

ironicamente

All'infermiere che mi disse

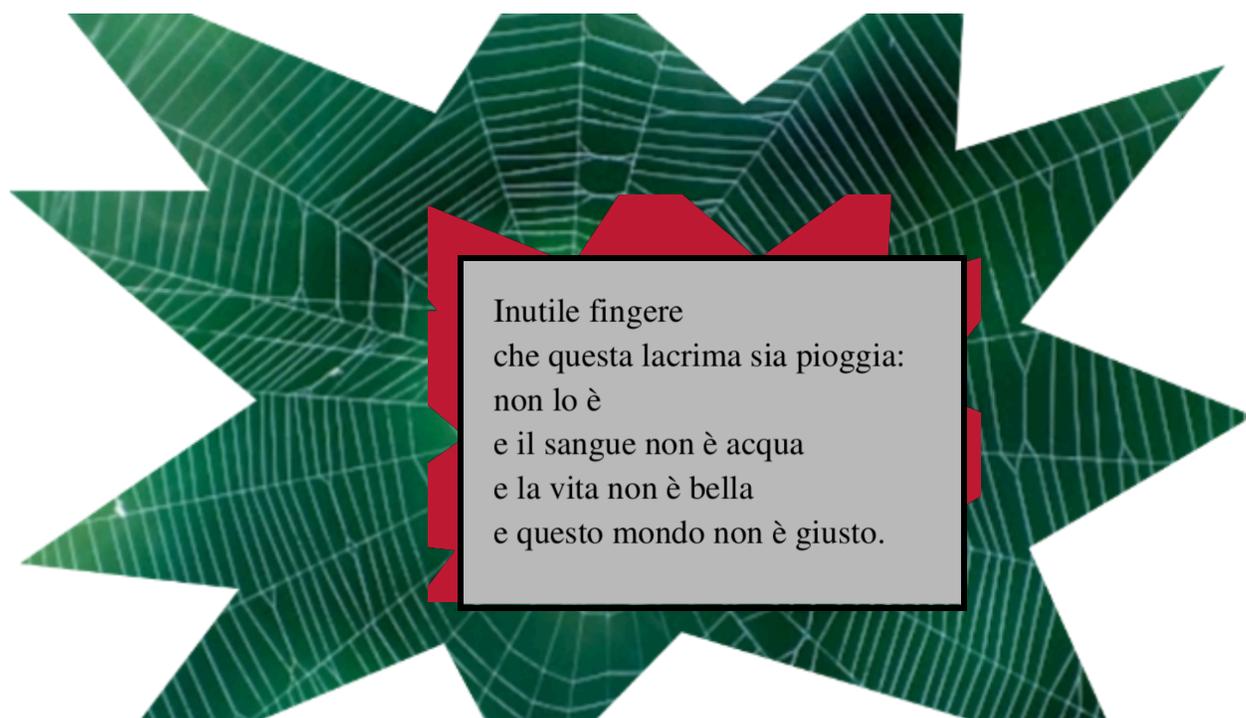
“Sai.. siamo in Italia, **certe cose** non possono uscire”

seriamente

**A tutte le pazzø,
che ho incontrato (e non)♥**

PAZZI-ENTI PSICHIATRICI

testimonianze in prosa, poesia, disegni...

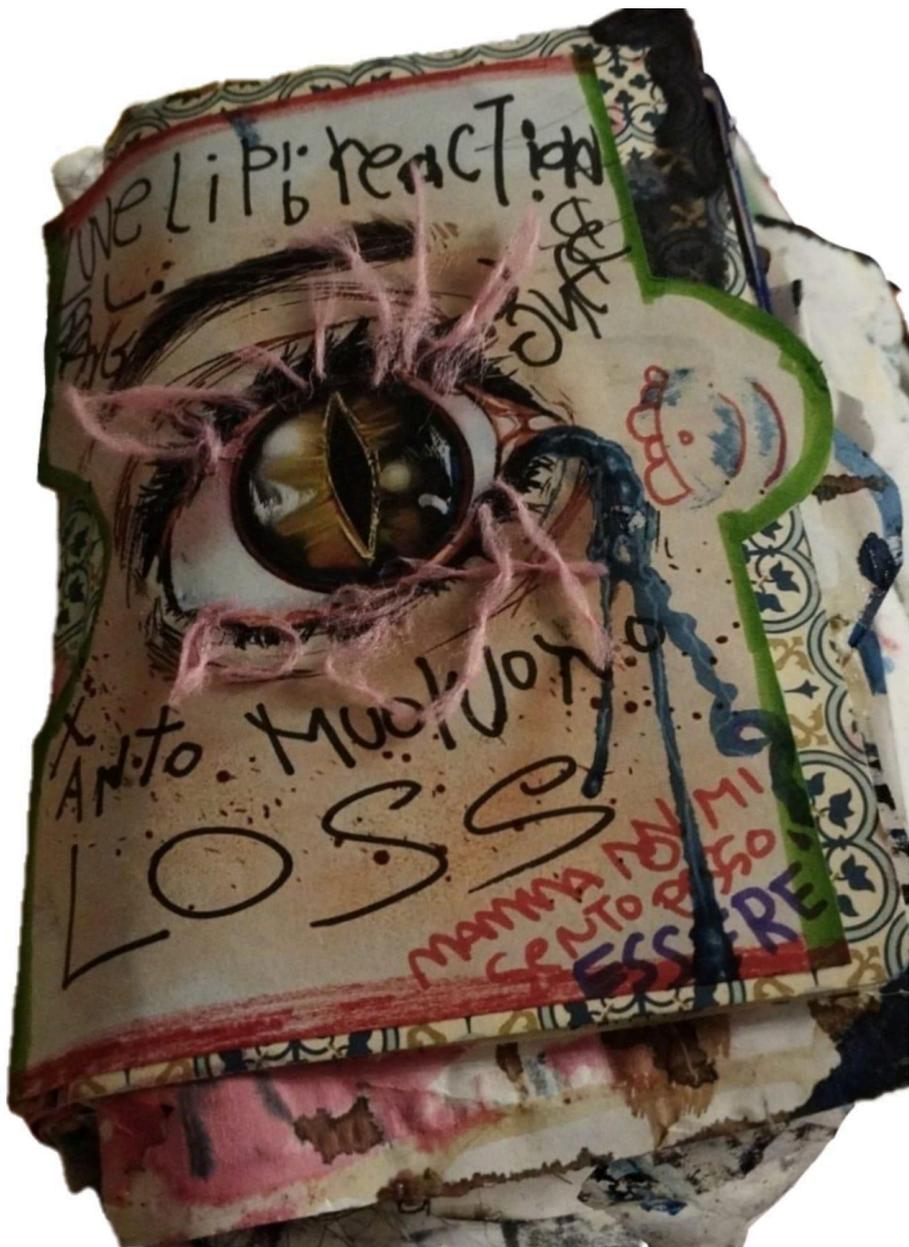


Inutile fingere
che questa lacrima sia pioggia:
non lo è
e il sangue non è acqua
e la vita non è bella
e questo mondo non è giusto.



DA DOVE NASCE L' IDEA (tw pensieri sui**di)

Mi chiamo Vel e vivo in comunità psichiatrica ad alta assistenza. Mi trovavo in **spdc**/reparto psichiatrico per una crisi sui**diaria molto forte e durante le due settimane di "**prigionia**" ho scritto varie poesie e fatto disegni, così la mia ragazza mi ha suggerito di fare una zine. Io allora ho pensato di allargare il campo e raccogliere più **testimonianze** possibili in forme varie sulle esperienze con le **istituzioni psichiatriche** da parte di pazienti, per far conoscere meglio queste realtà (nel bene ma soprattutto nel male) a chi non ne ha avuta esperienza e per offrire materiale più solido, concreto, vario e complesso al **discorso antipsichiatria** che a volte sento privo di fondamento esperienziale...



we lip: reaction
L.
P.L.

ANTO. MUCHOJOY
LOSS

MAMA NOV MI
SENTO PISO
ESSE RE



non ditemi "è per il tuo bene"

psichiatra non sei mia amica

non prendermi per il culo

anche al massimo di quello che alle mie spalle chiamate pazzia, so bene che

le istituzioni psichiatriche sono carcerarie e deumanizzanti per natura

fanculo

SOVRAESPOSIZIONE AL SUICIDIO (TW)

mi sono reso conto di quanto il suicidio sia una cifra importante della mia vita, in tutti i suoi sensi. è successo un po' gradualmente un po' bruscamente, a molti di voi può forse risuonare. mi sono accorto ora del fatto che stessi giudicando una cosa normale che il suicidio avesse questa centralità nella mia vita. ma mi rendo conto che non è una cosa "naturale" per gli esseri umani esserne a questo punto circondati. non passa giorno che io non pensi: al suicidio avvenuto di persone molto vicine a me, al suicidio avvenuto di persone non così vicine ma importanti per un motivo o per l'altro, al suicidio possibile delle persone a cui tengo di più e che sono suicidal, al suicidio possibile di persone che conosco a malapena online, al mio suicidio possibile, ai miei tentativi passati. sto pensando ora che forse questo è mettere il mio cervello in uno stato di stress molto pesante per cui il mio cervello non sarebbe fatto. forse è una presa di consapevolezza stupida e banale ma la chiamerei sovraesposizione al suicidio e mi piacerebbe se ne parlasse di più, perché non sono l'unico che la esperisce, anzi quasi tutte le pazienti psichiatriche, ma anche non pazienti ne sono circondati.

-Corvel.



- C

LO STIGMA (dalla zine "stigma" di @arimanscriba)

"Stigma è una parola inventata dai greci e sfruttata per indicare un segno sul corpo che serviva a esplicitare lo status sociale del portatore, affinché da esso ci si allontanasse."

"...lo stigma diventa una caratteristica che marchia l' individuo, facendo sì che si ritrovi a subire un trattamento non ordinario (discriminazione):

tre possono essere i tipo di di stigma:

1. stigni fisici
2. stigmi legati all' origine o religione
3. stigmi legati al carattere percepiti come mancata forza di volontà, pulsioni innaturali o credenze pericolose (esempi: disturbi mentali, uso di sostanze stupefacenti, tentati suicidi, identità di genere, orientamenti sessuali ecc.)"

"La paura della **folia** alimentata dalla psichiatria e dalle politiche in atto, ovviamente attraversa ogni singolo spazio sociale abitato da esseri umani capaci di discriminare, opprimere o allontanare chiunque non rientri in quelle specifiche caratteristiche che definiscono la norma: potendo parlare di **stigma pubblico**, il quale porta inevitabilmente a chi soffre a una marcata chiusura sociale, che si traduce nell' alimentazione di un **autostigma**, che prevede profondo imbarazzo e vergogna per se stessi."

“Non a caso, più della metà delle persone che soffre di malessere psichico non riceve alcun tipo di supporto. Spesso, le persone evitano o ritardano la ricerca di percorsi di cura a causa della preoccupazione di essere trattate in modo diverso o del timore di perdere il lavoro e i mezzi di sussistenza.”

Il mio malessere è iniziato presto;
a 8 anni già ricordo di voler morire
forse non volevo ammazzarmi,
però volevo scomparire.
È verso quel periodo che imparai
che il dolore fisico può lenire un po’
quello mentale;
spesso mi chiedo se, preso in tempo,
le cose sarebbero andate diversamente
ma di certe questioni
è difficile parlarne,
mamma non te lo posso dire
che voglio morire
troppo stigma,
nessuno ti prende sul serio
“perché andare da uno psicologo
quando hai noi?”
perché andare da uno psicologo
quando hai un tetto, cibo e due genitori?

LO STIGMA NELLO STIGMA

persone bipoc/razializzate:

la quota delle persone razializzate nei contesti psichiatrici è molto elevata e all' interno di queste istituzioni permeano specifici tipi di razzismo, come d'altronde fuori da esse, con la differenza che queste dovrebbero essere spazi di cura e non di discriminazione, odio e abusi.

testimonianza di @arimanscriba

“Ricordo come se fosse ieri il poliziotto che mi prende il braccio e mi porta in disparte dove i miei genitori non potevano sentirci.

- “ha tentato il suicidio veramente o lo fate per sbatterlo in comunità saltando la fila” mi dice con tono estremamente aggressivo.”

E questa non è la prima volta che io (Corvel) sento questo genere di ragionamenti espliciti o impliciti. Ho avuto, in passato, modo di sentire assistente sociale e psichiatra sconsigliare la comunità a una persona vicina a me con la frase “tu vuoi stare veramente tra i pazzi?”, ma era chiaro che non credevano alla sua sofferenza psichica e pensavano che volesse solo vitto e alloggio gratis, essendo questa persona immigrata messicana, senza genitori e senza una casa.

persone queer e trans:

Nelle istituzioni psichiatriche si trovano anche molte persone queer e trans, a cui spesso viene dato un trattamento discriminatorio o omotransfobico.

testimonianza (-Fiamma):

Ho sempre avuto problemi con l'orientamento sessuale, che tante volte veniva sminuito. Ad esempio quando sono stata in spdc, nel 2018, all'inizio avevo parlato del bullismo con insulti e minacce che avevo ricevuto a scuola per via del mio orientamento sessuale (che era poi il motivo principale che mi aveva portata lì) ma da lì in poi hanno descritto il discorso come "problematiche sentimentali" e non è mai più stato approfondito.

Poi, da quando ho fatto coming out come donna trans non sono più stata in spdc, anche se a volte (data la situazione) magari ne avrei avuto bisogno o addirittura, in un paio di occasioni, avrei voluto chiedere a chi mi seguiva di essere messa in spdc perché mi sentivo molto in pericolo. In tutti i casi ho evitato però di esprimere pensieri che avevo e di cercare/accettare quel tipo di "aiuto", proprio perché, sapendo più o meno come funziona un spdc, avevo molta paura che entrandoci la mia identità di genere non sarebbe stata presa in considerazione (non ho nemmeno ricevuto rassicurazioni quando ho tirato fuori queste preoccupazioni... mi rispondevano con eh poi si vede come fare, intanto entra poi vediamo)... questo è problema enorme, perché già (per me) gli spdc spesso sono una merda, in più le rare volte che senti potresti averne davvero bisogno non sei per niente sicuro se avranno rispetto di te.

testimonianza (-Iris):

Nelle 18 ore che ho aspettato in pronto soccorso è successo più di tutto di venire misgenderata anche a voce alta: avevo chiesto informazioni a un infermiere che mi aveva detto che avrebbe mandato qualcunx dell'accettazione, appena va a parlare con la collega dice "la ragazza voleva chiedere due cose" e lei grida, udibile in tutta la sala d'attesa, "E' UN MASCHIO!!!" come se non avessi già pianto tantissimo le precedenti 2/3 ore in cui ero lì. Si è creata un'aria di imbarazzo estrema in tutta la sala d'attesa. Tra l'altro mi serviva solo il bagno.

Si fa la mattina dopo che iniziano a farmi visite, prelievi del sangue ecc, mi fanno un ecg in cui mi

vedono e toccano il seno, dopo che li avevo pure avvisati che sono transgender, e continuano a darmi del maschio (ricordiamoci tutto questo con la premessa del pensiero ancora costante di suicidio oltre a tutte le altre cose negative che avevo per la testa)

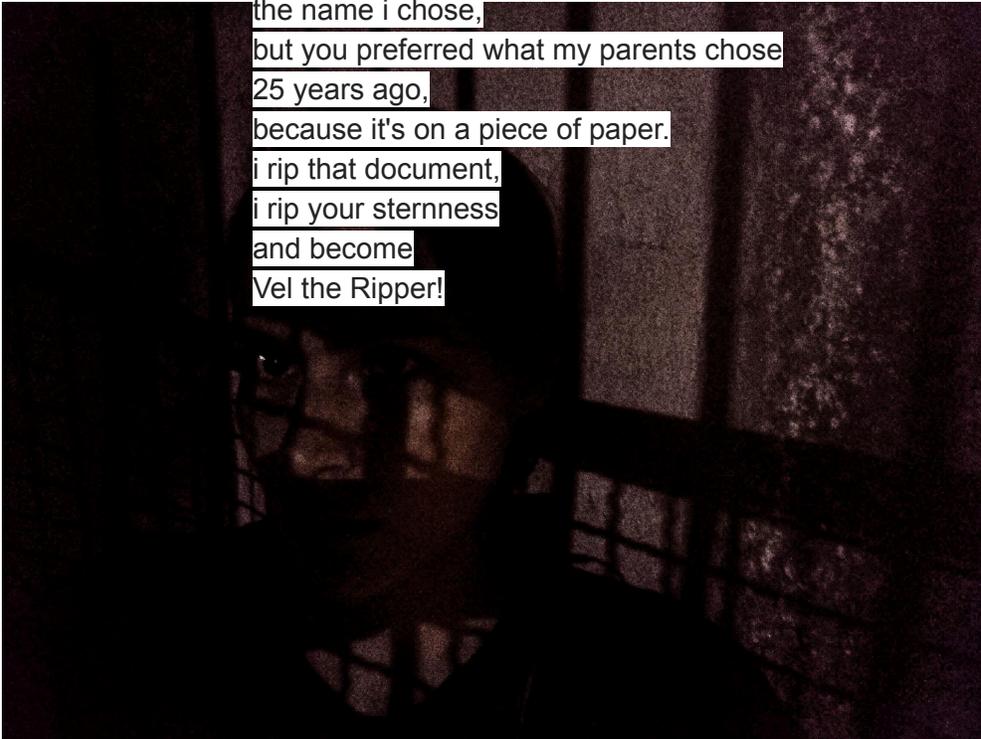
Alla fine con lo psichiatra che mi visita avevo persino vergogna a parlare delle cose che mi erano

successo e finisco sotto flebo di lorazepam e con prescrizione di tavor e deniban giusto per tamponare un po', con una visita psichiatrica fissata per 4 settimane dopo al centro di salute mentale.

★ (-Corvel)

i asked politely to
call me by my name,
you kept shouting my
-deadname-
putting me in the
women's room
and telling me off when
i went to the men's
bathroom.
my pronouns never
respected
-i cried-
the t-ruth kept being
ignored
and i -cried-
and told you IMPOLITELY,
this time,
to -fucking- call me by
my name:

the name i chose,
but you preferred what my parents chose
25 years ago,
because it's on a piece of paper.
i rip that document,
i rip your sternness
and become
Vel the Ripper!



COLAZIONE

DIETA LIBERA PSICHIATRICA -

POTREI...

Colazione

VEGETARE QU
DENTRO

COLAZIONE

ASPETTANDO
DI USCIRE

PROVARE
A

RIBELLARMI ED
ESSERE SEDATO

SCAPPARE
ED ESSERE
RIPORTATO
IN
REPARTO

L'illusione...

COLAZIONE

COLAZIONE

COLAZIONE

"COOPERARE"
MENTRE MI
RIBOLLE
IL SANGUE



...della libera scelta.

-Elliot

Dal diario di Fiamma

Lunedì 22 gennaio 2018

Indubbiamente dovrei cercare di scrivere qualcosa su quello che capita di solito qui ma è molto difficile, specialmente per me, tenere un diario giornaliero in un posto dove il passare dei giorni non ha un reale significato.

I rintocchi della mia giornata sono così scanditi:

sviglia alle 8 per rifare il letto
colazione + terapia
colloquio
pranzo + terapia
cena + terapia
camomilla + ritiro dei cellulari

Le visite sono al pomeriggio e/o dopo cena e consegnare il cellulare serve per poterlo fare caricare, siccome non si possono tenere fili.

Questa cosa dei lacci la capisco solo parzialmente, perché alla fine è comunque pieno di oggetti che si possono utilizzare come armi improvvisate. Per esempio le sedie, le bottiglie d'acqua, le penne, gli accendini, le sigarette o qualsiasi cosa afferrabile dalla sala dottori quando si dimenticano di chiudere la porta...

Passo le giornate aspettando una visita, un messaggio, insomma un'interazione con il mondo esterno. Qua puoi entrare sana di mente e uscirne pazzo: dipende da quanto tempo ci resti, dove stai, con chi parli e per quanto tempo e così via...

Può essere un luogo dove risolvere i propri problemi più complessi e riparare il proprio spirito oppure può essere un Inferno dove farti rinchiudere, dove potresti rimanere per mesi o addirittura anni; un materasso dal quale rialzarsi subito dopo aver toccato il fondo tentando di farla finita; una fermata temporanea in un luogo sicuro che tiene all'esterno problemi che ormai non ti riguardano più; un luogo dove passi il tempo a prendere medicine che speri, prima o poi, ti diano la sicurezza per dire: voglio uscire, sono pronta.

Qua dentro ho provato malinconia, confusione, sconcerto, dolore, rabbia, odio, affezione. Ho visto alcune tra le persone più belle, intelligenti, brave a spiegarsi e a vivere e comunicare con gli altri.

Ma che cazzo ci facciamo qui dentro?

Entri credendo che sia un posto per pazzi e invece entri sano ma diventi pazzo solo quando ti rendi conto che qui dentro ci sono persone normali alle quali la vita ha riservato situazioni assurde, piene di abusi e odio.

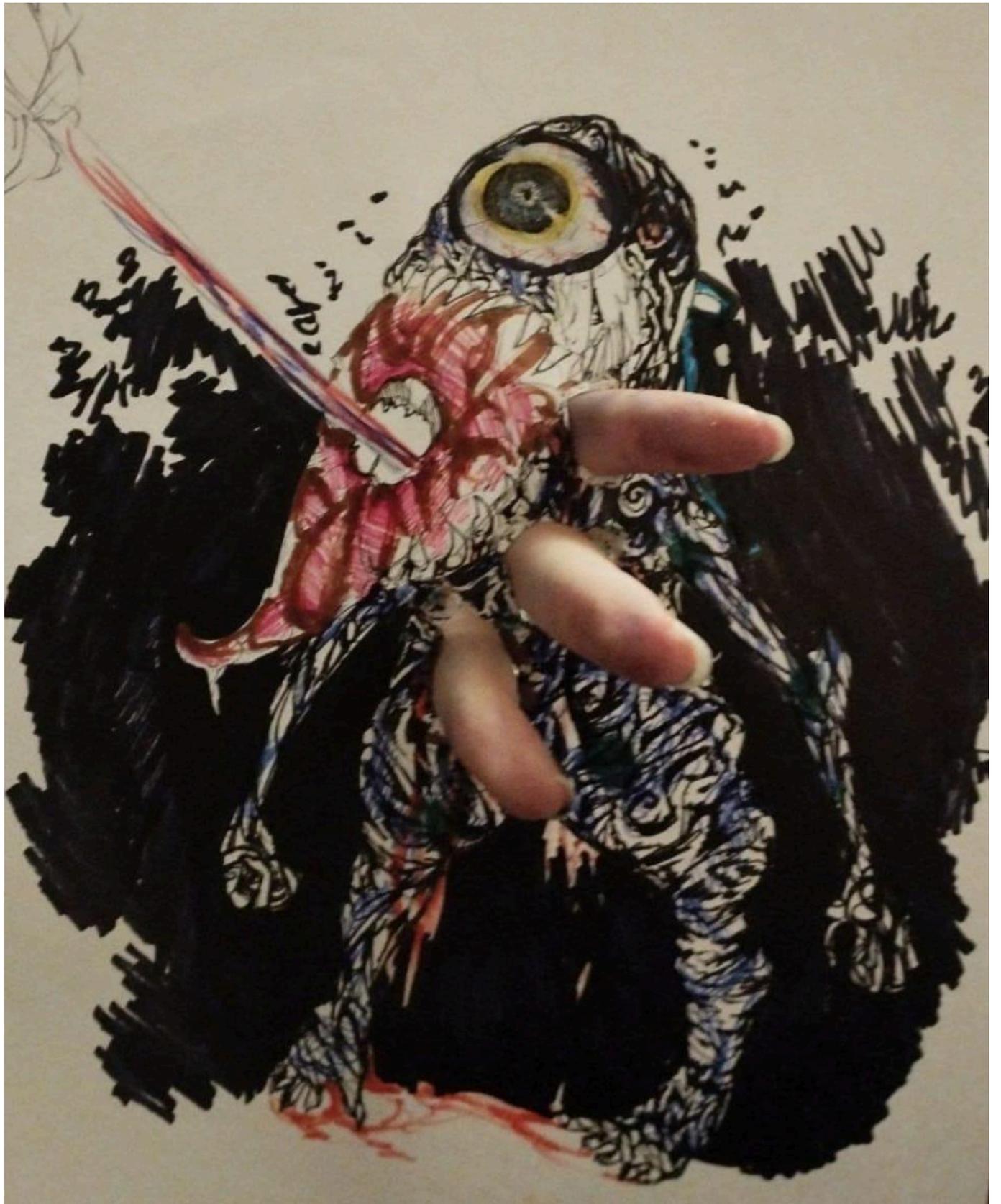
La vita li ha distrutti e in alcuni casi, i peggiori, i colpevoli sono persone che loro stessi hanno amato e seguito.

Questo non è un reparto di pazzi.
Questo è un reparto di angeli.
Il ricovero degli Angeli caduti.

Quando entrate qua non dovete avere paura, perché è dei miei amici che ne avreste.

*“Se tu sei un angelo,
io sono la tua luce,
Il tuo sole,
Le tue stelle...
...ma solo per pochi”*

ℓ.

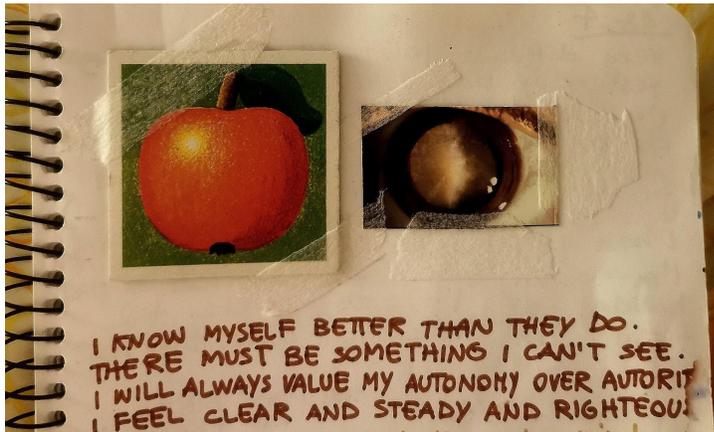


Da una email di *Ceci* allo psichiatra di una comunità:

Avere a che fare con il sistema psichiatrico è deumanizzante e svilente e questo vi viene ripetuto da tutte le direzioni mentre le cose continuano a peggiorare e la risposta è sempre le direttive e responsabilità rimbalzate e regole per la sicurezza e sperare che gli interlocutori siano abbastanza ingenui o disperati per crederci quando si assicura che sono scelte terapeutiche. la natura del rapporto tra un "paziente" e la persona che cura e controlla è tale che non mi sentirò mai presa sul serio, mai alla pari, mai degna di dialogo e discussione, penserò sempre che queste critiche e osservazioni che muovo siano stupide o esagerate o che ci sia una verità superiore che mi viene tenuta nascosta perché non potrei mai capire, o perché per la mia instabilità non ho diritto ad avere informazioni su come funziona il luogo in cui vivo. gerarchia e autorità e complicità. [...]

Le uniche persone con cui posso fare rete sono gli altri utenti e non mi interessa se questo mi procura l'antipatia degli operatori. è giusto che qualcuno faccia il lavoro di cura e di connessione e di aiuto reciproco e orizzontale e liberatorio che serve. più guardo il mondo più capisco che è vitale, è la salvezza e si espande molto oltre le nostre vite e la nostra quotidianità. so che questo lei lo sa.





I keep getting told that being granted a place in rehab – comunità, un'istituzione post-manicomiale – is a huge privilege. Because it is. It is. It is. I want to explain why but the words get stuck every time. I want to convey the enormity of this pain but all I can do is make it funny and anecdotal so people don't get uncomfortable. But I think of the young men I met in my six months in the ward, poor and alone and full of rage and hopelessness; girls with horrifying histories of abuse and violence with nowhere to go; E., with her brilliance and her incredible ideas and experiences and three cats and an entire life spent in and out of psychiatric facilities, and she is old enough to have seen them back when they were places we like to forget about so that we don't see how desperately society wants them back.

-Ceci

C. got the privilege to come here too. He was in his fifties, quiet, polite, liked to ride his bike around the block. I was new and we never talked that much. He always came to group therapy, would tell us something about himself every time. I wish I could remember every single word he said. I remember his glasses and his battered sneakers. He liked wearing purple. He killed himself later that first summer. The rehab admin wouldn't tell us what happened: they just said, he passed away, as we were sitting in circle for Monday meeting. But we all knew, we knew and they knew that we knew but it was unspeakable, or simply beyond our frail minds' possibility to comprehend. A friend and I found out where he'd done it in just a couple of days of asking around, because something like this doesn't go unnoticed in such a small town. There were wildflowers on the oak's shaded bench for a couple weeks, brought by the local catechist, then nothing. We sat under its wide branches wondering which one he'd chosen, staring, transfixed. The rehab never mentioned C. again. Tonight I thought of C. and realised I'm truly afraid I'll die in here, in the same way. He wrote his name under the windowsill in my room years ago, before I even came here. A haunting detail. It fades and I keep refreshing it with white acrylic marker. I can't stand the idea of his life just being forgotten.

-Ceci

I think of all the people we lost to the empire of normality, to dumb rules and control. I think of my friends in here and in the ward that don't have any family or friends and are consistently being made worse by people that should be on their side but truly don't give a shit about them. I think of the paradox of living somewhere that focuses so much on journeys to mental health, stability and acceptance so that people may fit in society when at the same time everything, everything in the world outside is crumbling to pieces and society is made to make most of us feel unfit. Doing group therapy in rehab while the world watches a genocide unfold, ignoring it. Talking about getting a job with the social services lady while watching the empire core we live in get ready for war, once again. Making your psych appointment after reading that 60% of insect population is gone by some estimates. Asking the rehab admin not to mow the garden and let the flowers grow but being told that you're childish for caring so much about a couple daisies.

-Ceci

No, non c'è felicità in spdc
Però l'spdc mi ha dato Giulia
e Giulia mi rende felice.
Mi aiuta quando ho le crisi, quando
non penso più lineare,
mi scollo dal mondo
e volo per l'Iperuranio.
Io faccio lo stesso con lei
e siamo un piccolo sistema ecosistema.
Quindi sì, forse l'spdc un po'
di felicità me l'ha data.

Non c'è felicità in spdc
non c'è niente di poetico
eppure con l'ultima signora
ballavamo nel tempo libero
non mi parlava mai
non sapeva nemmeno il mio nome;
mi chiese lei di mettere la musica
e per dei momenti eravamo altrove,
in un mondo spensierato.



-Danith

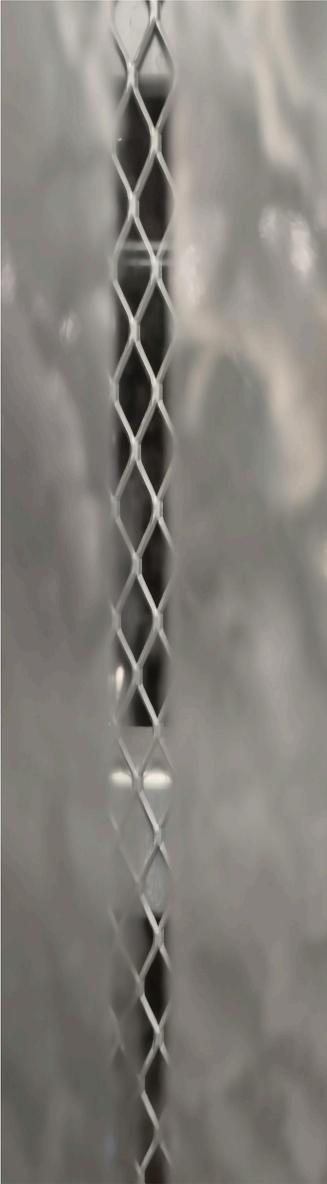


-Alessia



-Ombra

★



sbarre alle finestre.
porte bloccate.
qui dentro si soffoca.
non c'è l' aria,
l' aria della libertà.
che mi andasse di traverso
il pane gommoso
sarebbe uguale,
nulla cambia a strozzarsi,
impiccarsi,
dal respirare quest' aria:
perché non è l' aria della
libertà!
aspettando le dimissioni,
quando arriveranno?
quando riprenderò a respirare
aria non ristagnante?
qui è umida e collosa
(come il pane).
vado in area fumatori
per sentire altra aria,
ma è un' aria inzuppata di dolore,
di desideri di non respirare mai più.
io uscirò.
ma sarò deluso?
perché l' aria fuori
non ha niente di libero.
oppure sono io che non ho
i giusti trampoli per
arrivar fin lassù,
dove c'è invece
l' aria della libertà.

-Corvel

★ provando a cedere
al mondo
delle tenebre,
dei sogni
infranti.
provando a cedere
a un sonno
riparatore,
con le grida
di un paziente di un' altra
stanza,
camera di prigionia,
letto di contenimento,
"aiuto"
"per favore"
nessuna risposta.
sapendo che non riceverà
aiuto di alcun tipo.
lasciato solo,
lasciatx solx,
siamo insieme qua
dentro però.
le urla sempre più forti,
io sempre più debole
e miserabile.
inneggio a rivolte
paralizzato sul letto?
ipocrita di merda!
andiamo a
ribellarci
senza cedere
stavolta.

-Corvel



★ Confinato in una stanza
Pieno di medicine e brutti pensieri
ma altrettanto colmo di sogni e desideri
che allora sembravano irraggiungibili,
impossibili da realizzare
mi sentivo perso
come un naufrago in mezzo al mare.
Vorrei poter cancellare il passato,
quelle mura bianche, quei letti anonimi,
il dolore degli altri che si univa al mio
l'atroce sofferenza
di chi aveva perso il proprio io.
Prima l'ospedale, poi la clinica
tutto questo calvario
perché avevo fallito
nel tentativo
di passare a miglior vita
anche se ora sono profondamente felice
che non sia finita.

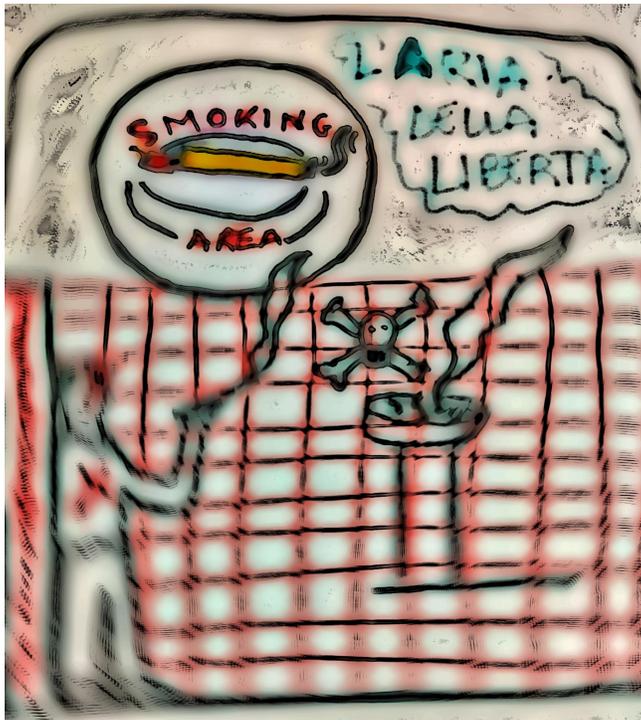
-Lesbicoatto



-Corvel

★ Si incontrano pazzi-enti simili,
pazzi-enti opposti,
si incontrano pazzi-enti
sconosciuti,
persone con cui hai giocato a pallavolo una volta,
persone che sono state ricoverate con te nello stesso periodo 3 anni prima.
si incontrano pazzi-enti tranquilli chiusi silenziosi,
pazzi-enti agitati, arrabbiati, aperti, rumorosi.
troppi sono gli stimoli:
porte che sbattono
persone che urlano
calci al muro
parlottare di medici
infermieri che giocano a calcetto,
è puro chaos.
si fa amicizia,
ci si consola a vicenda,
si litiga,
ci si ignora.
scompaiono le cose,
ci si regala un ricordo di sé.
infermieri che deadnamano pazzi-enti,
infermieri che sbagliano pronomi.
arrivano le visite:
cibo di contrabbando
sigarette di scorta
libri da non leggere
fidget toys
una rosa bianca
le gomme per fumare meno.
sala fumo:
tutti i vestiti intrisi
fa caldo
pareti azzurre...
chi chiede la terapia,
chi la getta a terra...
pazzi-enti sedati,

pazzi-enti legati al letto.
si disegna si dipinge:
gli orrori del reparto
i sogni dei pazzi-enti.
pazzi-enti con le cuffie
per non sentire le voci
per coprirle
per passare il tempo
gestire le emozioni.
chiamate il medico!
non arriva nessuno.
e lasciati da soli sono sempre
i PAZZI-ENTI



-Corvel

★ dal dondolo scricchiolante
passo questa domenica
passo dopo passo
desolata
minuto dopo minuto
sul dondolo che dondola tra noia e dolore
vorrei piangere
vorrei urlare
ma devo essere un bravo bambino
perché bramo la libertà
e allora soffro in silenzio
per convincervi che sono in grado di vivere.
è una bella giornata
forse mi sdraierò sull'erba
e smetterò di respirare
per qualche attimo
e mi fumerò una siga al mango
che dopo tre tiri mi dà alla testa
e mi sdraierò tutto solo
e ascolterò il suono del tempo
con la musica nelle cuffie
l'erba appena tagliata
ispida sotto i miei piedi mi farà il solletico
ma non riderò
non ne ho le forze
i moscerini mi invaderanno la vista
presagio forse di una tragedia
la cornacchia era qui ma è volata via
le zanzare mi passeranno
sangue estraneo
potrà forse portarmi un po' di pace
o sarà solo un fastidio da grattare via
il sole verrà oscurato dalle nubi
e mi sentirò ancor più solo
camminando
superando il salice
di nascosto
sarò piangente anche io

-Corvel

★ guardo il laghetto vuoto
le papere se ne stanno nascoste
all'ombra
le capisco
neanche io riesco ad apprezzare
il sole
oggi così caldino ma non troppo
perfetto
ma io non lo sono
mi sento solo



-Corvel



-Corvel

Se penso a quello
che mi è successo
a febbraio
mi spavento:
legato lì nel letto
passavano le ore,
“infermiere” urlavo.
Nessuno ad ascoltarmi
immersi nella loro angoscia.
La mia voce si confondeva con le altre.

-Anonimo

★ i muri mi incastrano in una tediosa agorafobia
le finestre oscurate non mi lasciano vedere la mia amica luna
le grate lasciano entrare i sospiri della città ma non uscire i miei
tutto il mio dolore si concentra su di me e mi affligge
cerco aria nuova ma mi penetra solo quella usata
andiamo al parco sulla montagnetta per sentirci in cima per una volta
ma di qui non posso uscire
e anche sulla montagnetta sono in down
tenere gli occhi aperti è faticoso
tenerli chiusi è terrificante
non trovo spazio per me in questa realtà
non trovo tempo per me in questa simultaneità
anche se il tempo sembra esserci
non riesco ad entrarci
e a vivere
non riesco a vivere in comunità (psichiatrica)
perché vorrei vivere in comunità (chosen family)
o forse non vivrei neanche in un' utopia
sono troppo fottuto
negli angoli della mia mente solo pensieri intrusivi
volevo scrivere poesia ma il mio dolore non è neanche più poetico
sono solo patetico
e vorrei soltanto sparire
lasciare il mio corpo vivere in pilota automatico
e morire

-Corvel

RACCONTO

cazzo, doveva pisciare. ormai non la riusciva più a trattenere. questo la fece vincere il rimanere nelle sue coltri. si alzò dal letto, o meglio rotolò giù da esso e si diresse verso il bagno. menomale aveva una camera singola con un bagno incorporato. primo e probabilmente ultimo privilegio di essere trans, in una clinica psichiatrica. "meglio così, no?" aveva detto il capo reparto. "villa" viene chiamata. come se ci si andasse in vacanza, come se lei fosse una ricca star di Hollywood, con villa e piscina e pista per l'elicottero. era una bella struttura non poteva negarlo ma era pur sempre una CLINICA PSICHIATRICA, con orari da rispettare, terapie da prendere (non sapeva manco quante pastiglie gli rinfilassero al giorno, una decina? di più?), e delle "ore d'aria" (nelle quali andare in giardino a fumarsi un drum, anche se non scendeva sempre: troppo faticoso), colloqui e attività da fare. in quei giorni era apatica e niente le riusciva a ridestare, si sentiva vuota da ogni emozione e sentimento e evitava le chiamate di amici e parenti e interazioni con i altri pazienti. era stanca. sempre. la struttura aveva tre piani con ognuno 2 reparti e in tutto saranno stati un centinaio di pazienti. si sentiva spesso claustrofobica in quei corridoi, ma allo stesso tempo agorafobica appena scendeva in giardino, dove la vista era ampia e si scorgeva anche il lago. arrivò finalmente al cesso. all'inizio non gli riusciva di spingere fuori niente di quei tutti liquidi nella vescica, aveva indugiato e rimandato l'alzarsi dal letto per troppo tempo; ma poi si sbloccò e sentì come una breve scarica elettrica, un breve beneficio (perché allora non riusciva a sentire qualcosa, qualsiasi altra cosa...?).

erano le 23.30 e voleva solo andare a dormire. tiratasi su i pantaloni e gli slip da uomo troppo stretti per il suo culo, intravise lo specchio e si rese conto di essere ancora truccata. lo aveva fatto contro voglia per noia quella mattina vuota. non aveva nessuna voglia di cancellare lo stravagante trucco che aveva fatto. seppure depressa e apatica le piaceva l'idea di essere notata e sorprendere la gente con i suoi accessori e maquillage che potremmo minimizzare in "non ordinari". abbassando lo sguardo vide anche lo spazzolino da denti e il dentifricio, intatti da quando la madre glieli aveva portati. risentì le sue parole "lavati i denti tutti i giorni mi raccomando, e lavati la faccia, e fatti il bidet, e metti il deodorante e fattela una doccia". non aveva nessuna voglia neanche di lavarsi i denti. chissà se era perché tutto le sembrava non contare un cazzo o per pigrizia o per autosabotarsi. mi strucco e lavo i denti domattina si ripromise senza troppa convinzione e fece per uscire dal bagno. ne aveva già spenta la luce (strano: di solito non faceva neanche quello), quando un moto di orgoglio la fece riaccendere la luce e concitata andò verso il lavello. si inizia lavandosi i denti o struccandosi? spesso si scervellava per questioni inutili. prese un dischetto di cotone dalla trousse e dell'acqua micellare e se lo passò un po' troppo aggressivamente sulla faccia, grattando le parti che facevano fatica a venir via. ora aveva esaurito tutte le sue energie e pensò che almeno non avrebbe sporcato la federa di trucco. di lavarsi i denti ancora niente da fare. ma non si dice: "un passetto alla volta"?

la sua vita è nelle mani del suo cps, i suoi soldi nelle mani di sua madre. lei non ha alcun potere sulla sua vita. è un'invalida civile, ma con coraggio (si spera) vuole lasciare indietro questo mondo psichiatrizzato, questa vita psichiatrizzata. e se non ce la farà lei pensa è come tradire tutti quelli che ci stanno provando o che non vi sono riusciti.

★ Ti percepisco dal vetro che ci separa
ma non sono ancora le cinque!
poi potrò abbracciarti
poi potrò baciarti
ti percepisco ma non sento la tua voce
la tua immagine nitida
le tue parole effimere
quanta gioia provo quando suoni il campanello!
e l'infermiere viene ad aprirti
e tu ti butti tra le mie braccia
e io ti sollevo di peso
perché è divertente e mi dà euforia
per pochi secondi penso:
posso farti volare
via da questo pavimento calpestato dal dolore
via da questa terra intrisa di crudeltà
ti accolgo nel mio lettino di ospedale
e tu mi dici che non è male avere un letto
per farci le coccole
ma io sono così stufo di questo letto
che gli darei fuoco
e lo lascerei allontanarsi nel naviglio verso il mare
voglio scappare dalla psichiatria
da tutto
ma so che non ti voglio abbandonare
mai e poi mai
e poi mai
gli usignoli cinguettano l'arrivo della primavera
e non vedo l'ora di godermi un pomeriggio al parco
con te

-Corvel

la casa mormora voci di corridoio
le balestre sono puntate al nemico
ma le frecce non scoccano
la casa non è luogo sicuro
ormai
e le frecce esplodono in faccia agli arcieri
le pareti una trappola
la casa è il reparto psichiatrico
dove tutto ci esplode in faccia

-Corvel

TESTIMONIANZA

Il CPS mi ha rovinato la vita. Ricordo come se fosse ieri il mio primo incontro con una psichiatra. Era un periodo difficile, ero sotto fortissimo stress a causa del mobbing sul lavoro. Un giorno, dopo aver subito l'ennesima ingiustizia, ero talmente esausta, probabilmente affetta da una sindrome da burnout, che decisi di lasciare il mio posto di lavoro e andare al pronto soccorso.

Lì mi visitò una psichiatra che, senza fare molte domande o approfondire la mia situazione, decise di ricoverarmi e iniziò subito a prescrivermi farmaci psichiatrici. Durante quel periodo mi fu diagnosticato un disturbo schizoaffettivo. Una diagnosi che ora considero completamente errata, visto che all'epoca non mi fecero delle domande più approfondite né un'indagine accurata sulla mia situazione. Praticamente chiunque, in qualsiasi momento, potrebbe soddisfare i criteri per il disturbo bipolare o per l'ADHD. Chiunque. E il problema è che chiunque venga diagnosticato con anche una sola di queste 'malattie' innesca il distributore di pillole.

Ricordo che quella sera ero talmente intontita dai farmaci che non riuscivo nemmeno a parlare con i miei amici, che, venuti a portarmi il pigiama e l'indispensabile per stare un paio di giorni in ospedale, non riuscivano a capire cosa mi stesse succedendo.

Il reparto di psichiatria era un caos: c'era gente che urlava, legata, che rubava, e io mi sentivo persa, fuori posto, in quel luogo. E ciò che più mi ha colpito è che il personale, infermieri compresi, sembravano del tutto indifferenti. Non facevano nulla per cercare di risolvere i problemi dei pazienti, anzi, se li cercavi per un bisogno o per segnalare una problematica, ti ignoravano. Non c'era alcuna empatia, nessuna voglia di aiutare veramente.

Quando fui ricoverata per la prima volta, così come nelle volte successive, subii immediatamente una perquisizione: gli infermieri mi perquisirono tutte le cose, taglianti, lacci delle scarpe e perfino l'accendino. In quel momento mi sentii completamente violata. Nessuno mi spiegò nulla riguardo i motivi di quella perquisizione o come sarebbe stato il percorso durante il ricovero.

Quando finalmente mi dimisero, feci l'errore di interrompere bruscamente la terapia che mi avevano dato, che mi rendeva completamente assente e intontita. Nessuno si preoccupò di indagare sul mio stress lavorativo, non mi fecero nemmeno domande in merito. Tornai al lavoro, ma lo stress non faceva che aumentare. Dopo l'ennesima notte insonne, il mio cervello andò in tilt. Oltre al lavoro, dovevo affrontare l'acquisto di una casa, la fine della mia relazione di cinque anni e il ritorno da mio padre. Tutto questo mi schiacciava, e nessuno mi dava una mano.

A quel punto, il mio cervello esplose in una mania, e la mia famiglia, che all'epoca mi seguiva, mi portò da uno psichiatra che, dopo avermi visitato, mi prescrisse altri farmaci. Mi ricoverarono di nuovo, e poi mi mandarono in una clinica e al CPS. Da lì, iniziò una lunga serie di ricoveri in ospedali psichiatrici, cliniche e comunità, che non è mai finita. Da ormai dieci anni, dal 2015, vivo tra il mondo esterno e quello delle cliniche e dei reparti psichiatrici.

Oggi mi trovo in una comunità, obbligata a seguire una terapia farmacologica contro la mia volontà, con infusione mensile che non posso rifiutare. Gli effetti collaterali sono devastanti: tremore, perdita di concentrazione, apatia, problemi cognitivi. Da quel primo incontro con quella psichiatra, la mia opinione sulla psichiatria è diventata pessima. Penso che siano burocrati impauriti, perché temono che tu possa smettere di seguire le loro indicazioni. Sono distributori di pillole che ti sedano, ma non ti aiutano mai a risolvere veramente il problema.

Se solo quella psichiatra avesse approfondito di più la mia situazione, avrebbe capito che il mio problema era solo lo stress lavorativo. Avrebbe dovuto affiancarmi, piuttosto, un percorso psicologico che mi avrebbe davvero aiutata ad affrontare quel periodo di forte stress. Avrebbe dovuto parlarmi dei rischi legati ai farmaci che mi stava per prescrivere e spiegarmi le alternative. Se avesse preso in considerazione una pausa dal lavoro, se mi avesse suggerito rimedi più naturali invece di imbottirmi subito di farmaci, forse ora le cose sarebbero andate diversamente.

-Danith



-Alsen

Ho conosciuto più vite nei miei vent'anni,
ma come Icaro anche io mi sono bruciata
avvicinandomi al sole.

Il buio si è infiltrato subdolo,
una vita di abusi di ogni tipo mi ha
accompagnata per troppi anni.

Tentavo di ricucire con il mio sangue una
ferita invisibile, troppo grande
un giorno però ho cercato aiuto.

Il dolore è stato prima stordito dai farmaci,
poi schiacciato sotto il cuscino di un sonno
profondo e continuo, e allora, solo allora ho
iniziato a combattere.

-anonimo

ritorno alla vita: estratto dal racconto di a.f.

Dopo anni di psichiatri, cliniche, ospedali e psicofarmaci la decisione di smettere è nata dal sentimento di assurdità che provavo per tutto quello che stavo vivendo. Nel corso del tempo i farmaci continuavano a cambiare, a crescere in quantità, a mescolarsi in nuovi cocktail, ma tutto quello che vivevo era sempre e comunque la desolazione, il vuoto, e la parte più vera di me, se mai si era manifestata, era semplicemente scomparsa.

Ora, a distanza di alcuni anni, vedo le cose con molta più chiarezza, anche se recuperare certi ricordi rimane molto doloroso. E dolorosa è soprattutto la consapevolezza del tempo perso e dei danni subiti inutilmente.

Nonostante siano due anni ormai che non assumo più psicofarmaci, sento che il mio corpo e la mia mente non hanno ancora completato il processo del risveglio e a volte ancora mi stupisco di come si possano “sentire” certe sensazioni che prima erano attutite, ovattate o più semplicemente cancellate. In sostanza mi sono trovata a dover imparare a vivere, mentre prima a malapena vegetavo. E non è facile.

||

-Anonimo