

DONNE CORAGGIOSE

di Marzia Pomponio

SCHIZOFRENIA, IO TI HO DOMATO

Ventinueve anni, appena sposata, laureata e felice, Elena sogna una carriera nella scuola. Ma la follia irrompe nella sua vita da un giorno all'altro. Un tentato suicidio, anni di incubo, una parentesi di luce: suo figlio. Poi, l'incontro con il metodo Basaglia. E la rinascita, che qui racconta



ELENA ČERKVENIČ

59 ANNI, VIVE A TRIESTE
- DOVE È NATA
DA UNA FAMIGLIA DELLA
MINORANZA SLOVENA -
CON IL MARITO
E IL FIGLIO THOMAS, 27.
LAUREATA IN LINGUE
E LETTERATURE STRANIERE,
HA INSEGNATO LINGUA
E CULTURA TEDESCA
NELLE SCUOLE
MEDIE E SUPERIORI.
OGGI ORGANIZZA EVENTI
PER PROMUOVERE
LA DIFFUSIONE
DELLA CULTURA SLOVENA
NELLA SUA CITTÀ.

«NON MI SENTO BENE. PER FAVORE, AIUTAMI», riesco a dire in tedesco alla ragazza seduta accanto a me. Sto seguendo un corso di perfezionamento per insegnanti al Goethe Institut di Monaco di Baviera quando all'improvviso avverto un malessere, come una pressione allo stomaco. Inizio a delirare. Immagini che scorrono vorticosamente mi mostrano un tunnel attraverso cui "sento" di essere deportata in un gulag siberiano. «Dove dormi? Ti accompagno», propone la compagna di corso. Raggiunto l'appartamento, mi sdraio sul letto. Osservo il rilevatore di fumo nella stanza. «Mi stanno spiando, mi vogliono uccidere», penso. Che cosa mi sta succedendo? Devo assolutamente chiamare Vittorio.

Chiedo alla padrona di casa di poter telefonare a mio marito. Ricordo il numero, ma ho difficoltà a comporlo. Lo fa lei. «Vittorio, ti prego, vieni a prendermi. Sto male», dico appena sento la sua voce. Pochi minuti dopo suonano alla porta. «Lasci tutte le sue cose in stanza e vada con loro», mi ordina la signora indicando il personale della guardia medica che attende fuori. Li ha chiamati lei, ha capito dai comportamenti e dallo stato di agitazione che sono confusa. Salgo sull'ambulanza, so che è accaduto qualcosa ma non so cosa. Mi sveglio nell'ospedale psichiatrico di Haar, sobborgo di Monaco di Baviera, dove niente mi ricorda più la normalità. La diagnosi è spietata: disturbo schizoalettivo. ▶



DONNE CORAGGIOSE

Ho 29 anni, sono sposata, laureata in Lingue e Letterature straniere con 110 e lode, insegno Tedesco nelle scuole secondarie, ho ambizioni di carriera. La follia è piombata all'improvviso nella mia vita disfacendo tutti i miei piani. La mia sola certezza: niente sarà più come prima.

QUALCUNO MI ASCOLTA

Sono nata a Trieste, dove sono cresciuta con mia madre e i nonni materni, di origini slovene. I miei si sono separati quando avevo tre anni. Non ho mai più visto mio padre, rappresenta un vuoto. Ho le idee molto chiare su quello che voglio fare da grande: l'insegnante di lingua. Poco prima della laurea sposo Vittorio, conosciuto quattro anni prima in montagna, e di lì a poco ottengo i primi incarichi alle scuole superiori. Ho tutto ciò che desidero, sono felice. Quando parto per Monaco di Baviera, l'intenzione è anche quella di ultimare negli archivi una ricerca storica. Invece lì incontro la follia.



Nel libro *Sono schizofrenica e amo la mia follia* (Meltemi) Elena Cerkevnič racconta il suo viaggio per accogliere la malattia nella sua vita. Sullo sfondo, la Trieste illuminata di Basaglia.

«Faccia attenzione durante il viaggio: potrebbe tentare il suicidio», dice il medico a mio marito al momento delle dimissioni dall'ospedale. Mancano pochi minuti all'arrivo a Trieste quando assecondo il forte impulso di uscire dall'auto. Vittorio frena bruscamente e me la cavo con una brutta ferita al piede. Perché l'ho fatto, non saprei dirlo.

Finisco per quasi un mese nella clinica psichiatrica universitaria, ma chi mi ha in cura è interessato alla terapia invece che a me. Mi sento ancora più sola. Non riesco più a insegnare,

sono quasi sempre in malattia. Resto incinta: l'attesa di mio figlio è uno stato di grazia, l'unico periodo in cui non ho bisogno di medicine. Pochi anni dopo però mi viene diagnosticato anche un disturbo bipolare. Per un lungo periodo trascorro le giornate stesa sul divano senza lo stimolo di fare nulla. Gli psichiatri che incontro sono interessati solo alla diagnosi e alla cura.

«Mi hanno parlato dei Centri di salute mentale basati sul metodo Basaglia. Perché non proviamo?», mi propone una sera mio marito. I Csm, scoprirò di lì a breve, sono strutture attive ventiquattro ore su ventiquattro, istituite con la famosa Legge 180 che ha imposto la chiusura dei manicomi e permesso alle persone con disagio mentale di curarsi liberamente, come chiunque con qualsiasi altra malattia. Una rete di professionisti garantisce ascolto attivo, supporto e cure che vanno al di là dell'utilizzo dei farmaci: assicurano la possibilità di mantenere relazioni, inserimento sociale e lavorativo. Nel Csm di Domio, al quale mi rivolgo, per la prima volta mi sento ascoltata, trattata con umanità.

Riesco a superare il mio rifiuto di dipendere tutti i giorni dall'aloiperidolo, un farmaco antipsicotico. Che mi permette di condurre una vita normale, spegnendo i deliri della schizofrenia: imparo quindi a convivere. Nei momenti di crisi i *peer support*, miei pari che vivono come me l'esperienza del disturbo mentale, sono di grande aiuto. Sono capita, incoraggiata, rassicurata.

RINATA DALLE MACERIE

Divento una paziente molto attiva. Partecipo a diversi progetti del Csm come il Gruppo Donne, incontri settimanali delle pazienti con la psicologa dove parliamo di tutto. Ci scambiamo opinioni, esperienze. E poi gli incontri tenuti dal filosofo Pier Aldo Rovatti e dallo psichiatra Peppe Dell'Acqua,

allievo del professor Basaglia. Conosco nuove persone, mi rigenero, acquisisco una certa autostima e una prima emancipazione.

Dal mio percorso ho appreso l'importanza di essere protagonista consapevole della propria rimonta, è per questo che con il Gruppo Articolo 32, formato da utenti, familiari, operatori e volontari, mi impegno affinché la Legge 180 venga applicata su tutto il territorio italiano. Frequento inoltre un corso per diventare *peer support*. Lavoro nei quattro centri di salute mentale di Trieste.

Con la malattia si può convivere: lo dico a chi teme di non farcela

MIO MARITO È RIMASTO

Dopo una forte crisi che mi ha costretta a fermarmi, riesco a ripartire: oggi frequento la Scuola di Filosofia diretta dal professor Rovatti, il Gruppo Articolo 32 e da nove anni organizzo eventi per promuovere la lingua, la cultura e la letteratura slovena a Trieste, dove la comunità slovena è autoctona.

Ho perso molte amicizie a causa del mio disagio mentale ma ne ho trovate di nuove. La famiglia del Csm, i nuovi amici, mio figlio con il quale ho recuperato il tempo negato dalla malattia, mio marito, che è rimasto al mio fianco anche quando poteva andarsene, i miei impegni che mi danno gratificazione.

Sono tanti i motivi per cui tornare a essere felice. E finalmente lo sono di nuovo. Sono riuscita a parlare della mia storia con l'autobiografia *Sono schizofrenica e amo la mia follia*, per testimoniare che con la malattia mentale si può condurre una vita normale. Voglio che lo sappia chiunque pensa di non farcela. **F**

HAI (O CONOSCI) UNA STORIA STRAORDINARIA?



PER PROPORRE TE STESSA (O UN'ALTRA) COME DONNA CORAGGIOSA, PUNTA LO SMARTPHONE, RIASSUMI LA VICENDA E LASCIA UN RECAPITO