

Confinia

Cephalalgica

Rivista interdisciplinare fondata da Giuseppe Nappi

Volume 10 - Numero 3 - 2001

REDAZIONALE

Oltre Confinia: dalla medicina alle scienze psicosociali 85
G. Nappi

CONCORSO LETTERARIO: CEFALEE IN CERCA D'AUTORE

Prefazione.....87
D. Nigro

Parliamo di emicrania89
P. Amendola

Amiche di...cefalea - Una scomoda compagna di viaggio: la cefalea...93
M.T. Andreozzi

Biografia romanzata: l'emicrania.....109
G.P. Bianchi

Alice nuotava.....113
M. Bocola

La ragnatela di seta - Il ladro di tempo - La fiaba del berretto azzurro.....117
A. Gasparrini

Per non dimenticare.....123
R. Grillo

Dal dolore alla scrittura127
V. Ricca

Pillole di mal di testa133
G. Scarpelli

Nota a margine

L'arte emicranica come strumento di studio dell'ispirazione artistica.... 137
U. Nicola, K. Podoll

CEFALEE TODAY "14" (*e-bulletin www.cefalea.it*) 145

CEFALEE TODAY "15" (*e-bulletin www.cefalea.it*) 149



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Confinia



Cephalalgia

SOMMARIO

N. 3

Settembre 2001

Anno X

REDAZIONALE

Oltre Confinia: dalla medicina alle scienze psicosociali 85
G. Nappi

CONCORSO LETTERARIO: CEFALEE IN CERCA D'AUTORE

Prefazione87
D. Nigro

Parliamo di emicrania89
P. Amendola

Amiche di...cefalea - Una scomoda compagna di viaggio: la cefalea93
M.T. Andreozzi

Biografia romanzata: l'emicrania109
G.P. Bianchi

Alice nuotava113
M. Bocola

La ragnatela di seta - Il ladro di tempo - La fiaba del berretto azzurro117
A. Gasparrini

Per non dimenticare123
R. Grillo

Dal dolore alla scrittura127
V. Ricca

Pillole di mal di testa133
G. Scarpelli

Nota a margine

L'arte emicranica come strumento di studio dell'ispirazione artistica..... 137
U. Nicola, K. Podoll

CEFALEE TODAY "14" (*e-bulletin www.cefalea.it*) 145

CEFALEE TODAY "15" (*e-bulletin www.cefalea.it*) 149

CONFINIA CEPHALALGICA

DIRETTORE RESPONSABILE

Andrea Arrigo

Registrazione del Tribunale di Milano

N. 254 del 18 aprile 1992

Periodicità Trimestrale

*La pubblicazione o ristampa degli articoli
della rivista deve essere autorizzata
per iscritto dall'editore*

Questa rivista Le è stata inviata tramite abbonamento:

l'indirizzo in nostro possesso verrà utilizzato

per l'invio di questa ed altre riviste

o per l'inoltro di proposte di abbonamento.

Ai sensi della Legge n. 675/96

è nel diritto del ricevente richiedere la cessazione dell'invio

e/o l'aggiornamento dei dati in nostro possesso.

Redazione editoriale

Silvia Molinari

Tel. 0382-380299; Fax 0382-380311

E-mail: confinia@mondino.it

Fondazione CIRNA

Editore

Sede Legale: Via Garibaldi, 72 - Milano

Sede Operativa: Via Porta, 5 - Pavia

Tel. 0335-6000459 - Fax 0382-303044

<http://www.cefalea.it>



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Confinia



Cephalalgica

Rivista fondata da Giuseppe Nappi

Organo di collegamento del Centro Interuniversitario Cefalee e Disordini Adattivi

DIRETTORE SCIENTIFICO

Gian Camillo Manzoni (Parma)

COMITATO EDITORIALE

Giorgio Bono (Varese), Gennaro Bussone (Milano), Antonio Carolei (L'Aquila), Maria Del Zompo (Cagliari), Giovanni D'Andrea (Este), Raoul di Perri (Messina), Fabio Facchinetti (Modena), Marcello Fanciullacci (Firenze), Virgilio Gallai (Perugia, Presidente SISC), Mario Giacovazzo (Roma), Vincenzo Guidetti (Roma), Giovanni Lanzi (Pavia), Pasquale Montagna (Bologna), Lorenzo Pinessi (Torino), Francomichele Puca (Bari), Giorgio Sandrini (Pavia), Emilio Sternieri (Modena), Giorgio Zanchin (Padova)

REDAZIONE SCIENTIFICA

Piero Barbanti (Roma), M. Gabriella Buzzi (Pozzilli), Pietro Cortelli (Modena), Alfredo Costa (Pavia), Franco Granella (Parma), Paolo Martelletti (Roma), Rossella E. Nappi (Pavia), C. Narbone (Messina), Paola Sarchielli (Perugia, Segretario SISC), Marianonietta Savarese (Bari), Lidia Savi (Torino), Mauro Silvestrini (Ancona), Cristina Tassorelli (Pavia), Paola Torelli (Parma)

SEGRETERIA SCIENTIFICA

Silvia Molinari, Direzione Scientifica, IRCCS "Istituto Neurologico C. Mondino" (Pavia)

Tel.: +39 0382 380.299 - Fax 380.311 - E-Mail: confinia@mondino.it

COMITATO DI CONSULENZA

Anestesiologia: C. Bonezzi (Pavia), C.A. Caputi (Ancona), M. Chiaranda (Varese), P. Narducci Guerra (Napoli)

Biochimica: G.V. Melzi d'Eril (Varese), J. Rotilio (Roma)

Epidemiologia: A. Citterio (Pavia), R. D'Alessandro (Bologna), M. Musiccò (Milano), A. Nicolosi (Milano), G. Rosati (Sassari)

Farmacologia: F. Bertè (Pavia), P.L. Canonico (Novara), M. Carruba (Milano), G. Frigo (Pavia), E. Genazzani (Torino), S. Lecchini (Varese), L. Manzo (Pavia), G. Nisticò (Roma), U. Scapagnini (Catania), B. Silvestrini (Roma), P.F. Spano (Brescia), M. Trabucchi (Roma), G.P. Velo (Verona)

Farmacologia Clinica, Idrologia e Medicina Termale: M. De Bernardi (Pavia), F. Drago (Catania), P. Geppetti (Ferrara), G. Nappi (Milano), A. Pini (Modena), P. Richelmi (Varese)

Immunologia: C. Franceschi (Modena), E. Jirillo (Bari), G. Ruberto (Pavia)

Medicina Interna: O. Albano (Bari), M. Condorelli (Napoli), A. Zanchetti (Milano)

Medicina Riabilitativa: A. Fiaschi (Verona), S. Gianquinto (Roma), G.F. Megna (Bari), F. Pierelli (Roma), L. Provinciali (Ancona), A. Ruju (Pavia)

Neurochirurgia: G. Cantore (Roma), A. Dorizzi (Varese), F. D'Andrea (Napoli), L. Infuso (Pavia), F. Tomasello (Messina), R. Villani (Milano)

Neurofisiologia Clinica: N. Accornero (Roma), G. Amabile (Roma), G. Comi (Milano), B. Fierro (Palermo), D. Mancina (Parma), M. Manfredi (Roma), A. Moglia (Pavia), L. Murri (Pisa)

Neurologia: L. Battistin (Padova), B. Bergamasco (Torino), G. Bernardi (Roma), V. Bonavita (Napoli), M. Carreras (Ferrara), E. Ferrari (Bari), L. Frattola (Milano), E. Lugaresi (Bologna), G. Nappi (Pavia), F. Piccoli (Palermo), G. Scarlato (Milano), P. Tonali (Roma)

Neuropsichiatria Infantile: U. Balottin (Varese), P. Benedetti (Roma), P. Pfanner (Pisa)

Neuropsicologia Clinica: C. Caltagirone (Roma), M. Fioravanti (Roma), A. Mazzucchi (Parma)

Oculistica: C. Balacco Gabrieli (Roma), F. Carta (Sassari), F. Moro (Padova), F. Trimarchi (Pavia)

Ortopedia: L. Ceciliani (Pavia), P. Cherubino (Varese), E. Corrado (Napoli)

Odontoiatria: C. Brusotti (Pavia), V. Collesano (Pavia), P.U. Genari (Parma), F. Mongini (Torino), G. Nidoli (Varese), P.L. Sapelli (Brescia)

Ostetricia e Ginecologia: P.F. Bolis (Varese), E. Cosmi (Roma), A.R. Genazzani (Pisa), S. Guaschino (Trieste), G.B. Melis (Cagliari), C. Nappi (Napoli), F. Petraglia (Siena), F. Polatti (Pavia), A. Volpe (Modena), C. Zara (Pavia)

Otorinolaringoiatria: A. De Vincentis (Roma), I. De Vincentis (Roma), R. Filipo (Roma), E. Mira (Pavia), A. Ottaviani (Milano), F. Ottaviani (Milano)

Psicopatologia: V. Centonze (Bari), C. Colucci d'Amato (Napoli), C. Gala (Milano), G.P. Guaraldi (Modena), M. Guazzelli (Pisa), M. Maj (Napoli), G. Penati (Milano), L. Ravizza (Torino), P. Scapicchio (Guidonia), F. Sorge (Napoli)

Ricerca Sanitaria: G. Apolone (Milano), L. Caprino (Roma), A. Liberati (Milano), N. Magrini (Modena), G. Recchia (Verona)

Storia della Medicina: L. Angeletti (Roma), G. Armocida (Varese), H. Isler (Zurigo)

Con la collaborazione scientifica di: F. Antonaci (Pavia), D. Bettucci (Novara), A. Cavallini (Pavia), R. Cerbo (Roma), D. Cologno (Parma), M. De Marinis (Roma), G. Fabbri (Roma), A. Ferrari (Modena), G. Fiore (Roma), F. Frediani (Legnano), B.M. Fusco (Salerno), A.D. Genazzani (Modena), E. Gerosa (Pavia), A. Leon Cananzi (Padova), M. Leone (Milano), E. Martignoni (Novara), N. Martucci (Grottaferrata), G. Micieli (Pavia), M. Nicolodi (Firenze), A. Proietti Cecchini (Pavia), E. Pucci (Pavia), G. Relja (Trieste), G. Sances (Pavia), F.M. Santorelli (Roma), E. Sinforiani (Pavia), A. Verri (Pavia), F. Zappoli (Pavia)

Confinia Cephalalgica è supportata dal Centro Italiano Ricerche Neurologiche Applicate (CIRNA), dal Centro Interuniversitario di Ricerca Cefalee e Disordini Adattivi (UCADH) e dalla Fondazione "Istituto Neurologico C. Mondino", Pavia

Confinia Cephalalgica è recensita in Neuroscienze Citation Index® e Research™, EMBASE/Excerpta Medica
IMPACT FACTOR 1999 = 0.111

Confinia Cephalalgica

Rivista fondata da Giuseppe Nappi



Confinia
Cephalalgica

Direttore scientifico Gian Camillo Manzoni (PR)

Redazione scientifica Piero Barbanti (RM), M. Gabriella Buzzi (Pozzilli),
Pietro Cortelli (BO), Alfredo Costa (PV), Franco Granella (PR),
Paolo Martelletti (RM), Rossella E. Nappi (PV), Carola Narbone (ME),
Paola Sarchielli (PG, segretario SISC), Mariantonietta Savarese (BA),
Lidia Savi (TO), Mauro Silvestrini (RM), Cristina Tassorelli (PV), Paola Torelli (PR)

Segreteria scientifica Silvia Molinari, direzione scientifica, IRCCS Istituto Neurologico
C. Mondino (PV), tel. +39 382 380299, fax 380311, e-mail confinia@mondino.it

Confinia Cephalalgica è la prima rivista interdisciplinare italiana che si occupa delle cefalee e delle algie facciali. Nata come rivista interdisciplinare in posizione intermedia tra le riviste formative-informative per l'aggiornamento di una vasta platea di medici e quelle iperpecialistiche, rivolte a selezionati esperti di determinate patologie, Confinia ha mantenuto le premesse, suscitando vasto interesse in vari settori della medicina, anche non specialistica.

Nel '98 la rivista ha rinnovato il suo organigramma editoriale, con cambiamenti nella redazione scientifica e l'istituzione di un comitato editoriale, composto dai responsabili di diversi Centri Cefalee e dal Presidente in carica della SISC.

Questa novità è in sintonia con il nuovo orientamento generale della rivista, il cui obiettivo è di rivolgersi non solo agli specialisti direttamente coinvolti nello studio e nella cura delle cefalee e delle algie facciali, ma anche ai medici di base e alle istituzioni. Accanto alla pubblicazione di rassegne, articoli originali, casi clinici e rubriche informative, Confinia dà spazio ad argomenti di interesse più generale e di grande attualità, come la ricerca sanitaria o la valutazione della qualità dell'assistenza.

Oltre Confinia: dalla medicina alle scienze psicosociali

I tempi moderni hanno subito un'accelerazione "astronautica" che ha travolto le generazioni, ipnotizzandole con ritmi collettivi esasperati, tachicardici.

I cambiamenti sono così rapidi che l'adattamento ad ogni nuovo stadio omeostatico pone le premesse per il disadattamento a quelli immediatamente successivi.

Ed il salto nel buio avviene senza reti di protezione sociale: la famiglia, il clan, la scuola, le chiese, la politica. L'individuo si ritrova al centro della società globalizzata, portando con sé un'eterogeneità che si riflette da un lato nella perdita di senso di appartenenza, dall'altro nella mancanza di una matura coscienza civile.

"Insomma, si conquista il mondo e si perde l'anima".

La fondamentale armonia psico-fisica viene così compromessa ed il confine reale-virtuale sfuma.

Possenti meccanismi mentali scaricano la loro primordiale energia su corpi strumentalizzati.

Nasce la nuova isteria, lontana dall'ambiente accademico parigino di inizio secolo. È l'isteria del III millennio. Non più il clamore dell'arco di Charcot, ma qualcosa di più sottile; dopo decenni di liberismo sessuale, il fenomeno isterico perde il simbolismo e la valenza di pulsioni inibite e represses, ed assume un linguaggio psicosomatico nuovo, attenuato, sfuggente, socialmente accettabile.

La quantità di informazioni che riceviamo quotidianamente è così grande da mettere in crisi i meccanismi dell'oblio e dell'archiviazione mentale. L'ansia di conoscenza e da prestazione - professionale e non -

pervade l'individuo quotidianamente. Nel villaggio globale, nell'arena della competizione di una società cannibalica, si respira la tensione della precarietà. I padri sanno meno dei figli: lingue straniere, computer, internet, e-mail, cellulari. Le incertezze superano di gran lunga le certezze. E non c'è filosofia occidentale capace di contenere il dissesto del singolo.

Il dolore fisico implica forzatamente la dimensione psichica e come tale è un'esperienza essenzialmente somato-psichica. La cefalea viene spesso l'espressione del disagio psicofisico del soggetto, non

in quanto tale bensì come indice indiretto di tale condizione. Anche in un contesto di dolore organico, l'esperienza del dolore viene investita di una valenza simbolica, strettamente correlata alla storia ed al vissuto individuale di ciascuno. La cefalea è un disturbo complesso che attraversa longitudinalmente tutto il decorso della vita. Non si limita ad episodi di dolore sparsi, più o meno variabilmente nel tempo. Il peso biologico predisponente, l'abitus-biocomportamentale si estrinseca sul piano emozionale-affettivo, nello stile di vita, determinando le strategie adattative del singolo agli eventi esterni. Nonostante il terreno costituzionale possa condizionare una soglia di comparsa e di innesco degli episodi cefalalgici, questa stessa soglia, sebbene su base genetica-ereditaria, è tutt'altro che immutabile e subisce un'ampia modulazione, quale risultante della complessa interazione genotipo-ambiente che si viene ad instaurare singolarmente. "Così, la storia della cefalea è la storia dell'individuo", delle sue scelte, è la sua biografia, i suoi successi e fallimenti, gli eventi della sua

"...si conquista il mondo e si perde l'anima"

vita, del suo ambiente, della sua stessa cultura. Se da un lato il combinarsi benevolo di eventi favorevoli consente il superamento della vulnerabilità neuro-

biologica e l'evoluzione adattativa e benigna della cefalea, dall'altro si può avere invece la progressione della stessa verso forme di cronicizzazione, facilmente complicate dall'uso-abuso di sintomatici, a conclamazione, talora, di una struttura personalogica fortemente passivo-dipendente, per questo maggiormente bisognosa di attenzioni e supporto, spesso negati.

Infatti, numerosi studi concordano nel riscontro di un aumentato rischio di disturbi ansioso-depressivi nei soggetti emicranici in confronto alla popolazione generale.

Inoltre, alcuni studi hanno osservato anche un maggior rischio di abuso di sostanze (alcool, droghe) in accordo con l'esperienza clinica dei Centri Cefalee dove viene riportata un'ampia casistica di pa-

zienti emicranici con abuso di sintomatici. E' naturale che la valutazione prognostica di questi casi sia peggiore e che il trattamento non avrà suc-

cesso senza il riconoscimento e la presa in carico dei disturbi psichiatrici concomitanti e della sofferenza psichica dell'individuo in senso lato.

Confinia Cephalalgica, anche quale segno di crescita e maturità culturale, in coerenza a quanto sopra, si appresta ad estendere il suo campo di competenza, trasformandosi da rivista a carattere in-

"...la storia della cefalea è la storia dell'individuo"

"...sulle pagine di Confinia, prossimamente, si avrà occasione di toccare tematiche proprie... accanto a divagazioni filosofiche piuttosto che di econometria, di management sanitario, di sociologia e di etologia ..."

terdisciplinare sulle cefalee ad esclusivo interesse biomedico, a rivista con angolo di osservazione allargato anche a discipline più propriamente appartenenti

all'area delle scienze umane e del comportamento in particolare, al fine di cogliere l'individuo nella sua globalità relazionale, esterna ed interna, calato nelle diverse realtà familiari, sociali, economiche, storiche, etc. "Così, sulle pagine di Confinia, prossimamente, si avrà occasione di toccare tematiche proprie, ad esempio, dell'antropologia, della storia, della geografia, accanto a divagazioni filosofiche piuttosto che di econometria, di management sanitario, di sociologia e di etologia, a revisione critica della domanda crescente di cure alternative non convenzionali".

A questa medicina cosiddetta dolce, non ufficiale, rivolgeremo, in particolare un'attenzione speciale, giustificata, a nostro avviso, dal dilagare di "santoni guaritori" da un lato e dall'evidente crisi del tradizionale rapporto medico-paziente dall'altro (medicina ippocratica). Certo è, infatti, che aldilà di ogni posizione precostituita e di interesse di parte, il fenomeno delle cure alternative, non convenzionali (agopuntura, fototerapia, omeopatia, medicina antroposofica, ayurvedica, etc.) va affrontato, monitorizzato ed analizzato in maniera da promuovere la ricerca e preparare prontuari, linee-guida e piani terapeutici, innanzitutto a protezione dei pazienti dal diffondersi di un mercato sotterraneo e senza controllo.

Giuseppe Nappi

Trovo encomiabile l'idea del prof. Nappi di pubblicare alcuni brani pervenuti alla giuria del concorso "cefalee in cerca d'autore".

Non si tratta di una vetrina letteraria frutto solo di una pura esercitazione esibizionistica.

Ad una lettura non distratta seguirà un suggerimento alla riflessione che ci consentirà di conoscere, interpretare e condividere un dramma, anche senza viverlo personalmente.

Un'estensione di esperienza che non si limiterà a semplici momenti conoscitivi ed emotivi, ma che – forse – ci coinvolgerà con altri e più profondi sentimenti. Lo stesso titolo del concorso non è uno slogan tendente a proporre un prodotto o una facile soluzione. No. Si è trattato di un concorso rivolto a quanti, scrittori cefalgici, hanno comunicato il loro dolore, con composizioni autobiografiche, sofferte, eppure dignitose, non di rado orgogliose.

La lettura dei brani ti coinvolge: il dolore più intenso, forse, non è quello che ci tocca, ma quello che ci viene trasmesso; è il dolore che avverti per simpatia; quello che intuisci – che a volte indovini – nelle immagini, negli stati d'animo di chi scrive.

Gli autori, quasi tutti, indagano e riferiscono del male da cui sono costretti, spesso, in uno stato di completo isolamento, con freddo distacco, con oggettiva capacità descrittiva, riuscendo a riferirne freddamente, spietatamente, lucidamente.

Quanto più è chiara e puntuale questa descrizione, tanto più lo stato di dolore, dell'attesa sembra svuotare il male della sua forza distruttiva.

Il diritto alla conoscenza si afferma, esausto ma non domo, sul dovere della sofferenza.

Gli scritti che seguono ci insegneranno a soffrire, solidali e impotenti, con quanti soffrono, ma ci insegneranno anche a capire quanto siano, attese e indelebili, le gioie dei momenti di benessere.

Anche i casi più drammatici, le sofferenze più acute, rivelano all'uomo una speranza, non banale né vacua, sulla possibilità di una via d'uscita o di una sofferta e rassegnata, ma anche combattiva convivenza con il dolore.

Damiano Nigro
Presidente Alleanza Cefalgici
Al.Ce. Group

Una descrizione puntale e sobria degli effetti psicologici, familiari, sociali della cefalea e la difficile e "pietosa" convivenza con gli altri.

L'autore, nella lucida consapevolezza della "soggettività" delle cefalee, trova in se stesso la maniera di combattere e di continuare a vivere, anche se la sua speranza è priva di illusioni e la sua sofferenza solo a tratti sarà placata. La forma, fluida, non leziosa, risulta immediata e diretta.

Parliamo di emicrania

Pasquale Amendola

Consultando internet alla ricerca di notizie, per così dire "fresche" sull'emicrania, ho letto della possibilità che mi si offriva di poter scrivere proprio di questo argomento a me così caro. Mi è sembrata una buona occasione magari anche solo per potermi sfogare, per liberarmi, almeno in parte di un po' di quel peso che mi porto dietro da ormai tanti anni. Molto spesso vorrei scrivere, ai miei cari, ai miei amici, ai colleghi di lavoro, ma non l'ho mai fatto, forse per paura di essere frainteso, mal capito, o forse "considerato". Mia moglie è stata la prima ad "entrare" in una crisi d'emicrania, non perché i miei genitori non ci abbiano mai provato, ma a loro chiedevo di lasciarmi stare, mentre lei mi chiedeva di parlare, di farle capire cosa provavo, cosa volevo, cosa non volevo. Ora vorrei chiederle di capirmi ancora di più, di capire che a volte dovrei restare a letto, oppure non uscire quella sera o quel pomeriggio, non parlare. Ma non lo faccio, mi sembra troppo. Lei ha già sopportato tanto, interi fine settimana da sola, io ero a letto, feste importanti da sola, io ero a letto, visite mediche, io ero a letto. Ora abbiamo un figlio, niente è cambiato tranne il fatto che quando io sono a letto lui le fa compagnia. Lo strazio maggiore, pensavo fossero i miei genitori, poi è arrivato mio figlio, che bello. Un giorno

lui, aveva poco più di un anno, entra in camera da letto e da sotto la porta mi fa: "Papi!? Papi!? Non ti senti bene? Quando ti alzi". Poi mi baciava sulla testa e mi diceva: "Così ti passa la bua". A queste parole mi aggrappai per un po'. Io che avevo provato di tutto, agopuntura, chiropratica, shiatsu, pranoterapia, omeopatia, iridologia avrei voluto che proprio mio figlio avesse potuto aiutarmi, almeno con quella sua spontaneità. Non perché gli altri non siano spontanei, almeno non tutti. Spesso mi sono sentito in imbarazzo per loro, soprattutto per i medici. Non ho mai capito se loro si lasciano prendere la mano dalla troppa confidenza con questo problema, una confidenza che è solo marginale, asettica e spesso puramente professionale. Ricordo di un giorno in ospedale, ebbi uno scontro con uno dei prof. che facevano il giro di mattina, e che quel giorno mi chiese che cosa volessi mai da loro. Gli risposi che mi aspettavo, che speravo, di avere un piccolo aiuto per vivere meglio quella che ormai era una non vita e gli rivolsi la più stupida delle domande: "Ma lei ha mai avuto il mal di testa?" Poco dopo mi ritrovai a colloquio con lo psicologo, sembra che questa fosse la sua risposta. Quel colloquio mi servì, anche se poi mi ha portato una nota sulla diagnosi che non mi ha fatto

ha fatto piacere. Lo psicologo cercò di valutare per prima la mia aggressività, *chi sa perché*, poi gli affetti, *la possibile tendenza alla depressione* ed in fine l'ipotesi suicidio. Infatti può sembrare strano, ma premesso che esiste una cefalea detta da suicidio, la depressione è un problema, che, in maniera più o meno grave, un soggetto cefalalgico, può dover affrontare, o suo malgrado, affronta senza accorgersene. Personalmente, i miei momenti di depressione, li chiamo crisi da saturazione, dato che seguono periodi di maggior frequenza delle cefalee. Per quanto riguarda l'ipotesi suicidio, certo l'ho presa in considerazione, ma quasi sempre nei momenti in cui mi sarebbe stato impossibile, dato che ero a letto, al buio ecc., mettere in pratica. A dire il vero, a mente fredda, il suicidio l'ho sempre immaginato come un modo per vincere almeno una volta contro il dolore. Infatti, ho sempre pensato di poter morire proprio colpendo in pieno, la zona del capo, dove avevo maggiore dolore. Che magra consolazione sarebbe, togliersi la vita sparandosi alle tempie durante una crisi di emicrania, magari con un proiettile cavo. Mi rendo conto che forse, persone più deboli, dovendo affrontare tutti i problemi che gravitano intorno a quello dell'emicrania, potrebbero facilmente entrare in depressione. Mentre ero in ospedale, lessi di un concorso di pittura o disegno, per mostrare come si vedeva il dolore del mal di testa, io lo avevo sempre avuto in mente, ma il concorso era già scaduto, e così, non potendo partecipare non ho fatto più niente, forse lo farò. Sarà difficile farlo con un disegno, alla luce del fatto che nemmeno a parole ci riesco. Una cosa però voglio dirla, mi piacerebbe poter fare qualcosa per quelli come me, o comunque, sarebbe

bello che qualcuno come me potesse fare qualcosa per gli altri. Vorrei che si potesse collaborare con i medici per poter affrontare meglio il problema, non sottomettersi e basta. Si sottomettersi e mi spiego. Alla prima visita in un grosso centro per la cefalea, un medico mi disse che non mi dovevo preoccupare, era solo colpa della pressione arteriosa. Già, lui dopo pochi minuti aveva capito tutto, io dopo vent'anni di "carriera" non mi ero accorto di niente. Volendo insistere, confutai con esami ed indagini approfondite la sua teoria ed al controllo, potendo scegliere, fortunatamente, cambiai medico. Quello nuovo al quale devo molto, mi fece capire di lasciar stare ed impegnarci seriamente ad affrontare il problema. Certo i medici sono comunque uomini, ma a volte un po' di umiltà non guasta e se si potesse collaborare diversamente, non solo per il proprio caso, si farebbe di più. Ma questa è una cosa che si potrebbe fare in tanti campi, tanti settori, non solo in quello medico. Di una cosa sono certo, ognuno di noi è un caso a sé, ma mi piacerebbe sapere, anche dai personaggi più in vista, dei quali so per certo condividere il mio stesso dramma, come hanno affrontato la cosa, se hanno avuto problemi diversi dai miei, come affrontavano la vita. Mi ricordo che mia moglie, temendo per il giorno delle nozze, si organizzò procurandosi vari medicinali che all'epoca mi rimettevano in sesto abbastanza presto, ma grazie a Dio non ne ebbi bisogno. E' triste, molto triste vivere come vivo io. C'è il malessere durante la crisi e quello dopo, quello fisico, poi c'è quello mentale, un tarlo. Ti fa paura quando ti accorgi che è da giorni che non soffri e incominci a pensare, allora sarà domani, forse dopo domani, stanotte. Poi cominci a sperare

domani, stanotte. Poi cominci a sperare che avvenga, perché sai che più il tempo passa e più forte sarà la crisi. A volte addirittura, ti si accumula tanta paura che quasi desideri la crisi, e quando arriva è una liberazione, già perché ormai è passato il tempo in cui speravi che non accadesse più. Ma di questo gli altri che ne sanno, cosa ne possono sapere. E poi, capirebbero mai.

Potrebbero mai capire, che ci sono momenti, quando realizzi che è finita la crisi, pochi attimi di benessere, vorresti non finissero mai e ore di dolore che non si può descrivere, ore interminabili. Non è facile spiegarlo, ma a volte ci si sente menomati, spesso le situazioni contribuiscono a questo. Parlando del lavoro, fortunatamente ne ho ancora uno, i colleghi, i datori di lavoro, certo si trovano a dover affrontare una situazione anomala, ma comunque sia, fanno la loro parte, a volte più nel male che nel bene. Per quanto mi riguarda, inizialmente hanno cercato di capire cosa accadeva, che tipo ero, se ci marciavo (oggi a distanza di anni qualcuno crede ancora che io lo faccia), poi hanno, sembra, accettato la cosa.

Sarebbe meglio secondo loro dire subito la cosa. Per tutto questo, c'è uno scotto da pagare, il giorno dopo una assenza per l'emicrania, non ti si rivolge la parola, le cose ti si dicono per interposta persona, ti si parla senza guardarti in volto, ti si fa pesare sempre che non sei affidabile, che quella cosa non si è fatta perché non c'eri (ma in azienda non siamo intercambiabili?). Proprio ai colleghi ho pensato di scrivere tante volte, ma ho desistito, sconsigliato dagli atteggiamenti che ho sempre cercato di giustificare, ma che alla fine mi hanno fatto arrendere. Comunque, devo ritenermi un fortunato,

perché, tra i miei datori di lavoro, c'è chi conosce, purtroppo da vicino il problema cefalea, se così non fosse, forse mi troverei a fare un altro lavoro, magari saltuario, visto che sono inaffidabile, e magari mal pagato, cosa che di certo non mi aiuterebbe, soprattutto quando dovrei pagare i medicinali.

Infatti, quelli specifici per emicrania, di solito si pagano a peso d'oro, magari quelli a basso prezzo non si trovano o non sono più in commercio. Forse non conveniva tenerli in commercio. Volendo indagare, proprio questi ultimi, erano prodotti da case farmaceutiche che, putacaso, sono state assorbite dalle multinazionali che producono i più cari. Ma di questo forse si dovrebbe occupare lo Stato, che però non sa chi sono gli emicranici, i soggetti cefalalgici. Se si parla di assistenza, noi non esistiamo, ma siamo riconosciuti quando dobbiamo pagare magari per intero un medicinale, certo esibendo la ricetta dello specialista. Poi c'è il medico di famiglia che cerca prima di aiutarti poi, non sapendo come fare, quasi ti abbandona e se gli capita, solo perché la A.S.L. gli chiede di tenere un certo comportamento, ti mette anche i bastoni tra le ruote, ma questa è un'altra storia. Certo la vita di un malato è dura in tanti sensi. Si proprio così, malato perché è quello che sono, che siamo, anche se non vogliamo ammetterlo. Lo sono per gli altri, e lo sono in realtà, anche se sono forte come un toro e ho una volontà molto forte, ma ormai, nella situazione in cui mi trovo, tutto sembra relativo. Di una cosa sono curioso, una cosa su cui non ho potuto confrontarmi con gli altri, nemmeno quando sono stato in ospedale, di come si sentono gli altri dopo una crisi, forte o debole che sia. Io, dopo sono una belva, anche se fisicamente sono

sono distrutto, sono nervoso, incazzato nero, mi manca il tempo perso, ed è tanto, mi mancano le cose che non ho potuto fare e che non potrò fare, mi mancano le giornate con i miei, le occasioni perdute, le giornate di lavoro perse. Si è proprio di questo che vorrei parlare agli altri in ufficio, quando accade ciò che accade tra noi, o magari quando si parla del più e del meno e qualcuno sembra, sembra, mordersi la lingua per una battuta che era meglio non avesse fatto, quando qualcuno, pur sapendolo mi dice: "ah, ma tu non c'eri". Si forse hanno ragione, ma un po' di tatto in più non guasterebbe, proprio perché quelle assenze mi pesano più di quanto possono pesare agli altri e di quanto si possa mai immaginare. Tempo fa, mi convinsi che il lamentarsi può aiutare, può lenire il dolore, feci una prova con qualcuno che aveva un dolore diverso dal mio. E' vero, funziona. Ad essere onesto però, mi lamento solo quando non ho nessuno vicino che mi possa ascoltare, forse per pudore e per rispetto verso gli altri. In ospedale eravamo in due in camera, il mio compagno di sventura aveva qualche anno in più e per lui si parlava di cefalea a grappolo cronicizzata. Lui "doveva" lamentarsi, e durante le crisi era preso da una smania incredibile che aumentava nell'arco della giornata fino a sera. A parte quello che può essere il normale rapporto tra esseri umani, negli ospedali si tende ad instaurare quasi una simbiosi, cosa che normalmente si verificò tra noi. A volte si piangeva anche insieme, magari senza darlo a vedere troppo. Proprio il periodo vissuto in ospedale, mi ha convinto sempre più a cercare qualsiasi notizia su associazioni, centri cefalee,

personaggi che si sono dedicati allo studio di questo male.

Ed è per questo che ho incominciato ad usare internet. Devo dire però che sono piuttosto deluso. Sono deluso perché non ho trovato argomenti di nessun genere che già non conoscessi. Ma a parte questo, mi sono reso conto che non si fa altro che ripetere le stesse cose all'infinito, si gira intorno agli argomenti in vari modi. Ogni tanto sembra che ci sia un qualcosa di sensazionale, ma alla fine, chi è un po' addentro alle cose, sa che non c'è niente di nuovo in giro. Non vorrei essere polemico con nessuno, ma mi sembra che ad essere onesti, l'emicrania, la cefalea e qualunque altro nome si voglia usare, sono diverse da caso a caso e quindi eliminate le linee generali di analisi e di approccio per tentare una cura, si debba approfondire la cosa. A quanto pare, non esiste un protocollo certo per identificare un soggetto malato e poterlo poi distinguere da uno non malato, motivo per il quale il S.S.N. non riconosce come mali cronici, per questa ragione credo che si debba avere il coraggio di dire anzitutto che il nostro è un male che varia da soggetto a soggetto. Ed è per questo che, quando sento di un medicinale rivoluzionario, anche se me ne interessa, mi viene da sorridere. E' strano che nessuno si accorge che queste notizie parlano di un certo tipo di medicina, come del toccasana, che però al momento è l'unico di quel genere ma sotto sotto non è che un nuovo formato di un qualcosa già in commercio. Io, e tanti altri come me, siamo alla ricerca non di una medicina miracolosa, ma di qualcosa che ci faccia vivere decentemente.

“Non posso più neanche sperare di vincere la malattia”.

Da una tale, amara certezza, l'autrice parte per una sua intima, costruttiva avventura: il sogno. Il sogno che sembra restituirle le gioie mancate, che -in parte- la ripaga delle occasioni perdute: “quante cose mi ha impedito di fare...questa cefalea!”.

Con un gioco sapiente, l'autrice analizza in susseguenza le suggestioni interne: il timore, l'angoscia, la sofferenza, la resa al dolore; ed il fluire esterno, vissuto in rapida sequenza dal treno che corre, in evidente contrasto con la sua vita, inchiodata, bloccata dal male: “E so che si farà buio la sera e mi sveglierò il giorno dopo, se Dio vuole, sempre con lo stesso dolore e gli stessi problemi”.

I due mondi, interno ed esterno, si congiungono, non in spazi o dimensioni rasserenanti, placate, ma in galleria, nel “tunnel scuro e tenebroso del dolore che...chiude la propria casa al mondo”.

Ciò nonostante la conclusione non è una resa.

Gli affetti profondi, messi costantemente a dura prova, la fede in Dio, l'onestà intellettuale, la capacità di vedere che il suo non è il male più grande del mondo, ed altri valori maturati e vissuti, le fanno concludere: “vale la pena di soffrire giorni e giorni per goderci quell'unico in cui stiamo bene”.

Amiche di...cefalea

Maria Teresa Andreozzi

Quante esperienze ho fatto durante i periodi trascorsi in ospedale nel tentativo di curare la cefalea! Esperienze varie, incontri ricchi in ogni caso d'umanità e comprensione.

Anche ora mi sto recando, per la seconda volta, in un centro specializzato, ma le speranze di guarigione sono quasi inesistenti in un caso cronico ed invalidante come il mio. Ci si può disintossicare e poi augurarsi che le crisi di cefalea si distanzino un po', invece di essere quotidiane come accade ora.

Perciò ho trovato ancora una volta il coraggio di affrontare un altro ricovero lontano da casa, partendo da sola per non gravare sulla mia famiglia, già “pesante”, per la presenza di una ragazza ventenne gravemente handicappata.

Il mal di testa e l'ansia non hanno mai smesso di farmi compagnia durante il viaggio, nonostante i farmaci presi..

All'ansia, adesso che sono arrivata, è

subentrata una calma rassegnazione, mista ad una sorta d'angoscia, poiché non è mai facile andare in ospedale, anche se in un posto già conosciuto.. Tranne qualche piccolo cambiamento, qui tutto è rimasto come era...

All'ingresso del corridoio ci sono le camere riservate alle cefalee, mentre, dietro l'angolo si trovano quelle dei malati gravi.

Pur suscitando sempre in me una sensazione di terrore, quest'ambiente permeato di malattia e di morte mi attrae per il suo fascino, dovuto, a volte ho anche pensato, al senso rassicurante e protettivo che porta con se' lo star fuori dal mondo. Qualcosa mi spingerebbe a restarvi, però, tutte le volte, non dovendo subire interventi chirurgici o terapie dolorose, non sempre, certo, ma più a lungo possibile, come una monaca nel suo convento, in pace, pur se priva di tutte le cose del mondo, di là dai pesanti problemi della vita quoti-

diana e della famiglia, per la sensazione d'inadeguatezza che m'assale di fronte ai miei compiti a casa, quasi impossibili da svolgere a causa del mal di testa continuo.

Ho rivisto la cappella dove avevo ascoltato la messa tutti i giorni nei precedenti ricoveri e pregato con ansia nei momenti più difficili. E' raccolta, bella suggestiva e, sempre aperta, anche di notte, dà sicurezza. Sembra di potersi rifugiare lì come in un posto sicuro, seduti sulla panca di legno, mentre l'angoscia si placa e pensieri di fiduciosa speranza nel Signore attraversano l'anima.

Ho pensato ad Emilia. L'ho immaginata in ginocchio, avvolta nella sua vestaglia grigia di panno. Fin dalla sua prima apparizione Emilia, l'anno scorso, mi aveva particolarmente colpita. Dei lunghi capelli scuri, naturalmente mossi, le ricadevano sulle spalle. Il viso, dalla carnagione molto chiara le dava un tono da bambola di porcellana. I lineamenti, pur lasciando intravedere come non fosse più giovanissima, si presentavano delicati, dolci.

Appariva, insomma, quella donna, quasi come una ragazza d'altri tempi, appartenente ad un'epoca lontana dal presente. Non avevamo potuto parlare subito molto, ma pur nella sua riservatezza, era affabile e socievole, soltanto scompariva a nascondersi nella sua stanza, quando le scoppiava la crisi violenta di cefalea.

Seppi, giorni dopo, come fosse professoressa di lettere all'università, studiosa del Manzoni, cui aveva dedicato anche degli scritti. La cosa mi affascino moltissimo. Parlava lentamente, Emilia, alzando ogni tanto le sopracciglia ben modellate o socchiudendo gli occhi, con un accento del nord che accentuava la finezza dei suoi lineamenti.

Un'altra volta la vidi mentre dormiva e rimasi ammirata dalla dolcezza dei contorni di quel viso, in cui sembravano coesistere un'anima di bambina ed al tempo stesso un'eccessiva serietà adulta, in confronto ai suoi anni.

Guardai sul comodino, ricordo: una vecchia agenda un po' consunta era appoggiata su un libro di preghiere, così sembrava almeno, mentre un'immaginetta della madonna vi era posta accanto.

La sua cefalea, già presente fin da piccola era peggiorata, divenendo cronica, per l'abuso di ergotamina, ma anche, credo di aver capito, in seguito ad un'esperienza sentimentale disastrosa di cui soltanto mi accennò qualcosa. Né volli cercare d'indagare oltre. Ora sembrava serena, anche se la spensieratezza giovanile era ormai lontana dalla sua persona.

Soprattutto però mi aveva colpito di lei l'atteggiamento di fede collegato al suo pregare nella cappella dell'ospedale. Emilia rimane, pertanto, nei miei ricordi un'immagine di limpidezza e di luce. Credo di non aver conosciuto mai una donna così: bella, dolce, aperta verso gli altri, pur nella finezza estrema che la caratterizzava. I morbidi capelli erano spesso sciolti sulla vestaglia grigio scura, diversa da quelle tipiche di ospedale, di foggia ottocentesca. Il suo meditare con la testa tra le mani o l'inginocchiarsi fervente nel segno della croce, mi resteranno impressi, penso, anche se come con tante care persone incontrate ed amate durante i ricoveri, mai ci capiterà più d'incontrarci e, dopo qualche sporadica telefonata, rimarrà un ricordo lontano dei giorni trascorsi insieme.

Le auguro di restare così com'è, forse vicina nel sentire alla Lucia del suo amato Manzoni, spero con qualcuno

accanto, però, che sappia esserle compagno per la vita, comprenderla ed amarla, forse visione d'altri tempi, ma calata nel presente, con la ricchezza che la caratterizza.

Vorrei trovarmi a casa, ma penso che tutti, in un certo senso siano liberati, in questo periodo, dal peso della mia presenza di persona continuamente malata.

Infilato il pigiama e sistemate le cose nell'armadietto, entro ufficialmente nel ruolo di ammalata: anamnesi, domande, analisi di routine Questo mio stesso "sapere tutto", essere un'esperta di cefalea e farmaci, mi disturba, perché, penso che per me non ci siano più cure. Mi sono ambientata subito. Le compagne di camera sono una veneta ed una giovane sudamericana, ed abbiamo fatto immediatamente conoscenza.

Ester ha ventisette anni; una freschezza particolare nella sua carnagione mulatta la fa apparire ancora più giovane, nonostante si sia sposata una prima volta appena adolescente e poi, rimasta vedova con un bambino, abbia ora un marito italiano. E' così bella, piena di vita, con un radioso sorriso sul viso che non si potrebbe pensarla malata di cefalea.

Ripenso a Valentina, conosciuta circa due anni fa, anche lei ventisettenne, come la mia figlia maggiore, allora. Seria, dolce, ma mesta e chiusa in se stessa, se ne stava spesso sul letto, con una "cappa" di dolore sulla fronte. Facemmo amicizia, nonostante la differenza di età, e leggeva con piacere i miei vari scritti, che volentieri le sottoponevo. Spero tanto che, essendo così giovane, abbiano trovato una cura per la sua cefalea e sia felice. Mi auguro che sul suo volto sia comparso ora un sorriso, non velato di tristezza.

Sento che l'ansia si sta calmando. Ora è

il momento della flebo Bloccata al letto, per timore che l'ago vada fuori vena, ancora timida con le compagne di stanza appena conosciute, mi ritrovo a pensare di nuovo con nostalgia alle persone che amo e sono lontane, soprattutto a Giorgio, mio marito, la cui dedizione mi ha avvolto ormai per trent'anni, ai miei tre figli "normali" ed a Chiara, quella creatura "diversa", ma altrettanto adorata, per la sua commovente ed affettuosa dolcezza, bella come se uscita da un quadro rinascimentale, coi suoi biondi capelli sulle spalle e la celestiale luce dei suoi occhi azzurri.

Giorni dopo.

Sono le cinque del mattino. Dopo una breve visita in chiesa sono tornata al letto, per non perdere le ultime ore di pace e solitudine, e sopportare in silenzio il quotidiano risveglio con la crisi di cefalea. Anche oggi ho aperto gli occhi come sempre, all'alba, con il mio caratteristico dolore frontale: una sofferenza fortissima, opprimente, insopportabile sulla fronte ed alle tempie.

Quante volte, in venti anni è iniziata così la mia giornata! Spessissimo ed ultimamente quasi tutti i giorni. Da troppo tempo, ormai, questa è per me la normalità: un precoce risveglio terribile, con questa sensazione atroce di acuto dolore alla testa, da placare appena un po' con il ghiaccio.

Sdraiata sul letto, pertanto, con la striscia ghiacciata sulla fronte, l'angoscia nel cuore e l'acuto desiderio di fuggire da qui, penso alle tante persone incontrate e conosciute in questo cammino ventennale di sofferenza e soggiorni negli ospedali specializzati. Ognuna meriterebbe tante pagine e molte, soprattutto, meriterebbero di essere felici per i pregi del loro carattere e le sofferenze accettate nella vita. Ester mi ha confessato, facendo amicizia, di

aver anche tentato il suicidio, un giorno in cui non riusciva più a sopportare il mal di testa ed io, pur comprendendola, l'ho rimproverata violentemente come una madre.

Ricordo Laila, bionda magra, fine e distante. Così mi era apparsa alla prima impressione intenta nel leggere un libro, fin dalle otto del mattino, sdraiata nella solita piccola stanza d'ospedale. Alzati gli occhi mi aveva rivolto un sorriso di convenienza, educato, parlando con un leggero accento nordico che bastava a mettere in imbarazzo le altre persone. Il tono della sua voce era aristocratico ed affettato ed i biondi capelli le conferivano un aspetto sbarazzino, ma non tanto da nascondere del tutto la sua età.

La sua tenuta, ricordo, era più da relax domenicale che da soggiorno forzato in corsia d'ospedale, specialmente quando veniva a trovarla il suo "compagno" e si vestiva, nascondendo il mal di testa incessante dietro un leggero trucco, per poi scendere nell'atrio. Mi aveva profondamente colpito una donna così, da cui la cefalea doveva essere lontana "per definizione".

Impiegata in un grande atelier non poteva permettersi giorni di malattia; la sua vita era programmata, efficiente e possedeva un carattere che non le permetteva cedimenti.

Ben presto ci eravamo comprese, anche se da lei emanava una sorta di fascino speciale, capace di farmi sentire in imbarazzo, darmi l'impressione di percepire il mio corpo fuori posto, sformato. Avevo capito, però, soprattutto durante uno dei suoi attacchi di cefalea, come si fosse dovuta costruire un'immagine bella e raffinata, che le desse una difesa esteriore per sopravvivere in una realtà ostile.

Non chiese analgesici il giorno della cri-

si. mentre il volto le si trasformava in una smorfia di dolore, riuni tutte le sue forze: doveva farcela da sola, come da sola era venuta dalla Sicilia al nord, lasciando il marito che la tradiva apertamente e portando con se' due bambini piccoli da crescere, che ora erano adulti, felicemente sposati ed in carriera.

Quella volta avevo quasi avuto vergogna del mio matrimonio, della mia felicità, dinnanzi ad un dolore represso, ad una vita costruita sullo sforzo e lo stress continuo.

Il fascino di quella donna mi era rimasto nel cuore, come il suo dignitoso dolore, celato dietro una facciata di lusso e d'immagine patinata e perfetta. Non c'era posto in quella vita per la cefalea e la cefalea prendeva ogni volta il sopravvento per poi lasciare Laila completamente spossata e distrutta, pur nel suo silenzioso soffrire.

Dopo una sera di "confidenze" impreviste, il giorno dopo, perfettamente in forma, stretta nei suoi aderenti jeans neri elasticizzati, con dentro una maglietta atillata, la bionda cinquantenne, che dimostrava trent'anni, al massimo, come sua figlia, lasciava l'ospedale, salutando tutti con un fare cordiale e raffinato.

Ho conosciuto anche Carmela, ma ci siamo parlate soltanto poco. Che tristezza vederla andare via, sapendo che non sarà capita dal marito che le sta accanto, che tornerà in quell'ambiente di degrado ed ignoranza che in questi giorni ha descritto a me ed ad altre malate di cefalea.

Mi fa star male l'impotenza, la mia impotenza dinnanzi alla sua storia d'infelice donna non compresa, col suo dolore di testa costante, eterna bambina sofferente d'abbandono. Eppure è impossibile aiutarla, ne' alcuno si è assunto abba-

stanza, secondo me, il compito di farlo.

Così ho conosciuto Carmela, dal nome anonimo, ma lo spirito alacre, se qualcuno sapesse apprezzarla, quando non piangeva disperata per il suo collo dolente gettato all'indietro senza sostegno. Non potrò dimenticare il suo riso di fanciulla e la sua mestizia di donna, né l'incapacità d'imporsi e chiedere o pretendere, dai genitori, dal marito, dalla gente, dai medici stessi, invece di subire passivamente e poi essere allontanata. da tutti

Spero resti in lei l'eco delle parole che, nella mia incapacità, sono riuscita a dirle, spero le rimanga un sospetto che quell'amore di Dio per tutti gli uomini cui tante volte ho accennato, possa forse esistere anche per lei, anche per suo padre che era stato capace di gettarla fuori casa nuda insieme alla madre, al marito che l'aveva comprata per un appartamento, alla gente che la riteneva stupida e sfaticata perché incapace di badare ai figli ed alla casa, essendo affetta da una cefalea invalidante.

Malmenata , sfruttata , costretta a prostituirsi non sapeva chi era e la testa le scoppiava soltanto... Davanti ai suoi figli! Domani dovrà tornare a casa. Qui non sanno che cosa abbia e suo marito se non guarisce la lascia. - E come faccio? - mi chiedeva stasera fra le lacrime?

In effetti la maggior parte di persone, sofferenti di cefalea cronica, con cui ho fatto amicizia, poiché in molti casi si potrebbe parlare di vera e propria amicizia, resa forte dalla solidarietà e dalla comprensione, se si abitasse vicine, ha sempre avuto un'infinità di problemi, situazioni drammatiche, esperienze tremende e traumatiche.

Da quella notte in cui nel salotto della casa di via Passalacqua, tanti anni orsono, rimasi sveglia, terrorizzata, in at-

tesa dell'alba in cui sarei dovuta andare all'ospedale per l'epatite virale, ho compreso e poi nel corso degli anni ne ho avuto conferma che Dio ci manda dove possiamo incontrare persone a cui "dare" e da cui "ricevere".

Ritorno

Seduta sotto l'albero di albicocche del mio giardino di Santa Marinella sono ancora qui, felice di essere viva, e stare a casa.

Lo splendore della creazione brilla dinanzi ai miei occhi stamattina, alla vista del mare spumeggiante sugli scogli, sullo sfondo di un cielo azzurro e terso. La luce del giorno ha veramente, come dicono i salmi, dissipate le tenebre ed i fantasmi della notte, le ombre di morte che opprimevano la mia anima. Anche se la cefalea ritornerà sicuramente e nessuna cura miracolosa è stata scoperta per il mio inguaribile, tenace mal di testa, l'aver oggi almeno "la testa libera" senza dolore, l'aver potuto godere di una bellissima giornata di settembre, la vista del cielo azzurro, quasi unito ad un magnifico mare calmo, mi fa stare bene.

E' così rara questa sensazione, per gli altri normale e forse neanche considerata, da rallegrarmi, pur nel timore che da un momento all'altro, la cefalea ritorni e nella certezza che domattina, senza dubbio giungerà di nuovo.

Rifletto allora al valore intrinseco della vita. - Vorrei solo morire, se vivere è soffrire così tanto - mi diceva poco tempo fa la mia vicina di letto.

- No, non devi pensarlo neppure - le rispondevo quasi adirata e sono pronta a sottoscriverlo - vale la pena di soffrire giorni e giorni per goderci quell'unico in cui stiamo bene.-

Così andiamo avanti: noi amiche di ... cefalea.

Una scomoda compagna di viaggio: la cefalea

Maria Teresa Andreozzi

6 novembre 2000.

In treno per Milano, all'improvviso, verso una nuova avventura.....

E' sempre un'avventura, infatti, andare in un ospedale, lontano da casa, anche se conosciuto, anche se non per la prima volta, senza sapere chi s'incontrerà, ne' quello che potrà accadere.

Di una sola cosa sono certa: devo disintossicarmi dai troppi analgesici presi, troppo spesso, per necessità o disperazione, nel tentativo di "bloccare", se possibile, o sopportare almeno, le terribili crisi di cefalea, divenute, nel corso degli anni, sempre più frequenti ed invalidanti.

Non avrei, davvero, mai potuto immaginare, da ragazza, quando un semplice "cachet" bastava a farmi passare il mal di testa, a come invece questo disturbo avrebbe poi condizionato la mia vita! Anzi devo ritenermi fortunata se sono riuscita a studiare, a sposarmi, mettere al mondo quattro figli e fare la professoressa di lettere come avevo sempre desiderato, fino a poco tempo fa, al momento in cui, cioè, il divenire cronico e quotidiano della cefalea mi ha costretto a lasciare per sempre, con mia grande sofferenza, l'insegnamento..

Adesso mi trovo qui, in treno, con molta paura ed ansia. Sono ormai all'ottavo ricovero in centri specializzati e nessuna cura si è rivelata efficace contro i violenti attacchi di dolore che da vent'anni mi affliggono.

Non posso più neanche sperare di vincere la malattia, perché mi è stato detto chiaramente come non si guarisca, almeno in casi divenuti croni-

ci come il mio. Si cerca soltanto di disintossicarsi, sperando poi che le crisi vengano un po' distanziate tra loro, invece di essere quotidiane come ora.

La partenza è quasi sempre la stessa: tutto in fretta, fino al momento di sedere al mio posto. Ecco, tiro giù il tavolino, sistemo la bottiglia d'acqua, il cellulare, l'agenda.

Si parte.

Posso sognare, per quattro, cinque ore, di vivere una vita diversa o prendere atto, come sempre, i quanti problemi abbia la mia.

Posso sognare di essere una donna manager come la mia amica Deborah: sto andando a Milano per un interessantissimo convegno sul ruolo docente nella scuola d'oggi o forse sono attesa a Bolzano alla serata indetta per l'assegnazione del premio letterario di un concorso cui ho partecipato ultimamente.

Sarebbe stato davvero interessante andare a Bolzano, ma la mia cefalea me l'ha impedito. Quante cose, in questi anni, mi ha impedito di fare ed ancora m'impedisce di realizzare questa cefalea!

Ero appena una bambina di sei anni, ricordo, quando non potevo correre con gli altri, stare nei luoghi chiusi, e, poi, col passare del tempo, il ricorso agli analgesici è divenuto indispensabile, per svolgere anche le più semplici attività quotidiane, poiché il mal di testa sfociava, sempre più, in continue e violente crisi.

Questa cefalea accompagna il tempo che mi resta da vivere, rovina, o turba almeno, quello di chi mi sta accanto,

rubare ore preziose, momenti che non ritorneranno ed è difficile credere che tanti giorni di sofferenza abbiano un senso, anche provando ad offrirli a Dio per la salvezza mia e delle persone che amo. Nella nebbia del dolore, del mal di testa atroce, scorgo nell'esistenza della mia famiglia: l'handicap di mia figlia, il soffrire degli altri, l'angoscia, una strana povertà, una grande confusione, una diversità incomprensibile all'esterno e spesso anche a me, capace di tingere ogni istante una vita, ormai povera di cose e di eventi significativi. Rimane saldo l'amore di mio marito, la sua dedizione e la speranza nel Signore.

Non so se riuscirò ancora a soffrire come "eroicamente", o con la forza di Dio, sono riuscita a fare in passato.

Mentre osservo, con lo sguardo perso, il panorama dal finestrino del treno, ritorno con la mente alle interminabili giornate trascorse al letto, con la borsa del ghiaccio sul capo, sopportando dolori terribili, che duravano senza sosta tre o quattro giorni, impedendomi di svolgere qualsiasi attività o tali da spingermi ad urlare, dare in escandescenze, scagliando talvolta anche oggetti per la casa.

Rammento i nove mesi, passati durante la gravidanza di Miryam, con tremende crisi, dovute anche all'astinenza da farmaci che non potevo assumere per non danneggiare la bambina. Mi apparivano interminabili, pur se ero consapevole di come valesse la pena di soffrire per poi far nascere una nuova creatura sana e normale.

Comprendo oggi, anche se non sempre l'accetto, il senso di questa croce: provare io, così razionale, efficientista, volitiva da distruggere me e gli altri, l'impotenza completa, riuscire a fermarmi dalla corsa impazzata a trattenere più

vita possibile, bloccarmi nel pensare ed agire troppo, facendo, a volte, involontariamente, anche del male agli altri e confidare soltanto nel Signore.

Comunque è terribile ciò che si prova: una sensazione di panico mi assale ai primi segni della crisi, la paura di non saper resistere al dolore, l'incapacità totale di respingere o ridurre la sofferenza, il rifiuto rabbioso e, poi, l'inevitabile, mesta rassegnazione.

Un momento fa il treno è entrato in una galleria. Ecco, spesso ho paragonato la cefalea ad un tunnel scuro e tenebroso, nel quale si entra, senza intravedere l'uscita. Forse dopo tre o quattro giorni, vissuti in un simile stato, tornerò a vedere la luce, con la testa ancora confusa. In quei momenti drammatici, avverto un senso d'angoscia e d'insicurezza; tutto sembra franare sotto i piedi, nulla è certo.

Potrebbe accadere qualcosa di catastrofico ed io non riuscirei a reagire, per l'eccessivo dolore che toglie le forze, la lucidità, la vista.

Una cefalea invalidante fino a tal punto impedisce ogni azione, fa vivere nell'incertezza del minuto, non solo del domani, rende impossibile prendere qualsiasi decisione, per non fissare appuntamenti a cui probabilmente non sarà possibile recarsi e non dover rimandare ciò che ci si era prefissi di fare, isola da amici e parenti, chiude la propria casa al mondo.

Il dolore è insopportabile: tutto si confonde, si annebbia, si annulla. Gli occhi possono solo chiudersi per non vedere la luce, un'atroce sofferenza paralizza la fronte, impedisce di muoversi, a volte perfino di pensare.

Fuori la vita scorre normalmente: la gente cammina, lavora, sorride, scherza, parla, indugia o s'affretta. Se gli occhi si aprono, in una pausa dal torpore,

il dolore sembra, per un attimo, falsamente attutito; non vi è chiarezza nella mente, cognizione dell'ora, del giorno, della realtà. Il nemico continua a tormentare e l'angoscia aumenta.

- Come farò? - mi chiedo spesso - In qual modo potrò far fronte alle esigenze di una famiglia come la mia, con una ragazza gravemente ritardata ed un'altra di dodici anni, in piena adolescenza? Senza pensare ai figli grandi che, si spera, abbiano trovato ormai un certo equilibrio -

- E Giorgio? - Come sempre egli risponde, con la sua mesta rassegnazione, ma io non voglio un tale, continuo sacrificio. Sono ormai vent'anni che soffro per questo essere quasi "vedovo", trascorrendo il suo tempo, dopo il lavoro, come assistente di Chiara, infermiere di una moglie malata, "uomo di casa", con una pazienza ammirevole.

Una situazione così, pensandoci a freddo," ora che ho tempo, qui sul treno, sembrerebbe togliere perfino ogni positività, se non fosse per la fede in Dio, che ho imparato a capire come dia senso a tutti gli eventi...

- E a chi lasceremo Chiara? - Dio è suo padre, prima di me - dice Giorgio.

La mia certezza, però, non è salda come la sua, ed i fratelli, che tanto la amano, potranno continuare a convivere con l'handicap della sorella, come hanno fatto in tutti questi anni?

Nonostante le frequenti riflessioni, non solo ora sul treno, ma molto spesso nei giorni trascorsi al letto, seguendo pensieri angoscianti, nei momenti di dolore o di solitudine, devo accettare, mio malgrado, di essere spessissimo costretta all'immobilità dalla cefalea. E tante giornate passano via con la sensazione di essere quasi andati perduti...

E so che si farà buio la sera e mi sveglierò il giorno dopo, se Dio vuole, sempre con lo stesso dolore e gli stessi problemi.

Tutto, in quei momenti, che non sono momenti ma periodi interminabili, mi appare come una fatica immane; vorrei solo rinchiudermi, sprofondare non so dove, zitta, zitta, soffrire, se è necessario, ma poi ricomparire, quando tutto si è placato nella mia testa, moglie e madre, capace di assumerne il ruolo, passata la bufera.

Eppure ho la consapevolezza che, nonostante cure, flebo, ricoveri e speranze, mi vedranno ancora così i miei cari ed io, "stringendo i denti, cercherò di farli soffrire meno possibile per me.

E' difficile vivere con una sofferenza che fa stare tanto male e limita la mia vita e quella della famiglia.

Il treno si è fermato. Siamo già a Firenze. Inseguire le immagini di una vita in compagnia della cefalea mi aveva portato fuori dal mondo.

E' così che mi sento quando termina la crisi: fuori dal mondo, come uscita da una lunghissima estenuante malattia che mi ha tolto ogni forza ed invece vorrei e dovrei "scattare", reagire, recuperando il tempo perduto.

Non sono, allora, né potrei essere una manager; non posso più essere neppure un'insegnante. E' la vita che insegna e spero faccia capire ai miei figli il perché del dolore, come ha permesso che Giorgio ed io lo intravedessimo spesso, in tutti questi anni.

Credo, perciò, sia meglio smettere di seguire i sogni e guardare la realtà: sto andando, una volta in più, in un ospedale specializzato...

Che cosa lascio alle spalle?

Innanzitutto il rimpianto di non aver approfittato di una notte d'amore, stu-

pidamente pensando di poterne avere sempre, senza ricordare, invece, che nulla, nel nostro vivere umano, è certo. Tutto, ogni attimo, potrebbe cessare! Arrivederci, allora, amore mio, tra dieci giorni, speriamo, auguriamocelo, fissandoci un appuntamento ideale e trovando, possibilmente, un "angoletto" d'incanto solo per noi.

E poi godiamoci tutti i preziosi momenti d'intimità che la vita ci dona.

Ho lasciato con un bacio Chiara e Miryam; l'una col suo sorriso di colei che non pensa ma ama, e l'altra con l'inevitabile distacco adolescenziale da me, il distacco di chi ora pensa forse anche troppo e confonde o reprime il sentire.

Ho lasciato la mia autonoma figlia maggiore, sempre responsabile ed attenta alle nostre necessità, ma ora super impegnata in un importante concorso. Ho vivo il ricordo di Andrea: un solare sorriso nell'atrio della stazione. Sono fiera anche di questo ragazzo che, nonostante i nostri involontari sbagli di genitori e le peripezie della vita familiare, sorride ancora oggi all'esistenza, soffre, ma sa pure gustarla. E sembra anch'egli fiero, in fondo, di avere una madre che oggi piange, nascondendosi "sotto coperta" e domani esce, giovanile e piena di vita, parte,affrontando, con la forza di Dio, ciò che poco prima la terrorizzava.

Ho lasciato una casa tutta da "ricostruire", dalle stanze ai cucchiaini mancanti, ho lasciato enormi problemi, dinnanzi a cui posso e devo soltanto non guardare e trattenere il respiro.

Colui a cui mancherò veramente e che dice, ed io credo sia vero, di preferirmi malata ma presente e vicina, è l'uomo della mia vita, che la cefalea non mi ha potuto strappare, il mio sposo, il mio amante, di cui ho ancora, talvolta, la stupidità di non apprezzare abbastanza la presenza accanto a me nel letto ogni

notte. Ciò che mi consola e riempie l'esistere, facendomi contemporaneamente sentire ingrata verso la vita e Dio, per questo dono enorme che non a tutti è dato, è sentire il suo respiro accanto a me, svegliandomi nell'oscurità notturna, a darmi sicurezza, con il suo circondarmi d'amore e di fiduciosa calma. Ha resistito a tante disavventure quest'amore, che ora compie più di trent'anni e la passione mai ha smesso di esistere. A volte, di giorno o di sera, è un enorme conforto il sentimento, unito alla passione sempre ardente che ci fa sentire uniti e pronti, pur se con difficoltà, ad affrontare ancora le avversità della vita..

Quest'estate, alcune notti, ho scalato montagne più alte di quelle che circondano la casa sulle dolomiti dove trascorrevamo le vacanze, sempre in bilico tra la paura e la forza, l'angoscia e la speranza, la morte e la vita.

-Domani- allora pensavo, in quei momenti - domani sarà un altro giorno- Temevo, come sempre, però, il giorno seguente che certo mi avrebbe portato e mi porta nuovamente il dolore, l'atroce morsa alla testa che non sembra mai cessare e lasciarmi.

Odio la mia stanza da letto, ormai, dove troppe giornate ho trascorso, sdraiata, soffrendo, tagliata fuori dalla vita vera che scorre fuori dalle mura di casa a Roma, una casa isolata e lontana dal centro, una casa da cui, a causa della mia cefalea, mi è impossibile uscire.

In montagna, riuscivo almeno a rilassarmi, contemplando il paesaggio, le dolomiti argentate viste dal balcone ed anche se il mal di testa minacciava la giornata e la mente intravedeva solo stanchezza e sofferenza, nessuna possibilità di svago, né alcun modo di trascorrere il tempo, mi consolavo ammi-

rando quello stupendo paesaggio e ringraziando Dio che mi permetteva ancora una volta di averlo davanti ai miei occhi, se pur semichiusi dal dolore della cefalea. Spesso, però, soprattutto ora che ho dovuto lasciare la scuola, mi trovo a ripetermi che “la mia vita è finita”. Rifletto allora, quando sono più lucida e sincera con me stessa, nel timore che domani tornerà la cefalea, quanto il mio sentirmi vecchia dipenda dal continuo soffrire, dall'impossibilità di vivere liberamente e trascorrere giornate piene di attività, interessi e rapporti con gli altri, come desidererei. La persona piena di vita, esuberante, estroversa che sempre sono stata, giovane al di là dell'età, fino agli anni scorsi, forse non è morta ancora, ma certamente è tanto prostrata dal dolore e dalle vicissitudini dell'esistenza da non riuscire più a riemergere. Desidero allora che stare lontano da casa non sia una fuga, né uno stacco, ma soltanto un necessario e, speriamo, fruttuoso curarmi per tornare più valida e forte. Il treno è giunto a Bologna. Molte persone sono scese, soprattutto per convegni ed appuntamenti di lavoro. Non posso evitare di pensare, con forte nostalgia e sofferenza, come io non lasci, oggi, alle spalle, nessun lavoro... Quello, sì, la cefalea me l'ha definitivamente tolto, perché l'atroce dolore che ogni mattina apriva le mie giornate, alla fine mi ha impedito di continuare a svolgere l'attività che tanto amavo e riempiva da trent'anni la mia esistenza. Nessuna scuola, perciò, andrà avvisata, nessuno sentirà la mia mancanza, neppure il portiere che mi salutava con i suoi modi gentili. E' finita l'età del lavoro Troppo presto..... ed a causa del “mal di testa.”

L'insegnamento, che per me retorica-mente forse, era una “missione”, un “idolo” cui “ho bruciato incenso” per tanti anni, è ormai definitivamente scomparso dal mio orizzonte di vita e spero di potermene allontanare come da tutte le cose dell'esistenza che, prima o poi hanno un termine, con soddisfazione per l'opera compiuta, ma senza struggenti, nevrotici rimpianti, che già sarebbero pronti, in agguato, a tingere di depressione la mia realtà di oggi.

Desidero essere aperta alle possibilità della vita, a ciò che il Signore ha pensato per me: forse tutto diverso dai piani che credevo potessero rendermi felici, come quello che si cela misteriosamente dietro la cefalea, l'handicap e, credo, ormai ne sono certa, dietro la sofferenza di ogni uomo. Intravedo, ma ancora non so, con certezza, cosa Egli voglia da me.

Siamo quasi arrivati e la cefalea anche “è arrivata”, forse a causa dell'ansia e del transitorio effetto degli analgesici presi.

So che non potrò guarire, è vero, ma mi avvio verso l'ospedale con la speranza di vivere meglio, soprattutto riuscire ad accettare la mia esistenza così com'è e godere degli attimi di “libertà” dal dolore, che il mal di testa mi regala ogni tanto.

Quante esperienze ho fatto durante i periodi trascorsi in ospedale nel tentativo di curare la cefalea! Esperienze varie, incontri ricchi in ogni caso di umanità e comprensione, come capita tra coloro che sanno, personalmente, cosa voglia dire soffrire.

Anche ora mi sto recando, per la seconda volta, in un centro specializzato, ma le speranze di guarire si sono sempre più affievolite, nel corso degli anni

ed ormai i medici mi hanno detto chiaramente che non esiste una cura risolutiva, almeno in casi cronici ed invalidanti come il mio.

Posso e debbo, invece, disintossicarmi periodicamente dall'abuso di analgesici, sperando che poi le crisi si distanzino tra loro, piuttosto che essere quotidiane, come accade da molti anni.

Pertanto ho trovato ancora una volta il coraggio di affrontare l'avventura sempre poco piacevole, di un ricovero lontano da casa, per seguire una particolare terapia, partendo da sola per non gravare troppo sui miei cari, che già dovranno occuparsi di una famiglia "pesante" come quella con una ragazza ventenne gravemente handicappata.

Il mal di testa non ha mai smesso di farmi compagnia durante il viaggio, nonostante i farmaci presi, forse a causa dello stress e dell'ansia continua, che comunque sempre mi caratterizza.

All'ansia, adesso che sono a Milano, è subentrata una calma rassegnazione, mista all'angoscia per l'imprevedibile realtà da affrontare..

Sono arrivata a destinazione. All'ansia è subentrata una calma ed al tempo stesso angosciata rassegnazione angosciata, mentre il mal di testa, logicamente, nonostante gli analgesici, è aumentato. Ritrovo luoghi conosciuti e spesso rivisti nel ricordo. Pur suscitando sempre in me una sensazione di paura, quest'ambiente permeato di malattia e di morte, mi attrae per un suo fascino strano ed un senso rassicurante, protettivo.

Certamente l'immagine di ospedale "sereno", pur attraversata da flash di visioni dolorose e lamenti, è legata al reparto cefalee e non al clima ango-

sciante delle corsie in cui soffrono più o meno silenziosamente i malati gravi, come potevano essere mio padre e mia madre tanti anni fa.

- La cefalea è tale che non si muore, ma si vive male. -diceva un giorno un dottore. Infatti ...

Ho ritrovato infermieri e medici conosciuti, il solito posto in cui, più volte, purtroppo mi sono dovuta ambientare. Mi piace la vita dell'ospedale nel suo procedere di routine: pulizie, colazione, visita dei medici, terapie, pranzo e flebo, flebo interminabili come quelle di istamina, capaci di durare un giorno intero, provocando la sensazione rassicurante di stare effettuando davvero una cura.

Ho ritrovato infermieri e medici conosciuti e, mi è quasi sembrato di trovarmi in una casa un po' mia. Ho rivisto la cappella dove avevo ascoltato la messa tutti i giorni nei precedenti ricoveri e pregato con ansia nei momenti più difficili. Le speranze di guarigione che mi confortavano in passato, però, non ci sono più.

- Se ci fosse un farmaco che le facesse passare la cefalea glielo avremmo già dato - disse la dottoressa l'ultima volta prima di salutarmi -. Io la disintossico e mi fermo... - aggiunse il primario...

Mi colpisce sempre il fatto che ogni volta che torno in un ospedale, tutto sembra essere rimasto identico, come se il tempo non fosse trascorso.

Ed invece a me ed agli altri sono accaduti tanti fatti dall'ultima volta. Ho sofferto molto, ho provato anche delle gioie, senza, talvolta, saperne godere ed approfittare veramente. Sento di essere profondamente diversa, meno desiderosa di parlare con gli altri, per esempio. Questo mio stesso "sapere tutto, essere una specie di esperta di cefalea e farma-

ci, mi disturba. Vorrei trovarmi a casa. Il pensiero dei miei cari non mi lascia. Giorgio si sentirà solo? E le bambine?. Sarà molto faticoso per lui trascorrere questi giorni senza il mio, pur minimo aiuto, ma penso anche che sia lui che gli altri della famiglia saranno liberati dal peso della mia presenza di persona continuamente malata.

Sono depressa e credo che questa volta mi sentirò avvilita e sola. Spero di farcela, ma vorrei tornare indietro Dove, però? In quale situazione?

Non ho molta scelta, anzi direi di non averne affatto.

Ultimamente, a casa, vivo in uno stato di depressione e sofferenza, dovuto alla continua cefalea ed alla mancanza del lavoro, in un isolamento nocivo. Forse, allora, sarà meglio stare qui qualche giorno, anche se con disagio, sperando di tornare dai miei cari almeno disintossicata. Non mi aspetto cure miracolose, come ho già detto, solo flebo di Bioarginina, un po' di cortisone, Samyr (so riconoscere ormai i farmaci al primo sguardo) e, se riuscirò a farlo, la possibilità di staccarmi un po' da quell'ambiente familiare che non fa altro che aggravare il mio mal di testa continuo.

Stare in ospedale, però, quasi evadendo dalla mia realtà, mi fa sentire in colpa e chiedo allora a Dio di farmi una grazia. (dopo)

Sono rientrata, dicevo, nella cappella dove ho trascorso tanti momenti intimi, la volta precedente. E' raccolta, bella suggestiva e, sempre aperta, anche di notte, dà sicurezza. Sembra di potersi rifugiare lì come in un posto sicuro, seduti sulla panca di legno, mentre l'angoscia si placa e pensieri di fiduciosa speranza nel Signore attraversano l'anima.

Ho pensato a Clara; l'ho rivista ingnocchiata, avvolta nella sua vestaglia grigia di panno (descrizione).

Chiedo, dicevo, una grazia al Signore: se non è possibile o Egli non ritiene opportuno per me avere una guarigione fisica, gli domando che mi dia quella morale, ben più importante: di sanare interiormente il mio essere, facendomi accettare veramente, nel profondo, la mia vita, laddove io non riesco ad entrare a comprendere, nel buio dove il mio pensiero si smarrisce davanti all'handicap, al dolore, alla morte.

Credo che, in tal caso, ogni malattia fisica passerebbe o, almeno la mia cefalea si ridimensionerebbe moltissimo. Sapere che sto male anche perché non accetto profondamente la mia vita, mi fa vergognare, sentire in colpa, anche se mi rendo conto come è in mio potere portare un carico che, senza l'aiuto di Dio, non avrei neppure potuto trascinare a fatica, come faccio, nonostante tutto, da vent'anni.

Tranne qualche piccolo cambiamento, tutto è rimasto come lo ricordavo, nel reparto. Camere abbastanza grandi che si affacciano su un lungo corridoio e noi, pazienti cefalalgiche in stanze separate da quelle dei malati neurologici più gravi, che, però, non si può far a meno di vedere. Teste fasciate di persone che sono state operate passano davanti ai miei occhi, sedie a rotelle, gente che stenta a camminare da sola. Veramente, quando si entra in questi ospedali ci si rende conto di quante persone stiano davvero malissimo e noi non sappiamo vedere al di là di noi stessi e dei nostri dolori.

Infilato il pigiama e sistemate le cose nell'armadietto, entro ufficialmente nel ruolo di ammalata: anamnesi, domande, analisi di routine

Mi sono ambientata subito. Le compagne di camera sono una siciliana ed una giovane sudamericana.

Poi è il momento della flebo. Si inizia fin da oggi fortunatamente, così starò un giorno in meno in ospedale.

Bloccata al letto, per timore che l'ago vada fuori vena, ancora timida con le compagne di stanza appena conosciute, mi ritrovo a pensare di nuovo con nostalgia alle persone che amo e sono lontane, soprattutto a Giorgio, mio marito, la cui dedizione mi ha avvolto ormai per trent'anni, ai miei tre figli "normali" ed a Chiara, quella creatura "diversa", ma altrettanto adorata, per la sua commovente ed affettuosa dolcezza, bella come se uscita da un quadro rinascimentale, coi suoi biondi capelli sulle spalle e la celestiale luce dei suoi occhi azzurri.

Mentre, goccia a goccia, lentamente scende nelle mie vene, un farmaco che oggi neanche quasi spero più possa farmi riprendere da questo dolore di testa continuo e paralizzante, mi viene da piangere, tristemente, desiderando di star bene e fare una vita normale.

Vorrei guarire, anche se so come sia impossibile, per restituire a Giorgio ed ai figli tutto il bene ricevuto, affinché cessino di soffrire a causa mia ed io, invece possa contribuire alla loro felicità per il tempo che mi resta da vivere.

La mente corre inevitabilmente a coloro che nominavo prima, malati più seriamente o destinati a morire fra breve e ricordo mamma e poi papà, negli anni del loro "calvario", conclusosi con una morte, di cui solo mi consola il credere che abbia un senso e conduca ad una vita eterna.

Conosco ormai bene la mia debolezza ed oggi ancor più mi torna davanti. Senza l'aiuto del Signore non sono capace di

affrontare dolori, amarezze, angosce; senza questo aiuto non posso nulla, ma finora tutto è stato reso possibile, nella mia vita, dal suo Spirito Santo.

Chiedo che me lo doni ancora, adesso che mi sento vacillare, che aiuti la mia famiglia e mi faccia compiere la sua volontà, nonostante non ne abbia la forza. Intanto sto qui, nel letto, a cercare di scrivere qualcosa per occupare la mente ed il corpo, ascoltando anche un po' di musica di sottofondo.

Questa musica struggente mi fa di nuovo pensare al mio amore, ai momenti meravigliosi trascorsi insieme, a come vorrei ritrovarli e tornare a vivere con altri. Eppure sono sola ed ho quasi imparato, o almeno lo credevo, a trascorrere periodi così. Il pensiero riposa dalle preoccupazioni quotidiane e familiari, ed interiormente si può sopportare l'essere soli, magari, come nel mio caso, indurendosi, costruendo una corazza ai propri sentimenti.

Se mi capiterà di vedere mariti e compagni in visita, lo so, mi sentirò struggere dal desiderio per noi due, io e Giorgio, soli in una camera d'albergo o a S, Marinella, abbracciati, come una volta, con passione, a fare l'amore.

E torno a scrivere frasi banali o storie d'amore, mentre il mio uomo è lontano, occupato a fare mille cose che io non posso svolgere, perché sono malata di cefalea.

Vorrei fuggire insieme a lui in un mondo irreali, lontano da tutti e vivere senza problemi, soltanto d'amore.

Ascoltando questa musica e vedendo i casi disperati che vi sono qui dentro, anche dal punto di vista sentimentale, (ho scoperto storie terribili) credo, ancor più, di dover vivere in pieno il mio rapporto con lui, come entrambi vorremmo.

Non essendo questo il mio primo ricovero, credevo di essermi abituata a tali distacchi forzati dalla vita quotidiana, e, non dovendo subire operazioni, che mi terrorizzano, vedevo talvolta l'ospedale come un rifugio, quasi, per trovare pace, nel silenzio, nella routine e mancanza di affanni e non dare dolore alle persone amate con la pesantezza della mia presenza in casa.

Eppure, adesso vorrei fuggire, stringermi forte a Giorgio, fare l'amore con lui per sentirlo unito a me, vedere il volto di Andrea, il sorriso di Chiara, le snelle dolci figure di Francesca e Miryam.

Non credevo, l'ho già scritto in passato, di poter amare così, anche se spesso "male" ed egoisticamente. Eppure più passa il tempo, più quel ragazzo che a vent'anni mi aveva attratto già soltanto per la sua bellezza, è indispensabile alla mia esistenza; sento di amarlo con profonda interiorità, più adesso, forse, dopo trent'anni, che quando eravamo giovani.

Sensi di colpa mi assalgono, per il modo "cattivo di trattarlo e sensi di colpa nei confronti dei figli "che non ci meritiamo".

Ora che sono divenuti grandi, come Andrea e Francesca o stanno crescendo, come Miryam e divengono sempre più persone autonome, sempre più inevitabilmente staccate da me, il mio amore per loro, profondo fin da quando sono nati, ha acquistato una maggiore maturità e consapevolezza.

Dalle stanze accanto provengono voci o lamenti di altri malati. Negli ospedali, poi, tutti parlano di figli e mariti e prego Dio di conservarmi sempre Giorgio, fino al termine dei miei giorni, se non sarà possibile morire insieme, l'unico uomo che ho veramente amato ed amo immensamente.

Non posso poi dimenticare la preghiera di proteggere Chiara. Lei, purtroppo, non ci lascerà mai, poiché indifesa e dipendente da tutti, ma spero, alla nostra scomparsa, che non sia abbandonata.

Aleggia qui dentro un senso di mestizia, nel silenzioso trascorrere delle ore, specialmente quelle del primo pomeriggio, le più lunghe e tristi, che mi provoca improvvisate ventate d'angoscia.

Vivere in ospedale, come ho detto, è qualcosa che al tempo stesso mi attrae e mi terrorizza. Sono le cinque del mattino, ora. Tutto è silenzioso .

Dopo una breve visita in chiesa sono tornata al letto, per non perdere le ultime ore di pace e solitudine, e sopportare in silenzio il quotidiano risveglio con la crisi di cefalea .

Un senso di protezione avvertito sempre in questi ricoveri mi spingerebbe a restare qui, non per sempre, certamente, ma più a lungo possibile, come una monaca nel suo convento, anche se priva delle cose del mondo, ma fuori dai pesanti problemi della famiglia e della casa.

Mi assale infatti una sensazione d'ineadeguatezza di fronte alle infinite difficoltà che incontrerò, al ritorno, nello svolgere dei ruoli per i quali non sento di avere le forze.

Essere una buona moglie e madre, dimenticarmi di me mi sembra impossibile, con la cefalea in agguato, pronta ad impedirmi di portare avanti, a volte, anche i compiti indispensabili.

A casa ci sono i miei affetti, le cose che amerei fare, qui lascerò la calma, la fuga dai pensieri quotidiani. Troverò il coraggio di vivere con la cefalea, nonostante la cefalea.

Anche oggi mi sono svegliata, come sempre, all'alba, con il mio caratteristico dolore frontale:una sofferenza for-

tissima, opprimente, insopportabile sulla fronte ed alle tempie.

Quante volte, in venti anni è iniziata così la mia giornata! Spessissimo ed ultimamente quasi tutti i giorni. Da troppo tempo, ormai, questa è per me la normalità: un precoce risveglio terribile, con questa sensazione atroce di acuto dolore alla testa, da placare appena un po' con il ghiaccio.

Sdraiata sul letto, pertanto, con la striscia ghiacciata sulla fronte, l'angoscia nel cuore e l'acuto desiderio di fuggire da qui e ritrovarmi tra le braccia di Giorgio, penso alle tante persone incontrate e conosciute in questo cammino ventennale di sofferenza e soggiorni negli ospedali specializzati. Ognuna meriterebbe tante pagine e molte, soprattutto, meriterebbero di essere felici per i pregi del loro carattere e le sofferenze accettate nella vita.

Ascolto, volente o no, le parole delle mie compagne di stanza. (descrizione)!

Quella vicino al mio letto cerca di dormire nascosta sotto i cuscini. Lei ha bisogno di stare sdraiata quando soffre, al contrario di me ed altre che dobbiamo tenere sollevata il più possibile la testa. Mi ricorda una signora conosciuta a Firenze l'anno scorso, che si copriva con sciarpe, scialli, rincantucciandosi al caldo.

Anche Clara, ora che ci penso, si rincantucciava. La ricordo "rannicchiata nel suo letto all'angolo, i lunghi capelli appoggiati sul cuscino disfatto ed il viso deformato dal dolore.

In effetti la maggior parte di persone, sofferenti di cefalea cronica, con cui ho

fatto amicizia, poiché in molti casi si potrebbe parlare di vera e propria amicizia, resa forte dalla solidarietà e dalla comprensione, se si abitasse vicine, ha sempre avuto un'infinità di problemi, situazioni drammatiche, esperienze tremende e traumatiche.

Da quella notte in cui nel salotto della casa di via Passalacqua, tanti anni orsono, rimasi sveglia, terrorizzata, in attesa dell'alba in cui sarei dovuta andare all'ospedale per l'epatite, da quella notte ho sempre pensato che Dio mi mandava in ospedale con uno scopo: c'era qualcuno che dovevo incontrare. Non perché io valga qualcosa.

Sinceramente spero di non essere tanto presuntuosa, ma penso che ognuno di noi abbia una missione, ed io dovevo andare per l'esperienza che avrei potuto portare a qualcuno e ciò avrei ricevuto. Infatti è accaduto sempre così.

Anche questa volta, nella camera accanto c'è una signora, conosciuta ieri sera, che ha avuto una figlia autistica, morta poi a 35 anni.

Piangeva ricordando di averla dovuta mandare in un istituto perché iperattiva. Anche l'anno scorso ho incontrato mamme di bambini ricoverati in neuropsichiatria ed ho cercato di dire una parola, parlando di ciò che Dio ha fatto nella mia vita.

Pensavo stamattina, in un raro momento di riflessione sincera ed ottimista "chi sono io? Come dicono i catechisti, chi sono io per aver meritato Giorgio, i figli, tanti anni d'insegnamento con i ragazzi. Vedo sempre i lati negativi della mia vita, senza apprezzarne i doni.

Dall'analisi psicologica del dolore, l'autrice estende il proprio sguardo agli effetti sociali.

In entrambi i casi la descrizione è rapida, analitica, priva di sbavature; l'atteggiamento è consapevole, lontano da commiserazioni lamentose. E tuttavia non esiste solo il dolore: la gioia per il superamento dello stato di infermità, pur nella consapevolezza della sua momentanea tregua dalla "inseparabile nemica", è vissuta con energica fermezza di chi attende un premio.

Come sa chi è convinto che la vita, comunque, è lotta.

Biografia romanzata: l'emicrania

Giuseppina Patrizia Bianchi

L'emicrania si spandeva impietosa. Attorno a me il mondo diventava ostile. Ogni arto perdeva la sua forza. Un cerchio di fuoco stringeva le tempie che martellavano senza tregua. La fronte e una parte della faccia andavano per i fatti loro. Piangere era inutile. Mi esiliavo nel buio della stanza; immobile affondavo nell'oscurità della mia testa, estraniandomi dal mondo. Il dolore mi aveva narcotizzato contro altri dolori: tutto diventava leggero e insignificante. L'emicrania si nutriva della mia coscienza. I sentimenti, le emozioni, la mia cattiveria si annullavano al barlume di lucidità che ancora resisteva. Il buio mi avvolgeva: quando provavo ad aprire gli occhi non distinguevo più gli oggetti; ero vicina al prossimo attacco di mal di testa. Chiudevo gli occhi pieni di dolore. Premevo i polpastrelli sui lobi frontali, sugli archi delle sopracciglia, scendendo poi lentamente sul setto nasale e sulle guance; la morsa sempre più stretta, la testa tagliata in due parti. Dove era finita la parte superiore? Sapevo che il dolore sarebbe durato per molti giorni, e come era venuto, se ne sarebbe andato. Senza rumore. Erano quelli i giorni dove potevo avere la meglio sugli altri, scaricando ogni responsabilità da me stessa: come dire,

non ero affidabile né raggiungibile. Esimermi era un modo per tagliare la corda da pesi e lungaggini. Una fuga dal mondo? Può darsi, ma non ero cosciente; giacevo febbricitante sul letto; dilaniata dal cerchio stretto alle tempie; incurante e indifferente allo squillo del telefono. Piombavo nell'involucro della mia emicrania; respiravo il minimo indispensabile per non accrescere il dolore. Vegetavo dentro i miei occhi, nelle narici, l'urlo dell'emicrania spingeva le pareti facciali. Sarebbero esplose le venuzze delle mie tempie? Qualcosa incominciava a scavare dentro il mio cranio: ombre giganti si accavallavano sulla fronte; sentivo la mia testa pesante come una campana di bronzo. Il peggio stava dunque arrivando. La nausea cresceva, pronta come un'onda a sommergermi; immobile e indifesa non aspettavo nulla. Una fiavole luce filtrò chissà da quale mia cellula. I miei occhi si erano aperti. A malapena riuscivo a muovere la testa. Sentivo la vita riprendere il suo corso nella voce metallica della segreteria telefonica. Feci un piccolo sorriso e nel momento in cui mi preparavo a riordinare le mie idee, un dolore sulle palpebre mi fece rinunciare a quel proposito. Non avevo valutato il tempo necessario tra una

crisi e l'altra. Mi ripromisi di stare più attenta al prossimo attacco. Sprofondai nelle mie arterie, cercando di distendermi il più possibile. Pregavo Dio di non prolungare il mio patimento. Diamine! Non potevo vegetare; avevo un dovere e un diritto verso la vita e verso me stessa. Il mio cervello faceva acqua. Non ricordavo quanto tempo era trascorso dal mio ultimo attacco: un paio d'ore? una settimana? una vita intera? Il mondo sicuramente mi aveva dimenticato: se ti assenti a lungo da un luogo, rischi di essere dimenticato. Anche se sotto certi aspetti la cosa mi avrebbe fatto felice. Dovevo assolutamente alzarmi; prendere atto della mia situazione, che cosa stava succedendo al di fuori della mia emicrania. Il mio collo era indolenzito, la testa fasciata da una miriade di spilli, per fortuna il dolore alle tempie si andava attutendo. Le medicine avevano allentato lo spasmo; adoravo i miei medicinali: li tenevo ben allineati sopra la mensola del mobiletto del bagno; pronti a ogni evenienza; traevo piacere nel leggere le indicazioni che si trovavano all'interno delle confezioni. Mi interessavo ad ogni rivista medica e a tutto ciò che riguardasse l'emicrania in tutte le sue manifestazioni; era per esorcizzare il male che ogni mese mi assediava impedendomi di condurre una vita "normale"?

Avevo perduto una vecchia amica d'infanzia, a causa del mio solito mal di testa; dovevo fare da testimone alle nozze di Elena. La domenica mattina, invece di trovarmi accanto a lei, mi trovavo a letto, in preda ai miei dolori. Venni a sapere che il matrimonio era

andato in fumo. Quel giorno erano tutti in chiesa ad aspettarmi, il ritardo era davvero insopportabile, i parenti incominciarono a innervosirsi, Elena litigava con il fidanzato; lui l'accusava di avere delle amiche tonte, irresponsabili. I toni si alzarono, le accuse sempre più pesanti; il prete cercava di sedare gli animi. Elena in lacrime aveva perso ogni entusiasmo, nella frazione di un secondo si sentì pervasa da un dubbio: avrebbe fatto la cosa giusta sposando Giulio? Per la prima volta lo vedeva sotto un'altra luce: collerico, dispotico, aggressivo; tutto le crollava addosso. Così, senza dire una parola, si tolse il velo, e come era arrivata seguita da un corteo di parenti e amici, impassibile, usciva seguita dal solito corteo, più scomposto, urlante, ferito nell'orgoglio. Mancavo io, principale colpevole: ancora una volta avevo infranto l'ordine stabilito di alcune principali regole; non dimenticai mai quel giorno. Questa fu forse l'unica volta che ho benedetto la mia emicrania che, senz'altro, servì forse ad aprire gli occhi alla mia amica, evitandole probabilmente un futuro con un uomo che aveva manifestato un lato del carattere sconosciuto fino a quel momento.

Il giorno dopo mi svegliai con la sensazione di aver la testa appesa ad un filo di piombo. Forse sarei calata al piano di sotto, fracassando l'ordine e l'equilibrio dell'anziana inquilina, solitaria e poco avvezza a sorprese e schiamazzi. Il mio cranio scricchiolava; livida di tensione, schiacciata da giorni d'immobilità, ma determinata a uscirne; volente o "dolente", l'emicrania non mi avrebbe stretta nelle sue fauci infuoca-

te. Agli occhi degli altri sarei apparsa spaesata tra i "sani", ma avrebbero capito, nel giro di qualche ora, che avevo passato momenti difficili: significava "voltare per un certo periodo le spalle alla vita e annullarsi al sociale, e anche se dentro di te esplose la gioia, ogni tua particella viene ammortizzata dal "male oscuro".

Tornai con la mente alla mia inquilina; potevo chiederle qualche consiglio prezioso in fatto d'emicrania: qualche vecchia ricetta medica dimenticata nel cassetto (quello che non si apre mai da molto tempo) assieme a spezie, pizzi sempre belli ma intaccati dal tempo, vecchie fotografie, cartoline e bottoni vari. Già la vedevo con i suoi occhi acquosi, il fazzoletto legato attorno al capo, da dove uscivano, caparbiamente, ciocche di capelli bianchi; la pelle rugosa, il continuo monotono brontolio che le usciva dalla bocca come uno squittio. A suo modo mi piaceva; forse per quella sorta di magia e sogno che mi portavano nel lontano mondo della fiaba, del fantastico.

Andava sempre ripetendo che diventare vecchi era la testimonianza dell'aver vissuto. Le piaceva muoversi nel suo corpo che non rinnegava per nulla al mondo, anzi gli voleva bene, perché in ogni ruga, in ogni muscolo flaccido, c'era l'espressione della sua vita e se la godeva con dignità, la sua vecchiaia.

Ma così non era per me, creatura vittima della cefalea. Vivevo i miei periodi di buona salute in uno stato d'allerta: allentavo lo stress, mi obbligavo a condurre una vita tranquilla evitando traumi che avrebbero leso e predisposto più in fretta l'avvicinarsi del mio abi-

tuale mal di testa. Era vivere questo? Dovevo assolutamente parlare con qualcuno, ora che stavo leggermente meglio. Sentivo il bisogno di rigenerarmi; di tornare alla luce del mio quotidiano. Decisi di scendere al piano di sotto, per fare così quattro chiacchiere con l'inquilina. L'anziana signora mi ricevette con gioia. Senza aspettare molto, le parlai del mio disturbo. Mi sorpresi nel vederla ridere; come se le avessi raccontato un fatto vecchio come il mondo; la mia emicrania non era proprio da sottovalutare. Indicandomi una sedia mi disse di sedermi e di non pensare a nulla; ma proprio a nulla mi raccomandò, con una serietà nella voce che non ammetteva repliche. Non era mia intenzione contrariarla; ero talmente sfinita dal pulsare del mio cranio che non ci misi molto a svuotare la mia testa; i pensieri non sapevo nemmeno in quale terminazione nervosa si fossero nascosti.

Vidi l'anziana donna prendere una patata, tagliarla in due parti, e metterle sulle mie tempie. "Tienile ferme con le mani" mi ordinò; "Vedrai che quella "bestia nera" lascerà la tana; chiudi gli occhi e parti". Mi disse ancora. Parti! Partire era una parola che suonava bene alle mie orecchie: come in una musica... visioni fantastiche, immagini di foreste si aprivano inghiottendomi in profondità di luce. Non osavo aprire gli occhi per non essere uccisa dalla realtà. Il cerchio, attorno alla mia testa, si andava allentando; i muscoli contratti si distendevano, il formicolio era più leggero; avvertivo la sensazione di sopportare meglio il rumore e la luce; uscivo dall'intorpidimento. La vita flui-

va da ogni mia fibra; la gabbia ovattata si andava allargando. La nausea era passata; provai ad aprire gli occhi, come per verificare quelle sensazioni. La donna era vicina ai fornelli intenta a cucinare; la noncuranza verso di me mi sorprese, come se io non ci fossi in quella stanza; o forse non c'ero mai entrata? Mi svegliai nel mio letto fradicia di sudore; con sollievo mi accorsi che l'emicrania era passata; riprendevo a stare bene; per prima cosa decisi di preparare una torta di bietole da portare alla mia inquilina; sapevo che ne era ghiotta. Entrando nel mio sogno o incubo aveva contribuito a scacciare la "bestia nera" della mia cefalea. Ho deciso d'iniziare una terapia di rilassamento, per allungare le distanze dal mio prossimo attacco. Il più tardi possibile; almeno così spero.

Mi sentivo tagliata fuori da qualsiasi programma futuro o immediato; non ero in grado di tutelarmi contro l'emicrania. Avevo una vita precaria e il più delle volte mi sentivo "emarginata". Desideravo trovare qualcuno in grado di condividere con me le stesse sensa-

zioni. Potevo mettere un annuncio: "cercasi persona con assidui attacchi d'emicrania".

Sicuramente ci saremmo compresi vicendevolmente.

Gli altri, i "normali", trovavano buffa se non menzognera la mia sistematica emicrania. Addirittura per loro era una forma d'infantilismo, se non una forma di immaturità per evitare le difficoltà della vita; i più maligni sussurravano che ero allergica a una vita difficile. Perché, c'è una vita facile? Se ci fosse non la vorrei, cosa potrei imparare da una vita liscia come l'olio? Se permettete vorrei meritarmi il purgatorio se non proprio il paradiso, per essermi comportata benino o discretamente. Sicuramente ci vuole coraggio per vivere.

Il tempo che rimpiango è quello in cui ho il mal di testa; una parte di me si allontana; un commiato dalla vita se pur per un breve periodo, per andare dove non l'ho mai capito. Ma ne esco ogni volta più forte per riprendermi la vita accantonata nel dormiveglia di quella canaglia della mia emicrania; inseparabile nemica.

Dotta e allegorica questa moderna favola riprende analogie mitologiche: come Atena esce dalla testa di Zeus, così dal cranio di Alice scivola una dea adulta e armata; e garbate allusioni: Alice nuotava, vaga e incerta nel buio della vasca da bagno. Tutta personale e soggettiva è la condizione della cefalea, di Alice che nuota, alla ricerca di una spiaggia, di un approdo di serenità o di assenza di dolore che, purtroppo, non si intravede.

Alice nuotava

Marco Bocola

Alice nuotava. Nel buio della vasca da bagno, le mani premute sulle tempie, Alice nuotava. E con quel semplice gesto arginava ora il suo straripante cervello, che con sforzo disumano e grande spreco di dolore cercava insistentemente da qualche ora di fuoriuscire dalle orecchie e dalle orbite, assumendo forme oblunghe e di certo inadatte alla piccola fradicia scatola cranica di Alice.

Così Alice nuotava. Nel buio della vasca da bagno, i capelli inzuppati d'acqua e bicarbonato, Alice cercava di ammorbidire a bagnomaria il peso di quel mal di testa che aveva oscurato come un'invadente eclisse ogni pensiero non diretto a lui – indiscussa primadonna di quel corpicino dai piedi vorticosamente roteanti. In questa lotta frenetica zeppa di macabri schizzi d'acqua sulle piastrelle, la vasca da bagno è l'arena e le mani l'unico strumento di Alice contro un avversario spietato e fortissimo.

Come quelle di un instancabile muratore, le mani di Alice si affrettavano e agitavano nel costruire gli argini chimici per lo straripare della sua materia cerebrale. Nel buio della vasca decine di analgesici si arrotolavano pigri sulle pareti dello stomaco di Alice - caldo come la fucina di Efesto - deformando a piacimento il proprio aspetto e quello della piccola nuotatrice.

Alice nuotava. E tutta quell'acqua sul pavimento e nella pelle non poteva certo bastare a raffreddare le armi con cui il deforme dio del fuoco tra non molto avrebbe aperto il cranio della donna. Dopo il secondo figlio, Alice sentenziò tra i denti la fine del travaglio con una promessa di non cascarci per la terza volta: non era mai stata un gran che quanto a sopportazione del dolore, per non parlare poi del rischio di generare un'altra fotocopia rimpicciolita di suo marito.

Un respiro profondo portò a galla i seni e lo stomaco di Alice. La testa, inerte e reclinata all'indietro, era così zeppa di dolore da poter dare alla luce una dea armata di tutto punto.

Sott'acqua giungevano a tratti le cantilene isteriche dei vicini di casa, perennemente intenti a giustificare l'un l'altro la scelta di stare insieme con argomentazioni del tutto prive di senso. Del resto, le loro temerarie parole erano costrette a compiere percorsi malagevoli prima di giungere alle orecchie della nuotatrice: scavavano pareti di cemento, oltrepassavano piastrelle zuppe d'acqua, schivavano sanitari e asciugamani, si tuffavano nell'acqua torbida di bicarbonato, nuotavano fino al fondo della vasca e poi - con incredibile precisione - si infiltravano in quella mostruosa minuscola cavità che erano le orecchie di Alice. Qui venivano condot-

te attraverso tortuosi percorsi di cartilagine, agitate, mischiate e asciugate dal cervello bollente per giungere finalmente alla coscienza della donna che - com'è usanza per tutte le donne - si trovava nel punto più impensabile introvabile impossibile del corpo: sotto la lingua. È quindi ovvio che non sarebbe stato possibile pretendere dalle suddette parole, dopo un viaggio sì arduo, di essere anche comprensibili. E lo sforzo di dare senso a quella cordata indisciplinata di vocali e consonanti costava ad Alice un dolore paragonabile solo a quello di donare la vita e l'anima ad un essere umano. O divino.

Quando Atena uscì dalla testa di Zeus era già adulta, vestita e pronta per la guerra. Alice sentiva da anni una lama punzecchiarle la parte superiore della testa, anche se il dolore diventava realmente insopportabile quando la dea - o chiunque abitasse nel cranio di Alice - si ostinava a scalciare e saltellare sulla parte cervicale del capo. Non che Alice non avesse provato ad arginarla: purtroppo però la corazza della dea si era dimostrata in più di un'occasione impenetrabile per onde elettromagnetiche, pillole, gocce, pomate, unguenti, malocchi e quant'altro potesse essere creduto utile dalla coscienza di Alice. La piccola donna nella vasca arrivò per un breve periodo addirittura a credere che fosse proprio la sua coscienza l'origine del male: si trovò dunque a dover intervenire nella già citata zona critica al di sotto della lingua, cercando nello specchio movimenti e colori sospetti. Quel giorno passò almeno quattro ore con la fronte appoggiata al lavabo e la bocca spalancata, lasciando fuoriuscire in un rivolo lento e costante tutto il liquido viscido di cui si nutre la coscienza; e sempre cercando di far morire di fame le branchie dell'anima affittò da

un dentista uno di quei tubi aspiratori molli da posizionare proprio nella zona più intima della bocca. Alice - le fauci secche come un deserto - sognava un congegno identico in grado di risucchiare le idee dalle cavità cerebrali e incanalarle in una grande boccia trasparente in cui poterle ammirare e studiare, e poi lasciarle libere di fuggire nel loro paradiso platonico. Forse così eminenti scienziati e dottori avrebbero potuto lavorare con la calma sufficiente ad inventare una cura per il dolore e la follia e la malinconia e l'ira e tutto quel genere di disgrazie che possono colpire le idee se contaminate e corrotte dal resto del corpo. E tutto quello che pensò in quattro ore di estenuante depurazione, di attesa paziente di essiccazione, contribuì affatto a migliorare la situazione, lasciando Alice piena di dolore e dubbi scatenati dal fallimento del suo esperimento: la dea continuava a crescere e a raffinare le sue armi generando un gran mal di testa.

Alice intanto continuava a nuotare. E il movimento circolare dei suoi piedi la sospingeva e buttava per terra quantità sempre più preoccupanti di acqua e bicarbonato, costringendo la donna ad incrementare progressivamente il volume dell'acqua calda e il ritmo della respirazione che le avevano insegnato durante la sua seconda e - ultima? - gravidanza.

Quel mattino Alice si era svegliata di soprassalto, con la fronte sudata e gli occhi gonfi di lacrime. Nella testa, un esercito di cornamuse tenevano compagnia ai rumori della casa sonnecchiante - frastuoni di interruttori accesi e caffè pronti. Alice assisteva ai riti mattutini dei figli e del marito con angoscia, avvolta dai sensi di colpa di una madre troppo dolorante per potersi alzare e preparare la colazione, e la

merenda per il piccolo, e il bacio sulla fronte del marito e tutte le altre cose che si vedono alla televisione. Li guardava nel silenzio che un esercito di cornamuse può concedere, proteggendosi con il braccio dagli spiragli di luce che penetravano dalla porta di soppiatto, pronti a rubarle il sonno, e la salute, e l'amore, e la voglia di vivere. A dire il vero, da rubare c'era rimasto poco. Alice ne era convinta al di là del bovarismo condiviso con le coetanee. Dentro quel letto e intorno a quel piccolo corpo, da troppo tempo si aggirava il fantasma dell'abitudine e dell'indifferenza: sbirciando dalla fessura degli occhi le mani ruvide e tozze, Alice sussurrava tra sé le preghiere perché le dita forti da lavoratrice si trasformassero d'incanto negli strumenti di seduzione che il suo cervello aveva sempre desiderato. Dopo anni di tormenti mattutini, il braccio di Alice sapeva perfettamente dove posizionarsi nei casi come questo in cui il dolore del cervello si allineava in modo perverso a quello dell'anima: il gomito a formare un angolo di novanta gradi sulla tempia, con l'avambraccio posato sugli occhi e il bicipite a premere forte sulle orecchie, come a preservare le lenzuola pulite da qualunque involontaria fuoriuscita di cervello. E anche ora che nuotare si face-

va faticoso e l'acqua intorbidita di bicarbonato era scesa sotto i livelli di guardia, il braccio di Alice tornava d'istinto ad appoggiarsi sugli occhi, e le piccole gambe si ritiravano fin sul ventre, e la donna che una volta era solo una ragazzina ripensava a sua madre, a come era forte ancora la sua presa quando la stringeva a sé per dire che è tempo di dormire, di sognare lì accoccolati in quelle braccia invincibili. Finché ad un tratto la stretta di sua madre si faceva troppo ingombrante per quelle spalle piccole e ossute. La sentiva scivolare - idea serpentina e malvagia - lungo la colonna vertebrale, e non si fermava fin quando non era certa di aver accresciuto i sensi di colpa già abnormi di Alice.

Alice vomitava. E tutto quello che l'acqua bollente non era riuscita a lavare usciva da piccole fauci spalancate, invadeva spazi igienici e disinfettati, si dileguava lungo le tubature e alleggeriva il corpo di Alice, già esausto per le fatiche mattutine.

Alice nuotava. E fra gli schizzi e la saliva e le urla stanche dei vicini, il sonno si impadroniva del suo piccolo corpo lasciando scivolare via dal cranio una dea adulta e armata, sconfitta per puro caso dall'acqua o forse da una reazione chimica.

Nei tre brani "La ragnatela di seta", "Il ladro di tempo", "La fiaba del berretto azzurro", l'autrice riferisce del suo male consegnandolo ad immagini delicate, poetiche: la cefalea diventa una ragnatela, "ricamo finissimo, ma trappola mortale per chi vi cade". Formidabile contrasto; forte, caparbia volontà di trasfigurazione della realtà; disperato desiderio di fuga.

E tuttavia, il corpo cede: si è difeso, ha resistito come ha potuto. Alla fine, però, soccombe; "ogni volta...mi trascina in fondo ad un baratro: mi toglie il sorriso, ogni desiderio, ogni speranza".



La ragnatela di seta

Anna Gasparini

Da sempre la osservo, dalla finestra della mia camera, brillare attaccata al lampione, luce fioca e giallastra sopra il mio giardino.

Ha mille fili, ordinati, posti in cerchi concentrici, finissimi, trasparenti, lucicanti.

Ondeggia, si muove, come a respirare, sembra staccarsi al soffiare del vento, si riempie di gocce, pare cadere sotto il peso della rugiada... invece è sempre lì. Non so se è sempre la stessa, resistentissima ad ogni folata o è talmente veloce quel ragno nel tesserla da sembrare infinita, eterna.

A volte si illumina, si colora, colori trasparenti e brillanti; tendo una mano per afferrarla tanto è vicina, impalpabile, leggerissima organza, dimora di un architetto sapiente.

E' bella nella sua forma tanto da asso-

miagliare ad un ricamo finissimo, ma trappola mortale per chi vi cade. Afferra la preda, la tiene ferma, incollata mentre la creatura si muove disperatamente in cerca di salvezza.

E più la vittima annaspa, più la ragnatela la stringe fino a farla soffocare.

Quando me l'hanno chiesto com'era la mia cefalea, l'ho descritta così: come tela di ragno invisibile ma molto più pesante. Non ha colori, ma abbagli di luce, è un filo di seta sottilissimo ma oltremodo resistente.

Mi ingabbia, mi annebbia, mi oscura, mi stringe, mi soffoca, mi perdo tra le maglie di essa, non trovo più il ritorno. Non resta che assopirmi, lasciarmi cullare dal buio per non sentire, per non vedere, finchè la trama si allarga per lasciarmi uscire con un lungo profondo respiro.

Il ladro di tempo

Anna Gasparrini

L'ho conosciuto tanti anni fa, ero poco più che bambina.

I miei sogni scorrevano come i fotogrammi di un film, avevano i colori più caldi e luminosi, le musiche più soavi, il sapore ed il profumo dei confetti di mandorla o del cioccolato fondente.

La prima volta che l'ho visto era vestito di nero: non distinguevo le forme, ma era un'ombra, una sagoma possente, dalle grandi mani nodose. Mi abbracciava stringendomi forte, provocandomi un dolore acuto, lancinante, nero...nero come lui.

Si soffermò poco a farmi compagnia, lo dimenticai, camminavo a testa alta guardando avanti con la felicità nel cuore. Mi piaceva disegnare allora, ogni pagina bianca era un invito allettante a riempirla di colori.

La sera si parlava sottovoce nelle camerate, le mie amiche ed io, confidandoci segreti che sembravano inconfessabili.

Progettavo il futuro, niente nella mia mente ostacolava il mio cammino: piangevo calde lacrime per un film ro-

mantico o per il tragico finale di un romanzo.

Non conoscevo la paura, finché tornò di nuovo, a passi silenziosi, arrivò e mi avvolse in una nube nera.

Cominciò ad insinuarsi nella mia vita, dapprima piano e raramente: imparai a riconoscerlo quando sentivo le sue grandi mani afferrarmi la nuca e stringere, stringere ed ancora stringere.

Per la prima volta in vita mia fui certa che l'ombra nera non mi avrebbe più lasciato.

Lo riconoscevo ora, aveva l'aspetto di un ladro, dalla corporatura possente, dalla figura comunque deforme. Il viso arcigno e severo, rughe profonde e fitte quasi una ragnatela: sulla bocca un sinistro ed ironico riso, un ghigno a beffarsi di me.

Ancora oggi, ogni volta che arriva mi trascina come una spirale in fondo ad un baratro: mi toglie il sorriso, ogni desiderio, ogni speranza.

Voglio solo dormire, stare al buio, rannicchiata per difendermi, mentre continua a rubarmi giorni, ore, minuti, questo maledetto ladro di tempo.

La fiaba del berretto azzurro

Anna Gasparrini

La casa di mattoni rossi era, un tempo, là dove il ruscello forma un'ansa, poco lontano da un piccolo paese di collina, immersa nel boschetto di lecci.

Nessuno vi si avvicinava, poiché il suo abitante, si mormorava, fosse alquanto ostile verso chiunque.

L'età di quello strano individuo era sconosciuta, tutti lo ricordavano fin dalla loro infanzia, quindi poteva avere, a sentire i compaesani, dai sessanta ai cento anni.

Trascorreva il suo tempo seduto sullo sgabello, fuori dall'uscio, intagliando tronchi di legno, ma nessuno sapeva cosa scolpisse né che uso ne facesse.

Lo chiamavano il vecchio dal berretto azzurro, poiché, immancabilmente, lo aveva in testa in ogni stagione.

I bambini del paese fantasticavano su di lui, inventando le storie più strane e tutti ne avevano paura.

Un giorno, ad uno degli abitanti del paese venne l'idea, forse per noia, di sfidare gli amici a chi avesse il coraggio di rubare il berretto azzurro al vecchio.

Si levò un fitto mormorio, ognuno commentava, qualcuno giudicò l'idea bislacca, altri ne ridevano, ma soltanto uno raccolse la sfida.

Era un omone alto e robusto, dai capelli e barba rossicci, taglialegna di mestiere, abituato ad affrontare ogni genere di pericolo. L'impresa gli sembrò facile e si sentì talmente sicuro di sé da scommetterci la sua casa; in caso di successo ne avrebbe ricavato gratuitamente legna per tutto l'inverno.

Escogitò il suo piano: avrebbe trafugato il berretto al vecchio di notte, fidandosi della sua perfetta conoscenza del bosco e di sapersi muovere nel buio

senza il benchè minimo fruscio.

Non appena calò la sera si incamminò verso la casa dai mattoni rossi: sbirciò all'interno dalla finestra.

La luce della candela illuminava una sola grande stanza, un tavolo, una sedia, un grande camino, uno scaffale con le sculture di legno ben allineate. Si meravigliò il taglialegna della quantità e della bellezza delle stesse: sembrava che tutti gli animali del bosco si fossero dati appuntamento proprio lì.

Sotto la finestra c'era il letto dove il vecchio riposava e appeso sulla sponda il berretto: era proprio lì davanti il suo trofeo, allungò una mano e lo afferrò.

Si allontanò più in fretta che poteva, contento di essere riuscito nell'impresa, ma con la strana sensazione che la sua vita, da quel momento, non sarebbe stata più la stessa.

Il mattino dopo, il paese fu svegliato da un rumore, che nessuno degli abitanti riuscì a capire; sembrava il lamento straziante di una bestia presa in trappola, tutti pensarono ad un cervo o ad un lupo catturato dai cacciatori.

Ma il lamento era più sottile, più acuto, non si capiva se fosse umano o animale. Tutti gli abitanti si trovarono in piazza, si guardavano l'un l'altro smarriti; ciascuno diceva la sua. Il lamento continuò per tutto il giorno e la notte, gli abitanti del paese sempre più infastiditi e innervositi cominciarono ad incolparsi l'un l'altro pensando le cose più strane.

Il secondo giorno decisero tutti insieme di protestare e si recarono perciò dal sindaco: questi camminava a grandi passi nella sala comunale, ansimando e sudando, borbottando tra sé con fare preoccupato. Arrivarono persino i

vigili ed il parroco: si parlò di alieni, di fantasmi

di qualche burlone che si divertiva alle spalle di tutti.

I paesani però erano alquanto impauriti ed esasperati, il lamento intanto sembrava prendere forza, rimbombava nelle orecchie di ognuno. Erano talmente presi da questo loro problema che nessuno si accorse dell'assenza del vecchio dal suo solito posto.

Soltanto un bambino, dagli occhi neri come il carbone, notò quello sgabello vuoto: cominciò ad indicare e chiamare suo padre, tirandolo per la giacca. Nessuno però lo sentiva, tutti si agitavano e sbraitavano, allora il bambino si diresse da solo verso la casa dai mattoni rossi.

Man mano che si avvicinava il lamento si faceva sempre più forte e più straziante; il bambino arrivò tremante alla porta: vide, seduto davanti al suo tavolo, il vecchio che piangeva tenendosi la testa fra le mani.

Il bambino dagli occhi neri come il carbone gli si avvicinò, lo toccò timidamente sulla fronte che sentì fredda come il ghiaccio.

Intanto, in paese, gli abitanti continuavano a parlare concitatamente: al tramonto tutti tornarono nelle proprie case, preparandosi a trascorrere un'altra notte in bianco.

Quando la mamma del bambino dagli occhi neri, non vide rientrare il figlioletto, cominciò a chiedere ai vicini,

bussando ad ogni porta: nessuno lo aveva visto, ogni paesano prese a cercare, si passarono voce l'un l'altro, man mano che il tempo passava la paura cominciò ad impadronirsi di loro. Cercarono in ogni anfratto, dietro ogni arbusto, chiamando a gran voce, facendosi luce con le lanterne.

Ad un tratto qualcuno gridò: "L'ha rapito il vecchio, l'ho sempre detto io che quello è uno strano individuo". La folla inferocita, come mossa da un unico ordine, si diresse verso la casa dai mattoni rossi, la porta fu sfondata. Il bambino dagli occhi neri come il carbone accarezzava il capo del vecchio, che sommessamente continuava a piangere: a quella vista nessuno si mosse, nessuno parlò.

La mamma si avvicinò a suo figlio, lo abbracciò, felice di averlo trovato; il bambino, rivolgendosi a sua madre chiese come poteva consolare il vecchio che piangeva ed aveva la fronte fredda come il ghiaccio.

Il taglialegna, che era sull'uscio e che aveva capeggiato la folla minacciosa, d'un tratto capì: tirò fuori dalla tasca il berretto azzurro e lo porse al bambino. Egli lo mise delicatamente sul capo del vecchio: d'incanto il lamento finì.

Credete, bambini, che il vecchio smise di piangere perché riebbe il suo berretto azzurro? Io credo che fu perché le carezze del bambino dagli occhi neri come il carbone gli avevano scaldato il cuore.

La gioia di vivere trasferita nelle piccole e importanti cose dell'esistenza e delle relazioni umane. Un diario intimo, personale, rivissuto con la carica di nobili sentimenti.

Per non dimenticare

Rosaria Grillo

Il mal di testa a me ha sovente impedito di vivere nella maniera giusta i più importanti momenti della mia vita. Mi ricordo bambina con il fazzoletto bagnato di aceto o di fette di patate sulla tempia e sull'occhio dolente dove infierivano pugnalate che mi lasciavano stremata, senza forza e soprattutto senza capacità di intendere. Mi assopivo o meglio perdevo conoscenza e lucidità ma l'odore agro dell'aceto che sentivo ad ogni mio respiro mi ricordava la mia sofferenza. Mia mamma veniva al buio a cambiare la pezza ma quando da adulta questo accadeva e mi ritrovavo sola a vivere questi terribili momenti, oltre al dolore fisico, ho cominciato a conoscere l'invalidità del dolore, la limitazione nella mia vita quotidiana e così aumentai la dose dei farmaci. Li conobbi tutti dal Mindol Meck, al Saridon, al Moment, alla Novalgina, alla Nisidina, devo averli provati tutti. Poi arrivarono gli esami, tutti quelli che l'iter del Neurologo prevede. Mi sottoposi all'agopuntura, provai le iniezioni che imparai a farmi da sola ma aumentavano sempre più le crisi e alla fine venne diagnosticato mal di testa da ansia, da stress, da depressione ed ogni crisi mi lasciava spossata ed ogni situazione che vivevo non sempre mi sembrava reale, sovente mi capitava di ricordare fatti anche importanti, solo vagamente. L'effetto delle pasticche? Ma non era forse che l'ansia, lo stress e la depressione erano una conseguenza di quel

dolore lancinante ed invalidante che avevo da sempre? Forse, ma era una tesi che nessuno riusciva a capire e così ho vissuto per circa 40 anni; anni che mi hanno vista crescere in tutte le varie fasi della vita. Poi ad un certo punto ho voluto fermare un primo momento e ho voluto farlo per paura di dimenticare o di ricordare vagamente il giorno che mio figlio si è sposato e così quel giorno gli ho scritto una lettera che non gli ho mai spedito perché fa solo parte della mia memoria.

Lettera a mio figlio

Per te è stato il più bel giorno della tua vita! Eri bellissimo, giovane e innamorato della tua altrettanto bellissima e giovane sposa. Eravate raggianti, fiduciosi ed innocenti, nella vostra rara purezza. Ho vissuto ogni attimo di quel giorno e ne volevo rubare ogni secondo per riempire il mio cuore perché sapevo che parte di esso si sarebbe svuotata la sera stessa. Eri eccitato, pallido e felice. Avevi organizzato ogni cosa, insieme alla tua lei, i preparativi, gli abiti, il banchetto, la musica, il fotografo. Tutto avevi controllato perché tutto doveva essere "il meglio", per una coppia che è "il meglio". Tu e lei, insieme, avevate predisposto attimo per attimo, già prima, ogni cosa per quel giorno, anche la sorpresa nel mezzo della festa, del pubblico ringraziamento a noi genitori, con la consegna di

due magnifici mazzi di fiori, gesto commovente e apprezzato. Tutto doveva andare bene e così è stato. Ora siete lì pronti ad affrontare una nuova vita, fatta di comprensione e amore. E' questo che ho cercato di insegnarti e che mi sono impegnata di vivere in prima persona. Tutto l'amore che ti ho dato dal primo giorno che sei venuto al mondo, oggi lo vedo nei tuoi occhi mentre guardi tua moglie, così bella e giovane. E' con lei che vivrai il tuo futuro, nel bene e nel male, come vi siete promessi davanti a Dio. Ma tu non potrai non amarla perché l'amore è dentro di te, è nelle tue viscere, nel tuo cuore e te lo porti dentro da sempre. Hai saputo amare anche me, tua madre. Mi amavi quando mi cercavi e mi chiamavi ad alta voce appena rientrato, quando mi telefonavi che avresti tardato, quando mi preparavi il caffè, quando ti sedevi vicino alla mia scrivania ed aspettavi che io spegnessi il computer per parlarmi, quando mi accompagnavi per le mie spese in boutique da Gabriella, quando insieme prendevamo le misure per comprare un mobile, quando sceglievamo un regalo per papà, quando andavamo al supermercato ed a te toccava il carico più pesante perché non abbiamo l'ascensore, quando mi accompagnavi dal medico e con lui decidevate che era meglio che mi concedessi un breve riposo a causa dei miei fragili nervi, quando ti sostituivi a me e facevi "il casalingo", quando mi chiedevi di accompagnarti nel tuo negozio preferito per comprarti gli ultimi jeans del Charro, quando mi telefonavi da scuola per dirmi il voto di greco del compito in classe, quando mi chiedevi il parere sul tuo ultimo pezzo al pianoforte e sceglievamo insieme brani degli anni '60 da inserire nel tuo repertorio, quan-

do hai pianto davanti a me per la tua prima cotta, quando mi hai detto che eri innamorato... che volevi sposarti e... quando mi hai chiesto di non renderti tutto più difficile amandoti troppo. Altri 'quando' ci sarebbero e sono questi, ed infiniti altri, che mi fanno compagnia e sono intatti nel mio cuore. Grazie per l'amore che hai saputo darmi e continua ad amare ancora più appassionatamente la tua giovane sposa con tanti e tanti 'quando', unici e veri segni d'amore.

Quei giorni li ho voluti vivere senza le pastiglie per il mal di testa, perché il Laroxil che prendevo allora offuscava la mia mente. Volevo essere presente non solo con il fisico ma anche con le mie emozioni che volevo vivere fino in fondo. Così ho fatto. Dopo però tutto è ricominciato e purtroppo suppongo a motivo sempre della cefalea è sopravvenuto un episodio di violenta tachicardia che con un periodo di ospedalizzazione e un nuovo susseguirsi di pillole ho superato. Le crisi con il tempo aumentavano ed aumentava anche il senso di colpa che involontariamente tutti hanno l'abitudine di farti sentire quando si tratta di un dolore che non si vede, non è una gamba rotta e che quindi se "non te la prendi per tutto staresti meglio," era la maniera più umana e incoraggiante che gli altri potevano darmi. Non rimaneva quindi che nascondere il mio mal di testa, ma far vedere l'opposto, ingoiando prima due e poi altre due pillole per continuare ad andare avanti. Le pillole le cambiavo continuamente informandomi sempre sui nuovi farmaci, e con la benevole complicità del mio medico e del mio farmacista ho continuato così. Solo l'anno scorso è tutto violentemente crollato. Le crisi erano così violente che solo una flebo del Pronto Soc-

corso mi faceva stare meglio ma solo per una settimana e poi ne subentrava un'altra. Sempre più forte, sempre più violenta. Ne ricordo una che dopo una mezza giornata di dolore alla tempia (non ricordo se ho preso tre o quattro pastiglie) mentre cambiavo il pannolino a mio nipotino di 4 mesi dovetti sedermi per terra portando anche lui con me perché non vedevo più, volevo urlare, vomitare e rotolarmi per terra. Riuscii ad arrivare a casa guardando sempre davanti a me mai né di lato né dietro ma solo davanti, salii le scale piegata in due ed a quattro mani, e finii per terra entrando in camera. Solo più tardi riuscii a buttarmi sul letto rotolandomi ed urlando con la mano sulla bocca. Un'altra flebo e il medico del Pronto Soccorso molto candidamente mi dimetteva dicendomi: "Con tutti i centri di Cefalea che esistono in Italia viene ancora qui?" Presi così la decisione di andare a Pavia. Lì ho capito che sono malata ma soprattutto ho capito che la colpa è dei miei geni. Nel mio DNA esisteva il mal di testa. Non è perché me la prendo troppo, la sensibilità è una qualità non un difetto, mi diceva il medico. Ho iniziato la cura, ho capito meglio me stessa, ho capito che devo accettare questa mia fragilità perché troppi sono stati gli anni vissuti con la cefalea, per cui è cronicizzata, ma la miglior medicina è stata quella di sentirmi dire che non è colpa mia se ho mal di testa. Ho iniziato a delegare parecchie incombenze, non mi faccio carico di tutto io, mi voglio un po' più bene ed ho imparato a dire anche di no qualche volta. A 53 anni ho iniziato a vedere la vita in maniera più realistica. Io non posso cambiare il mondo e non devo dimostrare niente a nessuno. Chi mi vuole bene deve accettarmi così come sono, con i miei mal di testa e

quindi accettare anche le mie pause. Mi servono per ricaricarmi. Sono sempre in contatto con Pavia ed anzi dovrei ritornare al controllo dal dr. Costa. Sto meglio, dopo 7 mesi le crisi sono più rare ed è proprio in una di queste pause che nel festeggiare i miei 30 anni di matrimonio ho voluto nuovamente scrivere e fermare quella serata per me speciale.

Ricordo di una serata speciale

Io devo assolutamente non dimenticare la giornata del 28 ottobre. Una giornata normale da un punto di vista razionale, non era altro che un semplice trentesimo anniversario di nozze. Ma trattandosi del mio posso sinceramente dire che essendo stato un traguardo raggiunto con fatica, sforzo, impegno e voglia di stare insieme nonostante tutto, è stato proprio un avvenimento speciale. Fatta questa premessa vorrei cercare di fermare un attimo di tempo, così è per me un giorno di vita in confronto ai tanti giorni che ci sono stati in trenta anni di vita di coppia, e lo vorrei fermare non solo con qualche fotografia ma con la mia esperienza cercando di trasportare sulla carta emozioni e sentimenti. Appunto in riferimento a questo aspetto ritengo che un avvenimento non è mai di per sé del tutto speciale ma lo diventa quando dalle persone che vivono le storie ne scaturiscono forti emozioni e quando vengono coinvolti i sentimenti di amicizia, di affetto, di stima e di comprensione. Tutto questo è avvenuto in maniera travolgente e passionale facendomi vivere momenti eccezionali insieme alle persone che forse inconsapevolmente mi hanno trasmesso messaggi di amicizia, affetto, stima,

comprensione e aggiungo complicità con gli sguardi, con gli abbracci, con le lacrime e con i sorrisi e quindi con il loro cuore. Tutto è cominciato quando ho preso coscienza che tutti gli invitati, dai parenti agli amici hanno accettato a mio avviso forse con un pizzico di curiosità, erano venuti per me ed era la cosa più importante. C'erano i miei genitori e mio fratello, persone che più mi hanno vista crescere e cambiare nei vari ruoli della vita, mio figlio che forse non mi aveva mai vista così felice ma che certamente ha capito il perché, le mie cognate, le nipoti, i cugini che non mi conoscevano così spumeggiante, gli amici; e voglio ricordare Laura perché è lei la mia amica da più tempo ed è la memoria della mia vita non solo dei trenta anni ma anche di prima e che quella sera ha rivisto quella giovane timida ragazza di paese vivere quell'attimo di tempo con un sereno e gioioso equilibrio emotivo che con il suo pianto di gioia e di sincera complicità voleva dirmi tutto quello che io già pensavo. Ho voluto poi ringraziare tutti gli invitati leggendo pubblicamente un pensiero scritto su una pic-

cola pergamena, che ho poi donato loro, perché ho voluto personalmente ricordare un pezzo della storia che ci accomunava. Questo gesto è stato apprezzato da tutti ed è stato il momento più emozionante perché tutti noi ci siamo lasciati andare a piccoli ricordi che fanno parte di una vita di trent'anni. La commozione alla fine è stata forte e le lacrime erano su quasi tutti i volti. La sincerità e la semplicità con cui mi sono rivolta agli amici è stata capita, e per me è stato il miglior regalo che tutti potevano farmi. Da questo avvenimento che posso ben dire che è stato speciale, ho tratto un insegnamento che è quello di dire alle persone che contano quanto li apprezziamo anche solo per il fatto di essere accanto a noi dividendo ogni varia situazione della vita, non solo per quelli gioiosi che sono i più facili da vivere, ma per tutti gli "attimi di un tempo" che sono quelli che ci aiutano a crescere, a capirci e a ritrovarci.

Ringrazio quindi tutti di aver collaborato alla riuscita di una serata del tutto speciale che rimarrà sempre nel mio cuore.

“Dolore! Aborto di qualsiasi progetto, perfino il più banale”

Brillante e personalissima la narrazione, ricca di emozioni appena accennate, allusioni spazio-temporali solo apparentemente prive di ordine logico. Un feedback della memoria fra cui quella del padre in un crescendo ritmico ed umano espresso con linguaggio maturo e controllato.

Quasi una “folle volontà di trascrivere le emozioni violente di un momento di crisi, divenuto misura e termometro di una condizione umana in continua lotta tra l’essere ed il poter essere.

Dal dolore alla scrittura

Veronica Ricca

“Pronto?” La sua voce di brace mi trafigge l’anima come una lancia avvelenata da una ruggine stantia. Ripete “pronto, chi è?” e la profondità cavernosa da cui essa trae vita mi fa sprofondare in una solitudine primitiva, che scolora la mia pelle spaventata. È la voce di mia madre. Insieme ad essa mi arrivano la smorfia sorpresa che sfugge all’opaca consapevolezza della sua mente e la piega prepotente delle sopracciglia, sfaldate in uno spazio irregolare da una rabbia uterina sputata a profusione sull’intero firmamento. La sua parola strappa l’anima alle cose, lasciando, al posto della vita, larve necrotizzate e oscene. La “differenza”, la prima volta che gliela lessi nell’anima e sul volto, dovette veramente spaventarmi, per un panico irrefrenabile forse scaturito da un antico terrore del nemico, che non saprei a chi poter attribuire. Penso addirittura che, in quell’istante, io divenni orfana per sempre. A niente valse, in seguito, il suo affetto inconsapevole. Era la mia persona a chiedere affetto, non la nostra parentela. Ha continuato a farlo, leggendole sul volto la sua incapacità di riconoscermi e di amarmi a modo mio. Depressione? Eemicrania? Dolore? Senso di colpa? Non lo so! Guardo fuori alla

finestra: due piccoli passeri si scambiano effusioni sulla grondaia sotto il tetto. Il cielo è luminoso: l’aria di settembre ha il corpo scintillante di un diamante, privo però dell’oro ramato dell’estate. Tanta bellezza mi è proibita. Mi arrivano i rumori della vita, al piano di sotto ognuno fa qualcosa. Io sono qui, distesa ad aspettare. Da quanto tempo? Troppo. Sempre troppo.

Il dolore mi ha svegliata quasi all’alba. Come sempre. L’occhio incosciente raccoglieva a stento il chiarore lattiginoso che tinge i vetri della finestra in fondo al corridoio, mentre animali solleciti, scambiandosi l’avvio, si affannano a rispettare, ciascuno, il proprio rituale. Risvegli. Lenti. Progressivi. Necessari. Densi di pericoli latenti. I suoni piovono all’improvviso da tutte le parti... da lontano... da vicino... dall’alto... dai rialzi... dagli avvallamenti... dai casolari distanti. Dall’aria ancora sonnolenta. Qualcosa si è fissato sulla fronte, preme, preme come un chiodo indifferente, arroventato, scava nella carne, nelle ossa. ..tento invano di scacciarlo, ancora addormentata rifiuto l’evidenza... ma i galli cantano senza alcun segno di umorismo... chiudo gli occhi... li riapro... mi accorgo che ho

paura di svegliarmi... rincorro il sogno fuggitivo... ma il dolore, reale e deludente, avanza nella carne e nella mia coscienza, e il pericolo dell'alba si sparge al mondo intero, alle cose silenziose, ma sospette, ordinate e ubbidienti, informali e affumicate da un'aria appena poco grigia e, in quella luce ancora incerta, lui è lì, di fronte a me, seduto con la testa fra le mani, abbandonata tra le ginocchia, verso il basso, rassegnato a un dolore quotidiano che ha alterato la forma dei suoi occhi, ha piegato la linea della bocca, ha reso solitaria la persona, si è impresso nel mio sguardo di bambina, mi ha ri trovata che ero donna, si sparge, ora, veloce nella testa, come acqua su carta assorbente, sale per la fronte e tra i capelli, deborda sulle tempie. Mi affretto a cercare i miei rimedi veloce, prima di arrendermi all'immobilità forzata dell'attesa. Fisso il soffitto azzurro, esiliata in un'assenza dove l'eco della vita è molto amara. Vomito il vuoto del mio corpo, chiedendomi il perchè. Attendo. Avanzo come in sogno... il grigio delle scale, sporco, scurito e sbiancato casualmente, mescolato talvolta al marrone ributtante della parete, si rovescia su di me come una cascata incontrollata, guadagnando uno scalino dopo l'altro. Lava eruttata dalle brutture del passato, s'incolla sul mio cuore come velo bagnato sul corpo che ricopre. Forse vorrebbe salutarmi, ridarmi il benvenuto col ghigno del demonio che riconquista il peccatore. Sono costretta a calpestarlo, a sentire il suo contatto infastidirmi i piedi. Esito. Torno indietro?... tre... sei... dieci... dodici... ancora uno... tanti... Eccomi arrivata. Ma il cielo non esiste. Tagliato a pezzi. Buttato via a frammenti. Pochi ritagli sopravvissuti all'indecenza del cemento. Vicinanza oscena degli spazi, degli

sguardi, delle emozioni mai private. La lunga ringhiera. Il corridoio davanti alle porte delle case. Chiuse. Sbarrate. Custodi di memorie talvolta incancrenite, trascurate dall'affetto di chi potrebbe ricordare.

Riconosco la mia casa, quella che nei sogni è ancora scena per la vita, socchiudo gli occhi e sfioro la porta con le mani: contatto col tempo, con le cose. Accarezzo la vernice talvolta gonfiata in bollicine schiacciate dal piacere senza senso di una bambina in cerca di contatti, ora come allora, solo con le cose, assenti i familiari, distanti. Indifferenti. Diversità alienanti.

Come un cieco tasto qua e là la porta a vetri, non c'è niente ormai, nessuno uscirà dal suo passato sepolto insieme a lui, per venirmi incontro a rivelarmi il senso, quello inaccessibile alla mente, di se, degli eventi, delle reazioni incontrollate, delle omissioni che torturano i ricordi, dei pensieri troppo grandi o troppo ingenui. Ma la porta si apre, senza alcun fruscio. È buio: muovo i passi dove il vuoto tra il mobilio accostato alle pareti mi consentiva, un tempo, d'imbandire, con tre sedie e uno sgabello, la casa di me, ipotetica signora di un futuro scritto da desideri poco audaci e ormai troppo distanti. Era allora la mia tana. La tovaglia ricamata sul tavolo quadrato scende abbondante ai quattro angoli dei piedi. Me l'accosto al viso, affinché gli odori riescano a evocare i personaggi ancora assenti. Ma di là, in camera da letto, l'ombra di due corpi mi costringe a curiosare.

Si guardano.

Uno di fronte all'altro, parlano a scatti, come lanciandosi dei sassi. Sono due donne, due ragazze. Una, la più grande, non esita a tagliare l'anima dell'altra: "quella sera sei andata a fare la puttana con lui, col nonno appena morto".

Il privilegio di essere, ormai, nel mio futuro, mi consente di capire. Fu il mio primo bacio. Amore e smarrimento. Paura. Tanta. Innocenza calpestata. Segreto condiviso con le parti divergenti di me stessa. Sempre in lotta. Era presente allora anche la colpa. Troppo spietata. Come sempre. Perché il nonno era morto il giorno prima. Ma era stato proprio il dolore a dotarmi del coraggio, che purtroppo mi mancava, per baciare quell'amore. Il dolore m'impediva di proteggermi dalla paura di sprofondare nel piccolo delirio di un contatto. Non cercai nessuna protezione. Parole, il giorno dopo, affidate incautamente ad una lettera. Parole scritte a me da lui, a evocare e condividere il segreto che ci univa. Parole rubate al mio mistero dagli occhi incattiviti di una sorella costretta a non amare.

Non me. Parlo di lei. Parole, in questo istante, sfuggite alla memoria, da una maglia allentata nella tessitura paziente della mente, per ferirmi ancora. Parole consegnate, purtroppo, alla coscienza. Ormai per sempre vere.

Perché piango? Non l'avevo perdonata? No, ora non voglio perdonarti. Torno indietro di corsa, la porta è semiaperta, pronta a lanciarmi nell'anima ombre testimoni. Dotate di parola. Di emozioni ritornate dal flusso dei miei affetti. Scendo di corsa gli scalini troppo alti, tre o quattro li salto con un volo, scappo dall'androne, corro nei vicoli ancora troppo stretti, arrivo nella piazza, panchine vuote, mi siedo infine, sgomenta tocco l'aria, tocco il sole, tocco il cuore.

Ecco il silenzio. Unico mio. La pace del mio vuoto equidistante senza calcoli sapienti. Immobile centro di un'armonia rubata al caos della vita. Attimo di vita prelevato al vissuto di altri tempi, spinto con violenza nel presente trop-

po fuggitivo. Passato di nuovo, per ripresentarsi, forse, in un futuro dai contorni sempre indefiniti. La memoria mi costringe a cavalcare il vuoto. Non incontro ne odio, ne rancore, ne l'illusione di sanare antichi strappi. Ritorno, indifferente, al mio presente.

Dolore! Spazio e tempo gestiti da impietosi attori prepotenti, serpentelli agitati, stressati dalla lotta, spingono contro la cassaforte della fronte, scavano con un trapano impietoso, cercando vie di uscita e, insoddisfatti e furiosi, si accampano scalcando negli angoletti solitari, negli anfratti delle tempie, pulsando furiosi nei rigagnoli sottostanti la povera corteccia, dilatando e contraendo qualcosa che contiene ciò che scorre, chiamando a sistemarsi, ciascuna nel sito che più le è congeniale, quelle scintille primarie di emozione che, congelate per sempre nella loro naturale evoluzione, condannate alla propria clonazione, stampano se stesse nella scrittura della vita, registe di caratteri, comportamenti e riflessioni, mostri autori prodotti per la cecità della coscienza, incancreniti nella sepoltura del passato, spettri ricoperti di maschere di vita, lusinghe camuffate di onestà, guinzaglio all'emozione, affetti incidentati e mai sepolti, recanti l'orma di verità bendate all'occhio opaco della mia povera esistenza di essere vivente dotato di pensiero.

Dolore! Aborto di qualsiasi progetto, perfino il più banale. Guardo l'aria trasparente. È quasi mezzogiorno e il mostro ancora non vuole abbandonarmi. Ormai non cerco di lottare. Mi abbandono al mio evento consueto, rassegnata e in cerca d'incoscienza. Socchiudo ancora gli occhi... velocità cadenzata. ..buio. Avanza la vettura amica. Batticuore. La montagna nera punteggiata di topazi. Accesi. Nella notte.

Lampioni alti, riverenti, offrenti l'arancione ai passanti frettolosi. Strisce. Bianche. Ritmate. Poi continue, intermittenti, ingoiate dalla velocità. Sputate all'incontrario. Poi distanti. Deviate. Altrove. L'ho aiutata nel brevissimo tratto verso l'ascensore. Immagine presente e consegnata già al ricordo. Il corpo inclinato, leggermente compreso nello sforzo di essere se stesso. Ancora. Finche può. La borsa ben stretta nelle mani, custodi di ulteriori sopravvivenze. Anche la propria. Ancora. Finche può. Il cappottino un po' svasato. Pura lana. Niente male. Tace ormai la vanità d'un tempo, pronta a prendere vigore e consistenza davanti a un'immagine lontana: posa d'altri tempi, abito imprestato all'occasione. Borsetta in vernice, fibbia luccicante. Denti bianchissimi offerti con orgoglio all'obiettivo "ecco com'ero' ripete infaticabile ai propri spettatori, "ho posseduto la bellezza, quando c'era giovinezza". Avanza come una bambina obbediente. Ha stretta intorno al collo una sciarpetta beige, sistema il bavero del cappotti no grigio un po' svasato, afferra la sua borsa più preziosa. Dentro si scorge un rotolino di soldi avvolti troppe volte nel fazzoletto bianco di cotone" e, appoggiandosi al mio braccio, scende con attenzione scalini tagliati troppo stretti, specie per chi non sa giostrare col piede ormai maldestro. Difende le sue ossa, difende la sua pelle, il suo respiro già affannato ai primi passi, le sue mani in cerca di sostegno. Difende i suoi passi, che non ne perda qualcuno, per otivo di imprudenza. Come un animale braccato dal cacciatore esperto, va in cerca di un rifugio, prima che la morte la sorprenda.

Pochi metri. Parole ormai allusive, quasi frettolose, vicino all'ascensore. Le mani dei parenti -il braccio alzato nel

saluto- strofinano l'aria ricambiando affetto. Poi il viaggio omogeneo, discreto, silenzioso. Il buio fa posto alla vettura, si richiude presto, si rinserra. Si allarga sempre avanti, fa il vuoto anche allo sguardo. Della macchina, s'intende. Una manciata di luci nella valle, disperse come papaveri in un prato. La mia mente rumoreggia. Di chi è la colpa? Di che? Forse del tempo? La sua vita sta passando. Anche la mia. Lascero gli altri presto anch'io, prima del mio tempo, per seguire il destino di mio padre, fargli presto compagnia, in quella casa ristrutturata di recente, con le finestre al terzo piano e la lampada accesa in perpetuo, come da contratto. Mi aggiro sconcertata in questo luogo, osservo i portafiori di metallo, allungati come coni, uguali, umidi, antichi, impudriditi al fondo, lì dove i gambi asimmetrici dei fiori conficcati troppo in fretta, senza alcuna intenzione di bellezza, restano a macerare fino alla prossima venuta dei parenti. Mia madre fa gli onori di casa, come un'ospite perfetta: appesa al mio braccio, si arrampica per scale ed ascensori, s'incammina in percorsi malsicuri, appoggia tre dita alla foto di chi -s'accorge con sorpresa- abitava un tempo in fondo al corridoio, poi le porta alle labbra per baciarle, ingoiando batteri infidi e osceni e lì, arrampicata alla quarta nicchia del secondo piano, trovo la foto di mio padre, bene in vista nella luce dorata che entra, generosa, dalle grate allineate. Mio padre spaesato, come me, in questo luogo di rovine, immobile ma pronto a interrogare: "ma è proprio necessario tutto questo teatrino?" mio padre che cerca di guardarmi, ma lì è veramente troppo in alto e fissa rassegnato il suo dirimpettaio arrivato di recente. Non può piegar la testa ne abbassare gli occhi in segno di risposta. Lui lo farebbe volen-

tieri, ma qualcuno, curioso e debole di cuore, potrebbe impressionarsi in questo luogo! Ben ti rivedo, mia parte antica, tu che mi hai dato i tratti, lo sguardo sofferente, il sorriso incredulo, la finzione amica e il dolore insensato della vita. Retorica domanda ti farei, se ti chiedessi perché mi lasciasti tanto in fretta. Ma mentre tu, un tempo geloso degli sguardi e degli affetti, sei costretto ora a esporre, ormai senza pudore, nome, fattezze e il racconto del tuo tempo primo, io continuo la vita che mi desti, senza l'appoggio di fede ne di scienza.

Mi aggiro nei viottoli segnati da marmi di ogni tipo, analizzando la buffa geometria di rettangoli scarni e troppo definiti.

“Miserère... e il mondo ride”.

“sono un santo... ma ho tradito”.

Il sole è quasi tramontato.

I serpentelli agitati sono chiusi in letargo nella tana.

Fino a quando? La tempesta è andata via. Mi guardo allo specchio: i capelli senza freno e ormai troppo ribelli, la camicia sgualcita della notte, gli occhi malati e rassegnati, il viso senza tono ne colori trasparenti, di pietrosa materia rappresa e rimpastata. Ancora addosso gli odori del mattino. Mi sento trascurata, come per lunga malattia. Il tempo si è allungato: un solo attimo comprensivo di tante situazioni. Provo a muovermi, ma fallisco ai primi tentativi. Non sono capogiri: si tratta di lentezza. È lento il cuore, breve lo sguardo, ancora intorpidito il sangue, paralizzati i muscoli del corpo, sospesa la mente. Non s'impegna. Tutto è passato. Anche il mio presente. Sospiro. Lento. Profondo. Ogni cosa trascorse troppo in fretta.

Si ricomposero le antitesi. Quando? Appena l'attimo trascorso. Mi sfiorò una sensazione di armonia. Qualcosa

frantumato ritrovò per un istante la sua forma. Ne fui sfiorata. Non toccata ne presa ne penetrata ne avvolta. Solo sfiorata. Un fruscio - forse timida carezza- mi percorse tutta intera. Lo riconobbi. Fu la mia pelle, con i suoi occhi penetranti e sensitivi, fu lei ad accorgersi e a capire. Lasciai ciò che avevo cominciato, liberai le mani da qualsiasi oggetto deviante. Mi fermai. Ascoltai. Poi scrissi.

Scrivo.

Mi lascio andare al mio vagabondaggio. Desiderio troppe volte allontanato. Lo invito all'evidenza, affinché diventi consistente. Vero. Cede la mente di fronte al suo avanzare.

Le certezze, a cui sarebbe comodo appellarmi in quest'istante, si beffano di me, che un giorno fui lesta nel dar loro sepoltura. Ciò che ho detto, ancora fresco di scrittura, inseguendo il senso con le mie parole astute, è già privo di certezza. La verità di quanto ho scritto si è esaurita in pochi istanti.

L'inattingibile armonia che mi ero illusa di toccare è migrata di nuovo in altri territori, nomade compagna intravista molto spesso, mai posseduta veramente. Un vago senso di non appartenere al mondo, una solitudine spaesante, sradicante, ansiosa di urtare la sostanza sempre sconosciuta delle cose, una lontananza dalla vita mai cercata da arroganza intellettuale, presente nel passato molte volte, che mi affida a un desolato senso di malinconica e malata emigrazione, tutto questo mi avvolge e mi possiede con violenza, molto più spietato della passeggera annonia di cui scrivevo, con le poche righe ormai troppo passate. I rumori si sono ovattati di silenzio. Si versa lentamente in tutto il corpo, come acqua che lo bagni. Ronzio continuo, più vicino, insospettato. Mi disperdo nell'aria, incapace di

darmi consistenza. Freddo sudore. Allargata umidità mi bagna il volto. Il ronzio diventa prepotente. Mi sembra di svenire. Gelo dal pavimento, penetra nei pori stampandosi alla schiena. A chi appartengo? Gola secca. Umori prosciugati. Lento, stanco e lontano è il battito del cuore. M'implora di fennarsi. Lo sguardo spaventato, immobile ma anche incuriosito, si rifiuta di vedere. La mente è libera. Priva di pensiero, s'immerge nel gran vuoto dell'attesa. Beata impermanenza dell'istante, di quel fantasma che si chiama tempo! Ormai le parole, né ricordi, né emozioni. Cede l'impegno del vivere al sopravvenuto spazio che ora mi possiede. Immobile presenza, autoreferente, senza istinti né cultura. Allontanati gli

argini pesanti delle cose. Leggerezza della mente, del cervello, dell'anima desiderosa di tendere a qualcosa. Qui e ora non cerco proprio niente. Qui e ora l'orditura della pulita assenza si è fatta realtà. Qui e ora mi avvolge la ritrovata libertà dalla materia pungente delle cose. Immobile. Fresca come pelle dopo l'acqua. Il ronzio s'è fatto fruscio appena percepito. La luce si è eclissata, ma non conosce ancora il buio. Sospensione senza ritmo. Linea orizzontale senza intermittenza. Tace anche il fruscio. Pausa. Non c'è misura che possa frantumare ciò che perdura identico a se stesso. Punto. Inconsistenza.

L'autobiografismo dell'autrice non è isolato soggettivismo, ma centro dal quale sono vissuti, in maniera pacatamente pessimistica, i momenti -affettivi, diagnostici, familiari- della vita di una giovane cefalalgica.

Lo stile è asciutto e controllato, poco incline alla commiserazione. L'autrice indaga - con distaccata ironia sulla realtà che la circonda e la condiziona- per tentare di capire, anche se pienamente consapevole che la via della comprensione e della "verità scientifica" è lunga, molto tortuosa, aggravata da pregiudizi pressapochistici e da generiche, fuorvianti analisi.

L'immagine della montagna attraverso cui descrive il mal di testa, nonostante il suo peso insopportabile non ha ancora fiaccato il suo giovane cuore.

Pillole di mal di testa

Giulia Scarpelli

"Eri una bambina tanto gioiosa, solare, piena di vita ... cinguettavi! Eravamo tutti innamorati di te... pensavo addirittura che fossi migliore di me; sapevi organizzarti, riuscivi a fare mille cose, eri in grado di gestirti perfettamente nonostante... eppure l'esame di maturità l'hai fatto, e i saggi di danza, e il teatro nonostante... riuscivi sempre ad ottenere ciò che volevi; potevi spostare le montagne e lo puoi tuttora..."

Sì, "le montagne"... che se ne stiano lì dove sono "le montagne"; a cosa serve spostarle? Stanno bene lì, con i loro alberi, le loro cime innevate, gli animali e tutto il resto, a un passo dal cielo. Io non le voglio spostare, "le montagne"; a cosa servirebbe? Fai un'enorme fatica a spostarle e poi dove le metti? Stiano lì!

No... non sono il tipo che ha voglia di mettersi a spostare "le montagne"; chi lo vuol fare, che lo faccia! Ma non io, son troppo pesanti...

"Ma è una metafora!!"

Anche la mia!

Sì, forse un tempo riuscivo a far qualcosa... collinette, sia ben chiaro, niente di più! Ma ora... ora una "montagna" ce l'ho addosso, sopra... ed è difficile

riuscire ad alzarsi... figuriamoci alzarsi e mettersi a spostare altre "montagne". Sarebbe un po' come "cercar l'asino ed esserci a cavallo"... Oddio, non proprio così; in fondo, nel mio caso è anche l'asino ad essere sopra di me e, credetemi, spostar "montagne" con un asino e una montagna a sua volta addosso non è cosa facile.

Ma io ci ho provato, intendiamoci! In fondo non hanno torto quando mi rinfacciano la "bella persona" che ero. Ma adesso non lo sono più... tutto qui! Capita! Assistiamo ogni giorno, ora... istante ad infiniti cambiamenti delle cose più svariate... panta rei... ed io non posso cambiare? Un giorno "qualcuno" disse: "Perché tutto cambi è necessario che tutto rimanga com'è". Quindi vuol dire che in realtà non sono cambiata, o forse sì, ma che ciò comunque non interessa a molti!!!

Cosa siamo se non un granello di sabbia tra tanti altri... Avete mai provato a guardare attentamente la terra dalla luna?! Be', io no! Comunque, se mai qualcuno lo farà, se non lo sta già facendo, non vedrà altro che... puntini, tanti piccoli puntini o forse qualcosa di molto più piccolo. E tra questi ce ne è

uno con una montagna sopra... be', quello sono io. Non sono l'unico puntino ad avere sopra una montagna; c'è anche chi sopra ha di peggio, certo, ma, se permettete, in questo momento a parlare è la mia mente, man mano sempre più lontana dalla definizione che di "mente" da' lo Zingarelli, ma pur sempre la mia m-e-n-t-e!! Perciò concedetele un po' di sano egocentrismo!!!

La "mia mente"... dovrebbero toglierle il diritto di "parlare"; senza facoltà intellettuale la sfido io a crearmi questo gran caos che avvolge come una nube minacciosa la montagna che ho già sopra.

Perché, se la mia mente per un po' mi "abbandonasse", se per un attimo allentasse la presa così stretta che ha della mia vita, forse io riuscirei a vivere serenamente senza dar motivo ad altri di paragonarmi a quella che ero... perché sarei quella che ero... con una bella, imponente, maestosa... pesante, angosciante montagna addosso, ma saprei come portarla (o come "spostarla"... o come sopportarla?!?)... con eleganza, nonchalance, così come si indossa un cappello!

Invece io cammino curva, svogliata. Mi siedo alla scrivania e appena chino un po' il capo per studiare, questa "montagna" si sbilancia e cade trascinandomi giù con sé... inesorabilmente.

"Signorina! Mi descriva..."

Già, non l'ho detto; in questo momento sono assorta nei miei pensieri seduta davanti a un tale che, con fare arrogante, cerca di "scalare" la mia "montagna"... vuole venirne a capo trattandomi da deficiente e non da sofferente. "Mi dica! E' un martello pneumatico, uno scalpello, un temporale, una tromba?..."

Sì, le "Trombe del giudizio"! Questo tipo in camice bianco neanche quelle

sentirebbe preso com'è dai suoi pensieri! Figuriamoci se ascolta me che faticosamente, quanto inutilmente, cerco di pensare come spiegargli il mio "dramma" attraverso le stupide immagini che mi propone.

"Bè... veramente... niente di tutto ciò, o forse sì... tutto ciò insieme... è difficile da spiegare..."

"No, no, no, no, no... lei mi deve aiutare, altrimenti io non posso fare nulla!!! Allora vuol dire che non ce l'ha!?!?"

E lei, "illustre", ce l'ha mai avuto? Anche solo per una volta! Questa stupida e squallida stanza è tappezzata da riconoscimenti e bei fogli appesi... ma cosa ne sa, veramente, lei? In realtà niente di più di una definizione da manuale medico... abbia almeno il buon senso di non infierire prendendo in giro chi realmente soffre...

Con gli occhi molto probabilmente gli ho voluto dir questo. Ma io sono una persona controllata, troppo controllata... una pentola a pressione, con l'unica differenza che, perché questa non scoppi, basta alzare la valvola, mentre io questo sfogo neanche ce l'ho! E accumulo, accumulo... accumulo giornate perse in posti squallidi, dietro squallide scrivanie, davanti a squallide persone che non si limitano a non aiutarti ma ti prendono anche in giro... accumulo facce scettiche e perplesse che mi guardano come a voler dire "tutte scuse"... accumulo momenti di tristezza profonda come quando ti accorgi che la cosa più sicura che hai è un dolore... accumulo le parole delle persone più care che mi rivorrebbero come ero... accumulo gli sforzi per ridiventare tale e per poi invece far loro capire che in realtà non son mai cambiata... accumulo le scuse dette a me stessa per giustificare l'incomprensione di chi non sa...

Prendo le ricette dei farmaci, ringrazio lo svogliato tentativo che ha fatto di provare anche solo per un momento ad ascoltarmi; mi alzo da quella scomodissima sedia, sistemo la montagna che ho sopra come aggiustandomi i capelli. Voglio uscire da questa stanza... mi soffoca...

“Signorina, scusi, dimenticavo! Torni la prossima volta con questo foglio compilato...”

Do uno sguardo distratto al foglio, ma mi è veramente impossibile non prestargliene un altro più attento e sicuramente infastidito... una specie di tabella dove annotare ora dopo ora, giorno dopo giorno le diverse intensità del dolore!

Mi sento improvvisamente protagonista di una barzelletta, di uno sketch alla Mister Bean... dopo invece mi accorgo amaramente che quel reticolato di fitte caselle è in realtà la mia gabbia.

Uscirò mai, se non dal dolore, almeno da questo chiuso schema mentale con cui tentano un approccio al mal di testa?

Questa è una di quelle domande tipo “Chi sono?” “Da dove veniamo?” “Siamo soli nell’universo?”, perciò salgo in macchina e me ne torno a casa con alle spalle una giornata persa e tanta amarezza nel cuore.

* * *

“Non ci pensare”... Quante volte mi son sentita dire “non ci pensare”, penso che sia la frase più stupida e insignificante se non fosse che a ripeterla continuamente sono le persone che amo!

Il dolore fisico, il mio dolore, non è un amore sbagliato, una giornata storta o un’occasione persa; è impossibile “non pensarci” perché è inconcepibile

pensarci! C’è e ne avverti inevitabilmente la presenza, ma l’istinto di sopravvivenza ti impedisce di metterlo a fuoco.

Io ho provato a “pensare” al mio dolore, ma ciò mi è stato possibile solo per qualche attimo... non di più. Se ci si concentra sul dolore si perde la concezione della realtà, perché il dolore è un’altra realtà! Una realtà parallela, ma se il pensiero ci si avvicina ecco che questi due binari si uniscono e la capacità discriminativa vien meno. Ci si rifugia in un mondo altro che è un po’ quello della “pazzia” e dell’abbandono a sé e di sé. E’ difficile convivere socialmente con un dolore, soprattutto con un dolore che non si vede, perché non è una ferita. La gente si fa facilmente commuovere dai segni visibili della sofferenza, ma dal mal di testa no!

Se hai mal di testa vuol dire che te lo sei creato da solo, che è una tua scelta di vita; vuol dire che soffri di depressione!

Per i più il mal di testa fa rima con il male oscuro: depressione → mal di testa; dolore fisico come conseguenza e sfogo del mal di vivere.

Purtroppo i più non sanno che non è così semplice... non è possibile individuare così chiaramente quale sia la causa e quale l’effetto; non è possibile... almeno in questo caso.

Depressione e mal di testa sono due amanti che, sulla tua pelle, giocano a rincorrersi; col passare del tempo non è facile capire chi abbia iniziato a cercar l’altro.

Diventa allora un vortice il loro incontro guidato da un meccanismo perverso per cui l’uno tira drammaticamente a sé l’altro.

E non sei più padrone della tua vita... “Non ci pensare!”... Io non ci penso,

perché se ci pensassi non mi limiterei in questo istante a guardare questa finestra aperta...

Quella finestra è l'unico punto della casa da cui si riesce a vedere il mare. A mia madre piace molto. basta sporgersi un po' e si apre uno scorcio tinto di azzurro, quasi segreto... se mi sporgessi un altro po' forse riuscirei a vedere di più...

Per i due amanti è un invito a nozze quella finestra aperta; è una grande tentazione... ma è troppo semplice... non mi son mai piaciute le soluzioni troppo semplici, non ti permettono di metterti in gioco, tanto più questa: così il gioco finisce.

Allora giochiamo! Mi impongo di uscire; non so perché ma uscire è ciò che più si avvicina al "cambiamento"; come se l'atto di oltrepassare la porta rappresentasse la più semplice realizzazione del desiderio di cambiare vita! E' buffo: ogni volta che esco di casa vivo l'illusione del cambiamento immediato... un piede, poi l'altro e sei fuori, oltre! Però prima di uscire un ultimo sforzo: abbandonare quella seconda pelle che è diventato ormai il tanto comodo e consolante pigiama per indossare la poco pratica ma necessaria armatura del Don Chisciotte che lotta contro i mulini a vento.

Benvengano i mulini a vento... sono viva.

* * *

Ho sempre amato essere al centro del-

l'attenzione; mi piace che le persone si ricordino di me! Solitamente si ha la prova del nove il giorno del proprio compleanno, quando ti rendi conto concretamente nei ricordi di chi ogni tanto appari.

Le persone più care mi ricordano il dodici dicembre e... ogni qual volta appare sul quotidiano di turno il grido al miracolo che hanno trovato una cura veramente efficace per il mal di testa!

Non è certo il massimo, soprattutto per me che ho l'ambizione e la presunzione di poter essere un giorno ricordata per qualcos'altro, magari di più piacevole. Mi fa comunque piacere sapere che non sono sola e apprezzo e stimo tanto il tentativo che le persone che amo fanno per sopportarmi.

"Giulia vai subito a comprare l'inserito salute... a pagina tot..."

Dopo tanti anni di "a lupo a lupo!" quegli articoli li leggo distrattamente e senza troppe speranze, a volte mi fanno innervosire a volte sorridere. L'ultimo che mi è stato segnalato ha fatto ridere di cuore mia madre. Ho tutto il rispetto per questi tentativi e, sotto sotto, ma non ditelo a nessuno, un po' ancora ci credo. Questa nuova scoperta non mi ha lasciata del tutto indifferente: "Si cura il mal di testa con un farmaco per l'Alzheimer" meglio così, "due piccioni con una fava", basterà dividere la pasticca con mia madre, della serie "prevenire è meglio che curare", per compensare gli eventuali insuccessi!!

NOTA A MARGINE

L'Arte emicranica come strumento di studio dell'ispirazione artistica

Migraine art as a tool for studying artistic inspiration

In memoriam Derek Robinson (30.3.1928-22.2.2001)

Ubaldo Nicola, Klaus Podoll*

Professore di Filosofia, Liceo Scientifico Copernico, Pavia; Saggista

**Dipartimento di Psichiatria e Psicoterapia, Università di Aquisgrana (Aachen), Germania*

L'Arte Emicranica è un mezzo attraverso cui i pazienti riescono ad esprimere il dolore, come si sentono e cosa vedono durante un attacco di emicrania e le implicazioni sociali derivanti da tali attacchi. Sia il termine che l'idea di Arte Emicranica sono stati introdotti negli anni Settanta da Derek Robinson, curatore della collezione di Arte Emicranica, risultato dei depositi conseguenti a quattro concorsi d'Arte Emicranica svoltisi durante gli anni Ottanta ed attualmente consistente in 562 dipinti. Questa collezione è stata usata come "archivio visivo" dei sintomi auratici per una serie di ricerche in campo clinico, neurologico e neuro-psicologico. Si suggerisce che la collezione di Arte Emicranica può essere usata come strumento per analizzare e meglio comprendere l'esperienza spirituale e creativa di alcuni celebri pazienti emicranici, come il pittore italiano Giorgio de Chirico.

Migraine Art is a means through which patients illustrate the pain they experience, how they feel and what they see during a migraine attack and the social implications of migraine attacks. Both the term and the concept of Migraine Art were introduced in the 1970s by the late Derek Robinson, Curator of the Migraine Art collection, originally the fruit of four national Migraine Art competitions in the 1980s and currently numbering 562 pictures. This collection has been used as a "visual library" of migraine aura symptoms in numerous scientific studies, clinical, neurological and neuropsychological. It has been suggested that the Migraine Art collection could be used as a tool to analyse and better understand the spiritual and creative experiences of famous migraine sufferers, like the Italian painter Giorgio de Chirico.

Parole chiave: arte, arte emicranica, creatività, fenomeni auratici, Giorgio de Chirico

Key words: art, creativeness, Giorgio de Chirico, migraine art, visual aura

Introduzione

Da sempre, si può affermare, i pazienti emicranici hanno usato disegni e dipinti per rappresentare e comunicare gli strani sintomi di un disturbo che affligge l'umanità dall'inizio della storia. Le prime rappresentazioni di un'aura visiva di origine emicranica (1) sono probabilmente le miniature dello "Sci-

vias", il manoscritto medioevale in cui sono illustrate le visioni di Ildegarda di Bingen, monaca tedesca del XII sec., 700 anni prima che fossero pubblicate le prime illustrazioni mediche di uno scotoma scintillante, nel manuale di oftalmologia di Christian Georg Theodor Ruete (2) edito nel 1845. Nella seconda metà del XIX sec. famosi neurologi, come Charcot (3),

Babinski (4) e Gowers (5), presentarono illustrazioni delle tipiche linee zigzaganti visibili durante l'aura emicranica, spesso descritte con il termine sinonimo di scotoma scintillante (6), dei fenomeni di teicopsia (7), delle cosiddette fortificazioni (5), assieme ad un certo numero di illustrazioni mediche prodotte, su richiesta, da artisti professionali (4, 5).

Negli anni Settanta l'idea di "Arte Emicranica" fu sviluppata da Derek Robinson come fondamento di una numerosa serie di competizioni che durante gli anni Ottanta incoraggiarono artisti, sia amatori che professionisti, ad illustrare il dolore, i disturbi visivi e gli effetti sulla vita quotidiana prodotti dall'emicrania (8, 9). Secondo Derek Robinson "Arte Emicranica" significa l'idea che le tecniche di rappresentazione pittorica possano costituire un adeguato, ed a volte insuperabile, strumento per esprimere e comunicare quel complesso di esperienze che costituiscono i sintomi dell'emicrania, oppure le reazioni del paziente di fronte ad esse. In questo contesto il termine "arte" è usato in senso molto ampio e non implica l'esistenza di valori estetici. Neppure si vuole sostenere l'esistenza uno "stile emicranico", nel senso di una specifica corrente pittorica caratterizzata da soluzioni estetico-formali correlate alla patologia. Non vi è alcuna "Arte Emicranica" in questo senso, confermando così l'affermazione che il pittore Jean Dubuffet (10) ebbe a fare a proposito di un altro campo della medicina: "Non esiste un'arte dei folli, almeno non più di quanto esista un'arte dei dispeptici o di persone sofferenti qualsivoglia altro disturbo." D'altra parte, come vedremo nella seconda parte, sembra ovvio ammettere che anche l'emicrania (come del resto

qualsiasi altra componente della realtà) possa costituire una valida fonte di ispirazione per artisti-pazienti (11).

La collezione d'Arte Emicranica

La storia dell'Arte Emicranica e dei concorsi banditi sotto questo nome costituisce un esempio edificante di proficua collaborazione fra i tanti soggetti che abitano il mondo della medicina: il paziente, il medico di base, le organizzazioni di mutuo aiuto fra pazienti, le strategie pubblicitarie e gli interessi delle compagnie farmaceutiche. Nel 1973, Derek Robinson, marketing executive presso la multinazionale farmaceutica Boehringer Ingelheim UK Limited, era alla disperata ricerca di immagini significative adatte ad illustrare la campagna pubblicitaria di un nuovo farmaco per il trattamento profilattico dell'emicrania. Trovò la soluzione quando il dott. Kenneth Michael Hay, un medico di famiglia, gli fece conoscere Miss J.R.B., una professoressa di 42 anni con una storia di emicrania risalente all'infanzia che, allo scopo di far comprendere al dottore lo stress provocato dalla sua patologia, aveva preso l'abitudine di illustrare tramite schizzi e disegni il dolore (figura 1) ed i sintomi visivi dell'aura (figura 2) che accompagnavano i suoi attacchi (12).

"Il dolore nella testa" (figura 1), spigava la paziente, "si irraggia sulla superficie della testa dai punti di connessione. Vi è più dolore in una parte del cranio che nell'altra. Sento un senso di freddo dentro la testa. Il bulbo degli occhi è dolorante ed il dolore si spinge all'interno, dentro la testa. Le orecchie indolenzite sembrano connesse fra loro da una corda tesa attraverso il cervello. Tutta la parte inferiore del volto è



Figura 1. Il dolore provocato da un attacco acuto di emicrania

particolarmente sensibile. Riesco a percepire l'interno del mio naso, con un sapore quasi di menta. La forma più in basso, dai bordi rossi e blu, rappresenta, penso, la sensibilità dolorosa alla base del cranio, sul retro della testa.”

Derek Robinson prese contatto con la paziente ed usò i suoi disegni per un programma audiovisivo destinato a diventare il primo documento di Arte Emicranica. Aveva quasi dimenticato questo esperimento di marketing, quando, sei anni più tardi, incontrò Peter Wilson, presidente della British Migraine Association (dal 1997 Migraine Action Association), la potente associazione inglese, oggi forte di 15.000 iscritti, dedita all'aiuto reciproco fra i pazienti (13). Discutendo su proposte adatte a pubblicizzare l'Associazione, Derek Robinson ebbe l'idea: “Se una

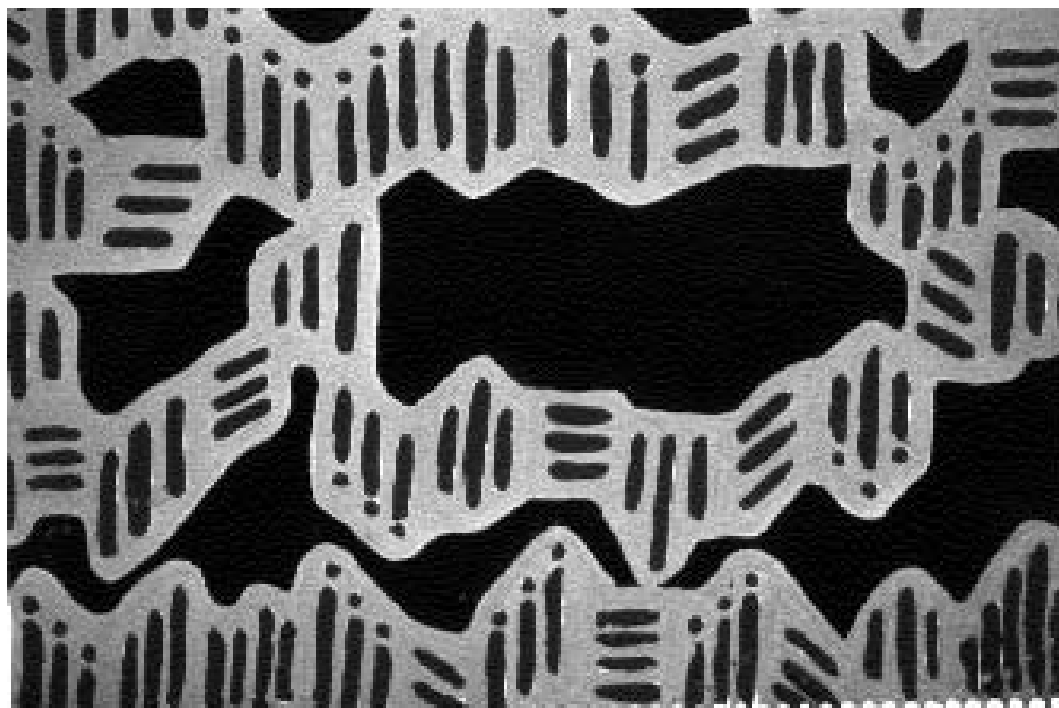


Figura 2. Fenomeni visivi dell'aura emicranica

persona riesce a dipingere l'esperienza dell'emicrania, ce ne possono essere molte altre." Si promosse quindi un concorso di Arte Emicranica che ben presto suscitò interesse in tutto il Paese. Alla competizione, sponsorizzata congiuntamente dalla British Migraine Association e dalla Boehringer Ingelheim UK Limited, potevano accedere esclusivamente pazienti emicranici, cui fu chiesto di "dipingere, disegnare od illustrare a) le impressioni relative ad una qualsiasi forma di disturbo visivo precedente un attacco di emicrania classica; b) il dolore conseguente ad un attacco; c) gli effetti della patologia sulla loro vita". L'iniziativa ebbe un tale successo che in totale quattro altri concorsi furono organizzati fra il 1980 ed il 1987. In totale furono inviate 900 opere, non solo dall'Inghilterra ma anche dalla Germania, Spagna, Svizzera, Svezia, Sud Africa, Hong Kong e Nuova Zelanda. Dato che alcuni artisti richiesero la restituzione dei loro dipinti, 562 opere rimangono attualmente nella collezione d'Arte Emicranica, di cui Derek Robinson fu il curatore sino alla sua morte, all'inizio di quest'anno. Entrambi gli sponsor dei concorsi di Arte Emicranica mantengono il copyright su tutta la collezione, consultabile sia per ricerche scientifiche sia per illustrare mostre e pubblicazioni. Le esperienze emicraniche documentate in queste opere vanno dalle comuni osservazioni cliniche sino a fenomeni strani e non ben descritti nella letteratura medica (tabella 1). Qualche interessante osservazione può essere svolta. Le distorsioni dello schema corporeo illustrate dagli artisti comprendono fenomeni di macro micro-somatognosia, in cui l'intero corpo o parti di esso sono percepite anormalmente grandi o piccole;

Sintomi	Numero di opere
Disturbi visivi	426
- Perdita di visione	414
- Allucinazioni visive	397
- Illusioni visive	46
Dolore	213
Disturbi dello schema corporeo	38
Disturbi della sensibilità e del movimento	6
Disturbi della parola e del linguaggio	4
Disturbi uditivi	2

Tabella 1. Le esperienze emicraniche nelle 562 opere della collezione di Arte Emicranica

mentre le esperienze di separazione dal corpo (out-of-body experiences) includono fenomeni di autoscopia e radduplicazione. Accanto ad una grande varietà di forme a zig-zag tipiche dell'aura emicranica, i dipinti illustrano la serie completa delle costanti allucinatorie in stati immaginativi indotti dall'assunzione di droghe descritte da Klüver e da altri autori. Altre opere rappresentano illusioni visive come la dismetropsia, la visione obliqua od invertita, l'allestesia visiva, la diplopia e la poliopia, perseveranze visive, il "fenomeno a corona", la metamorfosia, la visione scissa ed a mosaico. Come si può vedere, l'Arte Emicranica costituisce un repertorio quasi completo dei sinto-

mi visivi e somestetici tipici dell'aura emicranica. Riproduzioni dell'Arte Emicranica sono state usate e divulgate da differenti media.

Nel 1984 la WB Pharmaceuticals, un'affiliata della Boehringer Ingelheim UK Limited, produsse due raccoglitori di diapositive dal titolo "Arte dell'emicrania" (figura 3), ognuno dei quali conteneva 9 opere. Un film con lo stes-

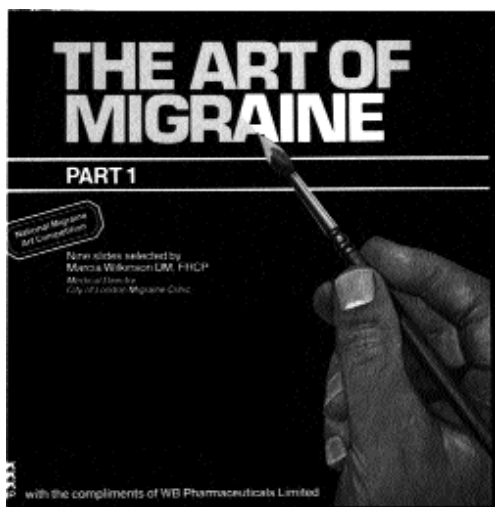


Figura 3. "L'Arte dell'Emicrania". Raccoglitore di diapositive usato come materiale promozionale dalla Boehringer Ingelheim UK Limited nel 1984.

so titolo vinse il "Silver Award" nell'edizione del 1984 del concorso cinematografico indetto dalla British Medical Association. Altre opere sono state scelte per illustrare numerosi articoli sulla stampa medica e profana, spesso raggiungendo un notevole successo nell'educazione medica popolare. Nel 1985 la prima analisi scientifica dei risultati del primo concorso, basato sull'esame di 207 quadri, fu pubblicato da Marcia Wilkinson e Derek Robinson (8) su "Cephalalgia". Dal 1998 la collezione è stata studiata in una serie di articoli su riviste mediche, soprattutto da

Podoll e Robinson (9, 14-18), mentre una monografia riassuntiva di queste ricerche (*Migraine Art – The Migraine Experience From Within*) ed un catalogo generale dei dipinti messo a punto da questi autori, sono in attesa di pubblicazione.

Numerose mostre in Inghilterra ed all'estero hanno offerto sia al pubblico generico sia a quello medico professionale la possibilità di osservare i lavori originali.

Nel 1987 la Headache Research Foundation del Faulkner Hospital di Boston presentò la mostra "Arte dell'emicrania", e nel 1991 una selezione di 90 opere fu esposta all'Exploratorium di San Francisco con il titolo "Visione a mosaic". Fra i visitatori di questa mostra vi fu anche Oliver Sacks, che successivamente si recò a visitare l'ufficio di Derek Robinson a Bracknell per analizzare la collezione nel suo complesso (figura 4). Le sue stimolanti riflessioni e le intuizioni prodotte dalla sua sofi-



Figura 4. Derek Robinson ed Oliver Sacks negli uffici della Boehringer Ingelheim UK Limited nel 1991.

sticata capacità interpretativa possono essere trovate nell'edizione rivista ed ampliata della sua monografia sull'emicrania (19). Dopo aver ricordato l'ul-

tima mostra d'Arte Emicranica, in ordine di tempo, nel 1997 in Germania presso il dipartimento di Neuropediatria dell'Ospedale St. Josef di Oberhausen, concludiamo questa parte con l'auspicio che un'esposizione della collezione d'Arte Emicranica possa essere esposta anche in Italia.

L'emicrania come forma di ispirazione artistica

In collaborazione con il compianto Derek Robinson, abbiamo iniziato una ricerca le cui motivazioni possono essere così sintetizzate. E' possibile confrontare le opere grafiche di illustri cefalalgici creativi con le tele della collezione inglese? E' possibile dimostrare che alcuni grandi personalità abbiano utilizzato i fenomeni auratici cui andavano soggetti per creare opere importanti? E come? Con quale grado di consapevolezza? Questo ambizioso progetto richiede un approccio interdisciplinare capace di collegare il "giudizio clinico" all'analisi psicologica di processi mentali creativi ed è quindi realizzato dalla collaborazione fra un neurologo/psichiatra ed un insegnante di filosofia. L'intento è quello di pubblicare una monografia dal titolo "Il soffio in testa: l'aura emicranica come fonte di ispirazione".

Fra le numerosi geni del passato indicati nella letteratura medica come sofferenti di emicrania, abbiamo selezionato cinque casi: il degarda di Bingen (1098-1179) (1); il medico e mago rinascimentale Gerolamo Cardano (1501-1576) (19); il filosofo francese Blaise Pascal (1623-1662) (20); Charles Lutwidge Dodgson (1832-1898) meglio noto come Lewis Carroll, l'autore di "Alice nel paese delle meraviglie" (21, 22), ed il pittore italiano Giorgio de Chirico

(1888-1978), fondatore della pittura Metafisica (23). Sono personalità eterogenee, per ambiente storico e per il campo di attività creativa, ma accomunate da alcune caratteristiche. Tutte queste personalità, infatti: 1) ebbero l'opportunità di osservare i fenomeni auratici precedenti i loro attacchi di emicrania; 2) descrissero accuratamente questi fenomeni in scritti autobiografici; 3) non ebbero a disposizione un'adeguata diagnosi medica per questi strani sintomi e finirono quindi, per conseguenza, con l'elaborarne una spiegazione personali (mistica, magica, occultistica, filosofica); 4) riuscirono a trasformare le allucinazioni auratiche in una fonte di ispirazione per il loro lavoro creativo.

In conclusione, come esempio illustrativo del metodo da noi seguito, sembra opportuno presentare un confronto fra un passaggio tratto da "Ebdòmero", il romanzo semi-autobiografico di Giorgio de Chirico (24), e la descrizione di Miss J.R.B. dei fenomeni auratici da lei stessa illustrati in figura 2. De Chirico (24) scrive: "Ma quanto tutto era confuso, gran Dio! Nastri incantevoli, fiamme senza calore, avventate in alto come lingue lunghe, bolle inquietanti, linee tirate con maestria di cui credeva persino il ricordo perduto già da lungo tempo, onde tenerissime, ostinate ed isocrone, salivano e salivano senza fine verso il soffitto della camera. Tutto ciò se ne andava in spirali, in zig-zag regolari, oppure diritto e lento, o ancora perfettamente perpendicolare. Come le aste di una truppa istruita e disciplinata... Vi erano nel suo spirito strane assemblee, come di una folla nelle strade; tante possibilità in potenza che a volte gli accadeva di tenere il broncio alla realtà... Forte di numerose esperienze, Ebdòmero s'immaginava che la

febbre spirituale che lo attraversava in quel momento non sarebbe durata più di tante altre febbri precedenti.

Molte caratteristiche delle “febbri spirituali” di de Chirico, considerate da Fuller e Gale (23) come sintomi di origine emicranica, sono echeggiate da Miss J.R.B. nella descrizione dell’attacco notturno ricorrente illustrato in figura 2. “Questa è l’immagine originale dipinta durante l’attacco di emicrania, o meglio, rielaborata appena dopo sulla base di uno schizzo. Vi erano bande ondulate di un colore luminoso giallo-verde su uno sfondo blu scuro. Su queste bande vi erano gruppi di linee rosa. Molte di queste erano verticali. Alcune linee erano circondate, sopra e sotto, da macchie rosa, di ampiezza simile alle righe. Queste strisce striate di rosa erano in movimento ondulatorio verso l’alto e verso il basso. Il disegno cambiava rapidamente nei dettagli, ma manteneva lo stesso schema generale. Sul retro del foglio ho scritto: ‘Visto appena sveglia durante la notte. Appena scomparso, dopo circa 10 minuti, il verde divenne più giallo ed il blu scomparve del tutto. Sono rimasta stesa 40 minuti durante il mattino, così ho evitato lancinanti dolori di testa sino alla fine del pomeriggio, sebbene l’emicrania continuasse.’”

Riconoscimenti

Le figure 1 e 2 sono riprodotte con il cortese permesso di Miss J.R.B., che vorremmo ringraziare per la partecipazione alla ricerca. Le figure 3 e 4 sono riprodotte con il permesso della Boehringer Ingelheim UK Limited.

Gli autori e le organizzazioni che volessero utilizzare opere d’Arte Emicranica sono invitati a prendere contatto con la Migraine Action Association, Unit 6 Oakley Hay Lodge Business Park,

Great Folds Road, Great Oakley, Northants, NN18 9AS, United Kingdom.

Bibliografia

1. Singer C. Studies in the history and method of science. First series. Oxford, Clarendon Press, 1917.
2. Ruete C.G.T. Lehrbuch der Ophthalmologie für Aerzte und Studierende. Braunschweig, Vieweg, 1845.
3. Charcot J.M. Leçons du Mardi à la Salpêtrière. Policlinique. 1887-1888. Tome I. Paris, Babé et Cie, 1888.
4. Babinski J. De la migraine ophthalmique hystérique. Arch Neurol (Paris) 1890;20:305-335.
5. Gowers W.R. Subjective visual sensations. Trans Ophthalmol Soc UK 1895;15:1-38.
6. Listing J.B. Mittheilung über das sogenannte “sichelförmige Flimmerskotom”. In Zehender W., Referat über Testelin, Notiz über Hemipie. Klin Mbl Augenheilk 1867;5:334-335.
7. Airy H. On a distinct form of transient hemiopia. Philos Trans Roy Soc Lond 1870;160:247-264.
8. Wilkinson M., Robinson D. Migraine Art. Cephalalgia 1985;5:151-157.
9. Podoll K. Migraine art, the migraine experience from within. Cephalalgia 1998;18:376.
10. Dubuffet J. Art brut: Vorzüge gegenüber der kulturellen Kunst. In Dubuffet J., Die Malerei in der Falle. Antikulturelle Positionen. Schriften, vol. 1. Bern-Berlin, Gachnang & Springer, 1992.
11. Podoll K., Robinson D. Migraine experiences as artistic inspiration in a contemporary artist. J R Soc Med 2000;93:263-265.
12. Podoll K., Robinson D. Cenesthetic pain sensations illustrated by an art teacher suffering from basilar migraine. Neurol Psychiat Brain Res 2000;8:159-164.
13. Lewis J. The migraine handbook. The definitive guide to the causes, symptoms and treatments. London, Vermilion, 1998.
14. Podoll K., Robinson D. Out-of-body experiences and related phenomena in migraine art. Cephalalgia 1999;19:886-896.
15. Podoll K., Robinson D. Macrosomatognosia and microsomatognosia in migraine art. Acta Neurol Scand 2000;101:413-416.
16. Podoll K., Robinson D. Illusory splitting as visual aura symptom in migraine. Cephalalgia 2000;20:228-232.

17. Podoll K., Robinson D. Self-report of the syndrome of Alice in Wonderland in migraine. *Neurol Psychiat Brain Res* 2000;8:109-110.
18. Podoll K., Robinson D. Mosaic illusion as visual aura symptom in migraine. *Neurol Psychiat Brain Res* 2000;8:181-184.
19. Sacks O. *Emericania*. Edizione rivista ed ampliata. Milano, Adelphi, 1992.
20. Onfray R. OÙ l'on voit que Pascal avait des migraines ophtalmiques. *Presse Med* 1926;34:715-716.
21. Lippman C. Certain hallucinations peculiar to migraine. *J Nerv Ment Dis* 1952;116:346-351.
22. Todd J. The syndrome of Alice in Wonderland. *Can med Ass J* 1955;73:701-704.
23. Fuller HG.N., Gale HM.V. Migraine aura as artistic inspiration. *Br Med J* 1988; 297:1670-1672.
24. De Chirico G. *Ebdòmero*. Milano, Fondazione Giorgio ed Isa de Chirico, 1999.

Corrispondenza: Ubaldo Nicola, Via Teodorico, 24 - 27100 Pavia , Italy
e-mail: uten87@iol.it

CEFALEE TODAY

e-bulletin www.cefalea.it

ANNO 3 NUMERO 14
GIUGNO 2001

L'Accademia Romana del Mal di Testa

Nella regione Lazio circa 700.000 persone soffrono di emicrania, 2.000.000 di cefalea tensiva e 3.500 di cefalea a grappolo. Ogni mese vengono acquistate, nel Lazio, 350.000 confezioni di analgesici per la sola emicrania. Nonostante le dimensioni del problema, il paziente cefalalgico non "emerge" a sufficienza: solo una minima percentuale è

consapevole del proprio disturbo e si rivolge al medico o allo specialista. Tutto ciò comporta una ingiustificata rassegnazione del paziente, una cattiva gestione del proprio problema e, a volta, espone il paziente alle complicanze di terapie non idonee. L'Accademia Romana del Mal di Testa "pro capite laborantibus" ha organizzato il 5 maggio scorso, presso la

Pontificia Università Urbaniana il 2° Workshop dal titolo "Assistenza e Ricerca sulle Cefalee nel territorio della regione Lazio" alla presenza del vicepresidente della regione Lazio, dr. Tommaso Luzi. Nel corso dell'incontro sono state discusse varie tematiche. Il prof. Giacobazzo, presidente dell'Accademia, si è soffermato in apertura sulla scoperta della presunta proteina

causa dell'emicrania da parte degli studiosi di Firenze, sottolineando come si tratti solo di un tassello per il momento iniziale e non confermato nel difficile percorso scientifico sulle cause dell'emicrania e stigmatizzando la diffusione, spesso troppo semplicistica e trionfalistica, tramite i media di notizie scientifiche. Successivamente il prof. Nappi,

vicepresidente dell'Accademia, ha affrontato il tema Cefalee e Sanità pubblica, discutendo sulla gestione del paziente cefalalgico in regime ambulatoriale e di ricovero e affrontando le questioni inerenti i modelli organizzativi ed i

requisiti delle strutture dedicate (centri clinici, centri di diagnosi e cura, centri di ricerca ed educazionali), con riferimento ai costi gestionali. La seconda parte dell'incontro è stata dedicata alla creazione di un coordinamento tra i centri e gli ambulatori cefalee

della regione Lazio finalizzato ad un'ottimizzazione delle risorse assistenziali e di ricerca. L'Accademia rappresenta infatti il tessuto connettivo dei centri e degli ambulatori specialistici presenti nel Lazio (ne esistono 30). E' stato presentato in

anteprima il sito web dell'Accademia Romana del Mal di Testa (e-mail: malditesta@katamail.com) che rappresenterà proprio il punto di incontro tra medici, ricercatori, associazioni di pazienti ed istituzioni.

Piero Barbanti

Concorso letterario "Cefalee in cerca d'autore"

Roma, 5 maggio 2001

La vincitrice è risultata Anna Gasparrini con 3 brevi racconti dal titolo:

- **Il ladro di tempo**
- **La ragnatela di seta**
- **La fiaba del berretto azzurro**

Alla vincitrice, Signora Anna Gasparrini (terapista della riabilitazione) da Appignano – Macerata, sabato 5 maggio 2001 a Roma, in occasione di un convegno sulle cefalee organizzato presso la Pontificia Università Urbaniana dall'Accademia

Romana del Mal di Testa, il Dottor Roberto Gervaso, a nome anche del Presidente Giulio Andreotti, ha consegnato una prestigiosa targa in argento dell'orafo Gerardo Sacco. La Giuria, all'unanimità, tenuto conto degli ex-aequo, ha deciso di accettare per la pubblicazione i primi otto autori (invece dei sei

previsti dal bando di concorso). L'uscita del volume di Confinia Cephalalgica con i lavori dei vincitori è programmata per il prossimo autunno. Alla domanda del dr. Roberto Gervaso su quale fosse stata l'ispirazione per scrivere i tre racconti, la vincitrice del Concorso ha

risposto "stando molto con gli ammalati incameri il dolore degli altri ed acuisce i sensi, per cui osservi ... vedi... ascolti... senti... poi basta aprire un po' l'anima, ed è ciò che ho fatto, solo ed esclusivamente questo". Alla successiva domanda sul perché avesse scelto la ragnatela come immagine, ha risposto che "il

dolore, la cefalea sicuramente, ma tutti i dolori ingabbiano la persona... l'anima... la testa... la personalità... ingabbiano l'uomo: quindi la ragnatela, che è un' immagine

reale che ho davanti alla finestra.... Se io avessi un dolore così grande mi sentirei in gabbia, presa dentro una ragnatela, da cui annaspando disperatamente cercherei invano di uscire".

Concorrenti	Provenienza	Punteggio
Gasparrini Anna	Appignano (Mc)	58
Bocola Marco	Milano	54
Ricca Veronica	Benevento	53
Scarpelli Giulia	Roma	53
Andreozzi M.Teresa	Roma	53
Amendola Pasquale	Roma	48
Grillo Rosaria	Aosta	48
Bianchi G. Patrizia	Rapallo (Ge)	48
Arletti Alberto	Carpi (Mo)	45.5
Bonaccorsi Marina	Palermo	45
Chiaruttini Valentina	Trieste	44.5

"Veleni dalla SISC"

(Firenze 10-13 giugno 2001)

A proposito della presentazione del nuovo libro di Nappi e Manzoni sulle Cefalee (CEFALEE NELLA PRATICA CLINICA, Masson 2000)

Carissimi, non ho ancora avuto l'opportunità di ringraziarvi per la brillante esposizione al congresso SISC... La "chiacchierata" di Nappi rimarrà nella storia

(un'ora e mezzo di storia delle cefalee, aneddoti piccanti e intermezzi cultural-filosofici...) e la "pièce" di Giancamillo sembrava

veramente preparata prima per quanto è venuta bene... complimenti a Giancamillo per le bellissime diapositive al computer... per quanto riguarda il

"rush" finale... beh anche quello rimarrà alla storia! Nel complesso il nostro obiettivo è stato pienamente raggiunto: creare aspettativa per il libro... S. M.

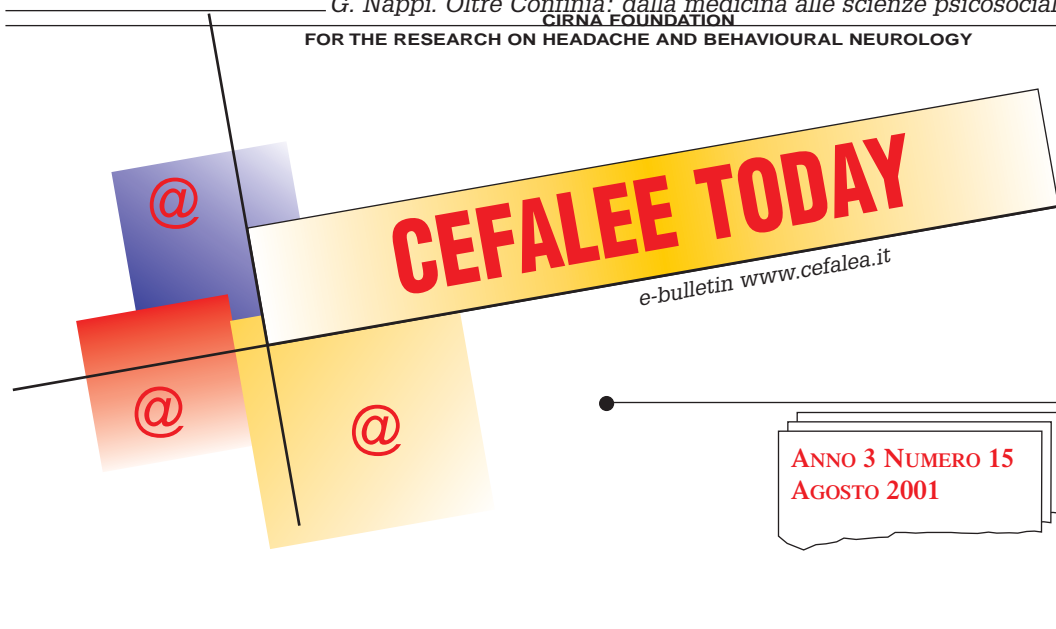


Per informazioni:

Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)
C.P. 255 - 27100 Pavia
Tel.e Fax 0382.380358
E-mail: alcegroup@tin.it



Cefalee Today
Bollettino bimestrale
a cura della Fondazione Cirna
Editore: CIRNA FOUNDATION
E-mail: cirna@cefalea.it



Cronache della Seconda Riunione Globale dell'Alleanza Mondiale dei Cefalalgici

World Headache Alliance - WHA 28 giugno - 1 luglio 2001, New York City (NY), USA

La Seconda Riunione Globale della WHA si è svolta in contemporanea con il X Congresso Internazionale delle Cefalee (IHC) presso l'Hotel New York Hilton and Towers fra la fine di giugno e l'inizio di luglio c.a.. Hanno partecipato a tale

incontro i rappresentanti delle varie associazioni nazionali di cefalalgici ufficialmente riconosciute dalla WHA. Per l'Italia erano presenti, oltre ai rappresentanti dell'AlCe Group – Cirna Foundation, anche i rappresentanti della Lega Italiana

Cefalalgici – ONLUS (LIC) e dell'Associazione Italiana Cefalalgici (AIC). I lavori della prima giornata sono stati dedicati alla discussione delle problematiche ed ai vantaggi legati alla gestione di un'organizzazione laica. I due moderatori della sessione (Audrey

Craven dall'Irlanda e Roger Fabian dalla Germania) hanno organizzato dei gruppi di lavoro per l'analisi degli scopi, opportunità e rischi legati alla presenza di organizzazioni laiche sia in ambito nazionale, sia a livello mondiale. Particolare

attenzione e' stata dedicata alla messa a punto di modalita', informatiche e non, per favorire la diffusione delle notizie relative all'esistenza di societa' laiche di cefalalgici e dei loro scopi. Sempre nel corso della prima giornata si e' proceduto alla consegna del premio intitolato ad Elisabeth Garret Anderson (v. box dedicato) nell'auditorio generale dell'IHC, alla presenza non solo dei partecipanti ai lavori della WHA, ma anche dell'audience e dei relatori dell'IHC.

I lavori della seconda giornata si sono aperti con la brillante relazione della Dott.ssa Matilde Leonardi, dell'Organizzazione Mondiale della

Sanita' (OMS), che ha messo in evidenza le possibili sfaccettature attraverso cui la cefalea rappresenta un fardello per chi ne soffre, illustrando in anteprima alcuni interessanti dati preliminari di una ricerca multicentrica, i cui risultati definitivi saranno resi disponibili nel giro di alcuni mesi su internet. Di seguito Valerie South, Chief Operative Officer della WHA, ha illustrato le indicazioni di un gruppo di esperti del settore in merito alle modalita' strategiche piu' efficaci per aumentare la consapevolezza della cefalea in generale e nelle varie realta' nazionali. La sessione

successiva e' stata dedicata alla discussione e messa a punto dei comportamenti piu' efficaci per richiamare l'attenzione governativa sui bisogni dei cefalalgici, per instaurare utili collaborazioni con l'OMS e per promuovere la campagna cefalalgici 2001. Il pomeriggio della seconda giornata e' stato dedicato ai lavori del secondo meeting generale annuale della WHA con l'elezione dei nuovi membri del consiglio direttivo. La mattinata della terza ed ultima giornata e' stata dedicata alla disabilita' indotta da cefalea. Gli interventi scientifici dei Prof. H. Isler e T. Steiner, seguiti dall'illustrazione di due possibili

strumenti per la valutazione della disabilita' da cefalea, si sono alternati a fasi di discussione, a cui partecipavano sia laici sia scienziati, volte soprattutto a finalizzare l'operato delle organizzazioni formate da pazienti affinche' l'handicap legato alla cefalea venga riconosciuto all'interno della societa', in ambito lavorativo, sanitario, politico, ect. Nel pomeriggio, alcuni relatori dell'IHC hanno riassunto le recenti acquisizioni scientifiche su vari aspetti della cefalea: nuovi concetti della cefalea in eta' pediatrica (Dott. P. Winner), novita' in campo patogenetico e terapeutico (Prof. P.J. Goadsby), confronto tra metodi educativi

del paziente emicranico (Dott. K. Ravishankar) e rischio di cefalea cronica quotidiana dopo eventi stressanti (Dott. A

Scher). Nel tardo pomeriggio i lavori si sono conclusi con un riassunto ed una valutazione delle varie sessioni

della Seconda Riunione Globale della WHA, insieme ad un arrivederci a Roma nel 2003 per la terza

Riunione Globale in occasione dell'IX Congresso Internazionale delle Cefalee.

Cristina Tassorelli

Premio Elizabeth Garrett Anderson 2001

Il premio viene attribuito ad una donna il cui lavoro abbia contribuito sostanzialmente ad aiutare coloro che soffrono di cefalea. Le nomination sono proposte dalle organizzazioni che afferiscono alla World Headache Alliance e la vincitrice viene, poi, selezionata da un apposito Comitato. Il premio e' intitolato ad Elizabeth Garrett Anderson, il primo medico di sesso femminile in Inghilterra,

laureatasi nel lontano 1870 con una tesi dal titolo "Sull'emicrania" in cui effettuava una revisione medica dello scibile sull'emicrania, dagli aspetti patogenetici alle opzioni terapeutiche. La Anderson fondo' nel 1866 a Londra un dispensario per donne e bambini, successivamente convertito in ospedale femminile (The New Hospital for Women), operato da uno staff di sole donne. Nel

1918 tale ospedale venne rinominato "Elizabeth Garret Anderson Hospital". La Anderson e' stata uno dei soci fondatori della Scuola di Medicina Femminile di Londra, nonche' la prima donna sindaco in Inghilterra. La vincitrice dell'edizione 2001 del premio e' Jo Liddell, una pioniera della difesa dei diritti del malato, fermamente convinta che il paziente che

soffre di cefalea rappresenta la chiave del successo terapeutico, per il raggiungimento del quale e' necessario fornirgli tutte le informazioni, in maniera semplice, ma accurata.

Nel 1978, reduce da un'attacco di cefalea particolarmente disabilitante, Jo Liddell si reco' alla sede locale dell'associazione britannica Migraine Action, dove rimase favorevolmente colpita dalla

gentilezza e dalla comprensione dei membri. Due anni dopo era responsabile della sezione divenendo, in seguito, membro del comitato nazionale, segretaria, presidente e infine presidente onorario, posizione che tuttora riveste. Durante tutti questi anni Jo Liddell ha

combattuto perché il problema dell'emicrania emergesse in tutta la sua interezza, così come lo vive il paziente che ne è affetto. Agli inizi degli anni '80 si è occupata della preparazione di opuscoli volti a migliorare la qualità della letteratura laica sull'emicrania,

richiamando spesso l'interesse dei mass media. Jo Liddell ha dimostrato di essere uno straordinario difensore di coloro che soffrono di emicrania, in grado di influenzare tanto le decisioni dei potenti, quanto le opinioni della gente comune. Si è rivelata un'eccellente comunicatrice,

raggiungendo lo scopo di migliorare la consapevolezza dell'emicrania come malattia con un significativo impatto sulla qualità di vita. Jo Liddell ha dato a molti emicranici il coraggio di uscire allo scoperto, spingendoli a combattere per guarire dal loro disturbo.

Cristina Tassorelli

Letture consigliate

Le donne e il mal di testa Storie di pazienti e i loro demoni

di Franco Mongini

Marsilio Editore, Venezia, 2001

L. 24.000



Per informazioni:

Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)

C.P. 255 - 27100 Pavia

Tel. e Fax 0382.380358

E-mail: alcegroup@tin.it



Cefalee Today
Bollettino bimestrale
a cura della Fondazione Cirna
Editore: CIRNA FOUNDATION
E-mail: cirna@cefalea.it

NORME PER GLI AUTORI

Scopo della rivista

La rivista è interamente dedicata allo studio interdisciplinare delle sindromi cefalalgiche e dei disordini adattativi; essa pubblica contributi provenienti da cultori delle branche principali della medicina (medicina interna, neurologia, anesthesiologia, etc...) che si interessano al problema del dolore cefalico. L'obiettivo del giornale è quello di costituire un forum in cui idee e competenze diverse possano confrontarsi, nella convinzione che un aperto dialogo fra esperti di differenti discipline possa contribuire in modo sostanziale all'avanzamento delle conoscenze. La rivista ha periodicità trimestrale e contiene articoli originali, casi clinici di interesse e casi impossibili (ovvero storie cliniche di casi rari, complessi o comunque difficili da diagnosticare), rassegne, editoriali, note terapeutiche e storiche, informazioni sui congressi, recensioni librerie.

Norme per gli autori

La rivista pubblica articoli originali o su invito del Comitato Editoriale. I testi inviati devono essere inediti. La proprietà letteraria degli articoli viene ceduta alla Casa Editrice; ne è vietata la riproduzione anche parziale senza autorizzazione della Redazione e senza citarne la fonte. Gli Autori si assumono la piena responsabilità scientifica per quanto riportano nel testo e si impegnano a fornire permessi scritti per ogni materiale grafico o di testo tratto da altri lavori pubblicati o inediti. La Redazione Scientifica dopo aver eventualmente consultato i Referees si riserva la facoltà di: accettare gli articoli; accettarli con la riserva che vengano accettate le modifiche proposte; rifiutarli, esprimendo un parere motivato. I dattiloscritti dovranno essere inviati alla Segreteria Scientifica: dr.ssa Silvia Molinari, Direzione Scientifica, "Istituto Neurologico C. Mondino", via Palestro, 3 - 27100 Pavia. L'articolo deve essere inviato in triplice copia accompagnato da una lettera con gli estremi per poter contattare facilmente gli Autori. Alla versione cartacea andrà allegato un floppy disk contenente i seguenti files:

- il testo del manoscritto in formato Word versione per Windows;
- le tabelle in formato Word o Excel versione per Windows;
- i grafici in formato Power Point versione per Windows.

I successivi "revised" potranno essere inviati tramite fax (0382-380311) o, laddove possibile, per posta elettronica sempre nei formati sopra indicati (e-mail: confinia@mondino.it). Il testo non deve superare le 10 cartelle dattiloscritte (formato A4, doppio spazio, 30 righe per pagina, 60 caratteri); per i casi clinici la lunghezza massima è prevista in 5 cartelle. La prima pagina deve contenere il titolo in lingua italiana e in lingua inglese, il nome per esteso ed il cognome degli Autori, gli Istituti di appartenenza, l'indirizzo del primo Autore in lingua inglese, il riassunto in lingua inglese della lunghezza massima di 10 righe e almeno tre Key Words sempre in lingua inglese. Il riassunto in lingua italiana è previsto alla fine dell'articolo prima della bibliografia insieme alle parole chiave in italiano. Gli articoli devono essere di norma suddivisi in: introduzione, materiale e metodi o caso clinico, risultati, discussione.

TABELLE - Le tabelle (in numero non eccedente la metà delle pagine di testo) devono avere un titolo conciso ed essere numerate con numeri romani. Ogni tabella deve essere scritta su un foglio separato. Tutte le abbreviazioni usate devono essere chiaramente definite.

FIGURE - I grafici ed i disegni devono essere di qualità professionale; le fotografie devono essere inviate su copia cartacea o diapositiva. Sia per i disegni che per le fotografie devono essere inviate tre copie di cui una in originale; le restanti due copie possono essere fotocopie. Le figure devono essere numerate con numeri arabi; sul retro delle illustrazioni vanno riportati a matita il relativo numero progressivo, il nome del primo Autore e l'indicazione del lato superiore. Le didascalie delle figure devono essere scritte in ordine progressivo su un foglio separato; tutte le abbreviazioni ed i simboli che compaiono nelle figure devono essere adeguatamente spiegati nelle didascalie. Le figure devono essere in numero non superiore alla metà delle pagine di testo.

BIBLIOGRAFIA - I riferimenti bibliografici devono essere segnalati nel testo tra parentesi e in numero (es: "...come recentemente riportato" (1) oppure (1,2)..). Le voci bibliografiche devono essere riportate alla fine dell'articolo e numerate consecutivamente nell'ordine in cui sono menzionate per la prima volta nel testo. Nella bibliografia vanno riportati:

- 1) tutti gli Autori eventualmente citati nel testo e nelle didascalie di tabelle/figure;
- 2) tutti gli Autori fino a un massimo di sei. Se sono in un numero superiore, riferire il nome dei primi tre seguiti dalla dicitura "et al.";
- 3) i titoli delle riviste abbreviati seguendo la convenzione in uso nell'Index Medicus (Medicine). I periodici non indicizzati da questo repertorio devono avere il titolo per esteso. Si invitano gli Autori ad attenersi ai seguenti esempi:

per riviste:

- 1) Anthony M, Hinterberger H, Lance JW. Plasma serotonin in migraine and stress. Arch Neurol 1967; 16:544-552.

Per libri:

- 2) Kudrow L. Cluster headache: mechanism and management. New York: Oxford University Press 1980; 1-18.
- 3) Barzizza F, Cresci R, Lorenzi A. Alterazioni ECGrafiche in pazienti con cefalea a grappolo. In: Richichi I. & Nappi G. eds. Cefalee di interesse cardiovascolare. Roma: Cluster Press 1989; 7:133-137.

Per abstract:

- 4) Caffarra P, Cammelli F, Scaglioni A et al. Emission tomography (SPECT) and dementia: a new approach. J Clin Exp Neuropsychol 1988; 3:313, abstract.