanza che gli attribuiamo che lo rende protagonista e faccendiere di guai.

Se imparassimo a guardarlo per quello che è, parte di un tutto, non ne verremmo più sopraffatti e saremmo noi a gestire le circostanze e non viceversa, è necessario un brusco cambio di rotta per ritrovare in parte la serenità.

Tutto questo e molto di più ha significato il mio lungo percorso con Tiziana, è stato come portare le lancette dell'orologio indietro nel tempo per ripercorrere ed esplorare tutta la mia vita, rivedere la realtà con nuovi occhi, rileggere la mia storia con nuova energia e forza.

Mi ha donato un bagaglio inestimabile che porterò per sempre dentro di me, da cui attingerò nei periodi di difficoltà; ma come ogni viaggio prima o poi finisce ed io ad un certo punto ho capito che era tempo di riprendere il cammino sola perché appoggiarsi troppo significa perdere autonomia e personalità.

“NESSUNO PUO' ARRIVARE DA QUALCHE PARTE NELLA BARCA DI QUALCUN ALTRO. E NESSUNO PUO' VEDERE CON GLI OCCHI DI UN ALTRO: NESSUNO CI E'

MAI RIUSCITO, NE' CI RIUSCIRA'. DEVI CAMMINARE CON LE TUE GAMBE, DEVI VEDERE CON I TUOI OCCHI E DEVI VIVERE CON I BATTITI DEL TUO CUORE. “

tre

Gli alleati

Come ogni guerra che si rispetti non hai speranze di vittoria se sei solo a combattere contro un nemico molto più potente di te, allora devi fare in modo di trovare un valido alleato che si batta per la tua stessa causa e insieme troverete le forze per non soccombere.

Io ho combattuto a lungo sola, perché ho sempre creduto che chi non vive la tua stessa esperienza non può capirti davvero e non può avere a cuore la tua causa. Nutrivo una sorta di stupido riserbo o di ingiustificata vergogna per la mia sofferenza che mi facevano spesso mentire per declinare inviti o togliermi da situazioni difficili, piuttosto che ammettere le mie fragilità.

Nel tempo invece mi sono resa conto che esistono poche persone davvero speciali che hanno il dono di amarti di un amore puro e incondizionato che le fa entrare in punta di piedi nel tuo mondo e trovare lì le mille e uno risposte che il tuo cuore non era pronto a darle. Possono donare se stesse senza limiti pur di risvegliare un sorriso, sono loro i pochi ma preziosi alleati che dovrai tenere al tuo fianco perché sapranno rialzarti se cadi, ti daranno coraggio se piangi, ti diranno che la guerra non è persa solo perché oggi sei sconfitto. Domani sarà tempo di intraprendere una nuova battaglia perché il nemico è sempre pronto a sferrare un nuovo attacco e non si deve mai gettare la spugna.

Spesso per cancellare dalla mente la malattia mi sono rifugiata nel lavoro, la mia grande passione che mi lega con un filo sottile alla vita di molte altre persone che come me soffrono.

Dietro al banco è come se indossassi uno scudo che mi protegge e sono io che dono me stessa al prossimo per sollevarlo dalle sue pene, per curarlo o dargli semplicemente una parola di conforto. Questo ruolo mi costringe a confrontarmi con situazioni assai più gravi della mia e mi fa capire come certe persone siano costrette a superare tanto dolore con immenso coraggio, con la voglia di farcela a tutti i costi cercando, disperatamente un angolo di felicità.

Di fronte a loro divento piccola e il mio dolore sublima per unirsi al loro. E' una sensazione preziosa e incancellabile che dà spesso senso anche ai giorni peggiori e cancella la mia impotenza arricchendo chi viene in cerca del mio aiuto.

“SE PARLI E SEI A CONTATTO CON LA GENTE IN CONTINUAZIONE, DIMENTICHI IL TUO VOLTO ORIGINALE, PERCHE' SEI COSTANTEMENTE COSTRETTO A INDOSSARE MASCHERE.

PERCHE' LE PERSONE PARLANO? PER NASCONDERSI DIETRO AL RUMORE: NON RIESCONO A SOPPORTARE IL SILENZIO.”

In quegli istanti mi sento viva e piena come se potessi vedere riflessa nel prossimo la forza che non so trovare dentro di me.

Il vero problema è restare soli con se stessi, allora devi fare i conti con le tue debolezze e ritrovare la forza perduta.

Non c'è nessuno a cui far coraggio, nessuno a cui dispensare belle parole o buoni consigli... ci sono solo io e un grande vuoto da colmare. Ci sono i mille pensieri che si affacciano alla mente come orrendi mostri presagio di sventura, ci sono le paure più profonde che scavano varchi nel cuore lasciando ferite aperte che mai smettono di sanguinare.

“IN PROFONDITA' DIVENTI TUTTO CIO' CHE VUOI DIVENTARE: I PENSIERI DIVENTANO OGGETTI, I PENSIERI DIVENTANO FATTI, COSE CHE ACCADONO, I PENSIERI CREANO LA TUA PERSONALITA'.

ESSENZIALMENTE SIAMO NOI I RESPONSABILI DEL MODO IN CUI VIVIAMO, SOLO NOI GETTIAMO LE FONDAMNETA DELLA VITA CHE VIVIAMO.

SE PRESTI MOLTA ATTENZIONE ALLA SOFFERENZA, L'AIUTI A CRESCERE; SE PRESTI MOLTA ATTENZIONE ALLA FELICITA', L'AIUTI A CRESCERE.

NON ESSERE IL NEMICO DI TE STESSO: SE SEI IMMERSO NELLA SOFFERENZA E' PERCHE' HAI PRESTATO ATTENZIONE ALLE COSE SBAGLIATE.

SPOSTA LA TUA ATTENZIONE. SE POSSIEDI ANCHE UN SOLO RICORDO DI UN MOMENTO DI BEATITUDINE, QUESTO E' SUFFICIENTE: PRESTAGLI ATTENZIONE E CRESCERA', IL SEME CRESCERA' E DIVENTERA' UN GRANDE ALBERO.

L'ESISTENZA NON E' DISTRATTA: SE TE NE INNAMORI, L'ESISTENZA SI INNAMORA DI TE.”

Questa lezione forse è la più importante, siamo troppo distratti appresso ai nostri guai per riconoscere che la vita ci sta sfuggendo di mano e anche i momenti felici sono offuscati dal tenebre manto della sofferenza.

“LA COSA PIU' STUPIDA CHE SI POSSA FARE NELLA VITA E' VIVERE PARZIALMENTE, PERCHE' L'ATTIMO CHE SE NE VA SE NE VA PER SEMPRE.”

Io ho vissuto a lungo al buio, rintanata in un angolo dell'anima alla ricerca dei mille perché del mio dolore, dando ad esso il ruolo di protagonista della mia vita e io inutile comparsa ho trascinato stanca i giorni.

Nessuno merita di vivere la TUA vita da protagonista perché non ne avrai un'altra a disposizione, questa è la tua sola possibilità di fare e realizzare i progetti, di sperimentare emozioni vere, di entrare nel bene e nel male senza limiti perché tutto fa parte dell'immensa ruota che gira e trascina tutti con sé.

Quante volte avrei voluto fermare l'attimo, quell'istante magico in cui il dolore è lontano e quasi ti pare di scorgere all'orizzonte il sereno, tuttavia non c'è cielo terso che non porti con sé nuvole ancora più cupe e minacciose e non c'è tempesta che non racchiuda il più incantevole degli arcobaleni.

Nulla può essere fermato, tutto è un divenire continuo e noi non possiamo che seguire questo ciclo senza farci inghiottire, ritrovando il nostro spazio e la nostra vera dimensione.

Talvolta in questo viaggio non siamo soli, abbiamo la fortuna di incontrare delle persone in grado di cambiare la nostra esistenza. A me è di certo accaduto e credo che molte cose sarebbero andate diversamente senza di loro.

I miei primi veri alleati sono stati da sempre la mia famiglia. Non potrei immaginare famiglia migliore di loro, hanno saputo cogliere per primi il mio disagio e senza giudizi mi hanno accompagnato per mano accettando di assecondare ogni mio tentativo di cura anche se anomalo o bizzarro pur di vedermi di nuovo sereno. Una madre è in grado di entrare in sintonia quasi mistica con un figlio e la mia ha sempre capito perfettamente la mia sofferenza anche se non la provava sulla sua pelle, la leggeva nei miei occhi e io so quanto soffre nel vedermi star male.

Credo sia frustrante per un genitore essere impotente nei confronti della malattia. Eppure mia mamma è l'emblema dell'ottimismo, riesce sempre a vedere il lato positivo delle cose, il bicchiere mezzo pieno anche quando è quasi vuoto e crede fermamente che prima o poi ne uscirò, forse è l'unica che pensa che un giorno tardi o presto guarirò completamente da questa cefalea. Perché fin che c'è vita c'è speranza e ci sarà sempre una nuova cura da sperimentare o un nuovo medico vicino o lontano da cui andare, che potrebbe avere nelle mani la soluzione ai miei guai.

La sua positività è contagiosa ed è bello pensare che qualcuno tenga così tanto a te da mettere il tuo benessere davanti a tutto, una madre che darebbe tutto per vederti felice e sereno. Questo è il vero amore, quello con la A maiuscolo, quello unico e insostituibile che ti dà coraggio anche quando vorresti solo piangere ed urlare.

“L'AMORE SI CONOSCE SOLO AMANDO, NON ESISTE ALTRO MODO. SI DEVE AVERE CORAGGIO, SI DEVE OSARE E OSARE MOLTO, PERCHÉ QUANDO AMI QUALCUNO INIZI A PERDERE TE STESSO.

E RICORDATE CHE QUALSIASI COSA DIAMO RITORNA A NOI: UNA DELLE LEGGI ETERNE DELLA VITA E' CHE QUALSIASI COSA DIAMO CI RITORNA INDIETRO. IL MONDO INTERO NON E' CHE UN'ECO.

SE CONDIVIDIAMO AMORE, ALLORA E' L'AMORE CHE RITORNA A NOI PER VIE INFINITE.

AMA SENZA ASPETTARTI NULLA IN CAMBIO, AMA SENZA ALCUNA IDEA DI TORNACONTO.

NON CHE NIENTE RITORNERA': RITORNA MILLE VOLTE PIU' GRANDE, MA QUESTO NON DOVREBBE ESSERE NELLA TUA MENTE. DAI SEMPLICEMENTE, GODI NEL DARE. QUESTO E' IL NUCLEO STESSO, FONDAMENTALE, ESSENZIALE, DELL'AMORE: GODI NEL DARE!"

Questo è ciò che ha fatto lei dal giorno in cui sono nata e questo è ciò che fa ogni giorno senza chiedere nulla in cambio, un amore che dall'alto dei miei 40 anni ancora mi arricchisce e mi insegna il significato della parola MADRE, oggi che lo sono anch'io e che altro non vorrei dai miei figli se non che provassero anche solo un centesimo dell'amore che io nutro per lei.

Ogni emozione va conquistata con pazienza mettendo un mattone alla volta per arrivare a fabbricare la più solida delle costruzioni in cui vivere e così io ogni volta che la vedo mi sento finalmente a casa, una casa che profuma di buono, di ciambella calda e di biscotti al burro, che sa dei piccoli gesti di ogni giorno come la tavola apparecchiata al mattino per fare colazione, come il passo lieve che si avvicina per darti il bacio della buonanotte, come il rumore del vapore del ferro che sbuffa di notte perché si è attardata a stirarti la camicia, come il profumo dolce che ti invade quando ti stringe fra le braccia e ti sussurra che tutto andrà bene, anche quando tutto va male. Questo e molto altro è stata mia madre.

Spesso mi chiedo se sarò all'altezza di questo ruolo, poi mi dico che non potrò e forse non dovrò essere come lei ma devo accettare di essere come sono con i miei limiti che sono certamente superiori a quelli di molte madri.

Molti giorni devo accettare di non poter accudire i miei figli perché il dolore mi costringe a letto, spesso non posso aiutarli coi compiti o portarli al cinema o a teatro ma non per questo li amo di meno, ma soltanto diversamente. Loro mi hanno conosciuto per quella che sono e impareranno crescendo ad accettare anche i miei limiti e a rispettare i miei silenzi e i miei momenti difficili.

Spero di avergli trasmesso sufficiente amore che li possa far crescere con la certezza che io ci sarò sempre per loro nonostante tutto e contro tutti, perché l'amore non ha i limiti del corpo ma va oltre e puoi trasmettere tanto anche con uno sguardo o una carezza. Sapranno che tutte le mamme non sono uguali e non si possono fare confronti perché a modo suo ognuna è un po' speciale.

“IL CONFRONTO PORTA ALLA COMPETIZIONE; IL CONFRONTO PORTA FERITE ED EGO. DA UN LATO PORTA FERITE, PERCHE' CI SONO PERSONE SUPERIORI A TE, QUINDI E' INEVITABILE CHE TU TI SENTI FERITO; DALL'ALTRO PORTA EGO, PERCHE' CI SARANNO ANCHE DELLE PERSONE INFERIORI A TE. E TU SEI SCHIACCIATO TRA QUESTI DUE MACIGNI ED E' TUTTO UN'INVENZIONE.

TU SEI TU, SEMPLICEMENTE TE STESSO; NON APPARTIENI AD ALCUNA GERARCHIA, NESSUNO E' SUPERIORE A TE E NESSUNO E' INFERIORE, PERCHE' NESSUNO E' COME TE.

IL CONFRONTO E' IMPOSSIBILE E LA COMPETIZIONE E' INUTILE; OGNUNO DEVE ESSERE SOLO SE STESSO.”

Parlando di confronti mi viene in mente un'altra persona fondamentale nella mia vita, la considero l'altra metà di me perché una sorella gemella questo è.

Nasce con te dal primo respiro e rimarrà per sempre una tua proiezione, nonostante noi siamo fisicamente molto diverse io sento un legame quasi viscerale. Fin da bambina e ancor più da donna ho vissuto il confronto con lei, la considero la parte migliore di me, lei non è malata, la trovo bella ed estroversa, è sempre stata più briosa e coraggiosa, mentre io mi richiudevo a riccio.

Le sue risate si riconoscono da lontano e la sua presenza non passa mai indifferente.

Ci confidiamo tutto e non abbiamo segreti, lei sa leggere nei miei occhi le difficoltà, non le posso mentire ed ha avuto un ruolo importante nella mia malattia.

Non ama compatirmi ma mi esorta sempre a combattere e a reagire perché solo con energia e fermezza si possono affrontare le avversità.

Non esiste paragone per spiegare questo legame a chi non ha la fortuna di sperimentarlo, sarebbe come immaginare un cielo senza stelle o il mare senza onde, è il completamento una dell'altra, la diversità che riempie e colma i vuoti di ciascuna.

Quante volte è arrivata a casa mia e trovandomi chiusa in camera al buio ha mollato tutto ciò che doveva fare e si è sostituita a me, ha pulito, lavato e stirato ma soprattutto ha accudito i mie figli che la considerano molto più di una zia.

Ha un posto d'onore nella loro vita, ha costruito un rapporto unico e speciale perché mi è stata sempre accanto vivendo anche i momenti più tristi . Il motto per lei è “l'unione fa la forza” e con lei mi sento davvero forte.

Una cosa importante ho imparato da lei su come affrontare le situazioni, io voglio sempre guardare lontano e vorrei sapere cosa farò o che mi accadrà nel futuro per programmare la prossima mossa. Lei mi ha insegnato l'arte del QUI E ORA, vivere il presente accettando e superando le situazioni senza pensare che il domani sarà peggio, ma semplicemente che sarà domani e non occorre pensarci adesso. Fare un passo per volta per non essere sommersi dagli eventi e uscirne sconfitti. Anche le grandi questioni se affrontate per gradi diventano piccoli scogli da oltrepassare senza estrema difficoltà.

“FATE UN PASSO. E POI UN ALTRO: DOVETE SEMPRE FARE UN SOLO PASSO. MA CHIUNQUE VADA AVANTI FACENDO UN PASSO ALLA VOLTA PERCORRE DISTANZE INFINITE. E CHIUNQUE NON FACCIA UN SINGOLO PASSO, PERCHE' PENSA CHE NON POSSANO ACCADERE GRANDI COSE FACENDO UN PASSO ALLA VOLTA, NON ARRIVERA' MAI DA NESSUNA PARTE.

PERTANTO, IO VI INVITO A FARE QUEL SINGOLO PASSO.”

Un'altra presenza è stata basilare per comprendere e accettare chi sono imparando ad amarmi un po' di più. Si tratta di un alleato speciale che pur non facendo parte della mia famiglia non mi ha mai abbandonato, giorno e notte è stata al mio fianco al fronte convinta che il nemico alla fine verrà battuto.

Mi ha insegnato il significato vero della parola amicizia, che va oltre tutto, perché non ha nessun interesse se non l'amore incondizionato verso l'altro che mai potrà finire, anzi cresce e matura ogni giorno che passa.

“AMARE SIGNIFICA LASCIARE ALL'ALTRO LA LIBERTA' DI ESSERE SE STESSO IN OGNI ISTANTE DEL PROPRIO CAMMINO INSIEME, ED ESSERNE CAPACI IMPLICA AVER RAGGIUNTO UNA MATURITA' INTERIORE TALE DA NON TEMERE NEANCHE IL VENIR MENO DELL'AFFETTO O DELL'INTERESSE DA PARTE DELL'AMATO. AMARE VUOL DIRE DESIDERARE LA GIOIA DEL PROPRIO AMATO SENZA PORRE ALCUNA CONDIZIONE E SENZA ASPETTARSI NULLA IN CAMBIO.

L'AMORE E' UNA QUALITA' DEL PROPRIO ESSERE, SE LA SI POSSIEDE, NE BENEFICIA INDISTINTAMENTE CHIUNQUE NE VENGA A CONTATTO, UN AMANTE, UN AMICO, UN FIGLIO, UNO SCONOSCIUTO. SI DOVREBBE STARE INSIEME SOLTANTO PERCHE' SI STA BENE CON E INVECE MOLTO SPESSO SI STA INSIEME PERCHE' SI STA MALE SENZA.

SOLO SE HAI SCONFITTO LA PAURA DELLA SOLITUDINE SARAI CAPACE DI AMARE. SOLO SE AMI LA SOLITUDINE OGNI MOMENTO VISSUTO CON L'ALTRO DIVENTA UNA SCELTA D'AMORE.”

Ho conosciuto Barbara ai tempi della scuola elementare perché le nostre figlie frequentavano la stessa classe. Era una conoscenza superficiale ma intuivo che dietro quella facciata allegra e chiacchierona si nascondesse molto di più. Col tempo il nostro rapporto è cresciuto, ci siamo aiutate a vicenda a superare i periodi difficili e ci siamo presto rese conto di quanto avessimo bisogno una dell'altra.

Se mi accadeva qualcosa di bello o di brutto non vedevo l'ora di parlarne con lei , sapevo che avrebbe condiviso le gioie e mi avrebbe aiutato nelle difficoltà. E' da molto tempo una delle mie uniche certezze, non so se mai guarirò o che cosa il futuro ha in serbo per me, ma sono certa che la troverò sempre al mio fianco pronta a sguainare la spada in mio favore.

E' un amore che va oltre il razionale, un'affinità non decifrabile a parole perché certe sensazioni vanno solo provate per poterle sentire davvero tue. Penso sia un'alchimia che puoi trovare se sei fortunata una volta nella vita e ringrazio il cielo di averla messa lungo il mio cammino se no non so dove sarei ora.

Ma partiamo dall'inizio... ci siamo frequentate a lungo come semplici amiche a cui piace fare chiacchiere o uscire a prendersi un gelato poi le nostre figlie hanno diviso le loro

strade ed io credevo che sarebbe finita anche la nostra relazione ed invece ci rendevamo conto di cercarci comunque, avevamo bisogno una dell'altra per completarci.

Le sue parole erano ossigeno per me, mi davano nuova energia per affrontare il mondo. Abbiamo attraversato in modo diversi anni difficili entrambe ma non ci siamo arrese perché non eravamo sole...lei è il mio angelo custode ed io sono la sua stella e insieme tutto fa meno paura. Ha condiviso questi ultimi tre anni della mia malattia che sono stati i più duri e tristi da affrontare, le crisi si sono fatte sempre più frequenti fino a non darmi tregua ed a costringermi al ricovero.

Ho creduto spesso di non farcela a superare il dolore, ho passato notti intere a piangere e disperarmi e lei ha tenuto acceso il telefono accanto al suo letto per tenermi compagnia, per allungarmi la mano e sussurrarmi che ce l'avremmo fatta ad ogni costo.

Ha creduto e sperato per me quando avevo finito il coraggio e la speranza, ha sofferto il mio stesso dolore e condiviso ogni sconfitta ed ogni conquista.

Possiamo stare vicine o lontane giorni o settimane ma in realtà siamo sempre unite, ci basta mandarci un sms per sapere che una pensa all'altra, non c'è mai imbarazzo o vergogna, con lei sono un libro aperto, i miei occhi dicono anche ciò che la mia bocca non osa pronunciare.

Ho commesso molti errori ed alcuni li ho detti solo a lei, quasi non osavo ammetterli a me stessa, ma la sua dolcezza li ha accolti senza mai giudizio insegnandomi a perdonare la parte oscura di me e ad accettarla perché non sono un mostro, sono semplicemente una persona a volte troppo rigida per ammettere di poter sbagliare, ma troppo fragile per perdonarsi.

Sono arrivata ad odiarmi profondamente per alcune scelte e ritenevo di non meritare l'amore del prossimo nemmeno della mia famiglia, eppure se non ami te stesso come fanno gli altri ad amarti? Tutti tranne lei....mi ha amato ancora di più e mi ha gridato con semplice affetto e calde parole che sbagliare non mi rende una persona peggiore, che devo accettare chi sono o cosa diventerò perché oltre le apparenze si nasconde un cuore puro e sincero.

“SE NON AMI TE STESSO, COME PUOI AMARE UN ALTRO ESSERE?”

AMA TE STESSO E DA QUELL'AMORE UN PO' ALLA VOLTA VEDRAI CHE L'AMORE INIZIA A FLUIRE, SI ESPANDE, RAGGIUNGE GLI ALTRI. IL VERO PROBLEMA E' CHE TU ODI TE STESSO E VUOI AMARE UN'ALTRA PERSONA, COSA IMPOSSIBILE. SE NON HAI AMATO TE STESSO, NON SAI COS'E' L'AMORE.”

Credo che l'amicizia vera parta sempre dall'accettazione dell'altro, devi amare senza desiderio di cambiare l'altro ma devi insegnargli ad ascoltare il suo cuore e a seguirlo, anche se a volte lo porterà fuori strada perché non si può mai ingannare se stessi.

Io ho sempre ascoltato troppo la mia mente, ho ragionato infinite volte su ogni decisione valutando i pro e i contro per non ferire mai nessuno.

Alla fine ho deciso per gli altri e mai per me stessa, ho messo a tacere il cuore per non commettere errori e quando un giorno lui si è ribellato ecco che tutta la mia vita mi si è rovesciata addosso travolgendomi.

Il mio equilibrio era apparente, fondato su mille convinzioni meditate con minuziosità, senza farmi sfuggire alcun particolare ma senza lasciarmi andare mai ai battiti del mio cuore guidata da un giudice supremo : la mente.

“UN VERO AMICO NON E' UNO CHE DA' CONSIGLI, MA TI AIUTA AD ESSERE PIU' ATTENTO, PIU' CONSAPEVOLE, PIU' COSCIENTE DELLA VITA, DEI SUOI PROBLEMI, DELLE SUE SFIDE, DEI SUOI MISTERI. E TI AIUTA A COMPIERE IL TUO VIAGGIO, TI INCORAGGIA A SPERIMENTARE, A CERCARE E RICERCARE, A COMMITTERE ERRORI ...INFATTI, CHI NON E' PRONTO A COMMITTERE ERRORI NON IMPARERA' MAI NULLA. “

Io non sono mai stata pronta a commettere errori e questo è stato probabilmente il mio più grave errore perché proprio nel momento in cui ho iniziato a sbagliare ho cominciato a conoscere davvero me stessa.

quattro

La grande guerra

Nessuno nasce guerriero e neppure io pensavo da bambina di doverlo essere, facevo tanti progetti ed esprimevo mille desideri ma in nessuno di essi io ero malata.

Poi la vita cambia le carte in tavola e io sono stata costretta a cambiare i miei piani, a mettere in conto un avversario tanto forte quanto scomodo ed accettare che la mia esistenza non fosse all'insegna della pace ma costellata di battaglie, potrò firmare qualche armistizio, forse qualche breve alleanza, ma alla fine scoppierà di nuovo la guerra ...

I primi focolai sono divampati quando avevo all'incirca 20 anni, avevo concluso a pieni voti la maturità tecnica e mi ero iscritta alla facoltà di farmacia. Una scelta un po' avventata vista la scuola di provenienza, ma la passione era tanta unita alla voglia di farcela ad ogni costo.

Mio padre era stato chiaro, l'università era molto costosa e avremmo dovuto rispettare con regolarità gli esami e finire in corso, se no avremmo interrotto gli studi.

Sentivo forti e chiare le sue aspettative e il senso del dovere era ancora più inflessibile nei miei confronti, non volevo commettere alcuno sbaglio a nessun costo.

Con questo spirito forse troppo austero intrapresi quella tappa così importante della mia carriera scolastica e non gustai mai la bellezza dello stare insieme ad altri ragazzi, studiare in biblioteca o passarsi gli appunti.

Finivo le lezioni e correvo a casa a studiare senza tregua o a trascrivere gli appunti registrati con dettaglio.

Non c'era sabato né domenica, spesso vedevo uscire le mie amiche la sera e avrei voluto distrarmi un po', ma temevo di sottrarre tempo prezioso allo studio e mi dicevo che non era saggio farlo.

Io facevo solo ciò che era opportuno fare, mai una piccola follia che mi distraesse dagli impegni.

Tutte le mie giornate erano orientate all'ottenimento del risultato voluto da me e da chi credeva in me.

Tuttavia qualcosa sfugge sempre al controllo della nostra mente ed ecco che il corpo iniziava timido a mandarmi i primi messaggi di soccorso.

Comparivano i primi attacchi sporadici di cefalea, io li ignoravo perché erano solo una distrazione inutile bastava reprimerli ed ecco che ero pronta nuovamente a mettermi al lavoro.

Quanto mi sbagliavo ... se metti a tacere il tuo corpo ecco che esso inizierà a gridare più forte finché non sarai in grado di udirlo.

“IL TUO CORPO E' PIU' REALE DELLA TUA MENTE.

PUOI INGANNARE LA MENTE, MA NON PUOI INGANNARE IL CORPO: E' PIU' RADICATO NEL MONDO, IL CORPO E' PIU' ESISTENZIALE DELLA MENTE. AMA IL TUO CORPO E PER AMORE INTENDO ACCETTALO PER QUELLO CHE E', NON CERCARE DI REPRIMERLO.

ASCOLTA IL TUO CORPO: IL CORPO HA UNA GRANDE SAGGEZZA, SE LO ASCOLTI, NON SBAGLIERAI MAI.

SE NON LO ASCOLTI E GLI IMPONI DELLE COSE, NON SARAI MAI FELICE. SARAI INFELICE, MALATO, A DISAGIO E SEMPRE DISTURBATO E DISORIENTATO.”

Quanto avrei voluto ascoltarlo vent'anni fa quando incerto mi dava i primi segnali di disagio, ma io testarda ho pensato che l'avrei tenuto a bada con la volontà e alla fine non l'avrebbe avuta vinta lui...

Mai errore fu più fatale ed ora sono qui a scrivervi della mia grande battaglia con la malattia anche nella speranza che chi lo legge possa stipulare un pacifico accordo prima che il nemico impugni le armi e allora sarà tardi per parlare di pace.

Io credo di aver fatto due grandi errori, oltre a sottovalutare le mie debolezze e a pretendere una perfezione irrisoria e irraggiungibile non ho nemmeno accettato di portare fuori questo mio malessere.

Ho sempre provato vergogna per la mia sofferenza perché credevo annoiasse il prossimo, se stai male un giorno tutti ti compatiscono, ti coccolano e ti stanno accanto con mille riguardi; ma se ogni giorno sei sofferente ecco che lentamente il tuo disturbo diventa un rumore di fondo che nessuno ha più voglia di ascoltare.

Io non volevo che ciò accadesse perciò ho cercato anch'io di ignorarlo e non dargli peso nella speranza se ne andasse, ho continuato le mie giornate facendo le stesse cose di prima in modo che gli altri mi vedessero sempre uguale, mentre tutto stava cambiando.

Mi spaventavano tremendamente i cinque anni di università ma non volevo fare pesare questo pensiero sulla famiglia che mi aveva appoggiato in questa scelta e ogni esame che superavo anziché festeggiare per il risultato mi portava a meditare sul prossimo ancora più difficile. Non trovavo mai una vera pace e il giusto equilibrio tra ansia e soddisfazione.

“LA CAUSA FONDAMENTALE DI OGNI ANSIETA' STA IN UN ATTEGGIAMENTO DI SERIETA' NEI CONFRONTI DELLA VITA. PRENDILA IN MODO NON SERIO, PRENDILA CON FACILITA', PRENDILA COME SE FOSSE UNO SCHERZO, UN GIOCO!”

Io ero tremendamente seria e rigida nelle mie posizioni e camminavo dritta e ferma lungo la mia strada, mai un fuori pista o una piccola sosta per riposarmi un po'.

Ogni volta mi dicevo che finita l'università sarebbe giunto il tempo del divertimento e della leggerezza, bastava raggiungere quell'obiettivo e sarei finalmente cambiata, ma non mi rendevo conto di quanto mi stavo fossilizzando e di quanto fosse difficile cambiare. Superai come programmato tutti gli esami senza intoppi e con voti altissimi fino a conseguire la laurea nella prima sessione utile con ottimi voti.

Tirai un grande sospiro di sollievo ... era tempo di riprendersi in mano la vita. Avevo fatto il tirocinio presso la farmacia del mio paese di provincia e loro mi proposero di rimanere a lavorare lì, non potevo crederci, era una delle più belle notizie che potessi ricevere.

Lavorare a due passi da casa in un ambiente sereno ed ospitale con un collega più anziano che mi faceva da mentore era oltre le mie più rosee aspettative.

Dall'altra parte del piatto della bilancia c'era la dannata cefalea che stava ancora prendendo piede, nonostante l'avessi ignorata per cinque lunghi anni ed ora avessi finito di studiare lei beffarda non se ne voleva andare.

Mi arresi all'ora all'idea di fare la mia prima visita neurologica, non mi aspettavo grandi cose ma solo la realtà dei fatti.

Dopo un breve colloquio la neurologa mi confermò che soffrivo di cefalea di media gravità e che andavano affrontate cure sia preventive per ridurre gli attacchi e utilizzati farmaci specifici per il dolore perché spesso la cefalea non risponde agli antidolorifici tradizionali.

Fu così che da lì a poco sperimentai il mio primo triptano, un farmaco nato proprio per gli attacchi emicranici, non mi parve vero quando dopo solo mezzora il dolore si allentava mentre di solito mi attanagliava per molte ore.

Allora non potevo sapere che il mio sollievo sarebbe diventato la mia condanna.

Ero rincuorata, nonostante tutto la diagnosi e la cura funzionavano, per la profilassi ci sarebbe voluto tempo ma forse ne sarei uscita vittoriosa.

Ripresi in mano la mia vita e dopo la laurea iniziai a programmare il matrimonio, un grande passo che sognavo da tempo.

Ma come sapete ad ogni mia conquista è spesso corrisposta una perdita e in quell'anno persi una delle persone più coraggiose che avessi mai conosciuto, quella che mai sarebbe diventata mia suocera.

Era malata da molti anni costretta in sedia rotelle eppure vi confesso, non ho mai conosciuto persona più solare ed espansiva di lei.

La sua casa era un porto di mare dove amici e parenti amavano fermarsi per due chiacchiere e un caffè, il clima era sempre disteso e allegro, mai un lamento o un rammarico per la sua condizione.

Aveva accettato di essere cambiata, ma il destino aveva deciso di darle un'altra possibilità facendola sfuggire alla morte e lei l'avrebbe sfruttata senza remore. Era la sua ultima possibilità di essere felice, in modo diverso, ma comunque felice e questo è stato il suo grande insegnamento.

“GUARDA SEMPRE LE COSE IN MODO DA TROVARE QUALCOSA DI BUONO PER CUI ESSERE FELICE. LA VITA E' BREVE E LA FELICITA' E' MOLTO RARA, NON MANCARE QUESTA OPPORTUNITA'.”

Uno dei giorni più felici della mia vita fu senza dubbio il giorno del mio matrimonio, tutto fu magico e perfetto e nemmeno l'ingrata cefalea fece il suo ingresso. Non potevo desiderare di più ...

Gli anni a seguire furono piuttosto sereni, il lavoro mi riempiva di soddisfazione, la vita familiare era serena e io credevo di aver raggiunto il mio equilibrio.

Certo non posso negare che la malattia fosse presente anche in quegli anni, anzi lentamente ogni anno guadagnava un po' di spazio nella mia vita e io la soffocavo per quanto potevo con i farmaci.

Avevo sperimentato senza successo la prima profilassi e nei successivi controlli mi avevano suggerito altri farmaci preventivi.

Non ricordo neanche quanti neurologi ho visto, ma credetemi tanti davvero, prima mi spostavo solo fra i vari specialisti della provincia di Bologna poi ho deciso di tentare la fortuna anche fuori regione.

L'unica tregua vera l'ho avuta durante le due gravidanze, non ricordo periodo più lungo senza cefalea, mi pareva quasi di essere guarita e invincibile. Nove mesi sono un tempo eterno per chi soffre per godere dell'assenza di malattia, inizi a credere che magari non tornerà più, che è stato solo un brutto sogno ma svegliandoti al mattino e stropicciando gli occhi presto lo scorderai.

Ero concentrata sul meraviglioso pensiero della maternità che mi colmava di gioia e di una forza mai provata prima.

Forse l'impegno e la concentrazione sui bambini mi distoglieva dal ricordo della malattia e se non fosse stato per i diari nemmeno mi sarei accorta che la cefalea stava riguadagnando terreno.

Non avevo tempo ora per queste sciocchezze, avevo prima uno poi dopo tre anni ben due figli da accudire e il nemico andava zittito e l'unica arma erano gli infallibili triptani e io non risparmiavo i colpi.

Presto però dovetti fare i conti coi feriti ... il neurologo iniziò a suggerirmi che i farmaci e gli attacchi stavano aumentando e che era tempo forse di correre ai ripari.

Come già ho accennato mi suggerì l'utilizzo degli antidepressivi per cercare di modificare il mio modo di affrontare la vita, credo che avesse già intuito che la mia mente era una subdola portatrice di avversità, rimescolava ogni informazione con minuzioso dettaglio e non mi dava pace finché non era elaborata a suo modo. Era un maniera contorta e razionale di chi vuole trovare un come ed un perché anche quando basterebbe vivere, attraversare e superare una situazione.

“OGNI TANTO TENTA DI VIVERE E BASTA ... VIVI SEMPLICEMENTE.

NON LOTTARE E NON FORZARE LA VITA. OSSERVA IN SILENZIO CIO' CHE ACCADE. LASCIA ACCADERE CIO' CHE ACCADE. PERMETTI A CIO' CHE E', DI ESISTERE. LASCIA CADERE OGNI TENSIONE E LASCIA CHE LA VITA FLUISCA, CHE ACCADA.”

Non ho mai saputo vivere e basta, dovevo capire i perché delle cose e dovevo sempre scegliere in modo da non disilludere nessuno, tante volte avrei voluto cambiare strada ma sapevo che tutti mi volevano in un certo modo e non accettavo di deluderli.

“METTI A REPENTAGLIO TUTTO CIO' CHE HAI. DIVENTA UN GIOCATORE D'AZZARDO! RISCHIA TUTTO, PERCHE' IL MOMENTO SUCCESSIVO NON E' MAI CERTO, QUINDI PERCHE' PREOCCUPARSI? PERCHE' ANGUSTIARSI?

VIVI PERICOLOSAMENTE, VIVI GIOIOSAMENTE. VIVI SENZA PAURA, VIVI PRIVO DI SENSI DI COLPA.

VIVI SENZA TEMERE L'INFERNO. E SENZA BRAMARE IL PARADISO.

VIVI E BASTA.”

Tutta la mia vita era programmata dall'alba al tramonto, nulla era lasciato al caso perché gli imprevisti mi creavano ansia e incertezza mentre io volevo certezze senza capire che anche troppe sicurezze ti spengono lentamente.

Credevo di essere così diversa dagli anni dell'università mentre il mio atteggiamento non si era spostato di una virgola, semplicemente non dovevo studiare ma dovevo lavorare al massimo delle mie possibilità, non ammettendo mai di poter sbagliare o di poter stare male. Sempre e comunque lavoro ad ogni costo, nel bene o nel male senza far filtrare alcuna emozione che potesse svelare la parte più debole o sensibile del mio essere.

Era come indossare ogni giorno una maschera nuova di zecca sorridente e allegra e tutti mi hanno sempre conosciuto così. Prendevo i farmaci dai cassetti quando nessuno mi vedeva perché mi vergognavo a confessare che una persona così serena e spensierata facesse uso di antidepressivi.

Temevo il giudizio altrui forse perché io in primis non mi accettavo, non mi volevo sufficiente bene per accogliere le fragilità.

Senza rendermene conto questo atteggiamento mi faceva sprofondare sempre di più nella malattia, mi stavo scavando la fossa con le mie stesse mani.

Mi rendevo conto che i miei figli respiravano quest'aria e comprendevano quante aspettative nutrivano nei miei confronti e temevano le proiettassi anche su di loro.

Le mie parole gli dicevano che li accettavo per ciò che erano, con i loro difetti e pregi, che li amavo allo stesso modo nelle vittorie o nelle sconfitte, eppure davanti ai loro occhi avevano una madre imperfetta che non accettava mai di fallire, una madre insicura e tesa a compiacere chi l'amava e soprattutto una madre malata che non accettava di fargli mancare qualcosa.

Ogni genitore vuole essere un buon esempio per i propri figli ma talvolta essere davvero sinceri e mostrare il lato più fragile li aiuta a comprendere meglio chi hanno al loro fianco.

Forse ho desiderato troppo che loro diventassero un po' meno imperfetti di come sono io, più felici e soddisfatti perché non sperimentassero il dolore.

Non è giusto! Ogni persona deve vivere appieno e assaporare ogni gusto della vita, l'amaro gli farà apprezzare meglio il dolce, le sconfitte lo prepareranno alle vittorie.

“L'IDEA CHE I BAMBINI SIANO UNA TUA PROPRIETA' E' ASSOLUTAMENTE SBAGLIATA. NASCONO ATTRAVERSO DI TE, MA NON TI APPARTENGONO.

TU HAI UN PASSATO, LORO HANNO SOLO UN FUTURO. NON VIVRANNO SECONDO LE TUE IDEE. VIVERE SECONDO LE TUE IDEE E' QUASI LA STESSA COSA CHE NON VIVERE PER NIENTE. DEVONO VIVERE A MODO LORO, NELLA LIBERTA', NELLA RESPONSABILITA', NEL RISCHIO, NELLE PROVE DELLA VITA.”

Se ami davvero devi accettare di lasciare liberi i tuoi figli, è doloroso ma necessario.

Io ho vissuto due rapporti un po' diversi perché Giulia, la primogenita è sempre stata molto simile a me, timida e riservata ma allo stesso tempo solare e allegra. Non si butta mai nelle situazioni senza aver calcolato tutti i pro e i contro, è molto severa con se stessa e pretende il massimo in ogni cosa.

Ha sofferto spesso di cefalea e credo in parte anche per esternare un suo disagio o per essermi più vicina e mostrare che anche lei comprendeva il significato della sofferenza.

Ogni figlia tende ad identificarsi con la madre, è una tappa essenziale e necessaria e io ho sofferto nel vederla indossare i miei panni consunti e malandati.

Volevo il meglio per lei e non accettavo stesse male eppure anche quello è servito a farla crescere responsabile e matura ed ora è una ragazza equilibrata e diligente a cui piace ottenere grandi risultati nella vita ma sa accettare qualche mancanza.

Con mio figlio si è presto istaurato un legame particolare perché ha sofferto fin da molto piccolo di convulsioni febbrili e in seguito di epilessia per cui abbiamo trascorso frequenti periodi in ospedale soli.

La malattia e la grande angoscia nel vedere soffrire un figlio ti legano a lui con un filo speciale che ti tiene uniti anche quando siete lontani.

Ho imparato con la sua malattia che nulla va dato per scontato nemmeno la salute e il benessere perché quando meno te lo aspetti può arrivare la tempesta a scaraventare tutto fuori posto, allora dovrai avere la forza con calma e tenacia di rimettere tutto in ordine.

Mio figlio ora è un ragazzo pieno di energie e a volte troppo espansivo che adora vivere a tutto gas senza pensare a limiti o imprevisti.

Mi ha insegnato che la vita va goduta a morsi senza pensare troppo al domani, domani tutto può accadere ma se oggi è una bella giornata allora non ti resta che goderla.

“OSSERVA UN BAMBINO CHE RACCOGLIE CONCHIGLIE SULLA SPIAGGIA: E’ PIU’ FELICE DELL’UOMO PIU’ RICCO DEL MONDO.

QUAL E’ IL SUO SEGRETO?

QUEL SEGRETO E’ ANCHE IL MIO. IL BAMBINO VIVE NEL MOMENTO PRESENTE, SI GODE IL SOLE, L’ARIA SALMASTRA DELLA SPIAGGIA, LA MERAVIGLIOSA DISTESA DI SABBIA.

E’ QUI E ORA. NON PENSA AL PASSATO, NON PENSA AL FUTURO. E QUALSIASI COSA FA, LA FA CON TOTALITA’, INTENSAMENTE; NE E’ COSI’ ASSORBITO DA SCORDARE OGNI ALTRA COSA.

IL SEGRETO DELLA FELICITA’ E’ TUTTO QUI: QUALSIASI COSA FAI NON PERMETTERE AL PASSATO DI DISTRARRE LA MENTE E NON PERMETTERE AL FUTURO DI DISTURBARTI.”

Ho pensato tante volte a cosa potevo aver sbagliato nel passato che abbia potuto riempire il mio bagaglio fino ad essere così pesante da non riuscire a trasportarlo.

Non trovo mai la risposta allora mi dico che semplicemente ho passato troppo tempo a pensare e non ad agire.

Un caro amico mi ha detto un giorno devi smetterla di vivere di testa e cominciare a ragionare di pancia. Mi è sembrata buffa come espressione, racchiudeva una grande verità, chi pensa troppo sbaglia, chi vive seguendo l’istinto riesce ad arrivare dove vuole senza freni ma con spontaneità, quella che manca a me.

“PENSA DI MENO, SENTI DI PIU’. SENTIRE E’ PIU’ MATERIALE, PIU’ SOSTANZIALE: TI TRASFORMA. PENSARE ALL’AMORE NON TI SARA’ DI ALCUN AIUTO, SENTIRE

L'AMORE TI TRASFORMERA'. SPOSTATI DALLA MENTE AL CUORE, DAL PENSIERO AL SENTIRE, DALLA LOGICA ALL'AMORE ...”

E' un salto enorme dalla mente al cuore ed io forse sto muovendo i primi timidi e confusi passi, mi sembra di progredire poi d'un tratto torno indietro e ricomincio da capo. E' una lotta contro me stessa, contro ciò che sono da sempre e che in parte odio perché mi ha portato dove sono ora...malata e triste.

Questi ultimi tre anni della mia vita sono stati i più difficili che io abbia mai attraversato, ho fatto cambiamenti enormi alla ricerca della serenità , ma per quanto cambio mi ritrovo sempre al punto di partenza, come se girassi intorno ad un chiodo fisso.

Ho dovuto fare i conti con un dolore quasi quotidiano, ho passato notti insonni a piangere e giorni interi a pensare che non ce l'avrei fatta a passare un'altra notte di sofferenza. Ho fatto tre ricoveri in ospedali diversi con la speranza di uscire dal tunnel, ma ho appena intravisto la luce poi sono risprofondata nelle tenebre.

Il nemico mi ha battuto e io faccio fatica a trovare le forze per reagire.

Il problema è che voglio fuggire da questo dolore, vorrei annullarlo per sempre invece è parte di me e dovrei imparare a viverlo ed accettarlo eppure credetemi è dura accettare di soffrire e sapere che sarà così per sempre. Certe mattine mi alzo e sto bene ma la mia mente malata pensa già a quando il mostro apparirà, sarà questione di ore o giorni ma lui è sempre in agguato pronto a colpire e questo non mi dà pace.

“IL DOLORE E' PARTE INTEGRANTE DEL CRESCERE. E RICORDA: SE UNA COSA FA MALE, VUOL DIRE CHE QUALCOSA DENTRO DI TE E' STATO REPRESSO. QUINDI, INVECE DI EVITARE IL DOLORE, ENTRACI DENTRO. LASCIA CHE FACCIA TERRIBILMENTE MALE. LASCIA CHE FACCIA MALE COMPLETAMENTE, COSI' LA FERITA E' TOTALMENTE SPOSTA.

QUANDO E' DEL TUTTO ESPOSTA, LA FERITA COMINCIA A GUARIRE.

SE EVITI QUESTI SPAZI IN CUI SENTI DOLORE, RIMARRANNO DENTRO DI TE E TI CI IMBATTERAI DI CONTINUO, PERCHE' SONO PARTE DI TE.”

Magari sto combattendo una guerra sbagliata, non dovrei prendermela col dolore ma rassegnarmi alla sua esistenza e farlo entrare nel mio mondo.

Quante strade ho cercato per ucciderlo ...nemmeno le ricordo tutte!

Mi sento di dire che probabilmente non è sbagliato cercare vie d'uscita ad un problema quanto investirci troppo aspettative. Ogni volta che andavo da un nuovo specialista, egli mi elencava orgoglioso tutti i successi ottenuti nei casi come il mio, sia che si trattasse di medicina tradizionale che alternativa e io mi dicevo soddisfatta che quella era davvero la volta buona per stroncare il nemico.

Mi gettavo a capofitto in quell'impresa , vivevo nella certezza che avessi scelto la strada giusta e annullavo tutto il resto.

Non mettevo mai in conto che con i nemici più scaltri è difficile vincere sul serio, li puoi accerchiare, puoi ottenere una tregua ma sono sempre loro i più forti in campo.

Ed ecco che il tempo passava e i risultati non arrivavano mai così eclatanti come avrei voluto, talvolta proprio nulla e io avevo sempre un amaro risveglio e crollavo sempre più disorientata e abbattuta per aver investito inutilmente le mie energie.

Ho sopportato di tutto a volte troppo, avrei dovuto ragionare e non sottopormi a tutto ciò che mi proponevano in nome di un miracolo assurdo.

Vorrei che tutti voi imparaste dai miei errori, non fatevi mai illudere, ricordate che nessuno ha il potere assoluto di guarigione e tanto meno ce l'hanno quelli che con più vigore lo proclamano.

Quanti ciarlatani mi hanno messo le mani addosso con cure assurde, probabilmente se mi avessero proposto di farlo ad uno dei miei figli gli avrei risposto malamente perché non si può fare esperimenti assurdi in nome di un potere palesemente infondato.

Ma io ero disperata e disposta a tutto e quel tutto mi ha solo allontanato dalla verità per condurmi completamente fuori rotta.

Ho sperimentato cure innocue quali l'omeopatia, la fitoterapia, la medicina funzionale, l'agopuntura, la pranoterapia, la magnetoterapia, la chiropratica, il botulino e l'osteopatia.

Fino a cure assurde come la neuralterapia nella quale un medico mi iniettava un anestetico locale in decine di punti del corpo compresa la testa con notevole dolore e formazione di zone arrossate e infiammate, facevo quasi 500km a settimana per la terapia senza contare i soldi spesi e il dolore sopportato per nulla.

Secondo lui esistevano punti specifici del corpo detti trigger che erano sollecitati in queste forme di dolore cronico e l'instillazione dell'anestetico serviva a inibire la trasmissione dell'impulso doloroso. Non ho mai capito se la teoria fosse giusta ma la pratica di certo era disastrosa e io ne pagai nuovamente le conseguenze non tanto in spesa quanto in disillusione.

Un altro ciarlatano che ricordo perfettamente era un tale che mi accoglieva con un camice sporco e sgualcito, non era medico ma si proclamava riflessologo e sfruttava i punti e i meridiani dell'agopuntura per bilanciare i punti energetici in disequilibrio. Nella pratica mi applicava con le mani una pressione in certi punti soprattutto del viso fino a farmi uscire le lacrime dal dolore.

Lui sosteneva che più dolore sentivo più era sicuro di aver trovato il punto esatto, mentre la verità era che ho sofferto inutilmente per mesi e mesi senza trarne alcun beneficio.

Insomma di errori ne ho sommati davvero troppi e sarei ancora disposta a farne se mi promettessero risultati stupefacenti ma non è giusto, ad un certo punto si deve dire basta.

“GLI ERRORI VANNO BENISSIMO, NON C’E’ NIENTE DI MALE NEGLI ERRORI. TUTTI LI COMMITTONO E TUTTI DEVONO COMMITTERLI: NON PRETENDERE LA PERFEZIONE.

GLI ERRORI VANNO BENE, TI MANTENGONO UMANO. ESSERE UMANI E’ MOLTO BELLO E PER RESTARE UMANI BISOGNA ERRARE. RICORDATE SOLO UNA COSA: NON RIFATE SEMPRE GLI STESSI SBAGLI.

NON VI DICO DI SENTIRVI IN COLPA PER QUESTO, MA FATE NUOVI ERRORI! QUESTO E’ IL MODO IN CUI SI CRESCE.

DITE BASTA AI VECCHI ERRORI E SCOPRITE NUOVI MODI DI COMMITTERE ALTRI ERRORI.

OGNI GIORNO COMMITTETE ALMENO UN NUOVO ERRORE!”

Così mi sono ripromessa che avrei almeno intrapreso la strada della medicina ufficiale, avevo dedicato troppo tempo a farmi incantare da mercanti di illusioni. Fu così che approdai al centro cefalee di Modena, avevo letto un articolo di giornale che lo decantava come uno dei più innovativi del nord Italia e in realtà io avevo vagato fra vari neurologi senza appoggiarmi mai ad un vero centro e questa era l’occasione.

La prima impressione che mi fece il primario fu ottima, era accogliente e comprensivo, aveva trattato centinaia di casi come il mio e guarda caso anche lui si diceva sicuro di poter farmi star meglio.

Osservando il mio diario mi disse che la mia emicrania si era aggravata negli ultimi periodi e bisognava studiare una buona terapia profilattica per ridurre la frequenza degli attacchi.

Mi fece fare anche tutti gli esami del caso ed iniziai la cura.

Ogni due mesi avevo un controllo regolare ma i risultati tardavano ad arrivare anzi, se possibile, le crisi si erano intensificate così in uno degli ultimi controlli iniziai a parlarmi della prospettiva di un ricovero per resettare un po’ il sistema e ridurre l’assunzione dei farmaci.

Subito l’idea mi spiazzò, fare un ricovero a Modena significava allontanarsi dalla famiglia per due settimane, sospendere il lavoro e trovarmi sola. Non era il massimo, ma come sempre la speranza era dare un giro di vite imponente alla mia situazione perciò alla fine accettai. Mi organizzai bene e mi stabilii a casa di una zia nei pressi dell’ospedale ed ogni mattina mi recavo a fare il day hospital e rientravo nel pomeriggio.

Mi facevano un paio di flebo endovena con sostanze che depuravano in parte il fegato dai farmaci e dovevano calmare il dolore e ristabilire un certo equilibrio nel mio quadro clinico.

Mettevano parecchio sonno perché contenevano anche forti sedativi che riducevano l'insorgenza delle crisi, perciò spesso nel pomeriggio dormivo un paio d'ore poi mi distraevo con lettura e televisione e non vedevo l'ora venisse sera per telefonare a casa.

Quelle due settimane la cefalea fu tenuta a bada anche se ogni tanto dovetti ricorrere ai famosi triptani, semplicemente mi facevano cambiare la molecola che usavo di solito per eliminare la dipendenza da essa.

Rientrata dopo le due settimane speravo di aver davvero cambiato marcia, ero disintossicata e avevo una nuova cura preventiva, quindi secondo i miei programmi potevo tornare alla mia vita di prima più forte e sicura che mai.

Il sogno durò davvero poco... dopo solo alcuni mesi le crisi ripresero con frequenza quasi quotidiana, il medico al controllo rimase stupito dicendomi che ero l'unica paziente bolognese che non ero guarita nelle sue mani.

E' buffo come nelle statistiche di qualunque medico io finissi sempre nella minoranza resistente al trattamento!

Provò a cambiare nuovamente cura e mi aggiunse dei farmaci sedativi per controllare l'ansia e cercare di ridurre la frequenza, ora a parte la fastidiosa sonnolenza non vidi alcun beneficio finché all'ultimo controllo si giocò la carta più sorprendente: una cura innovativa importata da poco tempo dall'estero a base di iniezioni locali di tossina botulinica che paralizzano i centri che presiedono al dolore e ripetendole nel tempo danno notevole sollievo ai pazienti o almeno alla percentuale che hanno la fortuna di rispondere al trattamento!!!

Accettai naturalmente anche questa opportunità e feci le prime iniezioni piuttosto dolorose ma indovinate in che fetta di pazienti ero? Indovinato...in quella che non rispose positivamente al trattamento... ero da capo e quell'estate ebbi cefalea continua per due mesi interi, il medico era irraggiungibile e il centro chiuso per ferie come se la cefalea andasse in vacanza!!!!

Ero di nuovo sola e disperata ...

Era l'estate di un anno e mezzo fa e la ricordo come una delle estati più lunghe e difficili che abbia mai trascorso.

Il male aveva preso il sopravvento su di me, non mi dava tregua notte e giorno e stavo per la maggior parte del tempo a letto al buio a piangere.

Nessuna cura preventiva aveva funzionato ed io non facevo che imbottirmi di triptani come una tossica, ormai da soli non funzionavano li dovevo abbinare ad antidolorifici e sedativi ed arrivavo a coprire 6 ore a malapena, poi il dolore tornava insopportabile.

Quel mese ne contai più di 40, quindi più di uno al giorno.

Non riuscivo ad uscire e nemmeno a mangiare o a fare compagnia ai miei figli, restavo immobile nel letto sperando che quel male calasse anche solo un poco per darmi tregua.

Ero distrutta nel fisico ed ancor più nell'anima, non vedevo vie d'uscita, non potevo lavorare né fare una vita normale, mi venivano ad aiutare mia sorella e mia madre per preparare da mangiare e pulire e mio marito pensava ai ragazzi.

Di solito con loro mascheravo il mio malessere ma credo che in quei mesi loro abbiano visto la parte peggiore di me, hanno respirato il mio dolore, toccato le mie calde lacrime, udito il mio insistente pianto.

Ogni maschera era caduta ed io ero spoglia e annientata, il nemico vittorioso stava banchettando sul mio cadavere.

Nonostante tutto il mio cuore non voleva soccombere, in fondo nutrivo ancora una flebile speranza di trovare una via d'uscita e un pomeriggio nelle poche ore di sosta dal dolore accesi il mio pc e cercai altri centri cefalea aperti ad agosto.

Mi colpirono alcune interviste a famosi medici di un centro cefalee di Pavia che sembravano utilizzare un approccio molto moderno alla malattia e un'assistenza continua al malato.

Non persi tempo e composi il numero e mi dissero che un solo professore era disponibile in quei giorni allora senza indugio prenotai, non avevo nulla da perdere.

Il mio viaggio verso Pavia è cominciato come cammino della speranza in una calda giornata d'estate. Solo una certezza avevo... una data, un luogo, una destinazione, una flebile speranza a cui aggrapparmi per non sprofondare nel mare dei miei guai.

Quanta fatica mi è costata quel viaggio... l'importante era restare concentrati sulla strada, contare i minuti che passavano lenti e sperare che il tempo nemico gettasse le armi per condurmi fino alla meta. Era tutto meccanico, automatico, non volevo pensare a niente e nessuno per non farmi inghiottire dall'angoscia.

Uno dei viaggi più difficili ... uno dei viaggi più significativi.

Quel giorno mi sentii dire ciò che già sapevo, stavo male ed era chiaro che la soluzione non era semplice...io nemmeno speravo ci fosse una soluzione, ma la persona di fronte a me ci credeva... non voleva ascoltare le mie frasi patetiche, inutili, non era lì per compatirmi ma per aiutarmi, per darmi con forza una spinta che mi riportasse sulla giusta via. Lo considerai troppo ottimista ed ancor più presuntuoso, non credevo alle sue parole ... ma cos'altro mi rimaneva?

Tornai a casa non certo rincuorata, ma un po' meno disperata, mi era stata proposta una via da percorrere e non c'era dubbio... l'avrei seguita perché era l'unica cosa da fare: un nuovo ricovero. Il mio ricovero fu davvero difficile, oltre le mie convinzioni, ero sola, lontana da casa e mia unica compagna di stanza era la sofferenza, una cieca presenza che non mi abbandonava mai. Non era lo stesso ricovero di un anno prima, qui si restava dentro giorno e notte e soprattutto veniva abolito l'uso di triptani ed antidolorifici. Mi era stato chiarito che io avevo ormai istaurato una cefalea da abuso di farmaci e andavo disintossicata come si fa ai drogati togliendo la sostanza d'abuso e fornendo farmaci di sostegno alla crisi di astinenza.

E la crisi quando arrivò fu veramente l'esperienza più dolorosa che io abbia mai attraversato. Una cefalea lancinante che non mi abbandonò per due giorni e due notti intere. Mi davano solo ghiaccio da mettere sulla fronte e cure palliative in flebo ma in realtà il sistema passando attraverso il dolore si sarebbe azzerato.

Ricordo la prima notte ... credevo di impazzire, chiamavo le infermiere implorando mi dessero un antidolorifico ma loro amorevolmente mi dicevano ciò che già sapevo molto bene. Credo di non esserne uscita pazza grazie al sostegno di mia sorella e di Barbara che tennero acceso tutta notte il cellulare e io gli scrissi per raccontare e condividere la mia disperazione.

Ogni giorno poi compariva il volto del professore, entrava discreto nel mio mondo per darmi una parola di incoraggiamento, per dirmi di non mollare mai... anche in quei giorni lui credeva fermamente che ce l'avrei fatta, leggeva oltre i miei occhi colmi di lacrime il barlume di luce per me insperata.

I giorni stancamente trascorsero e anche le ore più interminabili si consumarono e nonostante tutto dovetti realizzare che in fondo ce l'avevo fatta... ero emersa dalla profondità della mia disperazione e sentivo di nuovo una debole energia percorrermi come nuova linfa vitale.

Le sue parole non mi avevano ingannato...non questa volta...quante volte ho creduto a chi mi vendeva solo profumate illusioni? Ormai ero stanca di sperare, proprio quando le promesse erano state mantenute.

Lui mi aveva donato ciò che ormai da tempo memorabile avevo smarrito... la mia vita, il potere infinito della fiducia in me stessa, nelle mie possibilità, l'abbandonata speranza di ricostruire un futuro.

Non è facile credere ai sogni e io non ho voluto illudermi, garbatamente ringraziai per avermi risollevato come si fa con un passante che ti porge la mano trovandoti a terra.

Ma cos'è una settimana se paragonata a mesi di tormento?

Poco, troppo poco per immaginare che quella sia la tua nuova vita. Tornata a casa, mi immersi nuovamente nelle mie faccende, ma sentivo in fondo al cuore che qualcosa di

profondo era cambiato, tornava a farmi visita il dolore ma mi incuteva meno timore, con sguardo fiero lo sbeffeggiavo convincendomi che la battaglia questa volta l'avrei vinta io.

Non nego di essere ricaduta spesso nelle vecchie paure, chi troppo ha vissuto nelle difficoltà è più portato ad ascoltare la voce meschina del pessimismo che vorrebbe farti risprofondare nell'oblio.

Eppure quell'uomo che così discretamente, in punta di piedi, quasi per caso era entrato sul mio cammino mi gridava forte di non ascoltare quella voce, di credere in me stessa che sola artefice del mio destino posso decidere in ogni momento la rotta giusta da seguire. E' buffo come in realtà ogni strada ci venga offerta ma ciechi i nostri occhi non vedano che la più inetta ed effimera e caparbi la seguano e la ricerchino instancabilmente.

Allora devi avere la fortuna di incontrare per la via un saggio che ti costringa per un momento almeno a fermarti, sederti pazientemente a riposare... ed ecco che come per magia potrai scorgere un sentiero che stretto e impervio non ti era dato scorgere prima. Inutile dire che proprio quel sentiero mi ha cambiato la vita, quando ho smesso di cercare i perché fuori da me stessa in un lampo ho compreso quante risposte alle domande fossero già dentro di me.

“IO NON TI DO ALCUNA DESTINAZIONE. TI POSSO SOLO INDICARE UNA DIREZIONE: VIVA, PULSANTE DI VITA E SCONOSCIUTA: UNA SORPRESA COSTANTE, IMPREVEDIBILE.

NON TI FORNISCO UNA MAPPA; TI POSSO SOLO TRASMETTERE UNA GRANDE PASSIONE PER L'ESPLORAZIONE.

E' COSI': NON HAI AFFATTO BISOGNO DI MAPPE, MA DI UNA FORTE PASSIONE, DI UN INTENSO DESIDERIO DI ANDARE ALLA SCOPERTA. E POI TI LASCIO DA SOLO E TU VAI PER LA TUA STRADA.

PROCEDI NEL MONDO VASTO E INFINITO E, A POCO A POCO, IMPARI AD AVERE FIDUCIA.”

Vorrei che nessuno fosse costretto a scoprire questa verità attraversando tanta sofferenza, ma spesso solo i grandi sentimenti trasformano l'uomo in un essere migliore.

Era chiaro che non ero fuori pericolo ma almeno avevo ripreso le redini della mia vita, potevo di nuovo lavorare ed occuparmi della famiglia. I primi mesi andarono davvero bene, il dolore compariva con meno frequenza e rispondeva anche ai farmaci più blandi.

Mi ero convinta che la mia fosse una lotta solo contro un malessere oggettivo, la cefalea, quel temuto avversario che mi aveva così crudelmente martoriato e che solo cure mediche l'avrebbero sconfitto.

Non mettevo in conto che nulla avviene per caso e che una malattia così totalizzante come la cefalea non può essere solo un deficit fisico e con garbo il professore mi aveva suggerito quanto io dovessi impegnarmi in prima persona per battere la malattia.

Lui mi aveva fornito le armi chimiche ma ci voleva ben altro... andava rivoluzionato il mio mondo partendo dalle semplici abitudini quotidiane.

Dovevo riscoprire un tempo dedicato solo a me, per fare sport o semplicemente shopping, dovevo fuggire dalla prigionia delle mie convinzioni per riscoprire una nuova libertà fatta di pensiero più che di gesti.

Nei miei programmi quotidiani a tutti pensavo tranne che a me, il tempo si esauriva sempre quando arrivava il mio turno e così mi precludevo la possibilità di amarmi un po'.

Ho sempre vissuto nella speranza di compiacere al prossimo e non era facile decidere di alzarmi un giorno e voler capovolgere la vita, mettermi davanti a tutta la fila e sorpassare gli altri.

Temevo il giudizio di chi mi aveva sempre conosciuto in un certo modo e come poteva comprendere il mio cambiamento.

Avevo iniziato la guerra più dura, quella contro me stessa, una profonda analisi di tutta la mia vita per capire dove avevo sbagliato, perché ormai mi era chiaro che non si trattava solo di chimica ma di emozioni.

Era inutile imbottirsi di farmaci o cercare cure di ultimo grido, diete assurde o procedure originali se dentro te c'è un terremoto che ti grida aiuto e vuole uscire per mostrarti quanta sofferenza stai reprimendo.

Stava finendo il tempo delle maschere, non riuscivo più ad indossarle, comunque la mettessi lasciava scoperto un angolo di me, vivo e pulsante che rivelava una nuova identità.

E' stato l'anno più difficile della mia vita, un anno pieno di decisioni e di sofferenza perché lasciare la vecchia strada conosciuta per intraprenderne una nuova è spaventoso, vuol dire lasciare le certezze per l'ignoto.

Quante volte mi sono chiesta se ero felice o cosa mi mancava.

Forse avevo solo bisogno di concedermi un po' più di libertà per imparare ad ascoltarmi di più, per non dire sempre sì ma avere la forza di gridare un no.

Ma anche la libertà non è facile da usare ...

“IN UNA REGIONE DI MONTAGNA UN UOMO CHE AMAVA LA LIBERTA' RIPOSO' PER UNA NOTTE IN UN OSTELLO DOVE VIVEVA UN BELLISSIMO PAPPAGALLO A CUI IL PADRONE AVEVA INSEGNATO A DIRE: -LIBERTA'!- E IL PAPPAGALLO LO RIPETEVA IN CONTINUAZIONE.

LO STRANIERO, CHE ERA ILLUMINATO, NON RIUSCIVA A COMPRENDERE QUESTA STORIA: PRIMA LO METTI IN GABBIA E POI GLI INSEGGNI A RIPETERE: - LIBERTA'-. SE IL PADRONE FOSSE STATO ONESTO, GLI AVREBBE CONCESSO LA LIBERTA'!

DURANTE LA NOTTE NON RIUSCI' A RESISTERE. SI SVEGLIO', APRI' LA GABBIA E DISSE AL PAPPAGALLO: - ORA LA PORTA E' APERTA E TUTTO IL CIELO E' TUO! VAI!.-

IL PAPPAGALLO SI AGGRAPPAVA ALLE SBARRE, CONTINUANDO A RIPETERE AD ALTA VOCE: -LIBERTA', LIBERTA'.-

L'UOMO COMMENTO': - STRANO, LA GABBIA E' APERTA, PERCHE' TI CI AGGRAPPI?-

INFILO' LA MANO NELLA GABBIA E TIRO' FUORI A FORZA IL PAPPAGALLO, CHE ERA RILUTTANTE E LOTTO', GRAFFIANDOLO E LO LANCIO' IN ALTO VERSO IL CIELO. POI, PROFONDAMENTE SOLLEVATO, ANDO' A DORMIRE.

AL MATTINO LA PRIMA COSA CHE SENTI' FU: -LIBERTA'!- DIEDE UNO SGUARDO E SI ACCORSE CHE IL PAPPAGALLO ERA DI NUOVO NELLA GABBIA, CON LA PORTA ANCORA APERTA.

FUORI DALLA GABBIA LA VITA E' COSI' VASTA CHE SI HA PAURA. CI SONO NEMICI, CI SARANNO GIORNI TROPPO FREDDI, NOTTI TROPPO CALDE, MOMENTI IN CUI SI SOFFRIRA' LA FAME ...NON CI SARA' SEMPRE QUALCUNO A PROTEGGERCI.

UNA VOLTA ABITUATI A VIVERE IN GABBIA, LA LIBERTA' DIVENTA UN'IDEA MOLTO PERICOLOSA.

LA LIBERTA' E' MATURITA' ... E' POSSIBILE SOLO QUANDO SEI COSI' INTEGRATO DA POTERTI ASSUMERE LA RESPONSABILITA' DEL TUO ESSERE LIBERO."

Ecco come mi sono sentita io quest'ultimo anno, esattamente come quel pappagallo che tutta la vita l'ha trascorsa protetto nella sua piccola gabbia, il suo mondo, ed ora il cielo lo spaventa terribilmente.

Il mondo fuori e dentro di me mi fa paura perché non ho imparato a gestire le mie emozioni, le ho chiuse in un angolo nascosto del mio cuore e ora che le vorrei rispolverare non so cosa troverò .

Mi sento piccola e indifesa di fronte a tutto, questa maledetta cefalea è come se fosse la mia accogliente gabbia dove tutto è conosciuto, è la mia casa e nessuno me la può togliere.

Finché sarò rinchiusa non mi accadrà nulla di male, non incontrerò i nemici, non soffrirò la fame, non avrò mai freddo perché i farmaci sono diventati la mia coperta, la mia unica certezza.

Sono in un tunnel e vedo perfettamente fuori la luce ma non riesco a muovermi di un solo passo per raggiungerla.

“SE PENSI ALLA STRADA CHE DEVI PERCORRERE TI TROVI TREMENDAMENTE A DISAGIO E LA VITA DIVENTA TROPPO COMPLICATA.

SE SMETTI DI PENSARE E COMINCI INVECE A CAMMINARE, IL TUO FARDELLO SI ALLEGGERISCE E INIZI A INTUIRE IL TUO PERCORSO, A SCOPRIRE UNA TUA VISIONE.”

Sento che è ora il tempo del coraggio, il tempo di cambiare e in parte lo sto facendo, ho provato a ritrovare una mia dimensione e con grande dolore ho deciso di vivere sola e di allontanarmi dalla gabbia che mi aveva protetto così a lungo.

Ora però sono in cielo aperta esposta ad ogni pericolo, spesso non riuscendo a comprendere quale sia la rotta di volo. Sbatto continuamente e mi rialzo per cadere di nuovo.

Mi chiedo ogni giorno cosa c'è che non va, perché la pace non bussava mai alla mia porta.

Se decidi di mettere sotto sopra la tua vita non puoi pretendere di ammirare l'ordine ma creerai solo confusione e rumore.

Procedevi in un mare calmo e piatto con la tua piccola barca ed ora hai invocato la bufera e le onde ti travolgono e ti gettano in mare.

Sento di affogare e non trovo la boa che mi possa salvare.

La verità è che la cerco nel posto sbagliato...guardo in lontananza se arriva una scialuppa di salvataggio, mentre basterebbe guardarmi dentro e cominciare finalmente a nuotare verso la riva.

“L'UOMO E' COSI' PIGRO CHE E' DISPOSTO AD ANDARE AVANTI COSI' COM'E' PIUTTOSTO CHE LAVORARE PER CERCARE DI CAMBIARE, PER CERCARE DI TRASFORMARE LE CIRCOSTANZE DELLA PROPRIA VITA. E' MEGLIO ACCONTENTARSI, RIMANERE INSENSIBILI, CONTINUARE A TRASCINARSI, ESISTENDO IN QUALCHE MODO.

MA QUESTA NON E' VITA.

DEVI RISCHIARE TUTTO E, SE NON LO FAI, E' IMPOSSIBILE TRASFORMARE TE STESSO, RIMARRAI CIO' CHE SEI.

NESSUNO PUO' AIUTARTI DAL DI FUORI; CERTO TI SI PUO' CONVINCERE, MA IN PROFONDITA' RIMARRAI LO STESSO.

DOVRAI ORIENTARE LA TUA ENERGIA IN UN UNICO PUNTO, VERSO UNA DETERMINAZIONE ASSOLUTA: - **IN QUESTA VITA CE LA FARO'. SONO PRONTO A FARE TUTTO CIO' CHE SERVE-**

Credo che mi manchi ancora questa determinazione assoluta, sto cercando di fare timidi passi dentro di me, ma ancora la paura sovrasta l'energia e la malattia ha sempre la meglio.

Dopo un anno esatto ho subito un nuovo ricovero presso il centro cefalee di Pavia, sempre per abuso e intossicazione da farmaci.

Ho di nuovo azzerato i contatori biologici del mio organismo, ma finché non esplorerò fino in fondo il mio lato oscuro, il mio mondo interiore non farò che ricercare il farmaco che metta a tacere le mie paure.

Sarà sempre più comodo gestire una cefalea che la vera emozione che si cela in essa, vorrei solo riuscire a vedere oltre e afferrare ogni mia paura ed affrontarla a viso aperto per annullare ogni suo potere.

Ho già nascoste in me tutte le risposte alle mie domande, devo solo trovarle con pazienza e tenacia.

Basta aggrapparmi al prossimo per avere consolazione e coraggio, sono energie che posso ritrovare solo nella dimensione della solitudine, quella autentica non spaventosa che ti fa entrare in contatto con te stesso.

“QUANDO SIETE SOLI, IN REALTA' NON SIETE SOLI, MA VI SENTITE SOLI ED ESISTE UNA DIFFERENZA ABISSALE TRA L'ESSERE SOLI E IL SENTIRSI SOLI.

SENTIRSI SOLI VUOL DIRE CHE PENSATE ALL'ALTRO, VI MANCA L'ALTRO. SENTIRSI SOLI E' UNO STATO NEGATIVO. SENTITE CHE SAREBBE MEGLIO CHE L'ALTRO CI FOSSE: L'AMICO, LA MOGLIE, LA MADRE, L'AMATO, IL MARITO. SAREBBE MEGLIO CHE L'ALTRO CI FOSSE, MA L'ALTRO NON C'E'.

SENTIRSI SOLI E' L'ASSENZA DELL'ALTRO.

ESSERE SOLI E' LA PRESENZA DI SE STESSI.

ESSERE SOLI E' ESTREMAMENTE POSITIVO. E' UNA PRESENZA, UNA PRESENZA STRARIPANTE. SEI COSI' RICOLMO DI PRESENZA CHE PUOI RIEMPIRE L'INTERO UNIVERSO E NON HAI BISOGNO DI NESSUNO.

E CON LA CAPACITA' DI STARE CON TE STESSO ACQUISISCI LA CAPACITA' DI STARE CON GLI ALTRI: SE NON SEI IN GRADO DI STARE CON TE STESSO, COME PUOI STARE INSIEME AGLI ALTRI? GLI ALTRI SONO LONTANI.

COLUI CHE AMA LA SUA SOLITUDINE E' IN GRADO DI AMARE E COLUI CHE SI SENTE SOLO E' INCAPACE DI AMORE.

LA PRIMA LEZIONE D'AMORE E' IMPARARE A STARE SOLI."

Questa è la dimensione che oggi mi manca, devo imparare a stare bene con la mia solitudine senza cercare sempre di confondere la mente con troppe presenze.

Solo rimanendo sola posso davvero capire chi sono e forse solo in questo modo potrò stare bene con il prossimo senza dipendenze o falsi legami.

Ho sempre cercato di sfuggire alla solitudine riempiendo ogni vuoto con un pieno, ma era illusione... il vuoto rimane vuoto finché non capisci che anch'esso ti può donare forse più del pieno.

Siamo distratti da tutto e crediamo di aver bisogno di tante cose, dell'amore del prossimo, di sicurezza, di felicità ma siamo i primi a non conoscerne il significato.

Cerchiamo fuori ciò che non troviamo dentro di noi, ma nessuno è in grado di darcelo.

Oggi sono alla ricerca della mia solitudine e forse lì troverò anche il significato più profondo della malattia e se ce la farò allora forse mi farà un po' meno paura.

So che è un percorso ancora molto lungo e attraverserò molto dolore per trovare la luce, ma sento che è giusto proseguire in questa direzione, non si torna indietro.

Un giorno forse avrò in mano le risposte che cerco da sempre e magari allora il nemico deporrà finalmente stremato le armi e firmeremo un armistizio.

Ora conta solo camminare a piccoli passi cercando di non pensare troppo al domani.

"LA VITA NON E' UN VIAGGIO. NON E' UNA META. E' UN PROCESSO.

ARRIVATE PASSO PER PASSO.

E SE OGNI PASSO E' MERAVIGLIOSO, SE OGNI PASSO E' MAGICO, LO SARA' ANCHE IN PUNTO DI MORTE SENZA DOVER TEMERE DI NON AVER VISSUTO.

PERCHE' NON VI SARETE MAI LASCIATI SFUGGIRE NULLA.

NON GUARDARE AL DI SOPRA DELLE SPALLE DEGLI ALTRI.

GUARDATELI NEGLI OCCHI. NON PARLATE AI VOSTRI FIGLI. PRENDETE I LORO VISI TRA LE MANI PER PARLARE CON LORO. NON FATE L'AMORE CON UN CORPO, FATE L'AMORE CON UNA PERSONA. E FATELO ORA.

PERCHE' QUESTO MOMENTO NON DURERA' IN ETERNO. SPARIRA' IN FRETTA E NON TORNERA' MAI PIU'.

TANTI DI NOI PASSANO LA VITA A PIANGERE SUI MOMENTI PASSATI. TROPPO TARDI!

RICORDATE: C'E' ANCORA UN MILIONE DI MOMENTI FELICI, CHE DEVONO ANCORA ARRIVARE.

cinque

La parola al soldato

In questa ultima parte daremo voce all'emozione del piccolo e valoroso soldato nascosto in me, quel impaurito guerriero che negli anni non riuscendo a gridare la sua volontà l'ha consegnata alle pagine bianche di un diario, dove ha raccolto pensieri e parole che gli affollavano la mente.

E' un modo per andare a scavare nell'intimo di sé, per cercare qualche risposta nascosta fra le pieghe dell'anima.

Ci troverete racchiuse mille paure, tanto dolore e sconforto ma anche il seme del coraggio che l'ha fatto sempre rialzare da terra per ricominciare a lottare.

La guerra non è facile da affrontare per nessuno, ma quel soldato nutre ancora in fondo al cuore la flebile speranza che un giorno potrà vivere in armonia perché non c'è guerra seppur grande che non conduca un dì alla pace.

VIVO PER QUEL GIORNO ...

LOTTO PER CONQUITARLO.

NON C'E'

Non c'è meta troppo lontana

per chi ha deciso di cominciare un viaggio

Non c'è vetta troppo alta

per chi ha il coraggio di scalarla

Non c'è mare troppo profondo

per chi ama esplorarlo

Non c'è luogo troppo rumoroso

per chi sa ascoltare il silenzio

né luogo troppo silenzioso

per chi sa parlare con sé stesso

Non c'è rimpianto

per chi sa voltare pagina

né delusione

per chi crede in sé stesso

Non c'è odio

per chi sa perdonare

né egoismo

per chi ama donare

Il mio cuore non ha vissuto ancora l'amore più profondo

i miei occhi non hanno ancora ammirato il paesaggio più

sorprendente

Non ho ancora letto il libro più interessante

né ricevuto il regalo più bello

Le mie braccia non hanno ancora donato l'abbraccio più

emozionante

e le mie labbra non hanno ancora pronunciato le parole più
importanti

C'è ancora tempo per vivere

C'è sempre una pagina bianca da scrivere

un viaggio nuovo da intraprendere

un amore ogni giorno più grande da scoprire

Vivo ogni risveglio come un nuovo inizio

Apro i miei occhi come se non avessi mai visto prima

Libero la mente dalla confusione dei miei pensieri

Lascio il cuore aperto per ricevere le emozioni della vita

Solo così la meraviglia del mondo potrà ancora sorprendermi

e regalare al mio viso un sorriso di infinita gioia.

PARTIRE O RESTARE...

Partire vuol dire

abbandonare ogni timore

credere profondamente in ciò che si fa

superare ogni pregiudizio

mettersi in gioco

oltrepassare ogni limite

Restare vuol dire

cullarsi nelle proprie insicurezze

non lasciare un porto sicuro

restare saldamente ancorati al presente

calpestare ogni opportunità di cambiamento

rimanere immobili sulle proprie ambiguità

E' più facile restare per non dover mai iniziare una nuova strada,

né cambiare le proprie idee

ma è più importante partire per esplorare nuove emozioni,

conoscere ogni giorno un nuovo inizio,

crescere sempre un po' di più

per arrivare alla verità.

SPECCHIO

Mi sono guardata allo specchio e ...

Ho visto un quadro in bianco e nero

Ho visto gli occhi lucidi di chi ha versato molte lacrime

Ho visto labbra tremanti di chi non ha osato dire

Ho visto lo sguardo impietrito dalla paura

Ho visto orecchie sempre pronte ad ascoltare ogni dubbio

Poi a un tratto chiudo gli occhi e provo a immaginare la mia vita a colori e ...

Vedo occhi brillare per l'emozione

Vedo labbra disposte a donare sorrisi

Vedo lo sguardo rivolto all'infinito alla ricerca delle mille sfumature della vita

Vedo orecchie tese a sentire l'armonia delle parole sussurate

Finalmente posso ammirare il quadro

che sempre ho desiderato

era lì dentro di me senza che io riuscissi

a trovare i colori per dipingerlo

Il pennello della vita si chiama CORAGGIO ...

coraggio di vedere, sentire, amare

e non si può cercare fuori di noi

ma in un angolo nascosto del nostro cuore

accanto alle paure mai dette,

solo lì può nascere il germoglio della felicità.

SCRIVO

Per non dimenticare

Per ascoltare il mio cuore

Per contemplare la mia mente

Per rispettare i miei silenzi

Per superare i miei limiti

Per dare pienezza ai miei pensieri

Per affrontare le mie paure

SCRIVO

Per mantenere sempre acceso il fuoco della speranza

Ogni parola cresce dentro di me e si posa sul foglio

per dare armonia alla mia anima confusa

Voglio gridare al mondo il mio messaggio d'amore

Voglio posare su questo mare di cemento

il mio piccolo diamante.

LA SOLITUDINE

Quando il giorno cede stanco il passo alla notte
Quando il silenzio copre come un caldo mantello ogni rumore
Quando l'ombra della paura schiaccia ogni certezza
Quando il buio cancella ogni immagine ai nostri occhi
Non cercare di scappare lontano
Non abbandonare ogni speranza
Non cedere alla disperazione
Apri quella porta chiusa in fondo alla tua anima
Ascolta la voce flebile del tuo cuore
Entra in contatto con la profondità del tuo essere
Nessuno è mai troppo solo
se ha imparato a farsi compagnia,
ad ascoltare il battito rassicurante del proprio cuore,
a vedere l'immagine dei ricordi,
a scandire il tempo con i rintocchi della coscienza
Nella solitudine non c'è tempo né spazio da rispettare
C'è solo la grandezza di una nuova dimensione
dove scoprire sé stessi
C'è la grande libertà di accettare ed esplorare
ogni virtù e ogni debolezza
C'è l'immenso piacere di scoprirsi ogni
ogni giorno più forti
C'è la piena consapevolezza
di aver compiuto il viaggio più importante della propria vita.

LA FELICITA'

Ho cercato la felicità
in cima alla montagna più alta
nelle profondità dell'oceano
nel caldo torrido del deserto
nel tiepido tramonto di un'estate
nel bianco candore della neve
nel volo libero di un gabbiano
Ma ogni volta scompare ...
e io continuo a inseguirla ...
Finché è lei a trovare me
nel silenzio della mia stanza,
nella solitudine dei miei pensieri,
nella profondità dei miei occhi,
nell'infinita serenità del mio lento trascorrere e
capisco in un attimo il segreto della felicità
che fugge da chi la ambisce e
invade chi non la insegue
chi si rifugia nelle piccole cose,
chi ama semplicemente e ritrova ogni giorno sé stesso.

IMMOBILE

Non sempre chi corre più veloce arriva più lontano,
non sempre chi grida più forte viene ascoltato,
non sempre chi sale più in alto può vedere meglio.

A volte chi resta immobile conquista orizzonti sconfinati,
spesso chi medita nel silenzio raggiunge una grande saggezza,
ogni giorno chi si abbassa senza timore vive nell'umiltà
e nell'infinita profondità dell'essere...

UN UOMO

Sei un uomo davvero libero

Se hai imparato a conoscere te stesso,

Se sai riconoscere la grandezza dei tuoi progetti,

se provi ad accettare i limiti del tuo essere,

se sperimenti la felicità in ogni piccola cosa,

se puoi sprofondare nella gioia delle tue emozioni,

se riesci ancora a sorprenderti,

se impari da ogni tua sconfitta,

se cresci ogni giorno di più per arrivare lontano.

ADDIO

Non si è mai pronti a dire addio,
quando tutto sta per crollare
chiediamo a Dio un altro minuto,
chiediamo a noi stessi il coraggio che non abbiamo.

Non è facile lasciare ciò che amiamo,
ma talvolta abbandonare vuol dire
darci una nuova opportunità:
ogni fine genera un nuovo inizio.

C'è un tempo per soffrire,
c'è un tempo per sperare
e c'è un tempo per ricostruire una nuova vita
dalle ceneri del nostro passato.

Oggi è il tempo di lasciare andare ciò che credevamo nostro ,
ciò che amavamo più di noi stessi,
ciò che ci hanno concesso di amare,
per aspirare a nuovo essere

PERCHE'

Perché salire in alto,
se prima o poi dovremo cadere
Perché cercare di arrivare lontano,
se non conosciamo cosa ci aspetta oltre la meta
Perché correre ogni giorno più veloce,
se tutti intorno a noi si fermano a guardare
Perché continuare a lottare per i nostri ideali,
se la realtà demolisce ogni istante le nostre certezze.
Forse perché tutta questa si chiama vita,
e vale la pena di essere vissuta,
per sentirsi fieri e protagonisti di noi,
per lasciare anche solo una piccola orma,
in questo gigantesco mondo che rischia,
ogni giorno di più di inghiottirci.

VOGLIO

Quante volte ho sorriso
quando avrei voluto piangere
Quante volte ho taciuto
quando era giusto parlare
Quante volte ho chiuso gli occhi
quando bisognava guardare
Quante volte ho soffocato le emozioni
per dare spazio alla ragione.
Troppe volte ho fatto ciò che dovevo,
ciò che non volevo ...

Oggi voglio ridere,
voglio piangere,
voglio parlare,
voglio gridare,
voglio tacere,
voglio ascoltare
solo quando lo dirà il mio cuore,
quando lo sussurrerà la mia anima,
quando lo sentirà il mio profondo essere.

LONTANO

Supererò le frontiere delle mie innate paure
Cavalcherò l'onda dei miei desideri mai espressi
Libererò l'anima dalla stupidità dei miei pregiudizi
Ascolterò la voce timorosa delle parole mai dette
Cancellerò l'orgoglio che inaridisce ogni pensiero
Accetterò ogni mia debolezza come un segnale
Accoglierò ogni lacrima come un dono
Camminerò a lungo percorrendo questa strada
per arrivare lontano ...
oltre ogni traguardo,
sopra ogni certezza,
più in alto del cielo,
dove si nasconde un vero angolo di felicità.

SEGRETO

Nelle bugie degli ipocriti
rifugiamo le nostre innate paure
Contro la verità degli audaci
scagliamo la nostra vile rabbia
Facile è credere alle scorciatoie
che la vita ci offre su un piatto dorato
Coraggioso è colui che ascolta
e riconosce la verità
accettando il pietoso fardello che porta con sé
Nulla è solo bianco o solo nero ...
esistono mille sfumature da ammirare
Nella totalità dell'essere
si nasconde il vero segreto della felicità.

VITA

Mai dimenticare chi sei

Mai oscurare le tue emozioni

Mai abbandonare le speranze

Mai negare le tue debolezze

Mai sottovalutare le opportunità

Mai smettere di sognare

Mai cancellare un ricordo

Mai rinunciare a un sogno

Mai vivere a metà ...

Perché LA VITA E' UNA SOLA

E MAI TE NE VERRA' DATA UNA IN CAMBIO.

CORAGGIO

Dove finisce il buio

nasce il giorno

Dove sprofonda l'arcobaleno

comincia l'orizzonte

Dove muore la speranza

sorge il coraggio

Quando si spegne ogni rumore

grida il silenzio

Cancella l'urlo del mondo

e ascolta solo il battito del tuo cuore ...

VITA

Immobile scorre la vita
aggrappata alle spalle ricurve
di un vecchio abbandonato
Incessante fugge il tempo
riflesso nelle pallide guance
di un fragile fanciullo
Imprevedibile arriva la malinconia
avvolgendo col suo gelido manto
ogni ignara creatura
Inesorabile giunge la notte
oscurando con le sue tenebre
ogni pallido bagliore di luce.

AMARE

E' più semplice ascoltare il grido della folla
che distinguere
le parole nascoste in un silenzio

E' più facile ferire il prossimo
Di quanto sia giudicare se stessi

Amare senza confini o pregiudizi
Richiede un'infinita saggezza
La sola forza che si cela in un sorriso
È il vero coraggio che muove il mondo

Non fermarsi mai all'apparire
ma sprofondare nell'immensità dell'essere
dove ci sono le vere risposte
alle domande mai fatte
dove esiste una sola verità
che non siamo mai disposti ad ammettere
dove ognuno di noi può raggiungere la pace
senza alcun compromesso
proprio lì in fondo al cuore
dove ogni battito
ci dona un palpito di vita ...

ESISTERE

Tutto tace ...

Ogni cosa nasce per morire,

il sole sorge per illuminare il giorno

poi cede stanco il passo alle tenebre

Il gelo come un enorme manto grigio

avvolge e consuma ogni alito di calore

Fermo e immobile

vedo scorrere la mia vita

Quanto dolore lungo la via

che perigliosa conduce al domani

Nulla ha un senso

respirare, amare e crescere

per dover abbandonare un dì

tutto ciò

che con infinito amore

c'è dato conquistare?

La vita è un battito d'ali,

un dolce, candido soffio di felicità

che invade l'anima rapita.

IL DOLORE

Dolore è la profondità dell'essere,
la distruzione di ogni barriera consapevole
E' il filo sottile che ti lega alla vita
anche quando vorresti lasciarla andare
E' la fine di un viaggio
che ti conduce in una nuova dimensione
Il dolore ti avvicina all'amore,
cancella il tuo spirito,
annulla il corpo esanime
per donarti nuova linfa.
Inutile è combatterlo, non ti abbandonerà:
accettalo, vivilo, sprofonda nel suo cupo terrore
per inghiottirlo boccone dopo boccone.
Solo quando ti avrà pervaso l'avrai sconfitto
ed esausto potrai godere la vittoria
di chi rinasce sotto una luce nuova.
Potrai alzare le tue stanche membra e
cominciare un nuovo cammino...
Nessuno mai ti potrà spaventare
Nessun nemico
Nessuna paura
Nessun limite
Assapora la dolce vittoria che mai ti verrà smentita.

IL FUTURO

Presto sarà tardi per cambiare...

Non verrà concesso altro tempo,

tutto è ora...

Sollevati dal polveroso oblio,

scuoti l'anima annebbiata,

fissa dritto avanti e cammina passo dopo passo.

Non voltarti mai indietro

Non c'è futuro per chi vive nel passato

Non esiste speranza per chi si culla nel ricordo

Sempre avanti... passo dopo passo

puoi arrivare dove mai avresti osato

Là dove la mente

non scorge l'orizzonte...

E godere della più soave alba di una nuova vita.

L'ATTIMO

Ogni storia ha un inizio...

Cresce attimo per attimo

e tu protagonista o spettatore

devi assaporarla come nettare prelibato.

Ogni istante perduto

non tornerà...

Dolce o amaro esso sia

lo potrai un dì rimpiangere

Gioia e tristezza

ciascuna va amata e onorata

Perché insegna all'uomo

la forza e la fragilità dell'essere:

è il giorno che cede

il passo alle tenebre ...

e mai nessuna alba più bella vedranno i tuoi occhi

che non sia preceduta dalla più oscura delle notti.

PACE

All'ombra vana dell'illusione
si ripara l'anima mia esausta...
Troppe certezze ormai crollate,
nessuna speranza all'orizzonte.
Quanta disperazione non oso dire,
alcuna parola può descrivere il pensier mio
in tale oscurità cerco un bagliore
mi pare di mirarlo al di là del muro,
ma perigliosa è la via
e il mio corpo stanco lento avanza.
Forse un dì mi sarà dato arrivare
là dove sovrana regna la pace.
Solo allora avrò la certezza
di non aver viaggiato a lungo invano.
Godrò della più meravigliosa aurora
che occhio umano abbia mai veduto.

ERRORE

Non condannare te stesso

Ogni errore o lacrima ha un valore

Nulla bello o brutto succede per caso

La vita è fatta di attimi

Puoi decidere di viverli

Anche se vorrà dire soffrire

Puoi decidere di lasciarli andar via...

E rimpiangere un giorno di non averli assaporati

La vita è fatta di scelte

Di strade da percorrere

Di decisioni da prendere

Guarda in fondo al tuo cuore

Lì si nasconde la risposta alle domande

che non osi nemmeno chiedere

Ricorda ...

Chi ti ama ti capirà

Chi ti giudica mai ti ha amato davvero.

LA FELICITA'

Quando la vita ti presenta il conto
Sarà tempo di bilanci...
Apri gli occhi per ammirare le conquiste
Gioisci dei momenti allegri,
delle scelte giuste che ti hanno portato lontano
non dimenticare le sconfitte
non voltare le spalle agli errori
non esiste miglior giudice di te stesso
tu solo puoi capire se hai vissuto pienamente
al di là del bene e del male
devi sentirti appagato
per ciò che hai ricevuto
ed ancor più per ciò che hai donato
non nasconderti dietro false bugie
la felicità è l'unico punto di partenza
non stancarti mai di cercarla
a volte è nascosta
spesso è lontana
quasi sempre è già dentro di te.

TRISTEZZA

Quando credi di non farcela

Quando provi una inconsolabile tristezza

Se nulla vedi intorno a te

Se non un profondo e incolmabile vuoto

Ricorda...

Ognuno di noi ha perso qualcuno

Ma nessuno è mai davvero solo

Cerca negli occhi altrui

La luce che oggi più non ti appartiene

Cogli nel sorriso un bagliore di gioia

Leggi nel volto sereno la grandezza di esistere

Solo così ricorderai di essere vivo

Respirerai il caldo alito della speranza

E ti sarà finalmente chiaro

Ciò che il mio cuore cerca invano di gridare...

Ogni fine altro non è che un nuovo inizio.

REALTA'

Puoi decidere di fuggire dalla realtà

Puoi nascondere l'evidenza

Mascherare la debolezza come forza

Puoi raccontare la bugia più bella al prossimo

Ma il tuo cuore mai ti crederà

Lui conosce la verità

Può accettarla,

rifiutarla,

odiarla,

maledirla...

ma ti griderà ogni giorno

ciò che mai vorresti udire

AMORE

Il dubbio altro non è che il figlio

Di ragione e compromesso

La passione non conosce confini

Supera ogni razionale timore

Per impadronirsi di ogni tuo desiderio

Aspra e perenne è la lotta

Senza mai tregua o pace

Dilania la mente consunta

E infine ti porta di fronte all'incomprensibile dilemma...

Vivere e amare senza freni

O sottostare ai limiti

Che l'intelletto giudice ti ordina?

A ciascuno l'ardua sentenza

Che detterà il suo perpetuo cammino

In questa terrena vita

CORAGGIO

Chi presto o tardi la battuta via abbandona

Si accorgerà di quanti pericoli potrà

Incontrare sulla sua strada

Alcuni piacevoli imprevisti allietare potranno il cammino

Ma inevitabili avversità lo investiranno

E senza pietà lo scaraventeranno a terra ...

Forza d'animo e coraggio

Sono le uniche alleate

Che potranno rialzare

Il suo corpo esanime

E insegnare al suo sprovveduto cuore

Che ogni decisione

Comporta un prezzo da pagare

Tuttavia nessuna sventura può essere così penosa

Da toglierci la forza di amare infinitamente questa vita

IL VIAGGIO

Chi presto o tardi la battuta via abbandona

Si accorgerà di quanti pericoli potrà

Incontrare sulla sua strada

Alcuni piacevoli imprevisi allietare potranno il cammino

Ma inevitabili avversità lo investiranno

E senza pietà lo scaraventeranno a terra ...

Forza d'animo e coraggio

Sono le uniche alleate

Che potranno rialzare

Il suo corpo esanime

E insegnare al suo sprovveduto cuore

Che ogni decisione

Comporta un prezzo da pagare

Tuttavia nessuna sventura può essere così penosa

Da toglierci la forza di amare infinitamente questa vita.

Leggendo questo libro, divorandone le pagine, sembra di immergersi in un mondo a tanti sconosciuto, ma a tanti noto, purtroppo: è il mondo tremendo del dolore, del dolore cronico in particolare che, quale mostro dai mille tentacoli, avvolge e si contorce e soffoca e lentamente vorrebbe distruggere la voglia di vivere. Bello il modo con cui, con garbo e delicatezza, l'autrice ci fa percorrere le strade impervie della sua anima. Mille i suoi perché, mille le domande che rivolge a se stessa. Mille i suoi dubbi, le sue indecisioni, mille gli errori che ingiustamente si attribuisce. Il lettore, chiunque egli sia, si pone dinanzi a questo percorso interiore con il desiderio di scorgere prima o poi una soluzione a tanto patire. Tutti sarete in grado di vivere le emozioni trasmesse e di bere assetati alle rive di un fiume in piena quale può essere quello che sgorga da un'anima che soffre. Sia che siate anche voi sofferenti di dolore cronico, sia che viviate ogni giorno a contatto con chi il male cronico cerca di combatterlo, sia che siate persone per così dire normali, andrete avanti nelle pagine con il desiderio di trovare il lieto fine, ma ciò che conterà di più sarà stato sedervi accanto all'autrice che con coraggio ha dato un volto al suo dolore riempiendo le pagine bianche di speranza.

Vittoria Tarantino