

LA MAIL

Mail di: Nicola

Oggetto: LA FRETTA DI VIVERE

Data pubblicazione: 2 ottobre 2010

Buongiorno a tutti gli psicologi e gli psichiatri.

Mi chiamo Nicola e ho 41 anni.

Preciso che sono già in cura presso il cps dal 2005.

Però se sono qui a scrivervi è perchè evidentemente non sto bene e vorrei avere un parere, un consulto o un'opinione da uno di voi dal momento che mi hanno parlato bene della vostra Associazione.

Il motivo per cui ho scelto come oggetto della mia mail '*la fretta di vivere*' è perchè sono hiv positivo da ben 20 anni e da quando l'ho scoperto (da premettere che allora non c'erano tutte le cure di oggi e si moriva in fretta) ho subito avvertito questa sensazione ben precisa, LA FRETTA appunto, di avere tutto ciò che volevo velocemente perchè avevo poco tempo da vivere...mi ricordo che a 20 anni mi domandavo se ne avrei compiuti 30...ed ora ne ho 41...! Nonostante le cose siano cambiate e si può sperare di convivere con l'hiv anche per molti anni questa sensazione mi è rimasta e mi fa vivere male perchè non apprezzo ciò che ho, continuo a torturarmi pensando a ciò che non ho...

5 anni fa mi è stato diagnosticato anche il disturbo bipolare e sono in cura con parecchi farmaci:

mattino: 50mg sertralina + 300 litio + 150 wellbutrin

pomeriggio: en 2mg

sera: 300+150 litio + 300 seroquel + 30 x 2 mirtazapina

(x onestà devo anche ammettere che al weekend assumo mezzo grammo di coca).

Sicuramente nella mia vita non c'è stato solo l'hiv a complicarmi la testa...ho perso il mio papà improvvisamente e precocemente x un infarto a 58 anni, ho avuto 2 relazioni importanti ed in entrambe sono stato lasciato io...ho avuto anche una colon-stomia per un anno in seguito ad una resezione colica secondo hartmann da perforazione del sigma....

Diciamo che ho avuto dei picchi di malessere tali da desiderare il suicidio diverse volte...se non l'ho mai fatto è forse x la paura di sopravvivere con menomazioni permanenti...lo farei solo con farmaci, nessun metodo violento....credo che se avessi mai avuto barbitutrici x le mani sarebbe successo....

Forse mi sto dilungando senza aver ancora chiesto nulla di specifico: allora innanzitutto concordate con la terapia farmacologica che assumo ?

Preciso che sono anche seguito da una psicologa 2 volte al mese, sempre al cps, mentre la psichiatra la vedo una volta al mese...

La seconda domanda che vorrei porvi è più complessa: sono anni che desidero trasferirmi a vivere ad Ibiza dove vado in vacanza da 15 anni e dove ho amici che appunto si sono stabiliti lì...la cosa mi entusiasma quanto nello stesso tempo mi mette in ansia...se qui fossi un precario lo farei subito, ma sono un dipendente del Comune dove abito a tempo indeterminato assunto proprio con la 68/99 avendo un'invalidità del 100% ed anche la 104...mentre lì non saprei cosa fare...mi piacerebbe

tantissimo lavorare nella reception di un bell'hotel ma non parlo spagnolo (parlo bene inglese e francese)

A volte penso quanta gente vorrebbe il mio posto di lavoro, nel centro della città, sicuro, con orari comodissimi, 10-18...ed io invece preferirei andare a fare il lavapiatti ad Ibiza pur di andare al mare da aprile ad ottobre e non scendere mai sotto i 15 gradi in inverno...sogno di far colazione in un balcone vista mare ed andare al lavoro in bicicletta invece che con il tram ed il metrò pieni....immagino di andare a bere il caffè da un amico a piedi perchè non abita a 3 quarti d'ora di auto...immagino di tornare a casa 2 settimane in vacanza a trovare la mia mamma e i miei nipotini...ed infine la 'fissa' più 'maniacale' è quella di portare i miei amati cagnolini a spasso in spiaggia tutti i giorni dell'anno !!!!

tutto ciò sta diventando ossessivo, non penso ad altro dalla mattina alla sera...se prendere aspettativa, di quanto tempo, se lasciare la casa, se subaffittarla, quando farlo....non riesco a darmi delle tempistiche, sono confuso ed ansioso....mi sono addirittura domandato se quest'idea me la son fatta venire apposta x torturarmi...di certo non ho la speranza ne la pazienza di tutti di aspettare la famosa PENSIONE....vorrei star bene ORA !!! cosa mi consigliate ??

Vi ringrazio di cuore x l'attenzione e la pazienza di leggere una mail così lunga !!
Carissimi saluti,

Nicola

RISPONDE IL DOTT. Marco Riva

Caro Nicola

Innanzitutto provo a risponderle rispetto alla prima domanda e cioè alla questione farmacologica. È senza dubbio una terapia "importante" cioè carica di farmaci con ben tre antidepressivi, un ansiolitico, un regolatore dell'umore e un antipsicotico atipico probabilmente utilizzato anch'esso per regolare il suo umore. Penso che i week end cocainici non giovino al suo metabolismo epatico già senza dubbio stressato dalla terapia e neanche al suo umore forse un po' altalenante.

Non mi permetto però di commentare ulteriormente una terapia senza dubbio molto pensata dalla sua psichiatra. Magari i due colloqui mensili con la psicologa sono un po' pochi, forse un po' sospesi nel vuoto..

Poi. Poi è davvero difficile risponderle con dei consigli. C'è la sua vita così carica di una realtà dura, acuminata e tagliente. Mi sembra però di capire che lei sia comunque riuscito a trovare, con chissà quante difficoltà, una serie di vie d'uscita dal dolore incontrando però spessissimo altro dolore in altre realtà feroci. Adesso lei sta sognando, sta sognando ad occhi aperti e i suoi sogni sono bellissimi. Io penso che quando un adulto entra nel mondo dei sogni è molto difficile che ne esca. Perché lei non dovrebbe sognare? Perché non dovrebbe desiderare di realizzare i suoi sogni?

Forse c'è la sua difficile vita, la sua esperienza di una serie di guerre tremende che può aiutarla a risolvere il rompicapo che si presenta così spesso nella sua mente. Lei sogna e lei è anche un adulto con un'enorme esperienza e a questa esperienza credo che lei possa far riferimento con fiducia per capire cosa sia meglio per la sua vita. So che non le sto rispondendo "praticamente" ma non ho risposte concrete. Penso che tutta l'energia esplosiva che c'è in lei e nella sua fretta, lei possa provare a trasformarla in energia costruttiva cioè metterla maggiormente al suo servizio utilizzando tutte le risorse possibili compresi i consigli di chi la conosce meglio di me. Faccia domande magari alla sua psichiatra, alla sua psicologa e alle persone verso le quali lei nutre affetto.

E poi, e soprattutto, ragioni con fiducia nella sua grande esperienza e utilizzi con grande lentezza questa sua esperienza e le opinioni di queste persone. Buon lavoro.

Un saluto

Marco Riva