

Le storie

La Buona Domenica

«Nel libro della mia vita ho trovato la medicina al labirinto della mente»

Alberto Fragomeni. A 35 anni racconta il suo percorso «protetto» di risalita dall'abisso della malattia mentale

SABRINA PENTERIANI

C'erano una volta gli ospedali psichiatrici, quelli dove i pazienti stavano rinchiusi per anni, e a volte non ne uscivano più. Oggi il mondo del disagio psichico - dei reparti ospedalieri e servizi che se ne occupano - è molto più variegato, e le «comunità protette» sono luoghi dove ci si può curare, ci si mette alla prova, si impara a lavorare in contesti protetti, finché si riesce di nuovo a camminare con le proprie gambe. Alberto Fragomeni, 35 anni, questo percorso lo ha vissuto e lo vive ancora, lo porta inciso sulla pelle come un tatuaggio, indelebile e doloroso.

Come in un'incisione di Escher, la sua mente dodici anni fa era un labirinto pieno di corridoi senza sbocco, finestre irraggiungibili, porte che si aprono sull'abisso, scale rovesciate. Impossibile da decifrare, anche per lui, che pure col tempo è riuscito a trovare il suo filo e a seguirlo fino a intravedere la luce. Lo ha aiutato molto scrivere un libro sulla sua esperienza, con un titolo che dice già molto, «Dettagli inutili» (Edizioni Alpha Verlag): «L'idea - racconta - è nata parlando con la mia psicologa Paola Grifo. Ogni tanto le mandavo qualche email scrivendole particolari che non riuscivo a dirle durante i colloqui. Lei li trovava divertenti. Ci vedeva una parte di me che non affiorava durante le sedute. Riuscivo ad essere un po' più incisivo e un po' più lucido, meno emotivo». I «dettagli inutili» del titolo sono tutti quei particolari «affettivi», poco strategici, che i pazienti psichiatrici raccontano mentre sembra che i medici siano distratti: «Cose dell'anima - osserva Alberto - che fai fatica a far emergere, e poi sembrano cadere nel vuoto».

«All'università sono impazzito»

La scrittura ha comportato molte difficoltà, quasi come un percorso terapeutico vero e proprio: «I primi capitoli sono venuti fuori con rabbia e dolore. Mi capitava spesso di fermarmi, scrivere cinque o sei pagine e poi sospendere tutto perché c'era troppa tensione».

Racconta poco di sé: «Mio padre è calabrese, mia madre campana - scrive nella nota biografica che apre il suo lavoro -. Ho due fratelli, uno maggiore e uno minore. Fatti salvi brevi periodi dell'infanzia, ho sempre vissuto a Bergamo. Ho frequentato parte degli studi elementari, e i tre anni delle scuole medie, in un istituto gestito da suore. Al primo anno di ginnasio sono stato bocciato, e così mi sono iscritto a ragioneria. Dopo il diploma, ho frequentato per circa quattro anni l'Università Cattolica di Brescia, un corso di laurea inerente al cinema». A quel punto è iniziato l'inferno, ma Alberto, adesso, lo racconta con leggerezza e un po' d'ironia: «Sono impazzito, come spesso succede ho combinato dei "guai". Mi hanno portato all'ospedale ed è iniziato così il mio percorso di cura. Per circa quattro anni ho frequentato un centro diurno, che ho lasciato quando mi sono trasferito in un appartamento protetto, dove risiedo da circa otto anni».

Il libro è composto da tre parti: «All'inizio ho parlato di me stesso e di persone che ho conosciuto nell'ambiente della cura psichiatrica. Mi sono concentrato sulla retorica della malattia mentale. Ho voluto distaccarmi dagli stereotipi, e per farlo forse a volte sono stato anche un po' critico, in primo luogo verso me stesso».

La ricerca spirituale e filosofica

La seconda parte è più autobiografica, un racconto degli ultimi sei anni: «Non le mie vicende personali - chiarisce Alberto -. La mia vita non è particolarmente avventurosa. Ho parlato, più che altro, di quello che ho letto, che ho pensato. Ho seguito una sorta di ricerca spirituale e filosofica. E pian piano ho imparato a fare pace con ciò che mi è successo».

La malattia mentale porta con sé emarginazione e solitudine: «In questi anni - osserva Alberto - mi sono rimasti vicini soltanto gli amici più cari. Ma ho incontrato molte persone, ho stretto legami con realtà diverse, compresa la mia parrocchia d'origine, quella di Redona. Avevo un confessore che mi faceva anche un po' da guida, così seguivo i suoi consigli, gli davo una mano con alcuni ragazzi e con i corsi di alfabetizzazione per i minori stranieri. Sono state esperienze importanti per me, mi hanno aiutato a dare un senso alle giornate in un momento difficile».

Con il passare del tempo c'è stata un'evoluzione nell'approccio di Alberto alla sua malattia: «Ho incominciato a capire di più, a maturare, ad essere più consapevole di me stesso. Ho preso le distanze dalle mie ossessioni e dal mio dolore. Mi sono dedicato con entusiasmo allo studio. Ho toccato diversi ambiti, dalla filosofia alle reli-

gioni orientali. L'ho fatto con pazienza, con metodo, in solitudine, credendoci con tutto me stesso, anche se non sono arrivato a conclusioni degne di essere comunicate o insegnate. Seguire una passione è davvero una via di salvezza».

Secondo Alberto la malattia mentale è «un enigma dell'essere. Una persona con disagio psichico non ha niente di strano, esteriormente è la stessa di prima. Eppure guardandosi allo specchio si ha la sensazione di essere l'ombra di se stessi, a un certo punto non ci si riconosce più».

Le armi più importanti per uscirne per Alberto sono state la tenacia, la voglia di vivere e di stare bene, il coraggio di combattere i propri fantasmi. «Ho continuato a curarmi anche quando mi sentivo meglio - dice - perché ho creduto nella possibilità di ottenere un benessere reale al di là di quello che può darti un farmaco. Ho provato anche questo, a risolvere la depressione con le medicine, per due anni. Ma poi non sono tornato a casa per ricominciare la vita di prima, perché volevo di più. Non solo guarire, ma crescere a livello umano. Ritenevo di avere ancora molto da imparare dai medici che mi seguivano. Non è solo una terapia, ma un modo per crescere, per maturare e migliorare la consapevolezza di sé: queste sono le motivazioni che spingono anche tante persone "normali" a fre-

quentare un analista o uno psicologo. Ho deciso di vivere, ma non è stato facile».

Dopo quattro anni di cura al Centro diurno psichiatrico Tito Livio Alberto è stato destinato a un appartamento protetto, in una sorta di «condominio» che però nel suo insieme costituisce una comunità. Accanto ai pazienti psichiatrici sono presenti operatori ed educatori. «Ora - racconta Alberto - abito con un altro paziente. Tutto intorno c'è una struttura di supporto: i medici, i colloqui, i gruppi di lavoro».

C'è comunque una certa autonomia: «Ho ottenuto subito fiducia e una discreta libertà perché mi sono comportato bene. Ho dovuto però imparare da zero molte cose: cucinare, fare le pulizie, organizzarmi le giornate. Ora lavoro per la cooperativa Biplano per tre mattine alla settimana. Ho due mansioni diverse: la prima è impaginare le sedie. Sembra un compito banale, in realtà mi ci è voluto un anno per prenderci un po' la mano. L'altro è un piccolissimo lavoro di segreteria per una cooperativa esterna. Il mio compito è semplice, ho pochissime responsabilità, ma è pur sempre un inizio. Non ho mai avuto un vero e proprio impiego, per tutto questo tempo ho soltanto frequentato i gruppi delle comunità, e anche prima di ammalarmi al massimo svolgevo piccoli lavori manuali durante l'estate. Ho incominciato questa nuova

avventura quando i medici hanno ritenuto che fossi pronto. Adesso sono contento. All'inizio però è stata dura».

«Non penso al futuro»

Alberto, prudente e ironico, preferisce non coniugare i verbi al futuro: «Non riesco proprio a pensarci, mi concentro sul presente. È già un successo che sia arrivato fino a questo punto. Il primo giorno di lavoro in cooperativa ho detto "io qui non ci sto". E invece gli operatori mi hanno costretto ad andare avanti, e hanno avuto ragione. Sono riuscito a non mollare e ne sono fiero. Ma non penso al domani, se no mi viene l'angoscia».

Scrivere il libro è promuovertolo è una sfida appassionante: «Sono già successe molte cose: le interviste, le presentazioni. Tra i miei lettori ci saranno tante persone che non conosco, chissà come reagiranno. Ho scritto cose un po' forti, temo che qualcuno possa sentirsi offeso, ma ho anche dato a tutti il permesso di bruciare il libro o buttarlo se non si sentono in sintonia».

Il rapporto con i genitori

La famiglia di Alberto ha seguito il suo esordio narrativo con un po' d'ansia ma anche con orgoglio e partecipazione: «Mi sono stati molto vicini in tutti questi anni. Mio padre nel frattempo è andato a vivere in Canada per lavoro, ora è in pensione ed è rimasto lì. Ogni tanto, almeno una volta all'anno, vado a trovar-

lo. Mia madre è rimasta un po' spiazzata da quello che ho scritto, ma poi lo ha accettato». Le parole per Alberto si sono comportate come un affidabile traghetto, l'hanno portato attraverso il labirinto della sua mente, offrendogli le chiavi: «Ho letto molti libri, ma soprattutto ho creduto molto in quello che ho letto. Mi sono avvicinato alla filosofia pensando sul serio che avrebbe potuto aiutarmi. Ed è stato questo fin dall'inizio il mio metodo: cerco di imparare sempre qualcosa, come se fosse un lavoro, anche se sono disordinato nelle scelte di titoli e autori. Sono contento se il mio libro aiuterà qualcun altro a capire meglio la malattia mentale o a uscirne, anche se non l'ho scritto per questo, non credo di avere niente da insegnare. Solo, tra una pagina e l'altra, sono riuscito a chiarirmi le idee, a ritrovarmi, a stare meglio con me stesso: un grande traguardo per uno come me».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

■ ■ All'esterno sembri uno normale ma dentro hai un'enigma dell'essere»

■ ■ I farmaci mi hanno aiutato ma per guarire ho dovuto crescere a livello umano»



Alberto Fragomeni al parco e alcune sue espressioni mentre racconta la sua vita e il suo libro FOTO FRAU