

## “La Fatica Intorno”

### **Cristina e la depressione post parto**

La nascita di un bimbo, normalmente, è l'evento più bello nella vita di una donna. Senti di aver realizzato qualcosa che ha del miracoloso.

**All'inizio tu non sai di essere depressa. Come fai ad accorgertene? Ma con la nascita della mia seconda figlia non ero più la stessa... dentro mi sentivo lacerata, logorata. Piangevo senza motivo, ero disperata e pervasa da una profonda tristezza.**

Eppure, il “vuoto fisico” che il bimbo lascia dentro di te, nella tua pancia, a volte diventa “vuoto psicologico”.

Cristina, 43 anni, inizia così a parlare di sé: *“All'inizio tu non sai di essere depressa. Come fai ad accorgertene? Con la nascita della mia seconda figlia non ero più la stessa. Riuscivo a curare le mie bimbe, la casa era pulita, ero materna e affettuosa, fisicamente ero anche in forma perché per cultura sono sportiva, ma dentro mi sentivo lacerata, logorata. Piangevo senza motivo, ero disperata e pervasa da una profonda tristezza. Cercai di curarmi con metodi casalinghi e tisane naturali. Senza successo. Era proprio una depressione post parto che non migliorava neanche con le attenzioni di mio marito che non sapeva più che pesci pigliare. E' stato proprio lui ad incoraggiarmi e convincermi a rivolgermi ai Servizi di Salute Mentale della ASL”.*

I Centri di Salute Mentale della ASL sono presenti in ogni Distretto. Cristina ricorda la sua esperienza: *“Le persone che incontri nel percorso terapeutico sono molto importanti, ma all'inizio tu non sai di cosa hai bisogno e l'impatto con i servizi della ASL non è stato positivo. Mi sono avvicinata spontaneamente ma quello che percepivo non era un aiuto “concreto”. Sentivo diffidenza, forse “loro” non capivano la mia richiesta ma “loro”*

*sono professionisti e io una paziente che aveva bisogno di essere compresa. Quando stai male può capitare di porsi verso gli altri in un modo negativo ma “loro” avrebbero dovuto comprendere la mia sofferenza e magari l'incapacità di gestire una situazione più grande di me”.*

“Loro” sono i professionisti sanitari del Dipartimento di Salute Mentale che quotidianamente aiutano centinaia di persone. Stabilire un rapporto di fiducia non è immediato, richiede tempo, occorre comprendere il disturbo della persona che si rivolge ai servizi.

Dall'altra parte non essere compresi è mortificante, non riuscire a comunicare la sofferenza e avere la sensazione di trovarsi davanti un muro di gomma che fa rimbalzare il tuo dolore è avvilente ma sono l'unica risorsa che hai. Ci vuole forza e Cristina descrive quei momenti così: *“Nonostante l'approccio negativo non ho mollato. Io sentivo di aver bisogno di “loro”. Cominciarono una serie di appuntamenti incalzanti e io non mollavo. Ero determinata ad andare avanti. Parlavo con una psichiatra, poi con una psicologa, ma non c'era empatia né con la psichiatra né con la psicologa. All'inizio dicevo quello che volevano sentirsi dire, mi chiedevano se prendevano le medicine, ma non parlavo mai di me e di quello che provavo. Mi hanno proposto un primo ricovero di un mese e mezzo fuori Torino. Quando sono tornata a casa ho sentito il distacco di mio marito, aveva cambiato atteggiamento e compresi che non c'era più. Fu un momento doloroso e l'unico aiuto potevo riceverlo da quel servizio. Così sono tornata dalla psichiatra e lei mi ha proposto il ricovero in comunità”.*

La differenza tra Ricovero e Comunità sta nell'obiettivo. Il ricovero in Struttura definisce e stabilisce una terapia efficace mentre, la Comunità, ha come obiettivo *“La relazione prima con te stessa”* spiega Cristina *“e poi con gli altri”.*

Ricorda alcuni momenti così: *“Sono rimasta in comunità un anno e mezzo. A volte mi chiedevo cosa avessi fatto per ritrovarmi in quel posto. Senza più nulla...Ricordo un cortile pieno di sole...l'eccessiva stanchezza, la mancanza di aiuto, la solitudine e l'essere incompresa”.*

***Lo stigma della malattia mentale è sempre presente nella famiglia, nella società, ma bisogna superare i preconcetti, i pregiudizi ed andare avanti. Obiettivamente io ho avuto un problema circoscritto, una semplice depressione, che si è aggravata per la “fatica intorno”: la famiglia, la casa, il matrimonio che andava a rotoli...le mie bimbe”.***

Sola, senza essere compresa. Ripensava alla scoperta di una serie di relazioni del marito iniziate prime della nascita delle bambine, e riflette, *“non era solo lavoro quando tornava tardi la notte... e io tutti i giorni sola a gestire le bambine”.*

*“Ma presto mi sono ripresa in Comunità. Stavo bene, le bimbe sono rimaste col papà, poi affidate a parenti e amici. Io le vedevo sempre e man mano che guarivo le vedevo sempre più spesso. C'era tanto sole, ero abbronzata, fuori dal mondo, lontana da tutto. Ho zappato, piantato pomodori, dipinto, ho ritrovato il piacere di fare le cose per me. Le bimbe erano felici perché mi trovano bene”.*

*“Ho fatto lunghe camminate, correvo... lo sport è una grande terapia... sapevo di dover guarire, tutto era finalizzato ad uno scopo ben preciso: Tornare dalle bimbe! Quando sono tornata dalla comunità mi sono rivalutata anche fisicamente. Mi sentivo IO, più forte”.*

E poi si torna alla vita reale: *“Tornata, non avevo più nulla e così sono entrata in un Gruppo Appartamento (grazie al Servizio di Salute Mentale). Ho fatto tirocinio, ho lavorato nelle aziende, nelle scuole, fino a quando, finito questo percorso, ho potuto abitare con una signora e finalmente riprendere le bambine”.*

Oggi Cristina ha un lavoro a tempo indeterminato, le figlie stanno crescendo con la loro mamma e sono serene.

Cosa lascia un'esperienza del genere? Commenta: *“Secondo me è un errore gestire le situazioni secondo i protocolli, in modo standardizzato. Ha richiesto tempo trovare la terapia giusta e il professionista giusto per me. Quando son tornata dalla comunità ho trovata un'altra professionista che mi ha aiutato tantissimo. Tornavo dalle sedute disfatta ma erano utili. Nelle sedute riflettevamo sul vissuto ed essendo mamma ho avuto un percorso parallelo di accompagnamento alle bambine con il Servizio di Neuropsichiatria Infantile. Ce l'ho fatta perché ero disperata. Il mio scopo era prendermi cura di me e delle mie bimbe. E' stata una lotta per riprendermi tutto quello che dovevo riprendermi.”*

In certi momenti la famiglia è importante ma Cristina racconta di un'esperienza diversa: *“La mia famiglia mi ha allontanata, non so perché, forse pensavano che dovessi fare un percorso da sola, per crescere. Lo stigma della malattia mentale è comunque sempre presente nella famiglia, nella società, ma bisogna superare i preconcetti, i pregiudizi ed andare avanti. Obiettivamente io ho avuto un problema circoscritto, una semplice depressione, che si è aggravata per la “fatica intorno”: la famiglia, la casa, il matrimonio che andava a rotoli...le mie bimbe”.*

Cristina è un donna sicura e serena e lascia un ultimo messaggio: *“Ho consigliato tante volte a persone in difficoltà di rivolgersi al servizio della psichiatra della ASL. Lo psichiatra può capire che tipo di malattia si ha e che tipo di terapia farmacologica serve. Suggesto di chiedere di cambiare professionista se non si instaura quel rapporto di fiducia essenziale al percorso di recupero. Se si può fare è meglio. E quando cominci a reagire capisci che nella vita c'è sempre un piano B”. E vai col piano B!*



## *Dagli appunti di Cristina: la resilienza*

*In seguito ad una depressione post-parto decido di rivolgermi ai servizi, ma dopo vari tentativi di cure e farmaci iniziano una serie di ricoveri.*

*Il mio ex marito decide di chiedere la separazione; in tutto questo ci sono 2 figlie piccole, di 5 e 1 anno.*

*Inizia un percorso lungo e faticoso, fatto di comunità, gruppo appartamento, psicoanalisi. La resilienza...certo, mentre cerchi di fare di tutto per stare bene, e resilienza è solo un termine, un nome.*

*Tu non ti chiedi se sei resiliente, perché stai lottando e ti interessa sopravvivere e tirare finalmente fuori la testa.*

*Io per fortuna ho sempre avuto un grande obiettivo, anzi 2, le mie figlie, e stare bene...*

*Questo percorso mi è servito per liberarmi dalle catene, dagli schemi e dai vincoli che io stessa, col tempo avevo costruito e permesso. Ho ricostruito la mia vita a mia immagine, che mi somigliasse il più possibile ma soprattutto che mi potesse piacere. Sono diventata più leggera: oggi mi conosco.*

*In tutta la fatica del percorso ci sono state anche molte e pesanti incomprensioni con i vari servizi, una vera lotta scandita da continui colloqui e appuntamenti estenuanti sia per me sia per le bimbe.*

*Tuttavia ad un tratto ho sentito che qualcosa stava proprio cambiando: ero io, il passato elaborato, iniziava ad essere meno doloroso, vedevo il senso tangibile dei miei sforzi.*

*Nei giorni in comunità, vicino Asti, avevo preso l'abitudine di comprare quando tornavo a Torino, a Porta Nuova, una scatola di caramelle.*

*Avevo pochissimi soldi ed era già tanto se potevo.*

*La giornata lì passava, ma era lunga e faticosa, io lavoravo in cucina tutta la mattina e il pomeriggio zappavo nei campi.*

*Soffrivo, ma sapevo che era passato un giorno in meno dal mio dolore... avevo*

*guadagnato un giorno in più di felicità, dentro di me era chiaro. La prova di questo era che tutte le sere nel mio comodino potevo avere una caramella, una sola però, per non rovinare il momento, per non arrivare il giorno dopo senza.*

*Una volta nella mia vita di insegnante, donna sposata, madre, scappavo come tanti, dalla solitudine. Ho imparato a stare sola, molto sola, contro tutti e tutto.*

*La solitudine serve, ti riporta dentro di te, ci si spaventa all'inizio, non siamo abituati, ma è lì che si impara la cosa più importante: ad amarsi e vedere che la felicità viene da dentro, da noi stessi non dall'esterno.*

*La vera rivoluzione succede dentro di noi. Ad un certo punto scatta un qualcosa che ci cambia e stravolge, in un attimo. E' invisibile agli altri perché talmente dentro, che è come un tonfo nel silenzio. In quel luogo di silenzio io sono cambiata, comincio a vivere e senti di essere tu, nelle tue cose... ti basti e puoi veramente dare e donare ai figli un genitore vero.*

*Piano piano tutto torna al proprio posto...anzi meglio...un posto nuovo, e tu, tu sei un'altra te....*

*Si mettono a posto le cose, metti negli album nuove foto, in cui sorridi e sei felice veramente, si mettono di nuovo a posto i giochi dei bambini, nuovi libri da sistemare in una nuova libreria, i bicchieri e i piatti nella credenza, un'altra casa, nuovi ricordi.*

*Ti cercano persino le persone sparite da anni, gli amici...ma io no, io sono stata l'unica che non sono tornata al mio posto per scelta. Il posto che mi sono trovata mi piace, molto...e mi somiglia. Sono libera.*

*Le caramelle, sempre di quella marca, le compro ancora per le mie figlie, spiego loro come sicuramente sia bello mordere la vita e respirarla a pieni polmoni, ma a volte anche 1 caramella per volta è meravigliosa.*

*Questa è stata la mia resilienza.*

*Cristina*

