
Testa e anima



Un percorso condiviso

Vicky

letture di Medicina delle Cefalee

Prima edizione

PREFAZIONE

Ho iniziato a scrivere quanto andrete a leggere, se lo vorrete, per un bisogno tutto mio di esternare sentimenti con le parole messe nero su bianco. Ma non ho pensato solo a me stessa. La mia mente è andata ogni volta a chi come me soffre ogni giorno di un male purtroppo invisibile. Tutte queste meravigliose persone che ho la fortuna di conoscere ogni giorno un po' di più, hanno dettato ogni singola parola e i loro pensieri sono diventati miei in un bisogno di esternare e mai considerarmi sola nel percorso impervio di ogni giorno. Quanto scritto diventa così un viaggio tra testa e anima. Perché la nostra malattia, spesso incompresa, mal curata e trascurata a volte anche da noi stessi, finisce con il corrodere l'anima e con il ridurla a brandelli. E lì diventa davvero difficile riemergere e ritrovarsi. Percorrete con me qualche tratto di questa strada ritrovandovi in qualche pensiero e in qualche immagine. Non ho la pretesa di aver fatto un lavoro perfetto, ma di certo vorrei sedermi in questo modo un attimo accanto ad ognuno di voi e tenervi la mano nel dolore.

Vicky

27 ottobre 2019

Questo testo è stato pubblicato on line a cura di www.medicinadellecefalee.it, sito di informazione sul mal di testa e le algie facciali che lavora in collaborazione con pazienti e medici.

venerdì 25 ottobre 2019

IL DOLORE OMBRA.....	6
HO CHIUSO LA PORTA DIETRO DI ME	9
PIANETA EMICRANIA	10
MAL DI TESTA...INCOMPRESIONE.....	13
LETTERA AL MIO NEMICO: IL MAL DI TESTA	18
ALFABETO DEL CEFALALGICO	23
IO SONO, NOI SIAMO, INSIEME SAREMO.....	28
PENSIERI	32
QUANDO SOFFRE L'ANIMA	34
IL BUIO	36
SPERANZA	37
NO, DISPERAZIONE, MAI PIU'.....	38
GRAZIE.....	41
E LA VITA VA, VIAGGIANDO CON IL DOLORE FISICO E REGALANDO A VOLTE ALTRI DOLORI....	
42	
L'AMICIZIA	47
STO BENE CON ME STESSA	48
QUELLO CHE VORREI	50
DIETRO LE PALPEBRE CHIUSE.....	53
SE POTESSI.....	54
IL MARE	57

uno

IL DOLORE OMBRA

Sono una donna ormai, sono cresciuta a fatica perché a fatica ho portato e porto sulle spalle il peso del dolore cronico.

Sono in cerca di rivincita però, in cerca di riscatto e voglio a tutti i costi prendere ciò che non ho avuto e che il dolore mi ha rubato.

Sono una donna, non più bimba, cresciuta nell'avvicinarsi di cose belle e meno belle, cresciuta più nell'anima e nel cuore. Donna sì, ma ancora bambina, con la stessa ingenuità a volte, la stessa voglia di azzardare, bambina nel sorriso, nel volare con la mente, nel sognare a ogni piè sospinto. Bambina nel desiderio di giocare e nel voler trasformare in un meraviglioso gioco tutto quello che ogni giorno la vita mi propone senza arrendermi nemmeno dinanzi all'immagine che lo specchio a volte mi restituisce al mattino.

L'immagine di questa donna prepotentemente spinge se stessa più in là e fa spazio a dei riccioli biondi e ad uno sguardo per niente raccomandabile di eterna birba. Eccomi qui, questa sono io, colei che ha realizzato solo un po' dei suoi sogni, ma ha ancora tempo per farlo...Ora questo lo ripeto in barba a chi questa speranza voleva farmela perdere, mettendocela tutta per spegnere la mia forza, il mio coraggio, la mia caparbità. È viva ancora la fiammella che c'era in me e che illuminava i periodi bui. Sono andata avanti ed ho risalito la china, cadendo e rialzandomi, stanca, ma invitta.

Eccomi qui, seduta dinanzi ad un foglio bianco con tanto inchiostro per imbrattarlo e lasciare che prendano corpo le mie parole, i miei pensieri, e che questi diventino materia con cui rispolverare antichi sogni, tutti quelli che avevo accantonato. Qualcuno è stantio, porta sul retro una data di scadenza remota, ma non è mai scaduto in realtà e lo cullo adesso insieme alla prepotente voglia di realizzarlo.

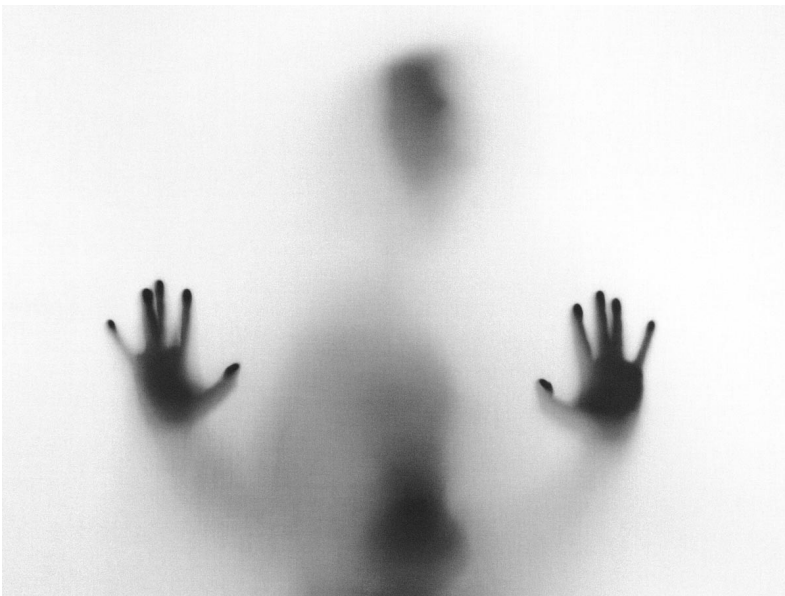
La bimba che ancora riaffiora in me prende in pugno la situazione e mi dice che c'è ancora tempo, tempo per tutto.

Eccomi qui e se ci sono ancora è perché quando mi sono trovata ad un incrocio importante, ho preso la strada più impervia, quella meno facile, ma che si è rivelata dopo tempo quella giusta, in barba a chi mi sussurrava: "hai sbagliato".

Eccomi qui contenta di avere ravviato i riccioli biondi nel vento, bagnati a volte dalla pioggia forte e dalle intemperie di lunghi inverni. Niente ha impedito che il sole li asciugasse e che li facesse risplendere intorno ad un volto sorridente o bagnato di lacrime calde.

Ora, davanti a questo foglio bianco, voglio prepotentemente dire la mia e riuscire a dare voce a chi come me ha perso a volte la speranza e se ne è riappropriata impedendo al buio di prevalere sulla luce. Ci sono tante persone che mi assomigliano e che ogni giorno condividono con me la rabbia per non aver potuto fare quello che volevano. In un girotondo infinito siamo sempre stretti per mano, e se qualcuno inciampa c'è sempre chi lo aiuta e lo sorregge con una parola, con un'immagine, con una frase rubata o dettata dal cuore. Facciamo parte di un mondo virtuale che ci avvicina tutti ovunque si viva e con una tastiera rompiano le distanze e ci avviciniamo senza difficoltà. Siamo figli di un tempo in cui è virtuale tutto, ma prendiamo dalla tecnologia quello che di buono sa dare e ne facciamo un uso equilibrato per rompere il silenzio che in passato non facilitava la nostra condizione di eterni incompresi. Ci sentiamo meglio con poco perché di grandi spiegazioni tra di noi non ne dobbiamo dare. In una giornata no, quando le tapparelle abbassate ed i rumori attutiti ci fanno sentire inutili nella frenesia di un mondo che corre, ci basta lasciare un pensiero e tanti, tra un impegno e l'altro, tra una corsa e l'altra ci rispondono correndo virtualmente in aiuto di una persona forte, ma sola, tremendamente sola, in compagnia di un dolore cupo e con in bocca il sapore amaro di medicine ingurgitate per rubare attimi di tregua. Ecco questa sono io e questi siamo noi, un esercito di persone che il dolore lo conoscono e lo combattono e che tra una sconfitta e l'altra hanno racimolato anche tante piccole vittorie e che sul petto hanno le medaglie conquistate sputando sangue. Siamo tanti e forti, in barba a chi ogni giorno ci offende con

commenti stupidi perché poi tra di noi sappiamo anche sorridere delle stronzate di coloro che non vivono come noi. Sappiamo bene cosa è il dolore, lo conosciamo bene e, quando esso fa capolino tra un incubo e l'altro di notte, o dopo una giornata normale per i comuni mortali che per noi non è così, cerchiamo di brandire la spada della caparbia e stringiamo i denti per cercare di essere normali. Siamo tanti e diventeremo sempre più numerosi quando qualcuno nella disperazione crederà in noi e leggerà i nostri pensieri appropriandosene e sentendoli suoi in un'unica voce. E la musica farà da contorno a immagini belle di persone belle, ricche di una ricchezza insolita in un mondo in cui le brutture la fanno da padrone. La nostra voglia di dare conquisterà nuovi soldati di un esercito forte che sarà poi pronto a partire per nuove battaglie.



due

HO CHIUSO LA PORTA DIETRO DI ME

Una folata di vento, del vento della vita a volte gelido, a volte caldo, ha chiuso la porta dietro di me. Voglio che resti chiusa e che rimangano dietro tutte le mie titubanze, tutti gli ostacoli anche se superati, tutte le lacrime ingoiate a fatica, tutte le mie notti buie e tutti quei giorni in cui il sole faceva capolino a fatica e sorgeva a fatica per me. Voglio non riaprirla questa porta perché finalmente il vento l'ha chiusa prima che trovassi io la forza per farlo. Ed ora che trovo il niente dietro di me e tanta strada da percorrere, senza chiedermi se ce la farò, voglio procedere senza guardarmi indietro perché se anche dovessi cedere al desiderio di farlo, troverei il nulla e questo nulla mi direbbe solo di andare avanti, di ricominciare. Tanto ho fatto, tanto ho camminato, ma ora bisogna riscrivere, ridisegnare una via.



F. Khnopff – I lock my door upon myself

tre

PIANETA EMICRANIA

Quando approdi sul pianeta emicrania non sai neanche tu cosa ti sia accaduto. Ti ci trovi e basta... ti guardi intorno e non vedi più le stesse persone che avevi frequentato fino a quel momento: sono altre persone che come te vivevano sul pianeta terra, ma non sanno perché si trovano con te in quello strano

luogo. Passano le ore, i giorni, i mesi, gli anni e niente è più come prima. Le persone che hai lasciato sul tuo pianeta quasi non ti appartengono più: vivono altri problemi, si interessano a te solo per dirti qualcosa che a volte non ti fa piacere sentire. Alcune volte si accorgono di te solo perché dà loro fastidio che tu li metta di fronte alla tua sofferenza. Quelli che abitano sul nuovo pianeta all'inizio non ti appartengono neppure perché hanno i tuoi stessi problemi e sono sgretolati dalle infinite sensazioni che pervadono costantemente anche te.

È strano, tanto strano ciò che ti trovi a dover provare: un attacco dopo l'altro, una crisi dopo l'altra e la tua vita diventa una breve parentesi tra un mal di testa e l'altro. Che tristezza infinita! Che solitudine infinita con un retrogusto di disperazione! Cosa ti può aiutare? Rinunci piano piano anche ai tuoi sogni perché diventa faticoso anche sognare. E tutto quello che avevi cercato di realizzare, come in un gioco simile a quello del castello di carte, crolla inesorabilmente.

Ma ci sarà mai qualcosa o ci sarà mai qualcuno capace di capire e di farti capire cosa è accaduto? Ci sarà mai una soluzione a questo tumultuoso vortice di terribili sensazioni che pervadono tutta la tua persona? Una finta soluzione la trovi oramai nelle pillole che questo o quello ti hanno consigliato e che qualche medico ti ha prescritto come il magico medicamento di uno stregone. Ingoi di tutto e quel tutto diventa niente dopo brevissimo tempo, il tuo dolore resta, c'è, è lì, lui non ti lascia mai. Ti lasciano gli amici, si allontanano a volte

anche i tuoi cari perché il loro svagarsi diventa impossibile davanti al tuo star male. Ti lasciano tutti , ma il tuo dolore no, lui diventa fedele in uno strano perverso gioco di dare e non avere. Non lo vorresti lui accanto a te. Lo rifiuti con tutte le tue forze, quelle poche forze che la vita ti ha lasciato. Che maledetto scherzo ti ha fatto il destino! E vai e tutti sul pianeta terra ti danno consigli. Tutti capiscono” tutto”, spiegano a modo loro quello che ti sta accadendo. . . Tutti dicono le cose al momento sbagliato, con il tono sbagliato. . . E tu? Sei sempre più stanco, sempre di più . . . E non sai se sia più nocivo per te il dolore sempre fedele o tutto quello che le tue orecchie sentono come in una nenia infinita. Una nenia che giunge a te ormai ovattata e distante, quasi a volersene proteggere in uno stanco bisogno di andare lontano. Sì, lontano, ma lontano da chi? Lontano da dove? Sai bene che non puoi né potrai mai lasciare il pianeta terra perché sul pianeta terra ci sono le persone a te care: c'è il tuo compagno che condivide con te volente o nolente le lunghe ore di sofferenza. Ci sono i tuoi figli che hai cresciuto stringendo i denti e che hai guardato negli occhi anche quando ti avrebbe fatto comodo far finta di nulla. Li hai aiutati a studiare anche quando la testa pulsava da morire e avresti solo voluto vomitare l'anima e sparire. Ma un genitore non può sparire e andarsene, se poi vuole ritrovarli i figli, quando ha bisogno di un loro sorriso, di una loro carezza data con il cuore prima che con una mano. Ti sei prese le porte in faccia quando la loro fragilità era mascherata da voglia di sfida e quando quella porta si riapriva , anche dopo ore tu eri là e nessuno, neanche il fottutissimo mal di testa, ti impediva di stare ad aspettare e studiare contemporaneamente con affetto la strategia giusta per non allontanarli i figli da te.

Non puoi lasciare i tuoi genitori che con fatica ti hanno tirata su con la stessa buona fede con cui tu poi tiri su i tuoi. Ora che loro, con tutti i loro pregi e difetti, hanno una mano stanca in cerca di tenerezza e di aiuto, tu non puoi voltargli le spalle e nasconderti dietro al fottutissimo mal di testa, quello che addirittura diventa più insopportabile di fronte alle loro sofferenze e poi alla loro morte. Non puoi abbandonare i tuoi fratelli o sorelle che vivono delle tue gioie e piangono per i tuoi dolori. Loro sono

cresciuti con te e hanno preso e dato amore insieme a te su quella meravigliosa isola chiamata famiglia. E hanno fatto a cazzotti con te e riso con te e pianto con te e condiviso notti d'estate quando il caldo impediva di dormire, e notti fredde del freddo delle difficoltà.

E se andassi sull'altro pianeta quando per esempio sul pianeta Terra qualcuno ti dice cose astruse o laceranti? Sul pianeta emicrania in fondo ci sono quelli che "vivono" come te in un tumultuoso turbinio di domande e di risposte a volte trovate dietro l'angolo, a volte nascoste dal dolore e tante volte neanche date.. Sul pianeta emicrania scambi con quelli come te le tue esperienze e a loro non spieghi mai troppo perché, in uno strano incrociarsi di destini, parlano la tua lingua e hanno i tuoi mille perché. Ti apri con loro, ti racconti, ti metti a nudo senza pudore, ti confronti con loro e da loro a volte impari cose facili da vedere, ma che il dolore rendeva invisibili. All'improvviso, se tutto va per il verso giusto, se tutto il tuo disinteressato dare ti restituisce qualcosa, se sul pianeta emicrania quelli come te vogliono aiutarti e insieme si desidera soltanto lasciarsi cullare dalla comprensione. Se dopo una giornata non vissuta, ma solo trascorsa sul calendario e appuntata sul diario della cefalea, se dopo ti senti sollevato da chi come te ha provato disperatamente ad essere "normale", ecco, solo in questi casi, sul pianeta emicrania puoi stare meglio.

E se nel vagare e vagare senza meta la tua strada si incrociasse con



il medico giusto, con chi cioè conosce e riconosce le tue pene e può aiutarti con professionalità, potresti cancellare per sempre la tua disperazione. Solo allora staresti bene su entrambi i pianeti e potresti finalmente gridare: io sono vivo! Voglio viverla tutta la mia vita e berla come un bicchiere d'acqua dopo la sete, e viverla e goderla come l'ombra di un albero in un'oasi nel deserto e . . . viverla

finalmente insieme a chi amo.

tre

MAL DI TESTA...INCOMPRESIONE

Eccomi...Sono seduta sulla riva del mare, sola con i miei pensieri...Eccomi a pensare e pensare alla mia vita, a riflettere su tutto quello che i miei occhi hanno visto, su tutto quello che la mia anima ha vissuto. Il mare di fronte a me è agitato, arrabbiato... Le sue onde si infrangono con rabbia sul mio cuore e mandano schizzi violenti su un corpo immobile davanti a tanta rabbia. Non si placa il mare e non si placano i miei pensieri. Ho avuto da poco un attacco, un attacco di una malattia, la mia malattia: l'emigrania. Sono stata lì tutta rannicchiata ad aspettare che passasse, che finisse. Ho scritto la parola pausa nella mia vita, mi sono chiusa al buio in una stanza, ho lasciato quella stanza solo per andare a vomitare, muovendomi come uno zombie. Ho fatto una fatica immane per raggiungere il bagno e mi son tenuta, barcollando, dalle pareti che giravano vorticosamente: mi "protegevano", mi "aiutavano" mentre da sola combattevo contro un nemico che mi riempiva di botte, pulsava con cattiveria e, con cadenza sempre uguale, portava con sé un pezzettino della mia vita... Ma lo sfidavo ora, in una lotta da pari a pari, impedendogli di annientare la mia anima! Lo conosco da tanto questo nemico, da quando ero piccina, eppure ogni volta mi sembra più infame, più cattivo, e ogni volta mi sento impreparata ai suoi colpi dati a tradimento anche se adesso non sono più debole di fronte a lui. Mi butta a terra, ma mi rialzo...Ma la rivedo quella bimba che ero e la prima cosa che mi vien voglia di fare è di prenderla in braccio e cullarla e dirle: dai non ti preoccupare, passerà, passerà... E farle credere che passerà

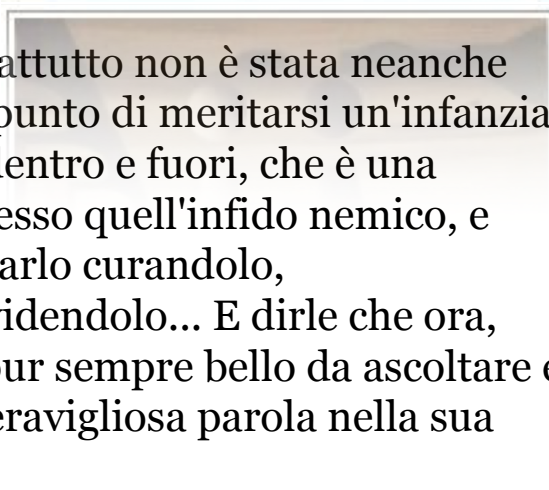
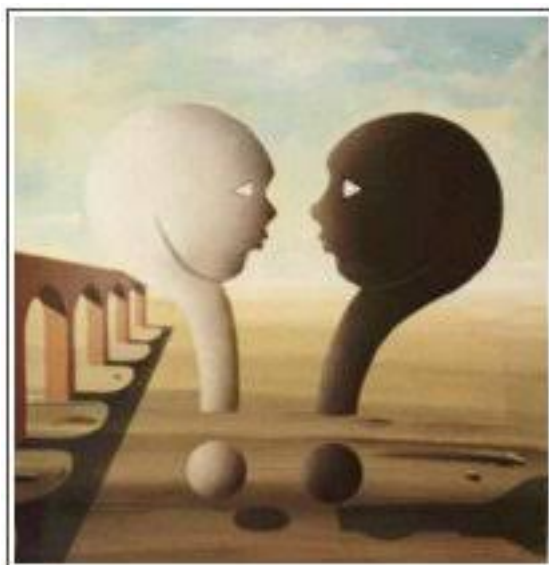
veramente e raccontarle la sua sofferenza come in una favola con il lieto fine... E farle credere ogni volta che quel dolore viene, sta poco poco con lei e poi va via e che... forse un giorno si stancherà di tornare... Che lascerà una piccolina giocare con la gioia che solo un bimbo può provare, con la spensieratezza che tutti i bimbi del mondo dovrebbero avere, senza che nessuna malattia busi al loro cuore. E dirle che un giorno resterà chiusa la sua porta davanti a quel dolore. E vorrei anche far capire al dolore che non deve distruggere l'allegria di un bimbo. Ma quella bimba nessuno l'ha cullata...Nessuno ha capito cosa patisse. L'avevano definita cagionevole di salute ed avevano assistito impotenti al suo soffrire rallegrandosi quando si alzava sorridendo dal letto la mattina ed andava a scuola spensierata ed affrontava le sue giornate senza il dolore, il suo dolore... Con il sorriso stampato sul suo piccolo viso ornato di riccioli biondi ed i suoi occhi che brillavano e non piagnucolavano. La sua voce cantava canzoni senza senso e voleva far ridere tutti per la leggerezza che sentiva e per la sensazione meravigliosa che provava stando bene. "Come stai oggi?" le chiedeva qualcuno con negli occhi la speranza ed il desiderio di sentirsi rispondere con gli occhi pieni di felicità. Incavolandosi magari se questa risposta non arrivava. Poi quella piccolina aveva piano piano imparato a nascondere quel dolore...preferiva non dirlo, non raccontarlo, per non dare fastidio, per non sentirsi diversa, e lo nascondeva fino allo stremo delle sue forze, anche quando a scuola rendeva di meno, anche quando non rispondeva alla maestra che l'interrogava e che, con cattiveria, si accaniva su di lei assomigliando, con il suo sguardo duro, al dolore, alla nausea ed alla voglia di vomitare. Nella sua mente intanto si faceva strada quella strana sensazione di inadeguatezza, ed al suo vocabolario si aggiungeva la parola incompiutezza... Non era irosa quella bimba nei confronti di chi in famiglia non capiva, era infuriata stranamente con se stessa perché pensava di essere stata monella e di essersela meritata quella situazione! Si infuriava con la sua "maestra" che ogni giorno le faceva provare la paura, quella vera! È una brutta bestia la paura specialmente quando l'avverti da piccola, perché ti senti in pericolo ed il pericolo è lì abbracciato alla paura...E non ti fa dormire e non vuoi che faccia giorno perché

dovrai andare a scuola senza frignare e dovrai purtroppo rivederla la tua maestra che picchia selvaggiamente e senza pietà i tuoi compagni, quelli che secondo lei sono "cattivi". Ma non ci sono, non esistono bambini cattivi! Esistono adulti che quei bimbi li fanno diventare capricciosi o desiderosi di attenzione, o desiderosi di giustizia, o desiderosi di un sorriso, ma non sono cattivi, non possono esserlo. La cattiveria è solo del mondo dei grandi. E ogni mattina quella bimba diventava sempre meno bambina, le dicevano che era una donnina, qualche volta allegra, ma spesso anche triste, troppo triste per la sua età. Parlavo a volte con questa bimba allo specchio e le raccontavo tutto di me stessa senza mentire. Mentivo a tutti, ma a quell'immagine riflessa nello specchio della stanza dei miei genitori, a quella bimba dicevo la verità, le raccontavo il dolore senza sapere da dove arrivasse. E quando qualcuno mi cercava e mi sorprendevo poi a parlare con lei, giù a ridere, a prendermi in giro, perché ero "strana", quasi pazzoide di una pazzia chiamata incomprendimento. Un giorno mia madre mi ordinò di non farlo più perché era seriamente preoccupata per il mio strano modo di comportarmi, ma io continuai, di nascosto tutti i giorni, in ogni istante in cui il mio dolore doveva essere raccontato e dimenticai per sempre tutte le cavolate del tipo: non si mente mai a nessuno perché le bugie hanno le gambe corte e non portano da nessuna parte, o quella frase che diceva la strega a scuola, dopo averci fatto "pregare": Dio vede una formica nera, in una notte nera, su di una pietra nera... Ed anche Gesù non poteva essere più mio amico, era un persecutore... Mi stava con il fiato sul collo, mi controllava più dei miei genitori, e sarebbe stato meglio se avesse impedito alla maledetta di farci danni. Ricordo che ogni sera, dopo che la mia mamma, prima di metterci a letto, ci faceva ripetere la preghiera: Gesù fai star bene tutti quanti... nel silenzio io aggiungevo la seconda parte: Gesù, tu che mi controlli in ogni istante, dovresti anche sapere quello che vivo ogni giorno. Ed allora, tu che puoi tutto, aiuta un pochino anche me. Fa' che domani io non sia in grado di varcarla quella soglia, che non debba patire almeno per un giorno quello che patisco. Insomma quella era la strana preghiera che facevo e poi mi addormentavo solo per la stanchezza. Ma, puntualmente, mi svegliavo quasi ogni maledetta notte alla stessa

ora ed il nemico mi teneva compagnia mentre vagavo da sola per casa, senza far rumore e dicendomi: passerà, deve passare. Poi pensavo con paura all'alba del nuovo giorno con tutte le sue sorprese, le sue novità, le cose brutte. Quella bimba che vorrei cullare e cullare non ha avuto la sua spensieratezza, gliel'ha rubato il mal di testa, il maledetto mal di testa. È stato lui che l'ha spinta a mentire e a mentire come il Pinocchio che era in lei! Tanto di cappello per Collodi, ma lui mi trasmetteva cose che non mi piacevano e non mi piaceva studiare, stare sempre con la fata Turchina a fare la brava. E mi piacevano le bugie perché ne dicevo tante e tante e non mi sentivo in colpa... E adoravo Pinocchio quando sgarrava e quando non ubbidiva al "povero" Geppetto. E mi piaceva quando saltellava spensierato e mi piacevano anche il Gatto e la Volpe e la loro furbizia. Insomma di quella storia mi piacevano tutte le cose che non dovevano piacere ai "bimbi buoni". Ma io non ero una "bimba buona", ero una maschiaccia, la maschiaccia di casa e con le mie sorelle ne abbiamo combinate di cose! Se solo ci ripenso, rido di gusto e mi viene in mente la mia mamma che ci inseguiva, ma lei non colpiva come il mio nemico ed io, piccola Pinocchia, cercavo di essere almeno un poco una bimba normale, il più possibile somigliante a tutti gli altri bimbi che conoscevo. Ma poi finivo con l'assomigliare di più ai protagonisti dei libri che divoravo. Ne ho letti di libri durante l'infanzia ed erano tutti "allegri" caspita come erano allegri! "Oliver Twist", "Cuore", "David Copperfield", "Senza famiglia", "Incompreso"..... Ecco, "Incompreso" era il più "bello" e lo leggevo e rileggevo in una sorta di autolesionismo. Forse perché mi ci ritrovavo nel suo personaggio sfigato? Forse perché lì, di lieto fine, manco a parlarne!" Non ti devi sforzare la vista" mi dicevano i miei genitori. Devi farlo solo per fare i compiti che ti ha assegnato la "maestra" altrimenti poi cominci a star male! Io i compiti li odiavo tanto quanto odiavo la strega e quanto odiavo il mio dolore fisico. Li facevo subito come si fa quando si ingoia una medicina amara! Con il naso chiuso per non sentirne l'odore!

Sono ancora davanti al mare ed ancora non si è placato completamente. Vorrei che si calmasse, che trovasse anche lui un

po' di tranquillità: quella tranquillità che la bimba che ho ancora dentro ha ora trovato. E vorrei cullarla ancora quella bimba incompresa e stringerla in un abbraccio lungo, quasi interminabile. E dirle in un orecchio, sussurrandoglielo con tono di voce rassicurante, che passerà.. E coccolarla come avrebbero dovuto coccolarla tutti, ma non lo hanno fatto. E dirle che non è stata colpa di nessuno, che soprattutto non è stata neanche colpa sua. Che non è stata monella al punto di meritarsi un'infanzia mancata. E dirle che oggi è cresciuta dentro e fuori, che è una donna forte ormai e può colpire lei adesso quell'infido nemico, e colpirlo di brutto. E che potrà annientarlo curandolo, conoscendolo, raccontandolo e condividendolo... E dirle che ora, davanti ad un mare tumultuoso, ma pur sempre bello da ascoltare e da vedere, aggiungerà una nuova e meravigliosa parola nella sua vita: la parola comprensione...



quattro

LETTERA AL MIO NEMICO: IL MAL DI TESTA

Non caro, anzi odiato nemico, oggi mi è venuta una strana voglia di scriverti, ma strana strana. Non ti ho mai amato, mai desiderato, mai pensato o perdonato... Si dice che il perdono vuol dire forza, vuol dire coraggio, vuol dire fare un passo avanti verso la "redenzione". Mi viene solo da ridere senza gusto, mi viene voglia di urlarti in faccia tutto il mio odio e di sputartelo contro come non farebbe una donna garbata come me, come non farebbe una persona come me che rispetta tutti e saluta anche le persone sconosciute che incrocia sulla sua strada, come non farebbe quella persona che fin da piccola ha avuto davanti l'elenco delle cose che poteva fare e quelle che non poteva fare... Ecco mi verrebbe da sputarti in faccia! Eppure questo gesto non rientra nelle cose che potevo e posso fare anche se tante volte mi verrebbe da sputare in faccia quelli come te che mi pugnolano alle spalle, quelli che come te mi tradiscono, quelli che come te vorrebbero annientare la mia personalità e che mai ci sono riusciti e mai ci riusciranno! E quei "medici", quei falsi medici che hanno preteso con presunzione e voglia spudorata di denaro di "curarmi" a modo loro, facendo finta di averci azzecato? Quelli che non avevano visto oltre il loro naso e che si auto lodavano e si imbrodavano alla faccia della mia vita e dei miei sogni, distruggendo con te tutti i miei progetti e costringendomi a rialzarmi con estrema fatica. Quelli che con te mi facevano colare sangue dalla bocca come se fossi stata vittima di



una di quelle scazzottate che si vedono nei films violenti, in una lotta non da pari a pari, ma con le mie mani legate e loro a picchiare di brutto e senza ritegno, sghignazzando e deridendomi come fai tu ogni volta che vieni a trovarmi? Io vi sputerei in faccia! Vi sputerei in faccia tutto l'odio che ho dentro ed hai voglia che mi si ripeta: "non si fa", "non si dice", non e non e non e non....Sono stufa, veramente stufa, ne ho fin sopra i capelli che mi fanno male pure quando mi vieni a trovare, brutto figlio di p.....! Sono volgare???? Oh, si che sono volgare e son contenta di esserlo, non caro mio nemico e ti acchiapperei io con le forze che racimolo quando non ci sei, facendoti tenere da due di quegli omoni alti due metri che pagherei profumatamente se potessi. E te ne darei tante, ma tante da farti smettere di torturarmi e smettere di decidere tutto sulla mia persona e su quello che posso , ma soprattutto su quello che non posso fare. Sai, maledetto, sai quante volte avrei voluto correre da piccola in maniera sfrenata e facendo capriole e facendo la ruota o la verticale e ruzzolando sull'erba senza paura di sporcarmi e senza la paura di farmi male! Senza la maledetta inconsapevole paura di te? Si, inconsapevole, perché allora ero troppo piccola per capire e se non ci capivano i medici come potevo capirci io??? Io piccola e indifesa bambina con tutta una vita davanti da bere tutta e da vivere con il coraggio che ti fa imparare a nuotare, ad andare in bicicletta, a fare le capriole....Che ti fa fare tutto senza limiti... E se queste cose non le azzardi da piccola, non le azzardi più e rimani fregato e non puoi mettere il rewind, perché il treno, quel treno, passa solo una volta e se lo perdi non ti rimborsano manco il biglietto! Beh?!?!? Cosa hai da dire a tua discolpa??? Ma aspetta, aspetta, non voglio nemmeno dartela la possibilità di discolparti, perché vorrebbe dire che ho buttato per un attimo le armi e con te non ci si può distrarre neanche un attimo, neppure un istante, perché sarebbe fatale!!! E pensi che io sia così scema da farmi sopraffare da una belva della tua risma? Non sono più la pivellina che ero da piccola e neanche la povera ventenne che progettava di diventare qualcuno, che aveva tutte le carte per farlo e che ha fatto metà di tutto ciò che aveva previsto per colpa tua! Oggi ci penso, ci penso con rabbia, ma poi la mia rabbia si trasforma in autostima perché se fossi stata una poco coraggiosa, non avrei fatto nemmeno

quello che ho fatto!!! Ti ricordi quando progettavo le serate con gli amici ed arrivavi puntuale a rompere le scatole, costringendomi a trovare mille scuse all'ultimo momento? Ti ricordi che quelle scuse erano state credibili fino ad un certo punto e poi erano diventate una litania che nessuno accettava? E ti ricordi la faccia di chi mi commiserava e mi dimostrava quel pietismo che odiavo tanto quanto odio te? Tutto è impresso nella mia memoria, tutto... Anche il periodo in cui avevo provato l'ebbrezza dei primi amori, delle prime cotte, quelle che ti fanno restare imbambolata davanti ad un libro da studiare e fuggire con il pensiero al desiderio di provarla quell'ebbrezza? Mi hai rovinato anche quei momenti, brutto pezzo di m....! Ti sembro ancora volgare? Non mi riconosci? Non vedi più in me in questo momento quella donna elegante che si muove con delicatezza tra gli altri? Che si distingue per delicatezza d'animo e per bontà? Non sono così con te, né lo sarò mai e continuerò a disprezzarti fino all'ultimo istante della mia vita e forse morirò imprecando contro di te... Sì perché nuttivo segretamente la possibilità che tu sparissi con l'avanzare della mia età, invece ho scoperto che non mi molli, che non desisti, che mi rimani "fedele" al fianco, che mi vuoi così "bene" che continuerai forse a decidere tutto quello che farò o programmerò di fare... Vorrei, (sai quante volte vorrei?) vorrei potermi mettere su una decappottabile e lanciarla a tutta velocità e prendermi tanto di quel vento in testa da farmi tramortire per la felicità! Vorrei salire su una moto, sì, una bella moto, quella che a vent'anni avrei comprato a costo di rinunciare a tutto e che non ho potuto acquistare nemmeno nei sogni! Vorrei correre a tutta velocità su questa moto e provare l'emozione di sfidare te e la morte, alla faccia di un autovelox o di una pattuglia della polizia! In una strada deserta di quelle che si vedono nei film americani evitando così di mettere a rischio la vita degli altri. Ed il trekking??? Dove lo mettiamo il trekking che adoro e non posso nemmeno solo sognarlo che arrivi tu, non caro nemico? Sarei capace di scalare le montagne, di fare gli sports estremi che vedo fare ai coraggiosi e mi butterei anche con il paracadute e se qualcuno si dovesse permettere di dirmi che è pericoloso, gli riderei in faccia come rido con disprezzo quando ci sei ed anche quando non ci sei. Sì, perché anche questo fai!!! Mi rovini la vita anche

quando non ci sei!!! Vivo sempre in un stato di allarme perché basta un nano secondo, un soffio di vento, un piccolo sgarro, un profumo di qualcuno che se ne è buttato addosso una bottiglietta intera, un odore acre o un odore qualsiasi, lo sforzo di salire le scale perché l'ascensore è fuori uso, la stanchezza per un viaggio di "piacere", una risata sì quelle liberatorie, una notte folle, un incontro al bar con gli amici, una pizza in un bel ristorantino, un gelato al cioccolato con doppia dose di panna, un boccale di birra tracannato come fanno tanti senza ritegno, un'ubriacatura non solo di alcol, ma anche di vita, di vita vera, una giornata di lavoro stancante, ma piena di soddisfazione, una passeggiata con il tuo compagno o con i tuoi figli o con un amico, eccetera eccetera eccetera... Basta una sola cosa di tutto ciò e... arrivi tu che fino ad un attimo prima non c'eri e poi arrivi puntuale! Porca miseria! Arrivi sempre e se non arrivi il mio pensiero corre a te ed al pericolo che ho corso ed in uno strano gioco di odio senza amore! Ti penso e tu gongoli...gongoli trionfante, ma non ti permetterò mai di prenderti le tue soddisfazioni! Te lo impedirò con tutta me stessa. Camminerò sempre con in tasca le pillole che ti annullano e poi annullano anche me, cercando con estenuante coraggio di non prenderle, e mi curerò in maniera costante e mi farò seguire in maniera costante da chi ti conosce bene e sa meglio di me come allontanarti il più a lungo possibile da me. Condividerò il mio dolore e le mie insicurezze con chi come me vive la mia stessa disavventura. Condividendo mi sentirò più forte e tutti insieme, in virtù di quel principio intramontabile che dice che l'unione fa la forza, ti vedrò sbavare sangue e non avrò pietà di te, neppure per un istante. Ti sfiderò anche al buio quando mi ruberai un po' di vita e, quando mi rialzerò, avrò di nuovo la forza di sghignazzarti in faccia come un tempo facevi tu! Che c'è? Sei rimasto depistato? Sconfitto? A terra? Nonostante ti sentissi la vittoria in tasca? Povero mio nauseabondo nemico! Non ce l'hai fatta! Non ce la farai mai, né con me né con tutti quelli che con forza e coraggio si uniscono in un esercito forte e mai sconfitto. Un esercito di meravigliose persone a cui speravi di spegnere il sorriso e che hanno trovato la strada giusta da imboccare per sopraffarti, nonostante tutto... Quelli che si alzano ogni mattina ed anche se gli trafiggi il cranio, vanno a

lavorare, cercano un lavoro, perdono il lavoro e ne cercano un altro, crescono i figli, studiano, si laureano, sperano, sognano, sorridono alla vita, alla loro vita, quella che tu non toglierai mai a nessuno di noi! Parola mia e di tutti gli altri come me! Con immensa commiserazione per te, la non tua..

Vicky

cinque

ALFABETO DEL CEFALALGICO

A aura: a volte mi sembra di essere in un mondo strano fatto di flash e ghirigori. Non è stato interessante la prima volta, anzi il contrario...Paura e terrore perché la cosa era inspiegabile. Per almeno mezz'ora mi mette in knock out o black out. Ora che so cos'è la prendo con filosofia e vado avanti, continuo la mia vita come se niente fosse.

B bisogna provarlo per capire. Chi non vive l'essere cefalalgico o chi non vive accanto ad un cefalalgico non può capire quanto questa patologia sia devastante e invalidante. La terra continua a girare, ma la nostra vita no, si ferma ed il buio di una stanza avvolge tutto quello che si era progettato, si era pianificato. Tante rinunce, ma anche tanta fatica quando comunque devi fare le cose che non puoi rimandare. E allora scatta il piano B e quello prevede che tu debba stringere i denti, stamparti il sorriso su una faccia da cadavere e che gli altri debbano evitare nella maniera più assoluta di fare commenti che non ti aiuterebbero, anzi ti farebbero incazzare e basta!

C caspita! Sembrava che oggi non ci fosse e invece eccolo qui! Ti basta il profumo che qualcuno ha deciso di versarsi addosso prima di prendere l'ascensore o una folata di vento che non ti scompiglia solo i capelli, ma ti scompiglia la giornata! Ti basta un rumore più insistente o una luce più abbagliante o i termosifoni a mille o l'aria condizionata a duemila. Ma questo tuo essere delicato e fragile non è importante per nessuno, anzi



diventa una nenia che dà fastidio a chi deve sorbirsi le tue lamentele ripetitive e noiose. Quindi: Caspita! Sono solo cazzi tuoi!

D dove vado a rifugiarmi per non sentire tutte le stronzate che tutti pensano mi facciano bene? Beh, all'inizio mi dicevo che dovevo lasciarli parlare e far finta di nulla. Ora mi dico che se reagisco forse qualcuno la smetterà di parlare a vanvera e mi darà così la possibilità di evitare di mettermi alla ricerca di rifugi come quelli creati per proteggersi dalla radioattività.

E è meravigliosamente meraviglioso non avere mal di testa! Ci sono pochi eletti che ogni tanto hanno questo fastidio. Noi invece ogni tanto stiamo bene. Questo ci rende particolarmente sensibili alle sofferenze altrui, particolarmente disponibili ad aiutare gli altri. Sappiamo apprezzare di più cose che gli altri hanno sempre e si lamentano pure per ogni piccola cosa. Se io non ho il mio attacco faccio anche la fila al supermercato con più allegria e se anche rimango intasato nel traffico, non sclero, ascolto musica e canto alla vita!

F forse c'è chi sta peggio di me, ma sicuramente c'è anche chi sta meglio di me e, se costui non ha pietà di me quando sto soffrendo, ma faccio comunque il mio dovere, beh forse è meglio che vada a quel paese!

G gridare...è questo che vorrei fare quando il dolore invisibile si impossessa di me e della mia vita! Vorrei gridarlo tutto il mio malessere, anche quello che mi rimane dopo avere preso le medicine ed essere rimasto lì tra il rimbambito ed il rincretinito spinto, incapace di vivere con ottimismo l'attenuarsi del dolore acuto...

H hai paura quando stai soffrendo come un cane? Certo che hai paura ed è normale. Non devi vergognarti per questo. Non devi sentirti inadatto. se hai paura condividi i tuoi dubbi, parlane, esterna e non mentire mai neanche a te stesso.

I incredibile ciò che puoi ottenere se il tuo dolore lo affronti con coraggio e se ti fai curare dalle persone giuste! Se non lo affronti e

non ti fai curare, se segui la strada del fai da te e ti imbottisci di farmaci che questo o quello ti consigliano, rimani inesorabilmente imbrigliato in una trappola micidiale dalla quale sarà difficilissimo uscire.

Lamentarsi non serve e lo sai bene, perché quando ti capita di farlo ti rendi conto che non sortisce effetti positivi. La tua diventa una voce inascoltata o ascoltata per finta. Solo chi ti ama veramente la sente e risponde alla tua muta richiesta di aiuto. Ti porge la sua mano, la poggia teneramente sulla tua fronte e un po' di quel pulsare si attenua, si dissolve, si scioglie in un sorriso regalato nella sofferenza assoluta.

Meravigliosa è la vita, anche quella vissuta di prepotenza, vissuta con una scatola di pillole al tuo fianco. Meravigliosa è la vita sempre, anche quando prenderesti a pugni lo specchio che inesorabilmente ti restituisce l'immagine di te stesso e delle tue splendide occhiaie! Meravigliosa perché comunque sia hai vinto, sei andato avanti, a fatica, ma sei andato avanti.

Non arrenderti mai! Mai! Vai avanti anche quando il tempo si ferma per te e per gli altri continua con tutte le sue meravigliose sfumature, con tutti i suoi colori! Prendi la tua tavolozza e colora anche quei momenti ombrosi e bui. Tira fuori a fatica, un sorriso stanco, sarà sempre meglio che niente!

Oggi... oggi è una giornata no, come tante altre della tua esistenza, ma potrebbe diventare una pagina importante della tua vita e, comunque vada, va vissuta, anche con il suo carico di dolore! Oggi diventerà ieri ed il domani sarà sempre e comunque diverso, più bello o meno bello, ma da vivere!

Perché è toccato proprio a me? Te lo sarai chiesto tante volte. Io mi sono data una risposta: è toccato a me perché ho le spalle larghe, perché sopporto con forza, perché sono capace di vedere il bello anche nel brutto. Non sono una super eroina, ho toccato il fondo tante volte, ma sono ritornata a galla e, mentre risalivo, sentivo il

gusto della vittoria, della felicità. Bisogna provare la disperazione per assaporare la felicità. Crudele, ma vero!

Questo dolore lo odio con tutta me stessa! Lo odio, lo odio, lo odio! Quando sento che sta per arrivare vorrei correre lontano e far disperdere le mie tracce, ma lui mi trova sempre! E lo combatto con tutte le mie forze e ci riesco a volte. A volte è lui che vince sulle poche forze che riesco a sfoderare, quelle che mi erano rimaste dopo il precedente attacco! Ma le sfrutto tutte e a volte stranamente vinco pure! Magra consolazione!

Resto a guardare lontano, seduta in riva al mare. Sono concentrata sulla bellezza della natura e niente e nessuno potrà distogliere il correre tumultuoso dei miei pensieri. Vengono avvolti da un desiderio profondo di restare a lungo lì a guardare il mare. Mi assomiglia il mare quando è calmo e quando è agitato. Quando è azzurro e quando è cupo. Quando è cristallino e quando non lascia vedere quel che sta sotto... Nasconde come me i fondali dell'anima per rivellarli soltanto a chi ha il coraggio di immergersi nella mia anima!

Sono felice di tutto ciò che ho fatto nella mia vita, anche degli errori commessi perché da quelli ho preso spunto per fare meglio, per essere migliore. Non ho fermato il tempo sui momenti belli e sono andata avanti anche nel buio della mia stanza. Ho fatto fatica mentre mi alzavo dal letto, ma mi sono alzata ed ho preparato da mangiare per tutti, ed ho fatto la madre, la moglie, la figlia, la sorella. Sono stata sempre e comunque quella che dovevo essere in quell'istante, impedendo alle lancette di fermarsi sul dolore. Ecco, sono felice di averlo fatto!

Ttutti sono capaci di aiutarmi o farmi cadere più giù. Prendo dagli altri quello che non mi distrugge. Faccio delle scelte e queste scelte non sono facili da fare, ma nella mia vita di ammalata cronica ho capito che non tutti possono stare intorno a me, che devo essere selettiva e capire quali sono le persone giuste, quelle che mi accettano per quella che sono. Che accettano anche quando disdico un appuntamento e non sono pretenziosi perché non posso reggere

al peso delle eterne giustificazioni e io non posso aggiungere altre fatiche a quelle che già sopporto.

Un giorno nuovo, un giorno da scoprire, un giorno da vivere tutto con avidità. Un giorno senza mal di testa si deve vivere con gioia, assaporando quella sensazione che non provano quelli che un giorno così ce l'hanno tutti i giorni, ma se lo lasciano avvelenare dalle cazzate!

Viva la vita! Lo dico quando sto bene e quando non sto bene. Non l'ho detto sempre, ma mi sono poi pentita di non averlo detto! Ed oggi che ho imboccato la strada giusta, ed ho trovato un medico che mi cura con attenzione e professionalità, oggi che con lui ho ripreso per mano la mia vita ed ho evitato di distruggermela usando farmaci senza ritegno e percorrendo alla cieca il viale, beh, oggi posso dirlo: viva la vita!

Zero killed... OK questo vuol dire OK. Lo scrivevano i soldati americani al ritorno da una battaglia e voleva dire che nessuno era stato ucciso e che andava tutto OK, tutto bene! Lo posso scrivere anch'io sulle pagine della mia esistenza dopo ogni battaglia che combatto , di qualunque tipo possa essere e, se ce la faccio, anche tra un quadretto e l'altro da annerire o non sul diario della cefalea, se ce la faccio io scrivo OK! Perché grande cosa è poterlo scrivere e significa tanto per me e per chi mi vive accanto perché anche per loro OK significa tirare un sospiro di sollievo.

sei

IO SONO, NOI SIAMO, INSIEME SAREMO...

IO SONO un'ammalata cronica, soffro di emicrania

Io sono una persona solare...

Io sono una persona con il sorriso stampato sulla bocca e non per finta, e non perché desideri mettermi in vista, solamente perché sono così. Io sorrido alla vita e non mi interessa se qualcuno mi chiede continuamente: ma come fai a prendere la vita così anche se hai problemi come tutti noi?

Io sono quindi quella che è stanca di ripetere che la vita è per tutti fatta di alti e bassi e che l'ultima cosa che farei sarebbe quella di piangermi addosso e, soprattutto, di piangere davanti agli altri, perché tanto non tutti sanno asciugare le mie lacrime. Queste si asciugano da sole sotto il sole della mia forza, quella che tiro fuori anche quando il dolore pulsa forte e mi vuole disintegrare. Mi picchia forte, ma non vince mai.

Io sono un'ammalata cronica e tante volte l'ho detto a parecchie persone e troppe volte ho provato la triste sensazione di non essere ascoltata e di avere buttato nel vento quelle parole. E poi quel grido d'aiuto si è spento nel chiasso assordante che quasi tutti fanno intorno a me per non ascoltarmi.

Io sono un'emicranica e se ne accorgono solo le persone che mi guardano veramente negli occhi e poi nell'anima.

Io sono quella che non vorrebbe dare loro il dolore dell'impotenza di fronte al mio dolore cronico...

Io sono la donna che vede negli occhi dei propri cari lo sconcerto ed il desiderio profondo di prendere la spada che mi trafigge la testa per usarla contro il mio soffrire.

Io sono la stessa persona che è stata bambina o forse non lo è stata, ma che ha preso bei voti a scuola e che ha giocato lo stesso solo perché quel giorno non aveva mal di testa ed anche se ce l'aveva.

Io sono la donna che è cresciuta così tra alti e bassi e che combatte, si fa spazio in una società che non vuole vedere il suo stato, che non le riconosce i suoi diritti...

Io sono la persona che lavora più di tanti altri parassiti che nella vita di tutti i giorni rubano lo stipendio e che quando ti assenti, quelle rarissime volte che lo fai perché non riesci ad uscire da casa, si permettono pure di criticarti e di non crederti, con lo sguardo falso della compassione di cui non hai bisogno.

Io sono quella che vuole gridare a tutto il mondo che ci sono e che soffro di una malattia cronica ed incompresa, o meglio compresa solo dai medici che mi curano e che mi danno una mano, con le cure che alleviano il mio stato e che mi regalano la vita nel "vivere" che altrimenti sarebbe molto tra virgolette.

Io sono quella che vuole urlare e farsi sentire da uno Stato che non ascolta chi come me ha bisogno di leggi giuste. Lo Stato che bussa alla mia porta ed al mio portafoglio solo per prendermi ogni centesimo che mi sono guadagnata a fatica e che nel frattempo ruba senza vergogna. Lo Stato che a volte addirittura un lavoro non lo dà...

Io sono quella che è stanca di non avere a livello legislativo il riconoscimento che la mia è una malattia sociale e che ho diritto di avere qualche agevolazione, anche piccola piuttosto che nulla, anche se vivo in una parte del mondo abbandonata da Dio e dai Santi.

Io sono quella che grida e non viene ascoltata, che scrive ogni giorno in gruppi di aiuto e creati per confrontarsi, per capire meglio attraverso le esperienze degli altri, qualcosa in più. Per ricevere dai

medici che ne fanno parte, il conforto e la sicurezza che non sono sola. E in questo modo sapere che, se dovessi avere dei dubbi laceranti, loro sarebbero lì a tanti chilometri di distanza a rompere il muro di solitudine.

Io sono la stessa persona che a volte " litiga" con chi soffre come me perché nel soffrire a volte non ha

la forza e la capacità di capire le persone che soffrono alla stessa maniera, ma che poi ritorna sui propri passi e chiede scusa perché ha capito che a nulla serve la guerra "tra sciancati".

Io sono quella che attraverso questi gruppi vuole cambiare le cose, ma che a volte stranamente non vuole uscire dall'incomprensione e continua come me solo a gridare senza prendere in pugno la situazione.

Io sono quella che capisce che si deve fare qualcosa di più concreto e che si può se si vuole veramente. Io sono quella che capisce che di questa malattia soffrono moltissime donne, ma che il mal di testa affligge anche molti uomini e che anche questi sono uomini veri, resi veri anche dalla malattia che ci accomuna.

Io sono quella che non pensa che le donne siano più forti degli uomini, ma che insieme, con le medesime capacità, affrontiamo tutte le difficoltà della vita vivendole solo con diversi atteggiamenti, ma affrontandole comunque nel modo giusto.

Io sono quindi quella persona che capisce che il mal di testa non ha sesso, non ha religione, non ha età, non ha stato sociale, colpisce e basta, ma che tutti sono forti alla stessa maniera, in ogni istante, in ogni momento, in ogni pagina di vita.

NOI SIAMO quelli che dovremmo unire le nostre voci e urlarle al mondo intero perché in ogni angolo del mondo ci sono persone come noi che soffrono di una malattia cronica incompresa ed ignorata dalle autorità a cui fa comodo ignorare.

Noi siamo quelli che possono cambiare le cose se usiamo un'unica bandiera e se la facciamo sventolare ogni giorno quando andiamo a

lavorare con la stanchezza che ci farebbe desiderare il divano o il letto, ma che poi sul posto di lavoro diamo il massimo con una forza che non sappiamo da dove venga!

Noi siamo quelli che non vogliono più vivere nell'ombra e che continueremo a dare il nostro contributo vero, senza nasconderci dietro un dito con la scusa di essere stanchi.

Noi siamo quelli veramente stanchi, ma che non molleremo mai e che sapremo bene che è inutile dire e raccontare ai non amici che non siamo come loro. Non nel senso che non siamo delle bellissime persone, ma nel senso che lo siamo di più...

Noi siamo quelli che vogliamo studiare, fare carriera, essere brillanti, essere felici e tristi quando vogliamo esserlo e quando è giusto che lo siamo.

NOI INSIEME SAREMO più compresi, più ascoltati, più rispettati, più aiutati.

Noi insieme saremo quelli che non hanno lottato inutilmente, che aiuteranno chi nel futuro soffrirà come noi. Chi però grazie a noi sarà ascoltato, aiutato, compreso, agevolato e curato sempre meglio. Chi erediterà la bandiera disegnata da noi ed il nostro vessillo lasciati oggi sventolare anche nel vento del nulla, ma con orgoglio, con convinzione, con il coraggio di veri eroi...

sette

PENSIERI

I pensieri si rincorrono ora e, in una serata di caldo arrivato in anticipo, mi trovo a rincorrerli con la voglia di afferrarli e imprigionarli. Sono un po' stanca e gli occhi vorrebbero chiudersi nel sonno riposante per rincorrere i sogni ora che è tardi, e lasciare correre via i pensieri e le preoccupazioni. La vita scorre nonostante tutto e la speranza di fare meglio domani dovrebbe avere la meglio sulla sensazione di possibile sconfitta che si fa strada prepotentemente. Forse domani la speranza si sveglierà con me e con me metterà i piedi per terra e mi accompagnerà nelle difficoltà sussurrandomi parole di incoraggiamento. Forse...

Di sicuro farò come ho sempre fatto, di sicuro mi darò la spinta giusta per continuare a camminare a passo svelto e mi dirò le stesse cose che dico a chi mi incontra la mattina ed ha il volto stanco e la voglia di mollare.

Non mi guarderò indietro e non avrò rimpianti perché i rimpianti appartengono al passato e d'ora in poi guarderò all'oggi e un po' al futuro assaporandolo attimo per attimo. Sono una donna matura, ma ho tanto da vivere ancora. Non so esattamente quanto tempo avrò, ma so con certezza che non saranno i giorni ad attirare la mia attenzione, ma gli attimi, tutti importanti come i pezzetti di vetro di un mosaico colorato e brillante. Ed anche se il buio vorrà rubare luce al disegno, mi metterò buona in pausa e riprenderò quando ne avrò la forza, senza fretta e frenesia, perché nulla è impossibile se non c'è ansia nelle azioni e se non c'è disperazione e se non c'è paura.

Sono una donna matura e a questo mi serve la mia età, a non sentirmi incapace, ad avvertire la sicurezza e la saggezza, a saper discernere il buono dal cattivo e nel sapermi allontanare dal cattivo per tempo senza aspettare che mi distrugga come ha fatto in passato.

Non più lacrime, ma gioia, tutta quella che merito e che prenderò a piene mani.

otto

QUANDO SOFFRE L'ANIMA

L'anima, l'anima... La senti, la percepisci, ti appartiene, è tua... Con la sua leggerezza e con le sue problematiche. E' comunque tua, che tu lo voglia o no. E' lì con te sempre, nelle lunghe notti in cui la senti lacerata e ti chiedi mille e mille volte perché. La senti quando qualcuno la risollewa con una sola parola ricca di sentimento. La senti quando qualcuno la ferisce e la lascia sanguinare dietro di sé come se nulla fosse. La senti quando è sola, quando è circondata da falsità, quando è circondata d'amore e quando a volte questo stesso amore la colpisce di brutto con un dolore ancor più forte perché non te l'aspettavi. Nasce con te, cresce con te, si nutre delle tue conquiste e delle tue inesorabili sconfitte. Ti segue e non ti lascia mai e neanche tu vorresti mai lasciarla, neanche quando sanguina e non sai come fare per alleviarne le sofferenze. Non la tocchi, non la vedi, non la senti...avverti la sua essenza e ti rendi conto che tutti, tutti quelli che ti stanno intorno ne hanno una e la gestiscono in maniera personale perché nessuno può scambiarla con un'altra e nessuno può lasciarla in un angolo e non pensarci più. E' come la tua ombra...Sei riuscito mai a staccarti dalla tua ombra? E' lì, riflette ciò che tu sei, la tua immagine e anche se questa immagine non ti piace, la tua ombra ti ricorda sempre che sei così e così sarai, fino alla fine dei tuoi giorni. E l'anima? L'anima non puoi cambiarla neanche. Che guaio quando l'anima si ammala! Difficilmente ci si rende subito conto che è accaduto e vaghi con questo peso enorme che ti impedisce di respirare, di vivere nel vero senso della parola. Cominci a chiederti se hai fatto tu qualcosa perché ciò si verificasse. Te lo chiedi tante volte e non trovi risposta. Poi ti colpevolizzi. Pensi di essere stato tu a fare ammalare la tua anima. Cerchi di riparare in qualche modo a questo danno, ma non ce la fai: hai solo peggiorato le cose. Sei solo sprofondato un altro po' e questo non era quello che volevi. In tanti modi si può ammalare la tua anima, in tanti modi può soffrire e piangere mentre il tuo viso è sorridente.

Il più delle volte è un male fisico che la fa ammalare e più forte e più grave è il tuo male fisico, più grave è il peso che la tua anima sopporta.

Poi qualcuno finalmente la cura quest'anima ferita e prova a rammendarne gli strappi senza che si veda più che era stata devastata. Finalmente torni a respirare lentamente senza che il respiro venga fuori a fatica e ricominci a vedere la vita nella sua bellezza fatta di cose piccole.

Non ti trascini più nel tuo cammino, non ti affanni, non cerchi più cose impossibili, ma vai incontro a piccole conquiste e da ciò che è piccolo ricavi cose grandi. Ti accorgi che ciò che aveva spento la tua anima era stata anche la fretta, la frenesia, l'ansia di arrivare. Capisci con un po' di ritardo che quando si corre il paesaggio è sfuocato e non si vede bene ciò che ti circonda. Tutto diventa massa informe e l'obiettivo da raggiungere rimane sfocato anch'esso, sfocato perché le gocce di sudore penetrano negli occhi ferendoli e bruciando come brucia la sconfitta.

Si è vero che il tuo star male fisico ha finito con il distruggere la tua anima, ma se avessi fatto di tutto per affrontarlo veramente senza nascondere a te stesso prima che agli altri, forse spiegandolo a chiare lettere e permettendo a chi ha il compito di curare, di farlo, forse avresti salvato prima la tua anima ed il dolore fisico non si sarebbe aggiunto a quello ben più intenso di un'anima a brandelli.

Oggi però che ho più nitida davanti a me la nuova strada da percorrere, voglio camminare lentamente e raccogliere anche qualche fiore tra un passo e l'altro ed annusarne il profumo della conquista. Lentamente, senza affanno per vedere bene ciò che separa la partenza dall'arrivo e notare ciò che sta in mezzo perché a volte è più bello di ciò che sta al traguardo.



nove

IL BUIO

Entro nel buio e tutte le cose perdono i contorni,
il buio le divora, le nasconde alla mia ricerca di tregua. Un mondo
informe circonda il dolore,
il dolore che ingoia un altro giorno
senza restituirlo più.

E nel buio nero come il dolore
non spariscono la nausea, il disagio,
la voglia di fuggire.

Il buio lo cerco e lo odio in quei lunghi momenti
e sola con il niente
cerco di aggrapparmi ad un lamento.

Nessuno lo sente il mio lamento perché lo respingo, ho imparato a
ingoiarlo insieme alla rabbia.

Tengo la testa tra le mani
nella speranza che le mie mani stringano il dolore
per buttarlo via per sempre.

Ma rimangono inutili le mani, non stringono nulla,
il dolore non si tocca,
non si stringe.

Si stringe solo la delusione
abbracciata al desiderio di uscire dal buio. Insieme danzano,
avvinghiate, ma inutili l'una all'altro.

Il buio ingoia un corpo stremato,

l'unica cosa di cui ho ormai percezione chiara
tra cose informi.

Starò così per un eterno istante
così finché la luce non si riprenderà ciò che le spetta.

dieci

SPERANZA

Guardo con speranza nel profondo
di un'anima confusa.

Guardo con speranza ad una vita che scorre lenta, apparentemente
lenta,

nel vento freddo dell'inverno e in quello tiepido della primavera. E
non c'è bello senza il brutto,
e non c'è gioia senza dolore,
e non c'è voglia di risalire se non si cade.

Non scorre senza ragione
il fiume delle mie emozioni.

Quelle che si scontrano con i sassi pesanti
e quelle che scivolano.

E non può essere il buio del dolore
a nascondere la luce anche fioca del dimenticarlo.

Un unguento miracoloso cura le ferite
di un male invisibile,

ed è un sorriso che si incrocia
percorrendo di corsa

il sentiero di un pezzetto di vita.

E quando questo frammento è finta esistenza,
cade dalle tasche di un abito lacero

che nessun sarto saprà far tornare come nuovo...

lo lascerò cadere

e mai lo cercherò con frenesia.

E quando un altro pezzetto di vita,

uno di quelli che luccicano sotto il sole caldo della speranza, starà
per cadere dalle tasche del mio abito nuovo,

lo stringerò nelle mani,

e lo stringerò forte.

Non vacillerò con quel sassolino in mano

neanche quando il dolore tornerà

e non cadrà e non cadrò.

undici

NO, DISPERAZIONE, MAI PIU'

Disperazione lascia il tuo spazio alla speranza e sparisci per sempre da una vita nella quale hai prepotentemente trovato il tuo spazio senza lasciare intravedere la luce alla fine di un tunnel. Ora che hai finito di svolgere il tuo infame compito, svanisci nel nulla in silenzio così come sei arrivata, senza fare rumore, insinuandoti nelle cose belle e in quelle meno belle, mascherandoti di falsa soddisfazione e lasciando poi il sapore amaro delle amarezze. Lascia spazio alla vita, a quella che ogni giorno si ringrazia di avere. Alla quale avevi fatto perdere il profumo facendole prendere l'essenza della paura folle, di quella paura che ti taglia le gambe e che ti piega le ginocchia e ti impedisce di rialzarti perché manca la forza e poi anche la voglia.

Lascia spazio al sapore vero della speranza, quella che riaccende la luce dopo il buio e che ti sorregge e ti spinge verso la ripresa. E non ti inganna, non ti tende trappole inesorabili. La trovi in un sorriso donato per strada da chi non conoscevi. La trovi in un raggio di sole e nell'arcobaleno che si apre un varco dopo la tempesta. La trovi nell'amicizia vera, quella che non ti tradisce e non entra in competizione con la tua vita. Nell'amicizia che non conosce la parola invidia, che non conosce la falsità e non si lascia abbattere dalla zizzania seminata da chi l'amicizia non l'ha mai conosciuta né vuole che altri la conoscano.

Lascia spazio alla voglia di ricostruire e di mettere da parte le macerie, alzando nuove pareti di un rifugio caldo d'inverno e fresco d'estate. Fai che la nuova casa sia piena di luce e che vi siano solo grandi finestre dalle quali godere anche la vista del temporale senza che le gocce di pioggia scavino solchi nell'anima. E dalle quali possa passare il calore di un sole che sorge non solo per me, ma anche per

tutti gli altri, anche per quelli che non volevano che il sole tornasse a scaldare i miei giorni.

Entra speranza nella mia nuova casa come ospite desiderato che non andrà mai più via. Come amica per la pelle di quelle con le quali si chiacchera spensierati in un momento di pausa conquistata a fatica. Come un'amica alla quale offrire un tè con l'essenza dell'amore donato senza nulla pretendere, che lascia in bocca il sapore della felicità. Siediti a questa poltrona che ho messo nella mia nuova casa per te e per nessun altro. Siediti di fronte a me e godi come me della mia nuova immagine, di donna nuova, capace di rivedere il bello dopo le tempeste e di affrontare le intemperie con l'ombrello del coraggio. Vedi il mio sguardo ritemperato, con qualche ruga in più saggiamente nascosta dalla crema della serenità e dal trucco ben fatto da mani che non tremano più.

Mai più disperazione, ospite indesiderato, entrato dalla porta di servizio, senza avere bussato, di soppiatto, con lo sguardo beffardo di chi rode lentamente le trame della vita. E quando poi si sente allo scoperto si dimena come anima cattiva, come demone che sputa veleno e che si nutre della linfa che gli regala chi vive di odio, chi vive dell'infelicità altrui e non conosce altro che la cattiveria e poi resta solo con questa che non è compagna ideale.

Mai più lacrime di sconforto che cadono inesorabili e non portano via la tristezza, ma la nutrono facendola crescere indisturbata. Mai più pianto inconsolabile ed occhi gonfi fino a chiudersi per non farti vedere più nulla. Mai più dolore profondo che non sparisce neanche negli attimi di tregua. Mai più, mai più. Mai più volto nascosto dalla maschera di convenienza per non dare soddisfazione a chi gode del dolore altrui, a chi senza esso non va avanti, a chi si aspetta sempre di vederlo il solco lasciato da una lacrima, anche solo una.

Non mi lasciare gioia, cammina con me, vivi con me, dammi tutto quello che ho aspettato per anni. Dammi la forza anche quando inciamperò nella salita sulla scala non facile della vita.

Accompagnami quando le persone vedranno in me un viso amato e sentiranno nelle mie parole l'incoraggiamento di cui avevano

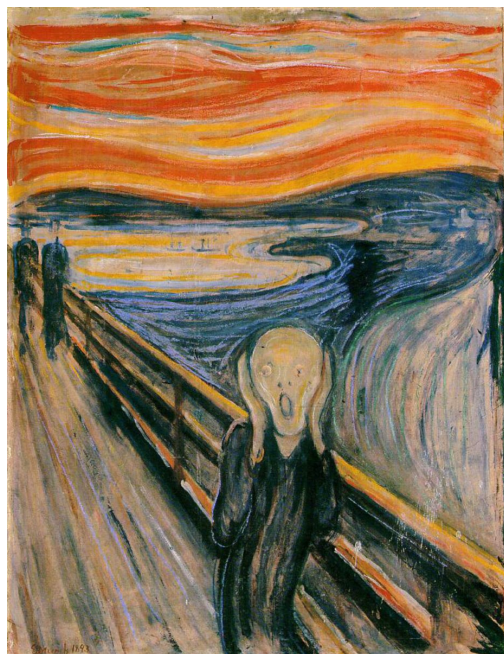
bisogno. ma accompagnami anche quando avrò una parola buona per chi di buono non ha nulla e sta sguazzando nel suo mal vivere pensando di trionfare.

Resta con me coraggio che avevo e dimenticavo di avere come nella storia del mago di Oz. Resta con me perché senza il coraggio di azzardare non si costruisce nulla e chi ha paura di sbagliare non saprà mai se avrebbe fatto bene o male. Resta con me coraggio e anche se tentennero non far trasparire mai questo titubare, ma fammi stringere i denti e andare oltre.

Non mi seguire diffidenza perché non mi fai crescere. Quando c'è stata troppa sofferenza verrebbe facile non fidarsi più di niente e nessuno, ma ricorderò sempre ciò che è stato solo per migliorare, mai per tornare indietro, mai per fare passi a ritroso. E solo con i pennelli dell'ottimismo i colori più belli dipingeranno un quadro fantastico.

Nella mia nuova casa l'appenderò questo quadro e lo vedranno tutti appena entrati e ne assaporeranno i vari gusti, uno più dolce dell'altro, diventando un tutt'uno con le sfumature smaglianti dei colori.

Non più ansia, non più corsa verso il nulla, non più sensazione di stringere il niente, ma serenità contagiosa in una casa nuova in cui entrerà solo chi merita di entrare.



dodici

GRAZIE

Grazie miei dolci tesori,
grazie per tutti i sorrisi che mi avete donato e per tutti quelli che mi
donerete.

Grazie per avere diviso con me tutto,
le vostre gioie e le vostre incertezze
e per avermi fatto riflettere
anche in maniera brusca
sui miei errori.

Grazie anche per le porte sbattute
e per tutte quelle che poi si sono aperte lasciandomi entrare per
migliorare.

Grazie per avermi sopportata
quando il vento freddo
mi spingeva a non vedere più bene.

Grazie per aver lottato sulla vostra strada, per non avere mollato
mai, anche quando la mia mano sembrava aver mollato la vostra.

Una mamma non molla mai la mano dei suoi figli,
li lascia andare,
ma li seguirà sempre respirando del loro respiro, asciugando le loro
lacrime silenziose e bevendo alla fonte delle loro gioie.

tredici

E LA VITA VA, VIAGGIANDO CON IL DOLORE FISICO E REGALANDO A VOLTE ALTRI DOLORI...

La vita deve scorrere, deve comunque andare avanti, non importa se sei già afflitta da un dolore fisico cronico, deve andare avanti, con i suoi alti e i suoi bassi, con le cose belle e le brutte sorprese. Quel giorno sembrava essere uno come tanti, ma mi accorsi dopo che purtroppo non sarebbe stato così e che avrebbe segnato per sempre i miei ricordi. Allora insegnavo molto lontano da casa. Partivo la mattina molto presto, quando ancora era buio e ritornavo a sera tardi sempre con il buio. Fu durissimo per me quel periodo e lo divenne ancora di più quando mi toccò fare questa vita con i miei problemi e con una bimba di appena sei mesi. Al mattino alle cinque era sveglia per tutti ed anche per lei che piangendo continuamente esprimeva giustamente il suo disappunto . Si abbarbicava a me e, quando la lasciavo dalla nonna, sentivo il suo pianto inconsolato anche da lontano mentre mi avviavo stanca alla stazione per prendere il treno. Era una littorina di pendolari e tutti, ognuno con il proprio bagaglio di problemi, ci si ritrovava ogni mattina per condividere ore di viaggio e poi una giornata di lavoro che si concludeva con altre ore di viaggio. Parcheggiavamo la nostra auto tra mille difficoltà e speravamo di trovarla al nostro ritorno perché quella era una zona di furti architettati da zingari che avevano il villaggio poco distante. Quello era il primo round di giornate difficili in zone poco raccomandabili dove dovevamo affrontare l'impossibile per guadagnarci la giornata. Ricordo che

quella mattina una di noi mi chiese se aveva parcheggiato bene la sua macchina nuova fiammante. Sorrisi e le dissi che andava tutto ok se voleva trovarla tranciata al suo ritorno! Lei non sapeva che nella tarda mattinata da lì sarebbero passati dei vagoni in manovra... La spostò immediatamente quando glielo dissi e mi raccontò spaventata che aveva ancora un bel po' di rate da pagare! Poi prendemmo il treno e cercammo di affrontare quel nuovo giorno con risate e battute che dovevano nascondere il sonno e la fatica arretrati ed esorcizzare la paura. Non era una bella tratta quella lì, abbandonata da Dio e dai Santi, con ritardi che si accumulavano in maniera indecente e piccoli imprevisti che rendevano tutto più difficile come se già non lo fosse abbastanza! Ricordo che alla stazione successiva salì una delle mie più care compagne di viaggio. Aveva tra le braccia un fascio di calendari di Padre Pio. Eravamo in Novembre ed io stessa le avevo detto che l'avrei aiutata a venderli. Così fu e non gliene rimase neanche uno. Non vi dico la sua contentezza quando con grande soddisfazione mise da parte i soldi che sarebbero andati in beneficenza. Mi ringraziò, ma le dissi scherzosamente che lo avevo fatto solo per guadagnarmi il Paradiso. Quando arrivammo a destinazione il sole brillava come sempre sul tratto di mare che si scorgeva dai finestrini. Quella era l'unica nota positiva delle nostre giornate trascorse in quei luoghi il cui ricordo mi fa ancora male. Ognuno scese come ogni giorno alla sua fermata e tutti eravamo certi che ci saremmo rivisti al ritorno...A volte diamo per scontato tutto, pensiamo che le cose andranno sempre secondo i nostri piani fino a quando non accade qualcosa che fa crollare queste nostre certezze e ci fa capire purtroppo che non c'è mai nulla di certo e di scontato. Quando scendevamo alla mia stazione eravamo in cinque a salire su una macchina lasciata lì apposta perché la scuola distava altri tre chilometri. Quando avevamo il turno antimeridiano uscivamo da scuola all'una e mezza e le cose erano più ragionevoli, anche se tanti erano poi gli impegni pomeridiani e tanti furono i corsi di aggiornamento che ci toccò fare lì. Quando avevamo il turno pomeridiano uscivamo alle quattro e mezza del pomeriggio e lì iniziava la tragedia. Il primo treno era alle sei, ma non sempre era in orario e non sempre riusciva a farci prendere la coincidenza delle

sette di sera in una stazione dove cambiavamo treno. Dovevamo sistematicamente prendere il treno successivo che era molto più tardi ed arrivare a casa anche alle undici o mezzanotte. A volte per non aspettare fino alle sei del pomeriggio, con il catorcio di macchina che lasciavamo alla stazione raggiungevamo a tutta velocità la zona dove passavano più treni e dopo tre quarti d'ora di viaggio in una macchina poco sicura e sulla strada della morte, riuscivamo in questa bella impresa per arrivare poi a casa in un orario più decente! Quel maledetto giorno uscivamo da scuola all'una e mezza... Salimmo in tutta fretta i macchina per evitare di arrivare tardi. Arrivati quasi vicino alla destinazione vedemmo la sagoma di un treno in stazione. Una di noi urlò dalla gioia pensando si trattasse del treno precedente che probabilmente era in ritardo, ma avvicinandoci un po' di più capimmo che era un merci. Allora un'altra del gruppo azzardò di raggiungere il treno all'altra stazione, come facevamo quando uscivamo di pomeriggio. Non so cosa scattò in me, ma all'improvviso mi venne da dire: no! Dissi che non me la sentivo di fare questa cosa e che avremmo aspettato con calma il nostro treno. Non replicò nessuno alla mia decisione, per fortuna. Aspettammo quindi e prendemmo il treno successivo. Eravamo tranquille quando arrivò una notizia strana, si diceva che c'era stato un'incidente. Come sempre in questi casi si pensa a qualcosa che non ti tocca in maniera diretta, eravamo dispiaciuti, ma speravamo che non ci fossero morti e soprattutto che fosse qualcosa di lontano da noi. Non fu così...Nella stazione successiva ad attenderci c'era una maledetta scena raccapricciante: il treno che avremmo voluto raggiungere aveva fatto solo una curva e si era scontrato con un treno a lunga percorrenza che arrivava in senso inverso sullo stesso binario. Per un tristissimo scherzo del destino il capostazione aveva dato il via. La littorina con tutti i nostri compagni di viaggio si era accartocciata. Ci guardammo imbambolati, ci abbracciammo e cominciammo ad urlare i nomi dei nostri amici, di quelli che non erano con noi e che erano di sicuro tra le lamiere. Ricordo l'Ispettore della Polizia Ferroviaria che mi acchiappò mentre mi dirigevo sconvolta verso i rottami e mi disse che non dovevo assolutamente andare lì. Il rimbombo degli elicotteri e delle sirene delle ambulanze mi arrivava ovattato perché

ormai non capivo più nulla. La mia testa era rovente, non riuscivo neanche a pensare. L'unica cosa da fare era telefonare a casa e tranquillizzare i miei. Ma non c'erano i cellulari allora e l'unica cosa era fare un'interminabile fila all'unica cabina telefonica per pronunciare poi solo poche parole a fatica, solo per dire che ero salva. Ma non mi sentii fortunata nel dirlo, mi sentii in colpa. Ci sentimmo tutti in colpa, è strano, ma è così. Prendemmo un taxi per raggiungere l'ospedale della zona dove avrebbero portato i feriti e sperammo con tutto il cuore che non ci fossero morti. Ma la nostra speranza si annullò completamente quando arrivammo a destinazione. Ci chiesero chi fossimo e quando spiegammo ci diedero delle liste di nomi perché potessimo dare più notizie possibile. Non si può dire a parole cosa provammo nel leggere quei nomi...Non scendevano lacrime dai nostri occhi, ma un urlo lancinante ci squarciò l'anima e il cuore. Mi ripetevo che era solo un maledetto incubo, che ci saremmo risvegliati prima o poi in un mare di sudore magari, ma felici di scoprire che era solo un brutto sogno. Restammo a dare notizie come dei robot e quando a sera tardi ci vennero a prendere, a casa la prima cosa fu quella di stringere forte la mia piccola che non capiva, ma mi copriva di baci quasi a volere cancellare la mia tristezza. Poi crollai in un torpore strano. Al risveglio non ricordavo nulla, mi chiedevano delle persone le cui foto comparivano sui giornali, ma non riconoscevo nessuno. Ero in stato confusionale... Per giorni durò questo stato e le mie crisi emicraniche fecero da macabro contorno alla disperazione. Quando rientrai a scuola, dopo funerali e lacrime e dolore, arrivarono anche gli attacchi di panico sul treno. Li avevamo tutti noi anche solo al



sentire il fischio del treno. Ma la vita va avanti e non ti dà mai il tempo di riprenderti. Dovevamo lavorare, non potevamo farne a meno e dovevamo farlo anche per rispetto a chi non si alzava più presto al mattino, non tribolava più e aveva lasciato bimbi piccoli e mariti e madri e padri. Ed erano tutti giovanissimi e avevano tutto il diritto di andare avanti ed erano morti da eroi, i nostri eroi, quelli che non dimenticheremo. Sono morte anche la ragazza che aveva parcheggiato male e quella che aveva venduto insieme a me i calendari. Io non mi sento più in colpa ora perché so che se sono rimasta, che se siamo rimasti, una ragione c'è e non mi sento di ignorarla.

quattordici

L'AMICIZIA

L'amicizia ha sempre albergato nel mio cuore,
anche nello stesso istante in cui qualcuno mi aveva tradito
e cercavo i suoi minuscoli pezzi nell'illusione di poterli incollare.
L'amicizia ha sempre albergato nel mio cuore
ed ha avuto un grande valore,
più delle cose che conservavo con attenzione in un cassetto,
o delle cose che conservavo con attenzione nell'anima.

L'amicizia ha sempre avuto la lettera maiuscola sulle pagine della
mia vita. Anche su quelle ingiallite dal tempo
o su quelle consumate perché troppe volte sfogliate.
Sono stata amica per un solo istante mentre ho sorriso a qualcuno
che mi passava accanto e sono stata amica a lungo vedendo a volte
sparire tutto in uno stupido istante. Sono stata amica delle persone
che non ci sono più, e che non ho mai perso veramente.

Amica delle persone che mi hanno chiamata amica e di quelle che
fingevano di ricambiare.

Di quelle che mi usavano e poi mi hanno buttata via. Amica dei miei
genitori e ora dei miei figli, che hanno respirato con il mio respiro
ed ora lo fanno da soli pensandomi sempre. Sarò amica ed avrò
vecchi amici e amici nuovi fino all'ultimo istante della vita...

Ci sarà qualcuno che mi terrà la mano
quando "me ne andrò",
semplicemente,
solamente,
per non avere smesso mai,
nonostante tutto,
di essere Amica.

quindici

STO BENE CON ME STESSA

Sto bene con me stessa
sto bene quando mi faccio compagnia,
sto bene quando passeggio da sola sull'arenile della mia vita... sto
bene...

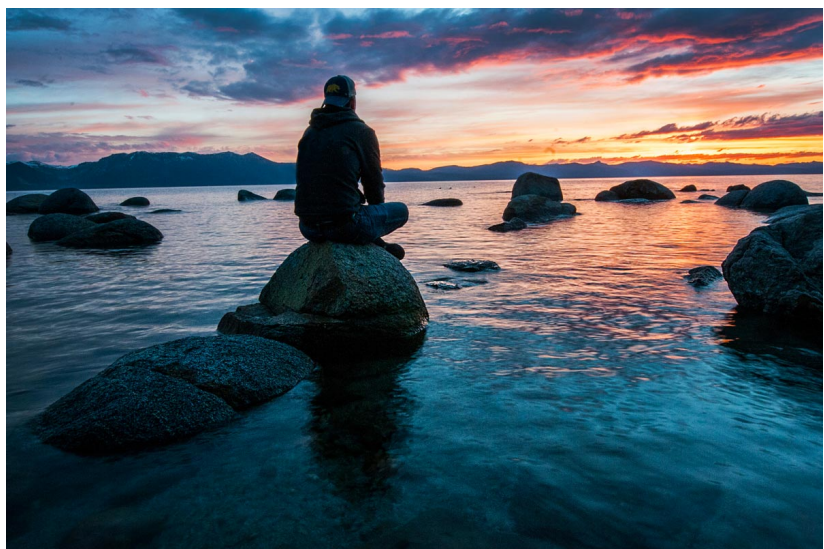
Mi piace anche camminare con un amico,
mi piace condividere le mie gioie con un amico
ed ascoltare la sua felicità
senza provare tristezza in quel momento
se anche la tristezza è dentro di me...

Annienterei la sua gioia
e non si annienta la gioia di un amico
per nessuna ragione al mondo...

Voglio vivere ogni istante
senza pensare che quello successivo possa essere brutto
e, se mai lo sarà,
penserò alla bellezza di quello successivo.

Sto bene con me stessa,
ho fatto pace con me stessa
per tutti quei momenti
in cui avevo giudicato male la mia anima
perdendola sulle
strade che percorrevo.

Una cosa mi son detta
mentre camminavo
triste e mi
rimproveravo per
tutto,
intransigente con
un'anima ferita.
Mi son detta: non puoi
trovare colpe dove



non ci sono e se anche qualcuno le ha viste,
fai finta di nulla e vai avanti...
Stai bene con te stessa,
perché chi non merita il tuo sorriso di clown
non ha capito niente della tua anima.
Non ha capito quanto fosse bello
camminare con te
sull'arenile delle vostre vite...
Non ha respirato con te
e assaporato con te le tue gioie,
ma ha visto solo la sua immagine
riflessa nel corso d'acqua
sul bordo della via percorsa un po' insieme.

sedici

QUELLO CHE VORREI

Quello che vorrei fare con tutte le mie riflessioni è dare coraggio a chi l'ha perso, dire cioè a chi non ha più speranze che non bisogna buttare la spugna. Tantissime volte è venuta voglia a me di mollare tutto, soprattutto il dolore, facendo un salto nel buio. Ma non avrei vissuto tutto quello che ho vissuto e mai avrei provato tutte le meravigliose sensazioni che ho provato affiancate al dolore che mi vive accanto. Molti, quando gli si dice "ho mal di testa" non capiscono che il nostro non è un semplice e riduttivo mal di testa, di quelli che spariscono con una pillolina come nelle pubblicità. Il nostro è un dolore invalidante, di quelli che ti impediscono di portare a termine i mille impegni quotidiani. Il nostro è una lama conficcata nel cervello che ci fa parlare a malapena, ci fa ragionare a malapena, ci fa andare contro i muri quando guidiamo e far manovre a cavolo perchè le mani e i piedi e gli occhi non collaborano. E' un dolore che ci fa vagare in uno stato di torpore mentre disperatamente tentiamo di essere normali, di apparire normali e facciamo e diciamo cose a noi non imputabili. E' quel dolore che ci fa arrivare stremati davanti ad uno specialista nella speranza che si sieda accanto a noi per studiare quel groviglio di sensazioni e sintomi che ci affliggono. E' quel dolore che cerchiamo di spiegare nel migliore dei modi ai nostri medici e che a volte ci fa sentire incompresi anche davanti a loro. Quel che auguro a tutti quelli che mi leggeranno è di trovarsi davanti a qualcuno che affronti seriamente il problema e quand'anche dovesse sentirsi incapace di farlo, lasci spazio all'umiltà e li mandi davanti a chi ne capisce di più. Se fosse capitato a me mi sarei evitata anni di sofferenze e sarei stata quella persona ottimista e fiduciosa che sono ora, molto tempo prima di quando lo sono diventata. Oggi che mi sento curata nel modo giusto e compresa per come merito di essere, desidero che altre persone raggiungano come me questo stato che non conosce più l'indifferenza e l'incomprensione. Soffro sì, ma soffro di meno e quando accade non c'è più solo buio intorno

a me. Chiudo gli occhi sul dolore, ma questo sa che avrà una guerriera davanti da non poter ignorare neanche quando le tapparelle sono chiuse e le si vorrebbero togliere il gusto di vivere e la serenità. Non ci sono armi appese ad un chiodo, ma ci sono consapevolezza e condivisione. Anche questo ho imparato negli ultimi anni, e cioè che posso condividere con chi come me patisce le stesse pene e che scrivendo le mie sensazioni e trasmettendole in rete c'è sempre qualcuno che trova il tempo di rispondermi e incoraggiarmi, facendomi sentire meno sola con il nemico comune davanti che pretenderebbe di annientarmi. Ho imparato che non è bello nascondere il nostro dolore, che non è bello fingere e stringere i denti serrandoli e negando l'evidenza. Ho capito che gli altri devono accettarlo come l'accepto io anche se significa pausa anche per chi mi circonda, anche se significa rimandare a dopo i miei impegni perchè non è colpa mia se lo faccio e non è colpa mia se soffro. Ho imparato che tutto si affronta, che non si può eternamente far finta di niente perché se siamo noi a minimizzare il nostro problema, ridendoci su, cosa ci si può aspettare poi da chi ci circonda? Rispetto prima di tutto, pretendetelo sempre miei cari compagni di avventura o sventura che vogliate chiamarla. Il rispetto per persone che si mettono spesso in stand by, ma che quando stanno meglio, recuperano alla grande facendo cose che nessuno sarebbe capace di fare, strabiliando tutti quelli che non avrebbero scommesso un centesimo su di loro. Soffriamo è vero, soffriamo da cani, ma non siamo lavativi ed incapaci. Siamo un esercito di persone eclettiche e geniali che con genialità combattono un nemico ancor prima che si manifesti affilando lame e coltelli e studiando strategie di lotta che non hanno pari.

Quello che vorrei trasmettere a chi mi leggerà è anche una buona dose di serenità, di quelle che ti fanno riflettere con il sorriso sulla vita e su tutto quello che abbiamo conquistato senza che nessuno ci regalasse nulla. Forza, tanta forza a quelli che sono più giovani di me e che hanno tanto da fare davanti a loro costruendo pezzo dopo pezzo la vita come bene prezioso. Non dimenticatelo mai che la vita è un bene da custodire e curare e arricchire giorno dopo giorno con pazienza e dedizione, senza mai stramaledire il momento in cui è

iniziata. Fatevi coraggio e andate avanti con buona fede e fidando in voi perché a nessuno è dato dover prendere in pugno la vostra vita. Quella è solo vostra e di nessun altro neanche di chi vi ama incondizionatamente, perché potrebbe arrivare il tempo della delusione e lì, se non aveste in pugno la vostra vita qualcun altro potrebbe prendere decisioni che non sono vostre e che soprattutto non sentireste vostre. Andate avanti con la vostra bandiera e non curatevi di chi vi renerà contro perché chi è convinto di quel che fa non ha bisogno di proseliti, porta anche da solo il proprio credo e prima o poi gli si riconosceranno capacità e forza.

Chi meglio di noi sa cosa significhi fare un passo avanti nella costruzione del futuro? Chi meglio di noi sa quanta fatica comporti costruire piccoli pezzi che fanno grandi cose? E chi meglio di noi sa quanta energia si debba usare per ogni piccola conquista? Andate avanti, non tornate indietro mai per niente al mondo e non chiedete mai scusa perché chi pretenderebbe le vostre scuse ha più di voi tante cose per cui scusarsi. Non sentitevi inadatti e se ogni giorno avrete un numero di cose da fare gioite anche se ne farete la metà e siate orgogliosi di voi stessi perché il consenso deve partire da voi e se ci sarà quello degli altri tanto meglio, ma se non ci sarà andrà bene lo stesso. Autostima prima di tutto e poi se ci sarà la stima degli altri tanto meglio, ma se non ci sarà non importa, perché noi lavoriamo bene per noi stessi e non per avere le lodi di chi poi potrebbe lodare in apparenza. Curate la vostra anima e rendetela degna di appartenervi e se qualcuno dovesse lacerarla allontanatelo, non vi serve chi vi distrugge e poi pretende di porgervi la sua mano in un finto e subdolo aiuto. fatene a meno di questa gente e circondatevi solo di persone che siano belle non solo a parole, ma nei fatti soprattutto perché nella vita tanti sono quelli che ci circondano, ma pochissimi quelli che sono degni di rimanere.



diciassette

DIETRO LE PALPEBRE CHIUSE

Dietro le palpebre chiuse

Il dolore colpisce per annientare

Per lasciar posto al nulla.

Ma il nulla non può prendere il posto delle cose, di quelle cose che sono state conquistate a fatica. Dietro le palpebre chiuse

Non c'è sconfitta,

non c'è resa,

c'è solo il bisogno di prendere respiro, raccogliere nuove forze,

annientare un buio privo di significato

per accendere una luce nuova sulle cose illuminandole con l'energia della conquista. Dietro le palpebre chiuse c'è tanto dolore,

insopportabile, crudele,

ma lascia poi il posto alla vittoria.

diciotto

SE POTESSI...

Se potessi andrei a vivere in una casa sul mare, di quelle che ti affacci e ne senti il profumo, di quelle da cui ne senti il rumore impetuoso quando è agitato. E vivere quei momenti in cui il cielo vorrebbe renderlo cupo e minaccioso e ne restituisce invece uno spettacolo indimenticabile. Affacciandomi respirerei la sua forza e ne prenderei un po' per affrontare tutto. Perché in fondo il mare un po' mi assomiglia: è calmo in superficie, ma nasconde mille cose da scoprire piano piano ed assaporare pescandole dall'anima. Anche quando impetuoso manda le sue onde ad infrangersi a riva porta con sé gli schizzi di gioia che restituiscono serenità a chi vive accanto. Come il mare lascio brillare il sole su di me anche quando non mi andrebbe di farlo e lascio sempre che il sorriso prenda spazio anche su un viso provato. Così che tutti si accorgono quando la tristezza prende il sopravvento visto che diventa raro che io non sorrida alla vita. Eppure la vita non è stata magnanima nei miei riguardi e tante, tantissime volte ha sferrato colpi che avrebbero abbattuto un elefante.

Con la stessa forza con cui il mare distrugge vorrei distruggere tutto il male ricevuto e come il mare quando torna calmo vorrei rilasciare soltanto paesaggi di splendida serenità da dispensare a chi ne ha bisogno.

Oggi mi sento di dover ringraziare tante persone per come sono e le prime sono i miei due splendidi figli, che da quando hanno dato segno di esistere mi hanno dato forza nuova e nuova voglia di farcela. Ricordo con nostalgia l'attimo in cui il mio viso si è accostato alle loro guance morbide e calde, in un momento di magica unione che nessuno mai spezzerà nel tempo.

Ricordo la mia principessa biondissima e bella di una bellezza indescrivibile e il mio principe dai capelli scuri e dagli occhi grandi pronti a divorare il mondo. Poi anche lui è diventato biondissimo e

bello dentro e fuori e si è dato da fare in tutti i modi per conquistare la sorella che nutriva all'inizio un po' di gelosia. Nel tempo il loro legame è diventato indissolubile e penso che nessuno mai riuscirà a dissolvere quel patto di alleanza e di amore che hanno stretto quando le loro vite si sono unite.

Loro, i miei meravigliosi figli mi hanno insegnato tantissime cose. Avrei dovuto essere io ad insegnare loro, ma si sono invertiti i ruoli perché a me è bastato trasmettere loro intelligenza e amore e loro ne hanno fatto prezioso strumento per portarmi sulla strada giusta. Con loro ho percorso sentieri tortuosi,

ma ne siamo usciti tornando alla strada principale ed affrontando insieme l'impossibile. Loro mi hanno fatto amare la vita sempre più e mi hanno regalato emozioni che custodisco gelosamente nello scrigno dei preziosi. Oggi li vedo belli come il sole affrontare la vita con maestria e capacità. Li vedo affrontare le difficoltà con una maturità che io neanche sogno di avere. Sono soddisfatta di come amano e sono amati da chi li circonda destreggiandosi con eleganza e fascino in un mondo non facile. Hanno sempre seguito le loro aspirazioni e non smettono mai di sognare anche se questi non sarebbero tempi adatti per sognare. Hanno personalità forti e nessuno penso che sarà mai capace di distruggere i loro ideali. Hanno avuto sempre davanti una madre che nonostante il dolore cronico non li ha mai abbandonati e penso che mi amino così come sono con tutte le mie imperfezioni e debolezze. E' per loro che ho combattuto sempre in maniera estenuante. E' per loro che non mi sono mai trincerata dietro al dolore fisico per perderli di vista o dimenticarmi anche solo per un istante dei loro bisogni. Ho parlato con loro, respirato con loro, sofferto con loro, aspettato con loro e sognato con loro.

Oggi che camminano degnamente con le loro gambe forti, oggi non smetto di seguire le loro conquiste e di fare il tifo per loro rispettando il loro volo ad ali spiegate anche se esso porta lontano da me. I nostri cuori resteranno comunque eternamente uniti come in quel primo bacio che unì la loro nascita al mio cuore.

Oggi che sono una donna matura che di maturo ha poco, vorrei girarmi indietro pochissime volte, solo per riassaporare il gusto di bei momenti vissuti e non per avere rimpianti. Questi devono svanire e lasciare il posto a nuove emozioni, accompagnate forse da tante altre giornate di dolore fisico, ma non accompagnate dal dolore dell'anima che è senz'altro più brutto e difficile da debellare. Voglio sporgermi da questa finestra virtuale sul mare e respirare a fondo la meravigliosa sensazione di onde calde su un cuore che non invecchierà mai e che avrà sempre la stessa forza del cuore di un bambino con la sua stessa innocenza e ingenuità. Desidero che questi colori e questi profumi mi accompagnino per tutta la vita e che di essi si inebriano tutti quelli che mi resteranno accanto e che meriteranno di starmi accanto. Mai più cattiveria intorno a me, di quella gratuita che tanti hanno pensato bene di donarmi senza sapere che con il silenzio ha deciso di rispondere la mia intelligenza. Oggi voglio solo sorridere affacciata al balcone della vita per vederne albe e tramonti di ogni giorno sempre con la speranza di prendere il bello da ogni attimo.



diciannove

IL MARE

Immensità inebriante di emozioni che, come onde, sono pronte ad infrangersi sulle rive del cuore.

L'azzurro prevale sul bianco della spuma e con prepotenza ruba gli sguardi,
ruba l'attenzione dell'anima
a volte stanca, a volte forte come forte è il mare.
Sulla battigia si imprimono orme dai contorni definiti che vengono cancellate in un istante
per ricordare che sulla sabbia niente è definitivo.

Neanche i castelli costruiti con pazienza
perché se vuoi che rimanga qualcosa
devi scalfire l'anima con le emozioni giuste,
di quelle che nessuna onda
cancellerà mai.



- testa ed anima -

Ringraziamenti.

Desidero, alla fine di questo mio lavoro, ringraziare innanzitutto colui che mi ha consentito di essere quella che sono oggi. Senza il mio stimato neurologo mi sarei sicuramente persa nei meandri del dolore e mai mi sarei ritrovata. Perdere sé stessi e la propria anima è forse la cosa peggiore che possa accadere ed è stato difficile risalire la china. Non possiamo farcela da soli, non possiamo curarci da soli, finiremmo con l'autodistruggerci in una spirale di dolore infinito e insopportabile.

Ringrazio tutte quelle persone che hanno letto con pazienza e spero che ogni mia piccola esperienza sia servita a risollevarli.

Ringrazio i miei figli, perché nel buio non li ho persi mai di vista e sono stati loro la mia forza, la molla che mi ha fatto reagire preferendo lottare piuttosto che avvilirmi e abbandonarmi a un non esistere.

Vicky