

Abbiamo parlato delle voci e il mio psichiatra mi ha suggerito di smettere di considerarle un sintomo di malattia mentale.

The Daily Mail, 7/2/2008

Questo articolo è comparso sul tabloid inglese DAILY MAIL. Parla di una donna, uditrice di voci, ed è uno straordinario avallo del nostro lavoro, in particolare quello di Pat Bracken, uno psichiatra di Bradford in Inghilterra il quale è un tenace sostenitore del nostro approccio al sentire le voci.

L'esperienza terribile di una studentessa brillante che ha iniziato a sentire le voci e poi è precipitata nell'abisso della follia.

CLAIRE CAMPBELL

Fonte: Daily Mail, (UK) 7 febbraio 2008

Eleanor Longden aveva 17 anni e nel suo primo anno di studio universitario di psicologia iniziò a sentire una voce che le parlava. Nel giro di poche settimane venne diagnosticata schizofrenica e subì un ricovero coatto in un reparto psichiatrico per acuti. Qui parla con CLARE CAMPBELL della sua terribile esperienza e di come, con l'aiuto di uno psichiatra comprensivo, è riuscita a riconquistare la sua vita.

Eleanor, attualmente 25enne, abita con la sorella Livia, un'infermiera di 27 anni, e i suoi genitori, John, 61 anni, ricercatore chimico in pensione, e Shirley, 58 anni, insegnante di Bradford.

"E' così carina, e anche di buona famiglia... Che peccato!" Annebbiata dall'effetto dei farmaci, sentii le parole del dottore, mentre mi osservava distesa a letto in un reparto psichiatrico per acuti, lontana dalla famiglia e dai miei amici, sentendomi smarrita, sola e spaventata come mai mi era successo prima.

Eleanor Longden, 17enne, prima della diagnosi di schizofrenia paranoica. Provavo vergogna, oltretutto, come se fosse colpa mia essere diagnosticata malata di mente. Alzandomi dal letto, avanzai incespicando nel bagno, camminando a stento, e accorgendomi con grande imbarazzo che la mia bocca sbavava a causa degli effetti collaterali dei farmaci che mi avevano dato. Mi sentivo annebbiata, la mia mente era confusa, incapace persino di ricordare esattamente da quanto tempo mi trovavo in ospedale. Mi guardai allo specchio ed ebbi uno choc, facevo fatica a riconoscere la mia immagine riflessa come la 17enne timida che era partita da casa per la prima volta solo poche settimane prima, eccitata al pensiero del primo anno di università. Mi chiesi: "Perché mi trovo qui?" Non riuscivo a darmi una risposta. Quelle prime settimane passate al college erano state molto stressanti. Come molti miei compagni, avevo nostalgia di casa e non ero sicura di me stessa. A scuola ero stata diligente e coscienziosa. Arrivata al college, mi sentii incerta se continuare a studiare sodo o reinventarmi come ragazza più disinvolta e alla moda, amante delle feste. Tutto intorno a me vedevo altre studentesse

che fingevano di essere qualcun'altra e la pressione per sostenere quel ruolo sembrava enorme. Lentamente, però, riuscii a farmi un giro d'amicizie e farmi strada nel campus, così come a prendere la parola durante le lezioni tutoriali.

Poi, una mattina, improvvisamente, sentii una voce calma nella mia testa che diceva: "Adesso va in biblioteca" Dopo quella volta, mi capitò di sentire ancora quella voce. Non diceva mai niente di cattivo, e non la trovavo affatto minacciosa. Mi ricordai di aver sentito una trasmissione alla radio che descriveva questa esperienza come qualcosa che a volte succede ai navigatori solitari, o ai detenuti in isolamento, e ho attribuito questo fatto alla solitudine. Talvolta, la voce era anche un utile indicatore di come mi sentivo veramente, come ad esempio un giorno in cui si arrabbiai, dopo una lezione in cui un'altra studentessa mi aveva criticata ingiustamente.

Dopo che il giorno successivo ritornai in aula e misi bene in chiaro il mio punto di vista, la voce nella mia mente riassunse il suo solito tono pacato. Questo mi rassicurò sul fatto che non si trattava di qualche oscuro sintomo psichiatrico, e che il fenomeno forse non era altro che il mio pensiero esteriorizzato. Ma poi feci il fatale errore di confidarmi con un'amica. Non scorderò mai la sua espressione di orrore, mentre si ritraeva da me ripetendomi: "Tu senti che cosa?" quando menzionai la voce. Sembrava davvero impaurita e mi disse che avrei dovuto rivolgermi al medico del college, quanto prima. La sua reazione mi spaventò. Chiesi subito un appuntamento. Il volto del dottore divenne serissimo quando menzionai la voce, ed insistette nel segnalarmi a quello che definì uno "specialista" ospedaliero, che in realtà si rivelò essere una psichiatra. Quello che io volevo e mi serviva era parlare con qualcuno delle mie sensazioni d'ansia e scarsa autostima, che provavo sin dal mio arrivo al college. Ma la psichiatra puntò sull'enfatizzazione dell'importanza della voce, come se stessimo discutendo di una formula matematica secondo la quale avere quel tipo di esperienza significasse automaticamente che io fossi folle.

Anche quando le parlai del mio lavoro per conto della TV universitaria, capivo dal suo viso che pensava si trattasse di fantasie. Sentii che ero entrata in quella stanza come una ragazza normale, anche se un po' stressata, per uscirne etichettata da una diagnosi di schizofrenica paranoica, e i miei interessi nella TV degli studenti vennero liquidati come "allucinatori". Già da quel primo incontro, la psichiatra iniziò a discutere con me la possibilità di un ricovero presso un ospedale psichiatrico. Mi prescrisse immediatamente una terapia a base di Risperidone, un forte antipsicotico i cui effetti collaterali comprendono aumento di peso, tremori involontari e difficoltà di deambulazione.

Da quel momento in poi, mi sentii tagliata fuori, estraniata non solo tra i miei amici ed insegnanti, ma anche dalla mia famiglia di origine. All'improvviso, non ero più una giovane donna istruita della classe media con un futuro roseo davanti a me, ma una

paziente mentale potenzialmente pericolosa. Percependo lo stigma correlato a ciò, non dissi a nessuno di aver iniziato colloqui settimanali con un'infermiera psichiatrica, oltre ad appuntamenti mensili con la psichiatra. Durante questi colloqui, cercai ancora di esprimere la mia ricerca di un'identità da quando ero partita da casa, ma queste normali sensazioni di insicurezza adolescenziale furono subito interpretati come sintomi di una mente malata. Sebbene non credessi di essere matta, mi fidavo – come farebbe chiunque – delle opinioni mediche della psichiatra anziché del mio istinto. Al mio secondo colloquio con la psichiatra, due mesi dopo, essa suggerì di farmi ricoverare in ospedale "solo per tre giorni" per sottopormi ad esami.

Non volendo far preoccupare i miei genitori, mi confidai con il mio tutor personale, che mi assicurò che i particolari della natura della mia malattia sarebbero stati mantenuti confidenziali. Quando arrivai all'ospedale psichiatrico, subii uno choc. In epoca Vittoriana era stato un manicomio. Era molto antiquato, con sbarre alle finestre, porte a doppia mandata e, con orrore da parte mia, i reparti erano misti. Ero di gran lunga la paziente femminile più giovane e la cosa mi fece sentire molto vulnerabile. Capii subito che non era un posto dove mi sarei sentita meglio. Quattro ore dopo il ricovero cercai di andarmene, ma un'infermiera mi convinse con le buone maniere a restare, dicendomi : "Tutti si sentono così all'inizio". Nel corso dei giorni successivi, fui sottoposta a una TAC cerebrale di routine, da cui non risultò alcuna anomalia, ma non seguì alcuna cura. Semplicemente, mi dettero dei farmaci e mi lasciarono sola.

Alla fine dei quattro giorni, ne avevo abbastanza di quell'ospedale e chiesi di essere dimessa, per scoprire che se avessi tentato di uscire mi avrebbero costretta a restare con la forza. Ero assolutamente terrorizzata e mi misi in contatto con i miei genitori, alla fine di quella prima settimana, per fare loro sapere dove mi trovavo e chieder loro di venirmi a trovare. Ma quando mia madre arrivò gli effetti dei farmaci ebbero la meglio, rendendomi confusa e assonnata. Non fui in grado di spiegarle perché ero là e cosa stava succedendo. Nel frattempo, alla voce della mia mente, quella tranquilla, se ne aggiunse un'altra più stridula e critica. Nel corso delle settimane successive, il numero delle voci, a volte maschili e altre femminili e tutte molte più minacciose, andarono aumentando fino a diventare dodici. Di tutte queste, la voce più dominante, e demoniaca, aveva il tono minaccioso di un uomo. All'inizio, ne sentivo solo la voce; ma una notte durante il mio secondo mese in ospedale, mi svegliai ed ebbi un'allucinazione di quell'uomo in piedi vicino al mio letto, altissimo e avvolto in un mantello nero, con un gancio al posto della mano: come un personaggio di un film dell'orrore.

Pensai che fosse il risultato dei farmaci che prendevo e della mia lunga e stressante degenza in ospedale. Ma uno psichiatra mi convinse che era un altro sintomo della schizofrenia paranoica. Fissavo la mia immagine riflessa allo specchio, chiedendomi se fosse vero che ero matta. Mi sentivo intrappolata in un incubo.

Avevo cercato solo rassicurazioni sulle mie normali sensazioni di insicurezza dopo la mia partenza da casa, e adesso ero etichettata come schizofrenica, imbottita di farmaci e confinata in un reparto chiuso a chiave. Però dentro di me mi sentivo ancora sana. Sapevo di dover lasciare quell'ospedale, prima che iniziassi a credere di essere una paziente mentale. Ogni volta che un'infermiera mi chiedeva se pensassi di stare male avevo sempre risposto "No." Chiaramente, non era la risposta che volevano sentire. Allora, decisi di provare a rispondere "Sì" e vedere cosa succedeva.

Appena iniziai a conformarmi alla cura, ad assumere tutti i farmaci e a fare ciò che mi veniva detto, finalmente mi lasciarono ritornare all'università. Dopo tre mesi d'ospedale, ritornai al college: una studentessa molto diversa e molto più disturbata da quella che ero stata. Come risultato degli effetti collaterali dei farmaci, il mio peso era balzato da 57 a 95 chili. Inoltre ero affetta da un tremore costante e camminavo ondeggiando. Ancora oggi non so come gli altri studenti avevano saputo dov'ero stata, ma in qualche modo era successo. Dopo una settimana dal mio ritorno, la porta della mia stanza del pensionato venne deturpata da graffiti e qualcuno sputò al mio passaggio mentre andavo a lezione.

Peggio di tutto, fu la lezione in cui dopo che un mio saggio era stato criticato da un tutor, un'altra studentessa si sporse verso di me e mi sussurrò: "Sei finita, psico!" Corsi nella mia stanza in lacrime, restandoci per alcuni giorni e volendomi nascondere dal resto del mondo. Nel frattempo, la voce demoniaca dominante si fece ancor più terrificante e mi diceva che l'unico modo per stare meglio era seguire tutte le sue istruzioni. Questo significava non solo fare atti autolesivi ma anche radermi a zero i capelli. Minacciava punizioni orribili, come bruciare la mia stanza se avessi rifiutato di obbedirgli. Alla ricerca disperata di un po' di pace, iniziai a obbedire a ciò che mi diceva di fare. Nell'università si sparse la voce che mi comportavo stranamente, parlavo con persone immaginarie e mi tagliavo le braccia. Una sera, mentre attraversavo il bar degli studenti, un gruppetto di loro mi disse scherzando di spegnermi una sigaretta sull'avambraccio. Quando lo feci, si misero a ridere di me. Mi sentivo sconfitta e demoralizzata, e non mi importava di vivere o morire. Al mio successivo colloquio con la psichiatra dissi che pensavo che i farmaci rendessero peggiori le mie voci e chiesi se potevo smettere di assumerli; lei insistette che dovevo continuare. Quando ammise di avere pensieri suicidali in conseguenza di come venivo trattata nel college, mi rimandò in ospedale per altre sette settimane. Nei quattro mesi che seguirono il ricovero, ripresi a frequentare l'università con molti sforzi e fui ricoverata un altro paio di volte in ospedale per brevi periodi. Quando arrivarono le vacanze scolastiche estive, sapevo di non poter andare avanti a lottare contro le voci e insieme contro la crudeltà degli altri studenti.

Ritornai dai miei genitori, avendo perso completamente fiducia in me stessa. Loro furono meravigliosi, davvero comprensivi ma

perplexi, perché nella storia familiare non c'erano tracce di malattie mentali. Nel corso dei mesi estivi, mi portarono al servizio psichiatrico della zona, a Bradford. Il mio primo appuntamento fu con uno psichiatra di nome Pat Bracken, che come scoprii più tardi aveva lavorato con uomini torturati e donne violentate in Uganda e con bambini-soldati in Sierra Leone e Liberia. Mi chiese perché mi fossi rivolta a lui e io risposi sinceramente: "Ho 18 anni e sono una schizofrenica paranoica". Successivamente, durante la cura, Pat mi disse che la mia risposta era la dichiarazione più sconsolata che avesse sentito da una ragazza, ma tutto ciò che disse quella volta fu: "Mi dica cosa pensa che potrebbe aiutarla". Gli chiesi di ridurre gli psicofarmaci. Con mio grande stupore, fu subito d'accordo. Parlammo delle mie voci ed egli mi suggerì di smettere di considerarle un sintomo di malattia mentale e di iniziare a vederle come un modo per capire me stessa. Questo mi incoraggiò a parlargli della mia prima esperienza con la voce femminile. Fino ad allora, tutti mi avevano trattata considerandomi totalmente passiva, ma Pat mi indicò un modo di aiutare me stessa a sentirmi meglio. Nel corso dei sette mesi successivi, io e Pat ci siamo incontrati a intervalli regolari settimanali, riducendo gradualmente i farmaci sino ad eliminarli. Durante tutto questo tempo, scoprii che se affrontavo le voci, esse diventavano meno frequenti. Imparai anche a sfidare la mia voce più minacciosa, rifiutandomi di fare ciò che voleva facessi e dicendo a me stessa che non era altro che un simbolo della mia stessa rabbia esteriorizzata. Poco a poco, le voci scomparvero una ad una, fino a quando di tanto in tanto ne sentii una sola.

Da tre anni sono in buona salute, felice e perfettamente stabilizzata. La schizofrenia è un'etichetta spaventosa e fuorviante che stigmatizza le persone. Mentre i dottori insistono nel dire che sono stata schizofrenica, non so se questa etichetta mi appartenesse veramente. Penso che, come molti giovani lontani dalla famiglia per la prima volta, ero stressata ed infelice. Andare all'università e in mancanza di un sostegno reale mi ha fatto ribaltare nel vuoto. Tutto quello che ho fatto è stato sentire voci. Adesso ho imparato come gestirle e sto studiando per conseguire un dottorato in psicologia clinica, oltre a lavorare in un'equipe medica che aiuta gli adolescenti affetti dall'insorgere improvviso di psicosi. Spesso mi chiedo cosa ne sarebbe stato di me se non avessi incontrato uno psichiatra che ha capito come curarmi. Se adesso sento una voce non sono più spaventata, poiché capisco perché mi succede. Per mia madre, il campanello d'allarme dello stress è un attacco di emicrania. Per me, sono le voci.