



DIOGENE

LA CITTÀ SOLIDALE



«Una vita non vissuta per gli altri non è una vita» MADRE TERESA



La realtà di Oltre il giardino in una foto di Gin Angrì



«Mi voglio bene, oltre le fatiche della mente»

Vanessa e il messaggio di speranza nella Giornata della salute mentale: «Al di là della psicosi c'è la felicità»

FRANCESCA GUIDO

«La mia vita è una vita come tante altre. Quello che mi ha insegnato è soprattutto che, al di là della malattia, che indubbiamente mi ha procurato tanta sofferenza, non tutti i mali vengono per nuocere». Ripercorrere la propria storia non è sempre facile, ma se questo può essere utile per aiutare a sensibilizzare sull'importanza della salute mentale, del contrasto allo stigma nei confronti di chi vive la malattia e per abbattere il muro del pregiudizio, allora è giusto non sottrarsi.

Vanessa Filippi è una donna che lavora, una moglie, una mamma. A 46 anni, grazie anche a un percorso di psicanalisi, oggi ha nuove consapevolezza. Il suo racconto, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale, vuole essere un messaggio per chi ancora ha paura di chiedere aiuto perché teme di non essere compreso, ma anche un invito a riflettere e a guardare oltre la malattia. «Sicuramente se non

avessi avuto le mie crisi psicotiche - spiega - non avrei intrapreso un lavoro così profondo su me stessa. Forse oggi non sono completamente guarita, però mi voglio più bene e sono più consapevole». Quando aveva 30 anni Vanessa manifesta le prime crisi psicotiche e da quel momento la sua vita è inevitabilmente cambiata. «Avevo iniziato un percorso analitico e da lì ho iniziato a stare male - ricorda - Per me è stato come se un macigno mi fosse caduto addosso, un peso che probabilmente mi portavo dietro da tantissimo tempo e che a un certo punto non ho più retto».

Affrontare i problemi

Difficile alle prime crisi comprendere di avere una malattia, ma l'accettazione di avere un problema e di doverlo affrontare per sé stessa e per i suoi affetti, è stato un passo fondamentale nel percorso di Vanessa. Questa consapevolezza arriva in occasione di un ricovero al pronto soccorso.

«Avevo una crisi psicotica molto forte - spiega - così sono andata all'ospedale Sant'Anna. Da quel momento ho iniziato a prendere coscienza della mia problematica, di avere qualcosa di serio e della necessità di intraprendere un percorso di cura. La mia fortuna è stata anche quella di capitare nelle mani giuste. Mi hanno proposto un percorso di psicoterapia e sono stata seguita da una dottoressa stupenda, con lei abbiamo fatto un percorso durato anni. Mi ha consigliato anche la psicoterapia di gruppo che mi è stata davvero molto utile».

Un lungo periodo di alti e bassi, con tante paure e la necessità di dover lasciare il proprio lavoro per qualche tempo. Vanessa ai primi segnali di malattia era già mamma e il timore di essere allontanata dai propri figli qualche volta c'è stato, non lo nasconde. Ma ha avuto la fortuna, in accordo con i sanitari, di avere la vicinanza del padre dei propri figli, all'epoca suo ex compagno,

che c'è sempre stato. Dopo un periodo lontani, la coppia oggi si è riunita e si sono anche sposati. «Lui c'è sempre stato per noi - dice Vanessa - ha compreso la necessità e non si è mai sottratto. E sono consapevole che anche per lui non è stato facile».

La terapia di gruppo, l'affetto e la vicinanza di chi ti vuole bene, sono aspetti fondamentali per superare gli ostacoli. La donna lo sottolinea più volte nel suo racconto. Un messaggio che può essere di grande insegnamento per chi ancora ha paura di parlare di queste tematiche perché teme il pregiudizio. «Quando sei in balia di queste malattie - precisa la donna - la cosa più importante è ritrovarsi con qualcuno che abbia voglia di stare con te, di ascoltarti e non lasciare che le cose degenerino in qualcosa che potrebbe essere dannoso anche per se stessi, perché questo purtroppo può accadere. Penso che sia soprattutto per questo motivo che mi sono avvicinata a Oltre Il Giardino».

L'associazione Oltre Il Giardino nasce a sostegno dell'omonima rivista nata anni fa in un Centro Diurno del Dipartimento di Salute Mentale dell'ospedale Sant'Anna. Nel corso del tempo sono state numerose le iniziative promosse con l'intento di comunicare, di sensibilizzare e di fare cultura, il tutto per promuovere benessere.

Oltre il Giardino

«Avevo conosciuto Oltre Il Giardino molto tempo fa - ricorda - me ne avevano parlato al Centro Diurno. C'era già stata una breve esperienza nel 2013, poi però mi sono allontanata perché stavo vivendo un momento di depressione e mi sono un po' isolata. L'anno scorso ho ripreso i contatti con l'associazione e penso che sia importante mantenere dei luoghi di questo genere, perché nel proprio percorso di cura è fondamentale anche frequentare ambienti che non sono legati strettamente alla sanità, agli ospedali, a psichiatri

e psicologi. Oltre Il Giardino per me è un luogo di incontro, una famiglia un po' allargata e tornarci è stato importante».

Un luogo di ascolto e di condivisione dove Vanessa mette in pratica anche la scrittura, partecipando alle attività della rivista. «E' bello avere una voce attraverso il giornale - conclude - hai modo di darti anche un po' importanza, che è una cosa che tendenzialmente è rara in chi ha una malattia mentale. Oltre il Giardino è un luogo dove la tua storia vale la pena di essere raccontata, grazie a Oltre sono entrata del mondo dei "non perfetti" che probabilmente mi è sempre appartenuto».

Dalla donna anche un messaggio a chi sta prendendo consapevolezza della propria malattia. Un invito a non sottovalutare i segnali, a non aver paura di rivolgersi a degli specialisti per chiedere aiuto, a non lasciare che i sintomi prendano il sopravvento per il timore di essere giudicati.