

Mi chiamo Silvia. Ho quarant'anni. Ho due fratelli maschi, più grandi di me di diversi anni. A Varese, dove io sono nata e cresciuta, i miei genitori, entrambi medici, sono molto noti. Fin da quando sono bambina io sono "la figlia del Dottore".

Oggi a Varese una delle cose più belle è vedere lo stupore negli occhi delle persone che non mi riconoscono e a cui mi presento come "la figlia del Dottore", e ascoltare l'unica ovvia conclusione che traggono: "Ah: sei l'ALTRA figlia, allora".

La mania esplode per la prima volta nel 2001, dopo importanti eventi che irrompono nella mia vita sconvolgendola: l'incidente in cui mio fratello Sergio rischia di perdere la vita e la fine della relazione con il mio ragazzo di allora.

Per tre mesi dormo al massimo tre ore per notte, pur avendo di giorno un'energia implacabile. Esco ogni sera con un ragazzo diverso, dormo sempre fuori casa. Mangio tantissimo pur non ingrassando affatto. Parlo in continuazione e dico spesso cose insensate e assurde. I miei colleghi sono in giacca e cravatta, io, in pieno novembre, in minigonna e canottiera.

Nei mesi successivi non voglio più uscire di casa, mangio poco, non parlo affatto, non voglio più vedere le mie amiche, non rispondo più al telefono. Rifiuto diversi lavori, mi sento inadeguata e impreparata come *designer*.

Gli svariati sensi di colpa si fanno giganteschi e mi impediscono di dormire la notte. Questi sono accompagnati da manie di persecuzione: sono convinta che i vicini di casa mi odino, che taglino l'erba per farmi dispetto e che conoscano gli sbagli della mia vita.

I miei genitori, spazzati, mi affidano ad una psichiatra, dove però io vado a fare scena muta e a casa faccio finta di prendere i farmaci da lei prescrittimi.

Tento il suicidio, ma vengo fermata dalla polizia e accompagnata in Pronto Soccorso. Vengo poi ricoverata, di mia volontà per evitare il ricovero coatto, nel reparto di psichiatria.

Inizia un lungo calvario fatto di alti e bassi, dolorosi ricoveri, periodi bui intervallati da momenti di precario benessere.

Quella che sto vivendo non è vita, ma un orribile purgatorio dove ogni giorno è uguale all'altro.

Durante uno dei tanti ricoveri che caratterizzano questi anni, per la prima volta chiedo ufficialmente aiuto: "*Aiuto Dottore. Andiamo malissimo. La tv parla di me. I giornali scrivono solo bugie. Il vicino di casa taglia l'erba per farmi dispetto*".

Le risposte del medico sono disarmantemente semplici e rassicuranti: "*La tv non parla di lei. Talvolta i giornalisti scrivono notizie non del tutto vere. Il suo vicino di casa taglia l'erba perchè l'erba cresce.*"

Per la prima volta ho la consapevolezza che la vita vada avanti, che posso e devo farcela. Che ci sono i miei fratelli, i miei genitori, le mie amiche, i miei amici.

Seguo una terapia farmacologica per mantenere il tono dell'umore stabile, terapia azzerata poi dal medico che mi segue presso il CPS di Varese: confuta la diagnosi di Disturbo Bipolare fatta immediatamente in Ospedale e reputa non indispensabile il regolatore dell'umore.

Nel 2004 conosco Stefano, ci innamoriamo e decidiamo subito di sposarci, e di avere presto un figlio. Racconto a Stefano di avere avuto una grave depressione, e di seguire una psicoterapia.

Due anni dopo ci sposiamo e nella primavera del 2008 nasce Giacomo.

Parto cesareo d'urgenza. Soltanto tre pensieri attraversano la mia mente: muoio io, muore Giacomo, moriamo tutti e due. In realtà Giacomo sta benissimo, e anch'io mi riprendo in fretta dall'intervento. Lo allatto senza alcun problema e lui dorme tutta la notte, da subito.

Fin dagli ultimi giorni in ospedale, sale la mania: mi sento infallibile e inattaccabile come madre, non voglio aiuti da nessuno. Comincio a dormire pochissimo la notte e un'improvvisa paura della "morte in culla" mi attanaglia.

Inizio a pensare che Giacomo sia fisicamente diverso da come l'ho visto fino a pochi minuti prima; oppure che non sia mai esistito, e che gravidanza e parto siano solo frutto della mia follia. I miei pensieri si fanno sempre più veloci. Scatta in me un corto circuito, ma la mia mente ritrova un momento di lucidità: mi sto ammalando di nuovo e non voglio tornare in psichiatria!

I miei pensieri e le mie azioni sono sempre più vorticose: di notte incubi e realtà si fondono.

Mia madre telefona ai medici del reparto di psichiatria, e poiché io assolutamente non intendo andare in ospedale, dato che so bene che ciò equivale ad abbandonare Giacomo, viene chiamato il 118.

Dopo ore di trattative mi portano di peso in ambulanza: quando leggo il cartello "Psichiatria" capisco che l'incubo del 2002 è tornato. Il ricovero dura quattro settimane e per le prime due non posso neppure incontrare Giacomo.

Non ricordo quasi nulla di tutto quel mese. Gli unici ricordi sono legati ai miei scritti: alcuni ordinati e chiari; altri confusi e deliranti, con una grafia instabile e incomprensibile.

Nuovamente dimessa io, Stefano e Giacomo torniamo finalmente a Milano, a casa nostra.

Di colpo mi sento sola, mi chiudo in casa: mi vergogno, mi sento colpevole, e non voglio che nessuno mi veda.

Gli sguardi di condanna dei vicini sono stiletate, in loro c'è molta curiosità, ma nessuna solidarietà.

Io e Giacomo siamo soli.

Mi viene segnalata un'iniziativa del Comune di Milano: *Il Tempo per le Famiglie*, uno spazio per bambini e familiari. Il giovedì pomeriggio tre Educatrici accolgono giovani e poco esperte mamme e i loro bebè. Si tratta di uno spazio dove sfogare ansie e paure, rendendosi conto di non essere le sole ad avere difficoltà ed incertezze.

Faticosamente confido la mia malattia, trovando ascolto, comprensione e affetto.

Occuparmi di Giacomo diventa sempre più faticoso. Cambiare pannolini, scaldare biberon, preparare brodi vegetali... tutto è estremamente difficile.

La fase maniacale ha improvvisamente lasciato il posto alla fase depressiva, che si fa sempre più invalidante e cupa.

Devo tornare a Varese dai miei genitori: da sola non riesco più ad occuparmi di Giacomo, che ormai ha 8 mesi, e ha bisogno di stimoli, di sorrisi, di favole lette, di giocare.

Finalmente viene cambiata la terapia farmacologica, a cui rispondo presto positivamente.

All'improvviso, MI IMPONGO di stare bene, mi faccio coraggio e affronto gli sguardi curiosi a testa alta, senza più vergogna.

La primavera successiva possiamo tornare a Milano. Sono rinata, un'altra volta.

Torno a *Il Tempo per le Famiglie*: durante la mia assenza le Educatrici mi avevano sempre telefonato per avere mie notizie. Entro e Donatella riconoscendomi, mi abbraccia e mi stringe, commossa.

Nel luglio del 2009 mi viene sospesa per la seconda volta la terapia farmacologica con la motivazione che era stata una psicosi *post-partum*; pertanto i farmaci non erano più necessari. Stefano è scettico e impaurito, mentre io vedo nella sospensione dei farmaci la definitiva attestazione di guarigione.

Sto bene, conduco una vita molto tranquilla, mi occupo di Giacomo con entusiasmo e soddisfazione. Faccio amicizia con tante Mamme, che frequento al parco e al Tempo Per Le Famiglie, scopro che adoro andare in bicicletta, con Giacomo nel seggiolino a bordo dietro di me, con il quale chiacchiero durante spericolati tragitti in mezzo ai boschi

Nella primavera del 2011 io, Stefano e Giacomo ci trasferiamo: compriamo la casa dei nostri sogni.

Quando Giacomo inizia la scuola materna è da subito sereno e ben inserito. Sono felice per lui, ma mi manca tantissimo, e adesso il mio essere a casa senza lavorare ha poco senso.

Nel luglio 2012, inizio a lavorare in un'azienda di gioielli dove vengo sin da subito molto apprezzata ma anche sovraccaricata di responsabilità.

La notte comincio a dormire poco, impegnata ad organizzare mentalmente il lavoro che mi aspetta il giorno dopo.

Mi sento accelerata e agitata, ho paura di stare male ancora. All'improvviso tornano le allucinazioni acustiche e visive. Torno a Varese dove i miei familiari provano a convincermi ad assumere un farmaco, ma è tutto inutile. Sono sul divano della sala, chiusa a riccio, e con gli occhi serrati. Sono convinta di stare subendo un autoesorcismo. E' tutto terribilmente doloroso e incredibilmente realistico. Finalmente viene chiamata l'ambulanza, e poco prima Giacomo viene portato dai vicini di casa, a giocare con la loro tartaruga di terra. Dopo il breve passaggio in Pronto Soccorso, vengo trasferita in un Ospedale vicino a Varese e a Stefano non è neppure concesso di accompagnarmi. Durante i primi giorni di ricovero sono calma e serena: il medico dice ai miei familiari che le dimissioni sono imminenti. Mia madre si occupa a casa di Giacomo, mentre Stefano e mio fratello Sergio vengono sempre in reparto a trovarmi. Ma all'improvviso, il personale sanitario gli proibisce di vedermi. Mia madre ha subito un presentimento: "Dante, l'hanno legata", dice a mio padre. In ospedale la triste conferma. L'improvvisa agitazione scatenata in me, lo scollamento con la realtà hanno reso indispensabile l'utilizzo delle contenzioni. Il ricovero dura in tutto quattro mesi, di cui non ricordo quasi nulla. Se sommo tutti i miei ricordi, forse arrivo ad un totale di quattro ore, non quattro mesi. Rimango a Varese con Stefano e Giacomo per altri quattro mesi, a casa dei miei genitori. Giacomo ha dovuto lasciare il SUO asilo per frequentarne uno di Varese, dimostrando una capacità di adattamento incredibile per un bambino di quattro anni.

Come nel 2008, poco alla volta la fase maniacale lascia spazio alla depressione.

Non ce la faccio più, crollo, e invoco un nuovo ricovero.

Per mio marito è una sconfitta: mi aveva spergiurato che non mi avrebbe mai più fatta entrare in quell'inferno.

In realtà quel brevissimo, ULTIMO, ricovero è fondamentale: finalmente la terapia, inefficace e mai cambiata per SEI infiniti mesi viene sostituita, ed immediatamente reagisco positivamente al nuovo farmaco, lo stesso che assumo ancora.

Il mio viso ritrova espressività, lo sguardo vivacità, i pensieri e le parole tornano lucidi e sereni.

Dopo otto lunghissimi mesi trascorsi a Varese, possiamo tornare a casa nostra.

Giacomo viene riaccolto nel SUO asilo con affetto ed entusiasmo dai compagni, e con amore e tenerezza dalle maestre.

A Milano, Stefano ha una felice intuizione: proprio di fronte a casa nostra c'è il CPS di zona, dove Stefano chiede che io venga presa in cura, lasciando definitivamente l'equipe medica di Varese. Dalla primavera del 2013 sono seguita da una psichiatra e da una psicologa del CPS che, in perfetta sinergia, si prendono cura di me e grazie alle quali ho ritrovato equilibrio e benessere, e stima dei medici.

Ogni settimana, con Stefano e Giacomo, vado a Varese a trovare i miei genitori ma è faticoso fermarci a dormire a casa loro, perché purtroppo troppi sono i ricordi di dolore e sofferenza.

Ringrazio Stefano, i miei genitori, i miei fratelli, Giacomo e tutta la mia famiglia per non avermi mai lasciata sola. Li ringrazio per aver sempre creduto che sarei guarita, anche nei momenti più bui e di mio massimo delirio.

Ringrazio gli infermieri che a Varese mi hanno curata con professionalità e delicatezza: Massimo e Lucia, e i pochi Medici che hanno trasmesso ottimismo alla mia Famiglia.

Non riesco a ringraziare chi per troppi anni ha sbagliato diagnosi, chi durante il mio ricovero mi ha abbandonata.

Grazie a chi mi è stato vicino nei momenti difficili, grazie a chi mi ha riscoperta durante la mia malattia: Benedetta innanzitutto.

Ringrazio la mia malattia, che mi consente di sentirmi speciale e di avere una sensibilità e un'empatia particolare. Il disturbo bipolare è un aspetto del mio essere Silvia: prendo i farmaci due volte al giorno, seguo una psicoterapia, debbo rinnovare la patente ogni due anni anziché ogni dieci, evito di bere alcolici. So che potrei stare male di nuovo: mi tutelo da emozioni e stress eccessivi, con Stefano ho deciso di non avere altri figli, dal 2012 non ho più spedito un Curriculum Vitae.

Ho Giacomo, un bambino speciale, che la malattia della sua Mamma, di cui è consapevole, ha reso forte e saggio.

Ho Stefano, che ha vissuto momenti in cui la mia patologia è stata sicuramente più drammatica per lui che per me, che non ero lucida, ma che non mi ha mai lasciata sola, e a cui sarò grata per sempre.

*Silvia*

Milano, 23 gennaio 2016