

La bestia nella mente

Ciao, sono Barbara e sono un d.o.c.. La parola in se' fa quasi sorridere .. La prima volta che ho sentito parlare di questa malattia ho pensato che sarei diventata come Winona Rider che veniva presa dalla mania di rubare nei negozi e mi sono detta mica male... gran figa, vestiti e scarpe gratis.. Ma la bestia nel cuore, come la chiamo io, è ben altro. E non ci ho messo molto a capirlo. Il disturbo ossessivo compulsivo ti regala la sorella gemella che non hai mai avuto: è come guardarsi allo specchio e non vedersi per quello che si è... Un po' come le anoressiche che si vedono grasse anche se oramai sono uno scheletro che cammina.

Il tuo cervello, tu, non hai più il controllo di te ma ce l'ha la bestia .. Che non molla ti impone quello che devi dire fare pensare.. Si il problema principale è proprio il pensiero.. La mia forma in particolare ha distorto completamente il mio modo di pensare.. A volte i pensieri sono reali ma ingiustificati.. Come per esempio quando guido e la bestia mi dice sei troppo vicino al motociclista adesso lo tiri sotto.. Non so quante volte mi sono fermata per guardare che il "malcapitato" fosse ancora in piedi vivo e vegeto.. Ma non finisce qui .. Anche quando lo vedi in piedi la bestia ti dice: ma sei sicura? Era proprio lui o magari uno che gli passava vicino? Ed è allora che arriva il tormento.. Il dubbio si insinua negli angoli più reconditi del tuo cervello poi arriva nello stomaco poi risale... Senti un gran fuoco che ti avvolge la pancia e lo stomaco.. Poi la bestia prova pena per te e ti lascia libera per quei 30 secondi... Almeno a me succede così ma ho letto di persone che non riuscivano più a guidare da sole e che dovevano e sottolineo dovevano chiamare tutti gli ospedali della zona per sapere se ci fossero stati incidenti sul percorso da loro effettuato, alla fine io sono fortunata. Non ho ancora chiamato nessun ospedale.

Dicono sia un disturbo d'ansia ma i pensieri vengono anche quando ti sembra di essere una persona normale. Magari stai parlando con qualcuno e così all'improvviso, come una scossa, la bestia si fa viva e ti fa pensare le peggiori cose del tuo interlocutore. puoi anche augurargli di morire e poi sentirti in colpa perché non sai spiegarti da dove arriva tutta questa cattiveria che non hai mai saputo di avere e poi..arriva la sensazione più brutta che puoi provare.. Il senso di colpa che ti schiaccia l'anima... Ti chiedi da dove arriva tutta la cattiveria che esce dalla tua testa.. Ti chiedi se stai diventando un serial killer, se veramente in qualsiasi momento potresti essere un soggetto pericoloso.

Ma la bestia prende parte a tutte le attività quotidiane.. Non sei mai sola ma lo sei sempre.. Già perché un d.o.c. è fondamentalmente una persona normale, forse con un po di manie strane tipo controllare ripetutamente che tutto il lavoro fatto vada bene, che la porta della macchina sia chiusa bene, che quando usi il bagno poi ne esci perfettamente pulito (sono arrivata a scorticarmi le mani perché ogni volta che usavo il bagno poi non erano mai perfettamente pulite)...perfetto è il mantra della bestia, è il must have della tua mente malata. Dicevo che non sei mai sola ma lo sei sempre perché non puoi chiedere aiuto a nessuno: chi capirebbe a fondo i pensieri che hai? E soprattutto quanto ti fanno stare male? se racconti a una persona la più cara che hai che magari mentre le stai parlando ti immagini di darle un ceffone , se la bestia è in una giornata buona, oppure se solo sei un po più nervosa magari le auguri qualcosa di brutto?

Rabbia... È un altro regalo della bestia.. Soffro di questo disturbo da 5 anni circa e ho accumulato tantissima rabbia repressa... A volte mi sento come l'incredibile ulk non per la forza ma per l'incredibile rabbia che mi assale quando mi trasformo.. La rabbia ti uccide perché in quei momenti sei in completa balia della bestia e pensi davvero cose così terribili delle persone che ami di più.. A volte penso che se non sapessi che è la bestia e non io che reagisce così mi sarei uccisa..il rimorso sarebbe troppo pesante.. Una persona "normale" può restare vicino alla bestia travestita da biancaneve? Anzi no mi correggo a biancaneve che sotto il vestito nasconde la bestia? io ho avuto la fortuna di incontrare marcello che vive e sopporta con me la bestia.. Insieme lavoriamo per tenerla sedata..ma il sedativo è spesso blando perché basta poco a volte nulla per svegliarla.

E poi c'e' Gio', la dottoressa Gio' che da anni con il suo micio mi fa ridere delle mie stranezze.. Ho capito che oramai la bestia si è affezionata a me .. È come il virus della varicella che una volta che ti viene resta per sempre con te. So che non guarirò ma mi piacerebbe farmi amica della bestia e mettermi d'accordo

con lei tipo oggi comandami per mezza giornata poi ne riparliamo domani.

Sto lavorando per questo. Rispetto a quando ho conosciuto la bestia va già meglio.

Anche questo scritto fa parte della terapia, non ha la pretesa di essere d'aiuto a qualcuno ma in realtà lo spera. vorrei far capire anche a me stessa che noi dok nelle nostre solitudini non siamo soli. il mondo esterno non può capirci ma fra di noi possiamo capirci. Non giudichero' mai nessuno qualsiasi cosa pensi ma capiro' ogni attimo della sua sofferenza.

Questa è la mia estate e voglio provare a darmi una scossa. A settembre arriverà a casa nostra un micio e abbiamo in programma di allargare la famiglia. Voglio occuparmi degli altri e meno della bestia. se riesco a farle firmare un contratto nel quale si dice che io e lei ci incontriamo solo per rapidi caffè sarà già una gran vittoria.

Barbara.