

Storia sulla depressione

Ho avuto una brutta depressione, ma non so come e quando sia iniziata. Non l'ho riconosciuta, non sapevo cosa mi stesse succedendo. Nessuno si è accorto che stavo male. Ho continuato a fare tutto come prima, almeno in apparenza: al lavoro in banca, a casa, con la mia famiglia, ma sentivo che non ero capace di fare più niente.

Piangevo quando nessuno mi vedeva, non avevo più pazienza, più capacità di decidere, più interessi, più voglia di lavorare, di andare in vacanza.

Alzarsi la mattina era una fatica immane. La cosa peggiore era che non riuscivo a guardare in faccia nessuno e, se davo la mano a qualcuno, mi giravo dall'altra parte. Ad un certo punto non uscivo più: finito di lavorare, di pensare alla famiglia, andavo a letto.

Volevo morire e stavo meditando il suicidio: guardavo una diga artificiale con un misto di paura e di desiderio: mi attirava più di qualsiasi altra cosa.

Un giorno mia moglie, che è infermiera pediatrica, mi ha detto: "guarda che tu sei depresso e se non ti dai una mossa finisci male!"

"Hai bisogno di uno specialista" mi diceva, ma ancora non trovavo il coraggio e la forza per decidermi.

Alla fine ho guardato mia moglie con uno sguardo che non doveva lasciare dubbi: "aiutami".

Mi portò prima dal nostro medico di fiducia e poi al servizio psico sociale. Non avevo mai visto mia moglie così: era determinata, diretta, vedevo che sapeva cosa fare. Credo che in quel frangente sia uscito il suo lato professionale, l'essere infermiera. Mi sono affidato a lei completamente, sentivo di potermi fidare ciecamente. Arrivati al SPS, mi ricordo che siamo stati ricevuti da una persona molto accogliente, tranquilla, che mi ha messo subito a mio agio. Quando si è presentato come un infermiere in salute mentale io gli ho detto: "Non so che sono venuto a fare, non so cosa devo dirle", allora lui mi ha messo un braccio intorno alle spalle e mi ha accompagnato dentro uno studio. Senza che io gli avessi detto niente di me, con uno sguardo sembrava che già lui avesse capito tutto su come stavo, cosa pensavo.

Non so come spiegarlo, ma mi sentivo protetto e al tempo stesso capito ed al sicuro.

Era aprile dell'anno scorso. Dopo un anno e mezzo sono rinato. Mi è costato fatica, ho avuto un paio di ricadute, periodi di crisi, giornate in cui ero insopportabile. Ho perso rapporti con persone che non hanno accettato che fossi cambiato, che pensassi a me stesso prima che agli altri. Sono sopravvissuti solo i rapporti più sinceri. Tutto si paga, anche la guarigione. Ma una cosa me la ricordo bene, se non fosse stato per quei "due" infermieri che ho incontrato sulla mia strada di malattia, oggi non so dove sarei.