Tiratura: 147.307 Diffusione: 129.431

ELLE

Settimanale
Raffaello Cortina Editore

Data 06-03-2021
Pagina 134/35
Foglio 1 / 2

HO SPOSATO *un bipolare*

Lui attraversa periodi pieni di ottimismo e di energia e poi, senza un perché, settimane di cupa depressione. È difficile riconoscere i **disturbi psichici** nelle persone che amiamo, ma conviverci (se non si curano) è quasi impossibile...

di MARTA GIOVENZANA

Era così travolgente quando l'ho conosciuto. Pieno di energia, di sorprese. «Tieniti libera nel weekend, vedrai dove ti porto!» mi diceva. Una volta era l'alberghetto sul mare, un'altra la cena romantica nel castello toscano. Un venerdì sera mi sono ritrovata pure su un volo per Amsterdam. Insomma un vulcano. A tratti mi chiedevo se potesse permettersi tutto questo, se non avesse perso il senso della realtà, ma poi mettevo a tacere la vocina guastafeste: perché non dovevo lasciarmi andare a quel nuovo amore? Ero abituata a tipi più individualisti, meno generosi. Forse era la paura di soffrire a crearmi scrupoli. È un piccolo imprenditore, mi ripetevo, e vuole godersi la vita. Non mi pareva vero di avere conosciuto un uomo con le mie stesse passioni e una dose di esuberanza che farebbe invidia ai ventenni, figuriamoci ai coetanei sulla quarantina. Andrea, chiamiamolo così, amava viaggiare, andare per mostre ma anche per sentieri di montagna. Leggeva alla velocità della luce gli stessi libri che io tenevo per mesi impilati sul comodino. E aveva conquistato i miei amici facendoli ridere, con la battuta sempre pronta e un'allegria contagiosa. Una di quelle persone che diventano l'anima di una festa. Gli innamoramenti danno un'ebbrezza che il tempo e la routine smorzeranno, questo si sa. Che invece quello fosse per lui un periodo di vera euforia, e che gli *up* si alternassero ai *down*, l'avrei capito molto più avanti. Intanto l'ho sposato.

Andrea ha pochissimi amici, cosa strana per uno così brillante. Ha avuto varie fidanzate ma non ne parla molto, so solo che a volte l'hanno lasciato loro, altre ha tagliato lui, vai a sapere perché. Col tempo scopro che ogni tanto litiga con qualcuno perché si lascia scappare frasi indelicate, per non dire offensive, lui ci dà il peso di una

GETTY IMAGES

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

battuta ma c'è chi le considera una mancanza di rispetto. Coi genitori e sua sorella, che vivono in un'altra città, ha rapporti sporadici. Un anno e mezzo dopo il nostro matrimonio inizia ad avere grossi problemi sul lavoro. Discute spesso con i due partner, che cominciano a tagliarlo fuori da incarichi importanti. Lui ne parla con disprezzo, ma intanto i suoi introiti calano e le sue giornate si svuotano. Sempre più spesso, rientrando dal lavoro, lo trovo davanti al televisore con lo sguardo spento. Con me è distante, non si interessa più alle mie chiacchiere e neppure alle vite degli altri. Niente più cinema, teatro, weekend fuori città. E io sono confusa, sofferente, ansiosa, provata dall'insonnia. Penso però che la sua sofferenza non ha abbia che fare con noi due, che sia una crisi sua, forse depressione. Gli propongo di rivolgersi a uno psichiatra: ho amici, Michela o Luca, che si sono curati grazie a dosi molto leggere di farmaci presi per pochi mesi. Apriti cielo. Lui dagli «alti e bassi» ne è sempre uscito da solo, e quelli a cui mi riferisco io sono degli «psicolabili». Mi fa infuriare: com'è possibile che una persona colta, istruita, faccia un ragionamento così? Che si curi per la bronchite e non per i disturbi dell'umore?

I nostri tre anni di montagne russe

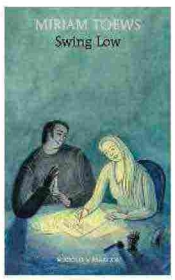
Decido di condividere le mie preoccupazioni con sua sorella ma anche lei è «contraria alla psichiatria» e dice che Andrea si è sempre tirato fuori dalla sua «malinconia». Vorrei che lo vedesse tutti i giorni come lo vedo io, che ormai ci ho perso la mia serenità. Passano i mesi e cerco di tenere su il morale a entrambi, ma comincio a sentirmi più una madre o una badante che una moglie. E proprio quando Andrea accetta di vedere uno specialista, forse solo per darmi un contentino, il vento dell'euforia torna inaspettatamente a soffiare. Ecco che ricomincia a sorridere, a fare battute, poi a uscire e viaggiare, poi a conquistare nuovi clienti con progetti di cui è il primo a stupirsi. A volte mi sveglio di notte e lo trovo nello studio, che lavora ai suoi disegni e si dà del genio da solo, prevedendo incarichi gloriosi che faranno sbiancare d'invidia i rivali. È adrenalinico, a volte parla così veloce da confondere le parole e, se non lo capisci al volo, si spazientisce. Gli chiedo se ha parlato con lo psichiatra di quell'adrenalina e, visto che glissa, provo a contattare il dottore a sua insaputa. E sento le due parole che, all'improvviso, accendono la luce su quei tre anni di montagne russe: disturbo bipolare. Ho attribuito i comportamenti di Andrea al lavoro ma è vero il contrario: è il suo disturbo che costringe a un'altalena emotiva di "su" e "giù" lui e tutti quelli che gli stanno vicino. Lo psichiatra mi dice che devo convincerlo a curarsi, ci sono farmaci che stabilizzano, regalando una vita normale senza quasi effetti collaterali. Ma Andrea sta volando così alto che mi guarda come una poveretta e dà del pazzo allo psichiatra. Leggo su Internet cose che non sapevo e riconosco in lui. L'"ideorrea" per esempio: l'esplosione di idee che viene nella fase cosiddetta maniacale. L'insonnia. La tendenza a spendere: eh già, ha voluto comprare quel quadro che ora sta appeso in sala a ricordarci i risparmi perduti. E poi la promiscuità sessuale: avrà anche qualche avventura? Ho captato una strana telefonata, in effetti, e l'ho visto messaggiare compulsivamente. Così vado io a farmi aiutare da una psicoterapeuta perché sto peggio di quando lo vedevo depresso e questo mi fa pure sentire in colpa. Lui invece non prova empatia per il mio disagio ma, scopro, fa parte anche quello del disturbo. Si sente invincibile, ottimista, proiettato verso grandi successi.

Volevo davvero bene ad Andrea e sono certa che me ne abbia voluto anche lui. Non abbiamo avuto il tempo di pensare a dei figli e non so se sia stato meglio così. Abbiamo condiviso momenti belli, a tratti anche sereni. La mia decisione di lasciarlo è stata combattuta e lacerante. Ne ho sofferto per molto tempo, dopo, e mi sono chiesta spesso se non avrei dovuto resistere, se non sarei riuscita col tempo a convincerlo. Non è stato il suo disturbo ad allontanarmi ma la sua testardaggine a non volersi curare. È questo che non ho potuto accettare. Perché ci ho visto una mancanza d'amore. Per se stesso e anche per me. |

IN LIBRERIA

***Una vita degna di essere vissuta*, di Marsha Linehan, Cortina, € 20.**
Prima di inventare la terapia dialettico-comportamentale, ritenuta tra le più efficaci per le persone ad alto rischio di suicidio, la dottoressa Linehan è stata lei stessa una ragazza ad alto rischio di suicidio, a lungo ricoverata in un istituto per malati di mente. Questo è il suo viaggio all'inferno, con ritorno.

***L'arte di legare le persone*, di Paolo Milone, Einaudi, € 20.**
A volte legare le persone al letto è un atto d'amore, scrive questo psichiatra che si autodefinisce «di vecchia scuola», conscio di quanto la parola sia impotente davanti al buio della follia. Ma è uno psichiatra poeta, che in una trentina di frammenti emozionanti racconta il suo ospedale e i suoi pazienti facendoci ridere, piangere, pensare.



***Swing Low*, di Miriam Toews, Marcos y Marcos, € 18.**
Un maniaco depressivo può avere un'esistenza piena di significato? Sì, secondo questa grande autrice canadese, la cui famiglia è segnata dalla tara psichica. Qui scrive, in una credibilissima prima persona, la commovente autobiografia di suo padre, diagnosticato a 17 anni, eppure insegnante geniale, marito e genitore molto amato, finché la depressione ha vinto. M.C.

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina