

Indice

Premessa

Cap.1		
	Una giornata particolare	15
Cap.2		
	È solo un mal di testa	23
Cap.3		
	Tre ore di tempo	31
Cap.4		
	I racconti	37
Cap.5		
	Primo racconto. <i>La mia stanza</i>	41
Cap.6		
	Secondo racconto. <i>Svegliarsi una mattina</i>	45
Cap.7		
	Terzo racconto. <i>Di notte</i>	51
Cap.8		
	Quarto racconto. <i>E poi passa</i>	61
Cap.9		
	Un esame di coscienza	65

Cap.10		
	Da quanto tempo	73
Cap.11		
	Il vento e il mare	79
Cap.12		
	I giorni perduti	87
Cap.13		
	Tante, troppe pillole	93
Cap.14		
	Un giovane biondo	105
Cap.15		
	Una testa piena di fili	111
Cap.16		
	Dai finestrini dell'ambulanza	117
Cap.17		
	Le carezze su un piede	123
Cap.18		
	Ritorno a casa	129
Cap.19		
	Non arrendersi mai	139
Cap.20		
	Tra l'immagine e il sogno	143

Voglio ringraziare Angela per la fiducia accordatami nell'invitarmi a scrivere la prefazione di questo libro: io che non sono un'addetta ai lavori e che posso solo d'istinto riconoscere la buona scrittura. Ma forse è stata la nostra amicizia, nata a prima vista, che mi ha permesso di riconoscere, al di fuori dei ruoli, un destino comune di ricerca e di sensibilità che trovo riconfermate nelle pagine del libro.

Un incontro con l'autrice che doveva essere come tanti, con uno degli innumerevoli pazienti che ricorrono a me per il proprio mal di testa. Si è rivelato invece nel tempo un rapporto speciale con una persona speciale, con il suo bisogno, l'urgenza di esprimere il proprio mondo interiore e la propria visione del mondo, permeati dall'esperienza del dolore. Espressione che si è concretizzata anche attraverso la scrittura, come dimostra questa sua prima esperienza letteraria.

Libro che, come evoca il titolo, è incentrato sul vissuto fisico e mentale del dolore cefalico, anzi del dolore emicranico. Colpisce una elevata percentuale di persone, adulti, adolescenti e bambini, prevalentemente donne. È un dolore intenso, pulsante, classicamente localizzato ad una parte del capo, spesso accompagnato da intolleranza alla luce, ai rumori, intensa nausea che sfocia, talvolta, fino al vomito. Varia in frequenza, ma spesso il dolore può cronicizzare. Anche

il consumo eccessivo di farmaci analgesici, molte volte da banco, che si verifica per contrastare il dolore, contribuisce ad appesantire la gestione della patologia. È tipico proprio di questa malattia indurre i pazienti ad un calvario di visite, di esami strumentali, spesso inutili, di consulti a vari specialisti nel settore e anche alla ospedalizzazione quando il dolore non è più contenibile e non risponde più alle terapie, compromettendo in maniera significativa la vita personale, familiare e lavorativa.

La struttura del libro è singolare: da una parte l'autrice, protagonista in prima persona, descrive, attraverso tutto il testo, l'esperienza del dolore emicranico, le strategie a cui è ricorsa per sconfiggerlo, senza mai riuscirci, in un continua danza tra presente e passato, nel tentativo continuo non solo di recupero ma anche di reinterpretazione ed integrazione nel presente. Dall'altra la figura di Giulia, paziente anch'essa emicranica, un incontro emblematico in cui cercare disperatamente di trovare le risposte ai propri interrogativi sulla patologia cefalalgica e sulla vita. È proprio questa figura, nella quale si riverbera l'immagine di Angela, che consente all'autrice di osservarsi più obiettivamente, di aprirsi a riflessioni importanti sulla malattia che la affligge e che "coinvolge e stravolge l'intera esistenza, l'intera vita, affetti compresi", e di iniziare un percorso di autoanalisi che le permetta di recuperare i segnali del corpo, troppo a lungo ignorati che sono anche segnali della propria anima e dei propri bisogni più intimi. Il dolore cefalico non è quindi più chiusura al mondo, ma diventa un'esperienza catartica che consente una maggiore consapevolezza di sé, di sé nel mondo e con gli altri.

Bellissime sono le immagini del passato dipinte con tocchi rapidi, con nostalgia affettuosità, rese molto bene dall'efficace delineazione degli ambienti (che sono anche ambienti

interiori), dall'attenta analisi degli stati d'animo e dalle pennellate di una forte tensione lirica che caratterizzano le pagine dedicate agli affetti.

Questo libro è infatti anche un viaggio attraverso i sentimenti, quello per Francesco, il figlio, con il quale la condivisione di esperienze va oltre il convenzionale ruolo di madre e quello con Stefano, il grande amore, con il quale vivere un rapporto continuamente rinnovato di sentimenti ed emozioni profonde. A questo fa da contrappunto la dimensione dei periodi di riposo, tanto agognati, che entra a far parte integrante della trama accanto al ritorno al passato, con i riferimenti costanti alle bellezze della natura, del mare, in cui si ripercuote sempre la minaccia del dolore ma anche la dimensione interiore di ricerca, di superamento, di esplorazione dell'io.

In questa sua prima esperienza l'autrice dà prova di un'in-nata capacità di narratrice, offrendo, altresì, una straordinaria testimonianza della propria sensibilità di donna.

È un libro che si legge in un sol fiato e poi da rileggere attentamente, che consiglio a tutti, cefalalgici e non.

Paola Sarchielli

Responsabile Centro Cefalee

Università degli studi di Perugia

LA TESTA FRA LE MANI

A
Stefano e Francesco

UNA GIORNATA PARTICOLARE

L'orologio sul cruscotto della macchina segna le 9.30, il traffico è intenso, come sempre, ed io sono ancora in fila ad un semaforo che sembra non diventare mai verde tanto è lento il procedere delle auto, in questa mattina di Novembre, fredda e ventosa.

Sono molto in ritardo quando, trafelata, salgo nel reparto di Neurologia dell'Ospedale Centrale, per un appuntamento con la dottoressa del Centro Cefalee, con la "mia" dottoressa, come mi piace chiamarla da quando le ho affidato fiduciosa la risoluzione del mio assillante mal di testa.

– Provi a cercarla in reparto – mi dice con gentilezza un'infermiera indaffarata con il suo carrello pieno di pillole, fiale, flaconi di ogni tipo e mentre le passo accanto mi auguro che siano davvero efficaci tutte quelle formule chimiche trasformate in polvere bianca o in liquidi di ogni colore.

Magari, penso fra me, il gesto gentile ed amorevole di questa bella ragazza dai tratti delicati aggiungerà ai farmaci un'energia guaritrice, tanto invisibile quanto fondamentale.

Immersa in questi pensieri percorro, quasi senza accorgermene, l'intero corridoio, esattamente come un anno fa.

Quel giorno aprii distrattamente la porta della stanza numero 9, nella vana ricerca della dottoressa.

La stanza era piccola, rettangolare, appena sufficiente per il letto messo di traverso ed accostato alla grande finestra a vetrata, nella parete di fronte alla porta e per l'armadio, di quelli di metallo, grigi o bianchi, classici da ospedale. Una veneziana chiara appena abbassata schermava la luminosità della giornata di sole e conferiva all'ambiente una luce quasi opalescente e traslucida, fu per questo che non la vidi subito.

Mentre mi scusavo per l'intrusione improvvisa, misi un po' più a fuoco ed incrociai il suo sguardo. Gli occhi, penetranti e vivaci, erano circondati da un alone bluastro che li rendeva più profondi e inquietanti, vivi – pensai – nonostante l'evidente sofferenza. Come accade in queste occasioni, non ricordo quello che lei, gentilmente, disse per togliermi dall'imbarazzo, ricordo invece il viso magro e pallido, ed un corpo minuto che quasi scompariva sotto il lenzuolo e la coperta bianca.

– La dottoressa è appena uscita – mi informò, leggendomi nel pensiero.

La voce esile e sofferente come di chi ha impegnato molta parte di sé e delle proprie energie in una lotta impari che l'ha infine lasciata senza risorse. Però mi sorrideva, incurante di sé e sinceramente interessata a questa scenetta inaspettata. Ero arrivata, intanto, fra una scusa e l'altra, ad un metro da lei.

– Non l'accompagno, vede, non posso muovermi dal letto – disse, con bonaria ironia, indicando un punto vago del suo corpo o del letto. Avrei capito molto tempo dopo il perché di quelle parole. Al momento, il mio cervello era impegnato a scegliere una frase adeguata per uscire in tutta fretta da quella stanza, per questo rimasi sbigottita sentendo la mia bocca pronunciare tutt'altre parole.

– Come sta? –

– Come mai in ospedale? –

Non avevo ancora finito di parlare che già mi ero pentita di quell'interessamento, di quelle parole di cortesia per una

persona mai vista e conosciuta, per giunta ricoverata in ospedale. E mentre mi rimproveravo mentalmente per non aver saputo tenere la bocca chiusa, dall'altra non potevo fare a meno di sentire una attrazione strana, un desiderio di sapere, un misto di curiosità, di generosità e di calore umano che pur provenendo da me, si confondevano in quell'energia calamitante, tutta speciale, che emanava da lei. Come quando in riva al mare, al mattino, il sole ci avvolge in un abbraccio piacevolmente caldo e noi vogliamo rimanere lì immobili a risanare il corpo e lo spirito, all'improvviso l'acqua lambisce i nostri piedi e nel brivido piacevole che percorre il nostro corpo, avvertiamo, irresistibile, l'attrazione di quel fluido blu che ci costringe nostro malgrado a decidere – si vado a fare il bagno così accade a volte che la medesima corrente energetica si manifesti fra due persone, creando un ambito, un campo, quasi fuori dal tempo, nel quale avvengono fenomeni particolari.

Ed infatti io, invece di correre fuori a cercare la dottoressa, invece di rendermi conto che ero terribilmente in ritardo e invece di fare qualcosa per porvi rimedio, rimasi lì in piedi ad aspettare, quasi trepidante, la risposta che mi avrebbe dato.

Non rispose subito, non so se perché sorpresa o perché stesse soppesando le parole da dire.

– Mi chiamo Giulia – piacere – disse infine tendendomi la mano sinistra, essendo il braccio destro bloccato dalla flebo che intanto scendeva piano piano, quasi a scandire il tempo tutto speciale dell'ospedale.

Mentre confusa le stringevo, un po' di traverso, la mano, notai che aveva il dorso bluastro, lei seguì il mio sguardo e come per scusarsi spiegò che le sue piccole vene non ne volevano sapere di essere continuamente punzecchiate.

– Una settimana fa o meglio otto giorni fa – proseguì – era proprio un lunedì pomeriggio, dopo giorni di dolore inaudito alla testa che peggiorava sempre di più, aggravato da crisi di

vomito ricorrente che nessuna terapia era riuscita ad arginare, il medico del Pronto Soccorso, dove infine mi avevano accompagnato, sulla base di alcuni parametri sicuramente preoccupanti, mi ha prescritto il ricovero qui al reparto di Neurologia, per un violento quanto inarrestabile attacco di cefalea –

– Cefalea? –

– Cioè un mal di testa, anch'io soffro di mal di testa, infatti sono qui per questo – dissi tutta concitata per aver trovato qualcosa che ci accomunava e che in qualche modo giustificava, ai miei occhi, questo nostro strano incontro.

– Beh! non un semplice mal di testa –

Un lampo di disappunto balenò nei suoi occhi, che ora vedevo bene, di un verde cangiante a volte più scuro, altre chiaro e trasparente, ed infatti precisò con linguaggio appropriato:

– La mia è, purtroppo, una cefalea di tipo emicranico, senz'aura, cioè non è preceduta da disturbi neurologici focali, ad elevato numero di attacchi, con una componente sicuramente familiare. Mia sorella, le mie nipoti soffrono anch'esse di emicrania, nel mio caso però, essa è peggiorata molto nel tempo, impadronendosi della mia stessa esistenza.

Fondamentale, il ruolo svolto dalle mie abitudini di vita, dal carico di stress e tensioni accumulate negli anni, dall'incapacità di fermarmi al momento giusto, di prendermi dei momenti di sosta, di occuparmi un po' di me stessa, cui si sono aggiunte complicazioni di vario genere alcune dovute, per lo più, ad una cattiva gestione della malattia, ma la storia è lunga...

Parlò con foga inaspettata, per le sue condizioni, quasi accalorata e con una notevole proprietà di linguaggio che mi fece supporre fosse o molto preparata sulla sua patologia o come si suol dire, una persona del settore. Avrei compreso a mie spese che possono essere vere entrambe le ipotesi, poiché chi soffre di cefalea diventa comunque un esperto in materia.

Mentre parlava teneva dei fogli in mano che ogni tanto sollevava e guardava, si sarebbe detto per prendere ispirazione, parti di un blocco pieno di pagine scritte con un calligrafia non molto regolare, quasi infantile, tonda e semplice, che non avevo notato prima perché confusi nel bianco della coperta.

– La storia è lunga – proseguì – e l’ho come ripercorsa sul pulmino che dal Pronto Soccorso mi accompagnava in questo reparto tanto che, fra il dolore assurdo che mi percuoteva, come un martello, la testa, i molti giorni di sofferenza che pesavano nel corpo e nell’anima, il tormento per essere arrivata fino a questo punto e per la mia vita che subiva, con il ricovero, uno stop così drastico e drammatico che inesorabile, mi allontanava dai miei affetti, dalla mia casa, dal mio lavoro, dai miei impegni, dalla mia vita programmata e ordinata, non ho saputo trattenere le lacrime. Un pianto sommesso e straziante, inconsolabile che deve aver molto colpito l’autista che si rivolgeva a me con fare gentile quasi premuroso, parlando a voce bassa e cercando di sollevarmi dalle preoccupazioni del momento –

– Non si preoccupi – diceva – arriveremo presto, la clinica è qui vicino... –

– Ed intanto Stefano stringeva così forte il mio braccio che sembrava volesse stritolarlo, negli occhi un misto di disperazione e di rassicurazione, una strana efficienza, con tutti quei fogli e quegli stampati dell’ospedale in mano, pieni di sigle, test e di una terminologia così inusuali per lui –

– Ma scusi la sto proprio annoiando –

A me invece sembrava di stare in un universo parallelo, tanto la dimensione era strana, fuori da un tempo reale, nel quale scoprivo in ogni momento cose nuove, elementi nuovi di uno strano puzzle che si andava via via componendo, illuminando alcuni settori ma riempiendo di domande molti

altri, le cui tessere non conoscevo e non potevo inserire al posto giusto, non avendo risposte per le mille domande che si affollavano nella mia mente, che avrei voluto farle ma che assolutamente non riuscivo ad ordinare in uno schema logico. Riuscii solo a dire – mi interessa, davvero – sorprendendo più me stessa che lei.

– Le sue parole pur piene di sofferenza – continuai – sono così chiare, quasi distaccate, che sembra lei stia parlando di un'altra persona, ma come fa?–

Avevo intanto dimenticato l'appuntamento con la dottoressa, non ricordavo più che dovevo tornare al lavoro e nemmeno lontanamente sapevo che cosa facessi in quella stanza, eppure ero contenta, come se fossi nel mezzo di un avvenimento importante.

Non riesco a spiegarmi il perché ma sapevo che quella storia mi riguardava e che l'incontro con Giulia? Sì Giulia, non era, nonostante le apparenze, assolutamente casuale.

– Mi racconti, la prego, soffro di mal di testa e sono molto attratta dalle sue parole, anche se le nostre due condizioni, pur con molti punti di contatto, mi sembrano come agli antipodi –

– Che cosa è accaduto, da quanto tempo la situazione è così degenerata, come mai non ha fatto nulla per arginarla, ha sempre sofferto di mal di testa? ...–

Le domande uscivano a ruota libera dalla mia bocca e non mi sarei mai fermata se non avessi visto disegnarsi sul suo volto una tale sofferenza e malinconia che mi indussero a scusarmi e a fare ammenda della mia impulsività e del mio modo poco ortodosso di esprimermi.

– Sarei felice di ascoltare la sua esperienza, per farne tesoro, per non ripetere gli stessi errori, per comprendere meglio questa patologia così abusata nella vita quotidiana, ma proprio per questo così sottovalutata e così sconosciuta nei suoi aspetti più gravi.

Ritrovarmi nei suoi racconti è come condividere una pena, se ne alleggerisce il peso, illuminarla di luce, se ne vedono i contorni precisi, laddove finora, relegata nel buio oscuro e pauroso della mente, mi è sempre apparsa così pesante ed insuperabile –

Erano quasi le undici e in quella stanza calda e stranamente silenziosa, quasi ovattata, dell'ospedale, iniziò una storia, un'amicizia ed un dialogo che avrebbero condotto entrambe molto lontano.

Un percorso comune di conoscenza e di presa di coscienza di vissuti e di contenuti dell'animo che sono stati e sono tuttora meravigliosi strumenti di terapia e forse di guarigione.