La stanza numero tredici è quella di sorveglianza, accanto a quella degli infermieri. Io, al mio arrivo, ero stata assegnata alla numero sei: pianoterra, piccolina ma con una grande finestra che dava sul giardino. Era bello avere uno scorcio di vista sul verde, rendeva la stanza più allegra.

Alla numero tredici mi ci portarono per una mia stupida domanda rivolta al Primario durante il giro delle visite: "A cosa servono le grate alle finestre - dissi - se ti vuoi uccidere non è che ti butti giù dal pianoterra!"

Mi aiutarono a prendere le mie cose e in pochi minuti avevo già cambiato stanza. Era una camera grandissima e il bagno, che solitamente nelle altre stanze è molto piccolo, era spazioso e con una grande doccia. Anche le finestre erano diverse: in alto e piccolissime, infatti c'era sempre buio.

La mia compagna di stanza era una signora giovane, bellissima e molto curata. Mi chiesi cosa ci facesse in quella clinica, come se io, pensai dopo un attimo, fossi lì in vacanza.

Scoprii poco dopo che soffriva di schizofrenia ma di lei ricordo solo la grande educazione e i lunghi silenzi. Certe volte immagino i pensieri di chi ci guarda da fuori ed è convinto che lì dentro siamo tutti pazzi. E invece siamo solo più fragili e stanchi.

Le persone che non hanno familiarità con questo ambiente non immaginano neanche che in clinica si creino rapporti strettissimi, di forte solidarietà. Lì si chiacchiera e ci si fa compagnia, ci si aiuta anche solo prestando il cellulare per fare una telefonata o il phon per asciugarsi i capelli. Il

phon, in realtà, bisogna chiederlo agli infermieri, perché per via del filo lungo non possiamo tenerlo in camera, così come non possiamo tenere i lacci delle scarpe o la cintura della vestaglia.

E' una precauzione corretta, anche se non è mai successo niente che lasciasse pensare che ce ne fosse bisogno. In clinica si creano dei gruppetti che diventano quasi una seconda famiglia.

Durante un ricovero con riabilitazione, che diventa lungo più di trenta giorni, questi rapporti d'affetto e di solidarietà sono quello che ci sostengono, che spesso ci aiutano a non mollare quando l'unica cosa che vorremmo è ritornare a casa. Eppure, spesso, i rapporti si interrompono proprio quando usciamo dal cancello per tornare a casa.

I primi tempi può capitare che ci si scambi una telefonata, qualche messaggio... poi basta, ognuno ritorna alla sua vita, come se il nostro tempo nella clinica fosse un limbo di transizione.

Quello che c'è stato non era una finzione o ipocrisia, succede che quando torni a casa chiudi un capitolo che non vuoi portare avanti. A me è successo quasi sempre.

Della stanza numero tredici non ho brutti ricordi, potevo uscire a fumare una sigaretta o a scambiare due parole con le altre persone ricoverate ma, nell'altra stanza, avevo lasciato una donna stupenda. Insieme stavamo benissimo e non è scontato, capita di trovare persone con cui la convivenza è davvero difficile, mentre con lei parlavamo solo se ne avevamo voglia e quando volevamo stare in silenzio, leggere un libro o riposarci lo facevamo senza che una desse fastidio all'altra. Non ero reclusa, perché

immagino sapessero che non ero un pericolo per me e neanche per gli altri, eppure quella domanda mi era costata tanto.
Da allora, ogni volta, prima di parlare mi chiedo sempre quale sia la cosa giusta da dire.
Ero depressa, questo è sicuro, e bisognava tenerne conto. Durante i miei periodi di forte depressione ho davvero desiderato morire e l'ho sempre detto ma solo quando il dolore diventava insopportabile.
La solitudine della depressione non si può spiegare: tu non vuoi nessuno e nessuno vuole te. Quando stai meglio arriva anche la rabbia, perché la gente non ti crede, per avere la certezza che stai male vuole vedere cicatrici visibili.
Non esistono malattie invisibili, perché se non si vedono allora sono finte. Così, non solo non sei considerato ma sei anche incitato a reagire, perché "volere è potere". Non credo che se avessi una frattura alle gambe mi direbbero la stessa cosa.
Spesso mi dicono che sto accettando tutto con rassegnazione, che dovrei buttare tutte le medicine e riprendere in mano la mia vita e mi domando chi sia il pazzo tra me e loro.
Il fatto è che tutti hanno un'opinione e si sentono in diritto di esprimerla, senza rendersi conto che le parole sono importanti, hanno un peso e vanno usate con cura. Non capiscono che la mia non è rassegnazione, è consapevolezza.
Quando, dopo aver sofferto per anni di depressione, attacchi di panico e momenti di eccessiva euforia ho avuto

la diagnosi di disturbo bipolare, per me non è stato facile accettarlo, più di una volta ho smesso di prendere le medicine e ho cominciato a perdere la testa, a urlare, a pensare di essere l'unica ad avere ragione, a litigare con tutti.

Quando le energie si esaurivano crollavo a letto sfinita e confessavo a mio marito quello che avevo fatto.

Ci ho messo anni per accettare che questi farmaci li prenderò per sempre, perché mi consentono di vivere, letteralmente.

Li preparo ogni mattina per tutta la giornata senza che qualcuno debba convincermi a farlo, perché so di cosa soffro e voglio stare meglio, so che ci saranno giorni buoni e meno buoni e io li voglio vivere comunque. Le persone però con le loro sentenze da esperti mi stancano.

Certe volte, così, quando sto troppo male, sogno di sparire. Lontano. In un posto che non so neanche io. Non vedere nessuno, non sentire nessuno, non dover parlare per non fingere sentimenti che non provo più.

Libera: dai compromessi, dalle circostanze, dal non detto e dai "vorrei dire". Non è malinconia è stanchezza.

Certe volte bisogna fingere. Fingere di stare bene, di essere felici, di non avere problemi. Si finge per non dare fastidio, per non dispiacere nessuno e anche per quieto vivere. Ma fingere stanca.

Allora, certe volte, sogno un posto lontano, irraggiungibile, dove poter essere triste o felice senza dare fastidio a qualcuno.

Dalla stanza numero tredici sono uscita rinata, la terapia aveva avuto l'effetto auspicato e fui riportata in una stanza ordinaria.

Andai alla numero otto, uguale in tutto alla numero sei, quella in cui ero stata ricoverata al mio arrivo. Ero sola, nessuna compagna di stanza, mi sembrò quasi un premio.

Non mi mancava niente: ogni mattina pulivano la stanza, all'orario portavano i pasti, avevo i miei libri, la musica sul cellulare e mio marito ogni giorno mi portava le sigarette e le monete per la macchinetta del caffè. Avevo quelle semplici cose che fuori diamo per scontate ma che in clinica diventano preziose. Il non doverne fare a meno mi faceva stare tranquilla.

La stanza numero otto era in fondo al corridoio e questo, per fortuna, scoraggiava alcune ricoverate troppo invadenti dal venirmi a disturbare ma, se ne avevo voglia, potevo uscire e stare in compagnia.

Io ho sempre amato stare in compagnia e ascoltare gli altri, eppure ultimamente mi capita sempre più spesso di voler stare da sola.

In clinica, i primi giorni, ho bisogno di stare in camera finché non sto meglio, perché mi sono accorta che ascoltare il dolore degli altri mi appesantisce il cuore, tanto da non riuscire a riprendermi.

Poi vado nella saletta comune e torno a socializzare come sempre. Anche a casa seguo sempre la stessa routine, ho bisogno di certezze e il ripetersi delle giornate tutte uguali mi fa sentire al sicuro. Ho paura del tempo che passa, di come si evolverà questa patologia ma, allo stesso tempo, mi rendo conto che stare ferma e fare sempre le stesse

cose non fermerà il tempo, serve solo a rallentarlo e le giornate, che sembrano infinite, all'improvviso sono sempre più vuote.

Sono stata ricoverata più volte e spesso per più di trenta giorni. Stare lontano da casa per un periodo così lungo è difficile, la tua famiglia fa di tutto per non farti mancare niente ma, certi giorni, sembra che ti manchi tutto.

Non è importante solo il rapporto che si crea tra noi ricoverati ma anche quello con il personale della clinica e con i Dottori. Io, come dice il mio Psichiatra, sono una paziente disciplinata: prendo le medicine senza fare storie, non sono alla ricerca spasmodica di benzodiazepine e non interrompo i medici mentre parlano con gli altri pazienti.

Molti di noi vogliono le benzodiazepine perché calmano l'ansia e aiutano il sonno, certe volte, di fronte a tanto dolore, è legittimo desiderare dormire per non sentire più niente.

Non sono stata ricoverata sempre per la depressione, anche in fase maniacale o mista. Il disturbo bipolare è così ed io ne soffro da più di vent'anni.

La fase maniacale mi rende felice: l'umore è alle stelle, sono iperattiva e non sento il bisogno di dormire. Di solito, dicono sia la fase più pericolosa, ma io tutti i pensieri più brutti li ho fatti quando ero depressa.

La fase mista è la peggiore: la depressione mi toglie la forza di alzarmi dal letto per andare a lavarmi o per andare a mangiare ma l'ansia e gli attacchi di panico sono costanti.

Non sempre il problema è la terapia farmacologica, anzi, molte volte capita solo di dover aspettare che passi. Ed è un calvario.

La serenità, purtroppo, non è una condizione che mi appartiene: io vivo di ansia e di preoccupazioni, di depressione e di inaspettati momenti di felicità. Questa malattia non mi permette di trovare un equilibrio.

Eppure, l'aver accettato di avere un problema mi ha incentivato a trovare mille soluzioni per sopravvivere. Ho lavorato, i miei figli sono diventati grandi - anche se non saprei dire quante volte io ho aiutato loro e quante loro abbiano aiutato me - mio marito mi è rimasto sempre accanto e insieme abbiamo trovato qualche strategia per vivere tranquilli.

Ci sono poche, semplici regole da rispettare: tacere quando si è nervosi, dividersi gli spazi e chiacchierare quando ne abbiamo voglia entrambi. Credo che potrebbero andare bene per molte famiglie.

Certo, non è stato sempre facile e certi giorni ancora non lo è ma c'è una cosa che mi fa sorridere sempre: gli amici che qualche volta mi guardano con uno sguardo serio e mi dicono: "Ma tu sei sicura di essere davvero pazza?".