

“Realizziamo i vostri sogni”

La depressione è un discorso puro sulla creatività

Tre donne attorno ad un tavolo si raccontano e hanno un obiettivo: *“Realizzare i sogni degli altri”*. Un progetto ancora non scritto, solo vissuto, nato dalla concretezza e dai sogni dei Gruppi Famiglia dei pazienti che frequentano uno dei Centri di Salute Mentale della ASL Città di Torino.

Luisa e Debora danno forma ai simboli dei sogni raccontati dai familiari. Spiega Luisa, *“Con le famiglie stavamo realizzando un lavoro sui sogni, attraverso le metodologie apprese dal teatro, abbiamo deciso di realizzare gli elementi tangibili del sogno. L’arte ha un grande potere ma non volevo sovrapporre modalità di intervento diverse, quindi ho chiesto a Debora di aiutarmi a realizzare gli oggetti di scena”*. Un progetto nel progetto.

Prendete la vita con leggerezza. Che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore. [...] La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. (I. Calvino)

Debora si è resa subito disponibile. I familiari spesso portano la fatica dei propri figli in difficoltà, la fatica di pensare ad un futuro, di trovare soluzioni: *“Per loro”* - dice Luisa - *“è stato molto emozionante pensare al capovolgimento del “prendersi cura”: una ragazza, che potrebbe essere una figlia, ha realizzato qualcosa per loro”*.

Così, per permettere ad un papà di realizzare un sogno, è stato costruito un tombino che lui doveva ripulire da frasche, foglie secche, *“dagli intoppi della vita”*... Debora e Luisa hanno cercato e sperimentato i materiali più adatti, soprattutto di scarto: una cesta per il basket, cartoni, tubi e altri materiali di vario tipo che sono stati dipinti con cura. Nell’incontro con i familiari, poi, il papà si è calato nel tombino per liberarlo dal fogliame,

come nel suo sogno ricorrente, e liberare se stesso.

Debora aggiunge che *“E’ importante scoprire soluzioni e far rinascere gli oggetti. Realizzare piccoli sogni è molto soddisfacente. Esploriamo quello che abbiamo intorno e sarebbe bello poter fare qualcosa all’esterno del mondo sanitario. Per esempio realizzare oggetti per il teatro o anche per gli studenti delle scuole che devono mettere in scena delle rappresentazioni”*.

La lista dei sogni da realizzare è lunga: c’è una balena, un pino spezzato, un sole nascente, un cavallo, persino uno scarafaggio nella marmellata. Un gioco in cui ritrovarsi, scoprire se stessi e l’altro, apprendere regole sociali e di comportamento, sviluppare forme di empatia, imparare a confrontarsi con gli altri, rispettando la libertà altrui e acquisendo il valore della tolleranza, della solidarietà e della cooperazione.

“Scrivevo poesie e racconti brevi. Hanno pubblicato le mie opere a livello nazionale ed internazionale. Il fatto è che quando non credi più in quello che fai la scrittura perde di significato e smetti di scrivere. Non volevo abbandonare la scrittura ma lei ha lasciato me”.

Debora esprime anche il suo sogno: *“Mi piacerebbe veder crescere questo progetto con Luisa e pensare ad un gruppo di persone diverse da quelle del Centro di Salute Mentale. Quando incontri persone che non sanno chi è l’altro, queste non si accorgono nemmeno che la persona con cui stanno interagendo ha un problema in particolare e questo diventa un buon terreno di incontro e di sperimentazione: lì si dimenticano i propri problemi. Per questo sarebbe importante una piccola committenza esterna, “normale”, dove il*

lavorare manualmente, su cose concrete, sia leggero. Una leggerezza in senso calviniano, dove ognuno porta la propria competenza”.

E' un bel modo di lavorare e stare insieme, c'è armonia, un tempo di scoperta ed esplorazione. Sono una bella squadra Debora e Luisa.

Lezioni Americane di Calvino, nella parte sulla Leggerezza, scelto da Debora:

"Cercavo di cogliere una sintonia tra il movimentato spettacolo del mondo, ora drammatico ora grottesco, e il ritmo interiore picaresco e avventuroso che mi spingeva a scrivere. Presto mi sono accorto che tra i fatti della vita che avrebbero dovuto essere la mia materia prima e l'agilità scattante e tagliente che volevo animasse la mia scrittura c'era un divario che mi costava sempre più sforzo superare. Forse stavo scoprendo solo allora la pesantezza, l'inerzia, l'opacità del mondo: qualità che s'attaccano subito alla scrittura, se non si trova il modo di sfuggirle”.

“Mi sono ammalata nel '99 e poi la mia depressione è stata riconosciuta clinicamente nel 2001: la depressione con agorafobia divenuta poi depressione minore che nel corso degli anni è diventata depressione maggiore ricorrente”.

Quest'ultima frase non è un refuso proveniente da un altro testo ma introduce il racconto di una delle tre donne che, in un mondo fatto di etichette e maschere, è una paziente del Centro di Salute Mentale, ma il rimando è quello di una donna intelligente, sensibile e brillante. Viene in mente quella frase di Alda Merini *“La depressione è un discorso puro sulla creatività”.*

E' Debora a raccontarsi: *“Lavoravo come Team Assistant, ma ad un certo punto l'azienda ha deciso di ridurre il mio orario di lavoro senza diminuire le mie mansioni. Non riuscivo più a gestire tutto quello che c'era da fare e, anche se il lavoro mi piaceva, non ce la facevo più. Il disagio*

crecche e alla fine mi sono ammalata. Non volevo più alzarmi dal letto e mi sono rivolta al Centro di Salute Mentale”.

La depressione è così, continua Debora, *“A volte è comodo stare nella malattia: c'è qualcuno che si prende cura di te. Se vuoi reagire perché sei stufo di stare male devi avere i mezzi e oggi è indispensabile avere un lavoro”.*

L'arte è un attivatore; è un bel modo di stare insieme che fa bene. Debora attraverso la costruzione di oggetti ha trovato un modo per riscattarsi. Ma il suo sogno è un altro: *“Per me non voglio oggetti, cose. Anche il lavoro è una necessità ma non è un sogno da realizzare. Il mio sogno è tornare a scrivere. Scrivevo poesie e racconti brevi. Hanno pubblicato le mie opere a livello nazionale ed internazionale. Il fatto è che quando non credi più in quello che fai la scrittura perde di significato e smetti di scrivere. Non volevo abbandonare la scrittura ma lei ha lasciato me o così mi è sembrato...”.*

Debora ha voluto liberarsi anche dei suoi libri di arte e li ha consegnati a Luisa che li ha presi in custodia in attesa del ritorno.

Tornare a scrivere è possibile, l'arte è solo un primo passaggio e in ASL c'è la possibilità di fare Medicina Narrativa. Le strade per ritrovarsi sono sempre possibili e a Debora, che adesso sta lavorando, spetta il compito di riscrivere il suo progetto di vita.



Dagli appunti di Debora

“Ogni tanto mio padre quando mi vede (quindi davvero molto poco) mi chiede se scriva ancora. Mia mamma no. Non hanno indagato sul perché e comunque non saprei cosa dire”.

“...nell'autunno del 2012 è arrivato il primo ricovero. Lì, ho conosciuto persone davvero speciali e ho continuato a scrivere, una galleria di personaggi, tutt'ora inedita”.

“Nel 2013 è morta una delle mie gatte, la più giovane, e ho avuto un altro crollo, sempre in autunno. Probabilmente, analizzando la cosa con il mio psicologo, ero convinta di non essere stata abbastanza attenta ai sintomi, quindi di averla trascurata, proiettando su di me il comportamento dei miei genitori. In effetti, dopo tempo, dopo questa lettura il disagio si è allentato ed è passato”.

“Nel 2014 è morta mia zia, continuavo a sentirme la presenza, sognavo che lei non voleva andarsene dalla dimensione fisica e mi svegliavo convinta di poterle telefonare. Quindi, ho iniziato a scrivere e ho composto la silloge su di lei, dovevano pubblicarla, poi, senza particolari spiegazioni, anzi sparendo, non l'hanno più fatto.

Questo è stato un colpo un po' forte e ho iniziato a vacillare, sostanzialmente mi è passato l'entusiasmo di scrivere, come se l'unica mia valvola di sfogo fosse stata sigillata”.

“Nel 2015, terzo ricovero. Non scrivevo più. Non mi sentivo neanche più in grado di tenere corsi di scrittura creativa. Il mio compagno dall'oggi al domani ha posto fine alla nostra relazione, del resto non funzionava più, anche se tutte le volte che ho cercato di parlarne diceva sempre che era tutto a posto. Poi ho scoperto che c'era già un'altra persona. Scoperto, perché gliel'avevo chiesto con tutta la comprensione che sapevo, negando.

La mia vita è diventata incertezza e buio ancora più forti. Progettazione suicidaria, solo

voglia di morire, scarsa cura della mia persona (depressione maggiore, è questa)”.

“Nel 2017 ho trovato un lavoro decente. Inizialmente andava a gonfie vele. Facevo 40 ore settimanali. Poi hanno introdotto un'altra categoria protetta solo per la contabilità e mi hanno ridotto l'orario a 30 ore settimanali con lo stesso carico di lavoro. Ho iniziato ad avere crisi di panico mentre andavo a lavoro (...). Ovviamente il lavoro era fatto male e parzialmente. Tutti i giorni mi sgridava, urlava e io piangevo. A un certo punto la capa mi ha chiesto come mi sentissi e io le ho risposto che mi sentivo male a stare lì, non ero più felice. Mi ha risposto che non potevano licenziarmi perché ne sarebbe uscita male l'azienda. Potevo licenziarmi io, prendere ferie o mettermi in mutua. Mi sono messa in mutua. Era il 2018, primavera”.

“..Ho continuato la mutua fino a termine del contratto, perché non riuscivo a reggere il pensiero di tornare lì”.

“Ora come ora, vivo in una casa dove non mi sento a mio agio. Ho tutta una vita ammassata in una stanza e nello sgabuzzino, in una condizione provvisoria che dura ormai da quattro anni. Incapace, io, di creare un ordine almeno apparente, di fare con regolarità le lavatrici, di tenere pulito”.

