

*ANTONELLA LEONE*

# L'Altalena

Tutti i diritti sono riservati, incluso il diritto di riproduzione integrale o parziale in qualsiasi forma.

Edizioni 2000diciassette © Gennaio 2021

[www.edizioni2000diciassette.com](http://www.edizioni2000diciassette.com)

[redazione@edizioni2000diciassette.com](mailto:redazione@edizioni2000diciassette.com)

Ogni riferimento a fatti, cose e persone è puramente casuale e frutto della fantasia dell'autore.

Dedico questo libro a tutti coloro che convivono con situazioni di disagio mentale e lottano per vivere serenamente e dignitosamente .

Possa la comunità medico-scientifica proseguire coscienziosamente nel cammino di ricerca per trovare soluzioni valide per un disagio, quello mentale, che può colpire tutti.

Un ringraziamento va agli psichiatri, agli psicologi, ai ricercatori, agli operatori sanitari, agli infermieri, alle famiglie che spendono le loro energie per il benessere di chi è diversamente abile.



## PREFAZIONE

Nel tempo della solitudine pandemica, con ritmo delicato e in grado di giungere al cuore, l'esordio dell'Altalena rompe gli schemi attraverso una inquieta introspezione che porterà l'autrice a rivalorizzare il tempo del "Noi" attraverso il riconoscimento dell'Altro. *"Ce la faccio da sola: il più grande delirio"*.

Un diario l'Altalena che affronta emozioni, stati d'animo e riflessioni sulla propria condizione. Dalla narrazione adolescenziale a quella adulta attraversando l'angoscia, lo smarrimento, la paura e il dolore per l'accettazione della malattia.

Depressione Bipolare è la diagnosi, malattia dell'anima e disagio esistenziale, attraversata con gli occhi di una giovanissima donna che fa i conti con la prima diagnosi, i medici, lo studio, la riabilitazione, il mondo del lavoro e l'accettazione ma, non

prima di aver danzato dolorosamente nel buio.

Il cammino in bilico di una danzatrice che di improvviso si riscopre funambola, costantemente alla ricerca di un equilibrio.

Guerra, Via Crucis, Calvario le immagini utilizzate per raccontare la fase depressiva. Potenza, speranza, forza e invincibilità le parole usate per descrivere la fase caratterizzata dall'euforia. Scrittura intensa e profonda valorizzata dalla poesia che fa da sottofondo a tutto il cammino. Passi ben calcati che lasciano orme che aprono e hanno aperto nuovi sentieri.

Passi, lungo questo cammino, che si incrociano con tanti altri, la famiglia, gli amici, il Distretto di Salute Mentale di Puglianello, la Comunità Terapeutica L'Aquilone di Solopaca, la Cooperativa Centottanta.

Depressione-Euforia, Depressione-Euforia e ancora Depressione-Euforia è questo il ritmo dell'Altalena, generoso dono che l'autrice fa non soltanto a sé stessa per ordinare e dare senso alla sua personale comprensione del mondo e della malattia, ma che vuole condividere con chi tra queste righe po-

trà riconoscere un po' della sua storia e sentire che nell'incessante ricerca delle soluzioni in solitudine vi è il delirio, nella costruzione di barche e di porti insieme si può perseguire la felicità.

*Carmen Pellecchia, Psicologa,  
Vice-Presidente Cooperativa Centottanta.*



**13/04/2005**

*Ore 19:15*

OSCURI MOMENTI

Si affacciano nella mente

Istantanee del passato.

Veloci,

Nette,

in un turbinio di emozioni

ne richiamano altre.

Vorrei ricomporle

come un puzzle

ma ora è difficile.

Un giorno torneranno

ognuna al suo posto

seguendo una sequenza

chiara,

nitida,

precisa.

Il tempo ricomporrà le ferite,

il tempo cancellerà ogni dolore

e tutto si assopirà nel ricordo.

Il cuore non sobbalzerà  
Quando la mente rappresenterà  
Gli oscuri momenti.

## LA PENSIONE DI INVALIDITÀ CIVILE

Come ogni inizio del mese, da quasi un anno, mio padre (fedele ed attento “*custode*”) mi accompagna all’ufficio postale per riscuotere la pensione di invalidità civile che percepisco, anche se credo che per chi ha vissuto una guerra mentale come la mia non ci siano risarcimenti che valgano.

Se uno dovesse contare le lacrime che ho versato non ne verrebbe a capo.

La vita ha voluto che nel corso del tempo quelle lacrime non siano cadute invano ma su di un terreno che ha fatto germogliare fiori bellissimi, multicolori e variegati.

Il clima è surreale... la gente indossa guanti e mascherine, si mantiene a distanza di un metro l’una dall’altra... siamo nei tempi del coronavirus... e la morte è nell’aria.

Ma c’è una malattia che miete vittime allo stes-

so modo. È silenziosa, subdola, si insinua con un pensiero, un pensiero che cresce pian piano fino a diventare una trappola : un abisso da cui non sai più risalire! E allora togliertela, quella vita, diventa l'unica soluzione.

Questa malattia si chiama depressione. La conosco bene. È arrivata presto nella mia vita e più di una volta mi sono sentita sull'orlo di un precipizio.

Più che un precipizio, sono stata su un'altalena perché la mia non è una depressione "*semplice*" ma bipolare, una patologia che oscilla tra due poli: la depressione e l'euforia; l'obiettivo di quasi più di 20 anni di cure, medicine e riabilitazione è stato ed è l'*equilibrio*.

Obiettivo raggiunto? Beh, spero di sì, non sta a me dirlo. So solo che se mi è venuto in mente di scrivere tutto ciò è perché sono serena rispetto ad un passato che mi è sembrato più un romanzo fantascientifico che la vita di una donna che ha sperimentato nell'arco di 40 anni inferno, purgatorio e paradiso in terra.

## 16 ANNI

Era un pomeriggio di Novembre, stavo traducendo una versione di greco e fui invasa da una sensazione strana, nuova, quasi come se mi fosse mancata la terra sotto ai piedi o come se mi avessero dato un pugno allo stomaco, un senso di angoscia inspiegabile: *“Passerà”*, mi dicevo.

Passarono i giorni e quella sensazione restava in me. Il mio cervello iniziò a girare a vuoto vorticosamente ed entrai in una dimensione alienante.

Non riuscivo più a studiare, non volevo andare a scuola.

Il sorriso e la gioia che mi avevano sempre caratterizzato scomparvero dal mio volto.

Ogni lavoro mentale o fisico mi risultava pesante, volevo solo dormire.

*“Mamma, non mi sento bene, portami da uno psicologo”* dissi a mia madre.

Fissammo un appuntamento ed ebbi il mio primo colloquio; mi confidai con lo psicologo perché non riuscivo più a fare bene le cose che facevo prima: lo studio, la pallavolo, il canto, l'attività politica, tutto era pesante, sì, pesante è il giusto aggettivo . Pesante come un macigno era diventata la mia giovane vita.

Il dottore mi disse che soffrivo della “*sindrome di Alberto Tomba*”, non riuscivo a capire e il dottore allora disse: “*Alberto Tomba sa che quando deve fare una gara deve essere al 100%. Tu, no, una volta dai il 10%, una volta il 40% e una volta il 100%.*”

Capii, ma non accettai... Eh, l'accettazione!

Passarono 6 mesi in questo stato e poi a Maggio, una mattina, mi parve di svegliarmi in un'altra vita; mi alzai dal letto con un'energia e una voglia di vivere che non sentivo da tempo.

Il grigiore dei tempi passati aveva lasciato lo spazio ad un'infinita e variegata quantità di colori belli, sgargianti.

*“Wow, sono tornata quella di prima: superattiva, super sorridente”,* mi dicevo, ma ero veramente super-ingestibile.

Da un opposto all'altro.

A Settembre, all'età di 17 anni, entrai in uno studio psichiatrico. Diagnosi: *sindrome ipomaniacale disturbo bipolare*.

Il neuropsichiatra disse a mia madre: “*signora, me l'avete portata giusto in tempo.*”.



## LA DEPRESSIONE IN PROSA E IN POESIA

### DAL DIARIO FILOSOFICO

*Solopaca, novembre 1996*

«Non ho mai avuto difficoltà a prendere in mano una penna e a scrivere ciò che l'animo mi dettava. Scrivevo di getto, tutto quello che mi passava per la testa, senza pensarci, ed era così facile.

Ora mi sono persa e benché voglia cercare la retta via, non trovo da nessuna parte lo slancio che tanto avevo notato in me all'inizio dell'anno scolastico.

Alcune volte mi sento la testa pesare; tutto ciò è dovuto al mio tanto pensare.

Un pensare che è come una lama: se ti sporgi troppo, ti tagli. Un pensare che mi ha condizionato a tal punto da far avverare gli stessi pensieri.

E mentre scrivo queste cose, il mio pensiero va oltre e questo tanto pensare non mi ha fatto sicuramente molto bene, non me ne fa e come posso sperare che me ne faccia ancora?:»

## DAL DIARIO FILOSOFICO

*Solopaca 28-12-1996*

«Sono da poco tornata da Napoli e neanche questa passeggiata mi è servita a rispondere alle domande che mi assillano o a trovare neanche io so che cosa.

Mi sento così intontita e più vado avanti e più mi accorgo di estraniarmi da questa realtà.

Quante ragazze ho visto e quante ne ho invidiate: quella che rideva per una sciocchezza, quella che camminava sicura di sé, quella che negli occhi aveva la certezza di ciò che faceva, quella che faceva shopping con la stessa fermezza che anch'io avevo.

La mia convinzione: “*Stanno tutte meglio di me.*”.

Neanche i vestiti sono più in grado di scegliere.

Quando mi si presenta davanti una scelta da fare, tutto diviene un grosso problema.

Ora che sto scrivendo, penso di dire tante cazzate

e forse è proprio così.

*“O logos, dove sei? Perché non rimetti a posto tutto questo caos?”*, c'è troppo caos in me, si è smosso tutto, tutto è in perenne discussione e non c'è niente a cui non rivolga un pensiero.

Se per me la scuola era diventata un problema, adesso non era più l'unico.

Tornando in treno da Napoli ho incontrato due persone che mi hanno fatto riflettere.

Un ragazzo di cui subito ho invidiato la calma. Sta all'Università da 5 anni e studia Ingegneria, un altro paio di anni e si laurea. Una ragazza con la testa un po' tra le nuvole, il cui unico desiderio era dormire.

Frequentava il Liceo Classico, era all'ultimo anno, ma non aveva molta voglia di studiare; era *“costretta”* a farlo perché il padre contava molto su di lei, anche se già una volta l'aveva deluso perché aveva abbandonato la scuola per un anno. A casa sua erano tutti laureati.

I due si sono messi a parlare. Lei ha chiesto a lui

che cosa facesse quando andava in crisi per lo studio.

Lui ha risposto che abbandonava per un paio di giorni e poi ricominciava. Lei: “*e se uno sta in crisi sempre?*”

Lui: “*Non è possibile sempre!*”.

In loro ho rivisto Antonella. Ho rivisto me. In lui vedevo l'Antonella di qualche tempo fa: calmo, consapevole del suo dovere, fiducioso nel domani e sicuro di non voler “*ammattire*” (*diventare matto*) per i libri.

Infatti, ha affermato che nel momento in cui si fosse accorto di stare per beccarsi un esaurimento nervoso per il troppo studio, avrebbe mollato per un po'.

In lei vedevo una ragazza irrequieta, nevrotica, stanca, con gli occhi tristi. Voleva sempre dormire e il dormire fa bene a quelle persone a cui non piace vedere la realtà così com'è e si rifugiano nei sogni. E in lei ho visto me ed è stato terribile.»



## DAL DIARIO FILOSOFICO

*Solopaca 30-12-1996*

«Fuori piove. Mi piacerebbe che l'acqua portasse via questa strana sensazione che mi accompagna ormai da troppo tempo.

Una sensazione di incertezza, di disordine, di incapacità di intendere e di volere.

Sono arrivata ad un punto in cui nulla più mi appartiene, nulla più mi scuote e il fatto di pensare di essere stata capace di fare cose che mi hanno reso felice e ora di essere in grado solo di immaginarle e non di materializzarle, mi rende ancora più inerte.

Più vorrei fare questo e quello, invece non faccio né questo, né quello, né l'altro. Oggi penso all'anno nuovo che sta per arrivare, al mio 17° compleanno e al fatto che non mi ritrovo con granché in mano: pochi libri letti, poca musica conosciuta, poca politica, ma soprattutto pochissima fiducia in me stessa e una personalità ancora non delineata.

Mi ero creata un'immagine, un modo di essere, un modo di fare e mi ci vedevo proprio bene.

Caduta l'immagine a causa di un momento di smarrimento, caduta Antonella!

*“Ma dov'è l'Antonella di prima?”* mi chiedono. *“Cosa rispondere? Se ne è andata, lasciando il suo opposto.”*

Mi sa che Eraclito non mi ha fatto una buona impressione, dato che dovrei accettare il fatto che la realtà è costituita da opposti.

A volte c'è l'Antonella attiva, simpatica, sicura di sé, l'Antonella che non teme nulla, che vede la scuola come un qualcosa di utile e di facile e ci va e riesce bene senza chiedersi troppi perché; altre volte c'è l'Antonella svogliata, *“moscia”*, piagnucolona, introversa, spenta, brutta e cattiva e che se potesse far fermare il mondo perché lei è ferma, lo farebbe. Non voglio svegliarmi domattina e passare un altro giorno con lo stesso spirito spento.

Non voglio che domattina, io guardi continua-

mente l'orologio, sperando che l'ora non passi per potermene stare a letto, evitando tutti i problemi.

Ma quali problemi poi? Non so neanche io quale sia il vero problema. Può darsi pure che non ci sia o che sia stata io a crearlo, ma a che prò? Cosa voglio? Cosa sto facendo? Cosa dovrei fare?

Vorrei, non lo so. Cosa sto facendo? Niente di buono: mi sto autodistruggendo. Un fatto strano è che non riesco a provare più né stati d'ansia, né di paura, né di felicità, né commozione. Sono diventata proprio insensibile.

Oggi ho visto una persona deceduta ad un funerale e non ho provato assolutamente nulla.

Ho visto gente piangere e il mio cuore è stato più duro di una pietra.

Guardo i miei cari che mi stanno attorno e non saprei dir loro: “*Vi voglio bene*” e non saprei dirmi: “*Ti voglio bene*”.»



DAL DIARIO FILOSOFICO

*Solopaca 21-07-2005*

Il tepore del sonno si prolunga nella veglia.

Mi nascondo agli uomini,

tutti,

tutti migliori di me.

Un libro aperto,

una tazza vuota,

una sigaretta tra le dita.

La testa pesa.

Il pensiero distrugge e annulla.

Vago in questa casa.

Vorrei gridare a tutti “*STO MORENDO*”.

Ma

Mi nascondo dietro il silenzio,

dietro un libro che leggo.

Sprofondo nell’abisso e

lascio fare,

mi lascio distruggere.

Inferno, brutto inferno mentre il cuore

palpita ancora nel petto.

Farmaci, letto.

Letto, divano.

Divano, poltrona.

Poltrona, sedia.

Mucchio d'ossa e carne nera che si spostano

Nel giro di pochi metri.

Voci dal basso,

mia zia che canta

ed io inerte nel mio dolore.

1,2,3... STELLA!

1,2,3...STELLA!

Giochi da bambini...Io bambina

Ora bambina...

Dentro una gabbia di paure, ossessioni,

cresciute di giorno in giorno,

a cui ho creduto e in cui continuo a credere.

Morire piano piano,

spegnersi dolcemente

e nulla conta più.

Passano i giorni ed io con loro.

Da quanto tempo non rido?

Infinito, troppo, tanto.  
Vorrei salutare tutti e dire *“Addio”*.  
Vorrei ma non posso, non devo.  
E se la vita mi chiamerà ancora ?

