



VALENTINA LO PICCOLO

DENTRO, FUORI UN INCUBO

CIÒ CHE UN BIPOLARE NASCONDE
MA CHE DOVRESTI SAPERE



VALENTINA LO PICCOLO

DENTRO, FUORI UN INCUBO

*CIÒ CHE UN BIPOLARE NASCONDE
MA CHE DOVRESTI SAPERE*



Copyright © MMXXVI
«NeP edizioni Srls» di Roma (RM)
www.nepedizioni.com
info@nepedizioni.com
Via dei Monti Tiburtini 590
00157 Roma (RM)
P.iva 13248681002
Codice fiscale 13248681002
Numero REA 1432587
ISBN 978-88-5500-501-2

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.

Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.

I edizione: novembre 2026

Questa pubblicazione è stata realizzata con la collaborazione
dell'agenzia Germogli Letterari (www.germogliletterari.it).

*A mio marito,
che nonostante tutto
mi ha chiesto di diventare sua moglie.
Anche se, in realtà, sono stata io a fare la proposta.*

Caro lettore, se sei una persona facile al giudizio, questo libro non fa per te. Se credi che le malattie mentali siano immaginarie, se pensi che “certe cose” accadano solo nei film, questo libro non fa per te. Se invece hai voglia di fare un tuffo nella sofferenza di una bambina, poi adolescente e poi donna, mettiti comodo e leggi questa storia. E se un giorno incontrerai una persona con disturbi mentali, o magari solo un po' strana, abbracciala, perché non sai quale guerra sta combattendo. Da sola.

Dicono che il disturbo bipolare sia ereditario e che i sintomi si manifestino a seguito di un trauma. Di traumi, nella mia adolescenza, ne ho vissuti diversi. Come leggerete in queste pagine, la mia famiglia ignorava l'esistenza delle malattie mentali e, quando le riconosceva, le valutava con superficialità. Poco, se non per nulla, si è preoccupata di indagare sulle cause del mio malessere. Pure se ci fosse stato qualcuno in famiglia, prima di me, malato di bipolarismo, nessuno l'ha mai saputo.

Ho avuto una dipendenza dagli uomini e dal sesso; ho contratto grossi debiti a causa dello shopping compulsivo; ho insultato violentemente e ripetutamente mia madre, mia sorella e mio padre; ho rotto cose, urlato, litigato per strada e nei negozi; ho perso il lavoro più volte; ho rischiato la vita in auto; sono stata molestata.

Ho sofferto, ho pianto, ho pianto e pianto.

Ho passato mesi a letto senza neanche lavarmi, mi sono presa a schiaffi, tirata i capelli e graffiata. Ho desiderato morire, più volte, l'ho sperato. Non mi sono fatta toccare da mio marito per mesi, non ho parlato per giorni interi. Ho

mangiato fino a stare male per poi prendere dei lassativi, e ho mangiato così poco da sfiorare l'anoressia.

Faremo un viaggio attraverso tutte le fasi della mia malattia, da quelle depressive a quelle maniacali. Ti racconterò perché è importante riconoscere certi atteggiamenti e non trascurarli. Vicino a te potrebbe esserci una persona che soffre in silenzio, che vuole aiuto ma non ha il coraggio di chiederlo, che si sente diversa, che non vuole farti preoccupare.

Ho impiegato anni a scrivere questo racconto, bloccata dalla paura e dai pregiudizi. La prima cosa che mi è stata chiesta in una delle case editrici a cui l'ho proposto è *stata*: – Perché lo scrivi?

Trovare la risposta a questa domanda ha richiesto tempo e riflessione: lo scrivo perché spero contribuisca a rendere più consapevoli le persone che lo leggono, per chi ha vicino una persona con un disturbo e lo sottovaluta o non sa come gestirlo, per spiegare che le sensazioni e le emozioni che ho provato, le crisi che avevo non erano solo “frutto del mio carattere”, ma manifestazioni della malattia.

Prologo

Mi guardavo le mani mentre stavo sdraiata sul divano dello studio, del tutto priva di forze, come sempre durante le fasi depressive. Lo smalto ormai si era ridotto a una macchia opaca sulla parte centrale dell'unghia; attorno, la pelle era piena di lacerazioni, tagli e, in qualche caso, infezioni. Anche questa volta ci avevo dato dentro a mangiucchiarmi le cuticole, avevo perfino provato a staccarmi le unghie a morsi. Vivevo nella casa dei miei sogni. Dopo tanti sacrifici e dolori, debiti e mancanza di denaro, eravamo riusciti a comprare un loft in centro, a Mantova.

Mentre ancora meditavo fissandomi le mani, entrò nella stanza mio marito. Gli dissi che pensavo di andare a fare un salto dall'estetista per sistemarle; avrei risolto la situazione e sarei uscita di casa, una cosa buona nelle mie condizioni. Lui mi guardò ma non disse una parola, si limitò a emettere un suono di approvazione, ma che sembrava più il cenno distratto che fai a qualcuno che non stai ascoltando.

Quella risposta, o *non* risposta, mi piacque così poco che scattai come una furia.

– Solo questo sai dire? – tuonai.

– Scusa? – rispose lui interdetto.

– Ovvio! Stai pensando al lavoro, anzi, di certo! Pensi *solo* al lavoro! E di me cosa te ne frega? – continuai con le pupille dilatate e la faccia bordeaux.

– Scusa, ma io non ti seguo. Di cosa stai parlando?

– Di cosa sto parlando? Del fatto che pure questo mese sono stata così stressata, nervosa e malata che mi sono quasi mangiata le mani. Guarda!

– Mi dispiace. Ti ho detto che devi provare a controllarti.

– Controllarmi? Ma cosa non hai compreso del mio disturbo? Dieci anni che stiamo insieme e ancora non hai capito niente. Eppure, ti ho comprato diversi libri. Li hai letti? No! Certo che no! Va beh, forse è meglio che me ne vado.

Alessandro rimase sconcertato, ma si rimise subito a lavorare come se nulla fosse.

Intanto che valutavo se uscire di casa o suicidarmi, cercai di calmarmi, pensando a queste crisi di rabbia che mi facevano perdere la ragione. Non riuscivo a dominarmi, le parole di odio e disprezzo sgorgavano in naturalezza dalla mia pancia, ma non partivano mai dalla testa. La rabbia era come una palla di fuoco che bruciava nello stomaco, che faceva male e da cui dovevo liberarmi a scapito di chi avevo di fronte e della sensazione di svuotamento e disperazione a causa dei sensi di colpa. Ripensai al passato, a quando tutto era cominciato, e anche a quello che era successo prima di questo.

Capitolo 1

L'infanzia

Alle scuole elementari avevo sempre problemi, di relazione e di salute. Quelli di salute erano l'asma, ereditata da entrambe le nonne, i continui svenimenti e gli attacchi di panico, che venivano scambiati per crisi d'asma, visto che la causa principale del mio malessere passava sempre in secondo piano; tutto ciò contornato da qualche ricovero in ospedale.

Di questo ho dei ricordi frammentari, taluni piacevoli, per esempio quando il giorno del mio compleanno mio padre si presentò in ospedale con dei palloncini, oppure il legame che avevo stretto con gli altri bambini ricoverati.

I problemi relazionali, invece, erano ben più complicati. Già a quell'età mi sentivo in qualche modo diversa, superiore a tutti, al di sopra delle regole e con capacità sensoriali e intuitive uniche. Mi ritenevo migliore ma allo stesso tempo ero insicura. Ero di statura media ma avevo tante compagne più alte e questo mi metteva a disagio e mi faceva sentire perennemente in competizione. Inoltre, i miei piedi mi sembravano troppo lunghi per la mia altezza, per cui iniziai già ad avere delle ossessioni. Non riuscivo a comportarmi come tutte le persone che incontravo e non mi sentivo mai a mio agio, mai nel posto giusto.

Qualche tempo fa ho domandato a mia madre il motivo per il quale venivo spesso ricoverata, mi ha detto solo che facevano dei controlli per capire come mai perdessi spesso i sensi, ma non emerse alcuna patologia. La sua risposta mi fece venire in mente un episodio di quando ero molto piccola, potevo avere tre anni. Eravamo a casa di mia nonna materna, che abitava accanto a noi, per questo trascorrevamo con

lei tantissimo tempo. Ero molto impegnata a fare un bellissimo disegno colorato sulla parete del corridoio, così tanto assorta nel mio capolavoro – di sicuro lo ritenevo tale – che non mi accorsi che qualcuno si stava avvicinando a me.

A un certo punto, sentii un urlo provenire proprio da dietro le mie spalle, che mi provocò uno spavento pazzesco, un risveglio traumatico dal mio stato di estasi; mia madre gridò qualcosa che io non capii, ma che poteva essere più o meno: “Cosa stai facendo?” o “Smettila!”

Ci fu quindi l’urlo e poi il buio. Mi ritrovai dentro alla vasca da bagno della nonna, completamente vestita, con lei e mia madre, isteriche e lacrimose, che mi lanciavano acqua in faccia. Ero di certo svenuta e loro cercavano di rianimarmi. Questo episodio non solo lo ricordo ancora come se fosse capitato ieri ma mi ha condizionata per tutta la vita. Ogni volta che qualcuno mi arriva alle spalle o entra in una stanza senza annunciarsi salto in aria per lo spavento; se mi capita di sbagliare al lavoro o di fare un danno in casa, mi blocco in attesa che qualcuno se la prenda con me; aspetto un’altra esplosione di rabbia. In terapia, ovviamente, ho scoperto che questo dipende proprio da ciò che è successo a casa di mia nonna.

Mi sono chiesta se questi traumi fossero la causa del mio odio verso gli altri bambini, che mi portava perfino a picchiarli. Probabilmente, pensavo che così come avevano punito me – tanto da farmi svenire – semplicemente perché stavo facendo quello che fanno tutti i bambini, io dovevo punire loro. Lo facevo solo con quelli che ritenevo brutti. La bruttezza mi ha sempre infastidita, forse perché quando ero piccola i miei genitori mi ripetevano sempre che ero bella – una delle poche cose gentili che mi dicevano – ma che ero anche una “bambina difficile”, vanitosa, disordinata

e sporca. Nella mia testa, tutti questi aggettivi non potevano essere associati alla bellezza, per cui a un certo punto smisi di crederci; la bellezza divenne qualcosa di insopportabile e mi convinsi che era vero solo quanto di negativo mi dicevano. C'erano due bambine in particolare che mi davano fastidio: Serena ed Elisa.

La prima era la figlia di un'amica di mia madre. All'epoca io avevo circa nove anni e lei tre o quattro. Quando veniva a casa nostra, chiedevo sempre a mia mamma di poterle imboccare la merenda; lei, ignara dei miei progetti, ci lasciava da sole e io ne approfittavo per fare alla piccola un po' di dispetti, come darle qualche sberla, oppure infilarle fino in fondo alla gola il cucchiaino con cui le davo lo yogurt.

Nello stesso periodo, si inserisce la presenza della seconda vittima, una mia compagna di classe, che consideravo tanto brutta da prenderla e chiuderla in bagno per picchiarla.

Ripensando a questi episodi provo disgusto, vergogna e pena nei miei confronti. Più tardi, iniziai a fare del male anche a me stessa, e continuai allo stesso modo per il resto della mia vita.

Ero sempre in mezzo a qualche guaio, già alle elementari. Una volta scrissi delle oscenità sul diario di un mio compagno; non ricordo come arrivarono alla maestra, forse nel corso del passaggio dell'oggetto da me a lui o viceversa, così come non ricordo nello specifico le frasi, ma il contenuto era a sfondo sessuale, esplicito e violento, una tipica conversazione tra due preadolescenti.

Se per lui, maschio, non ci furono conseguenze, per me andò diversamente. Mi resi conto, già all'epoca, di una disparità

di trattamento che percepii più nettamente e con maggiore coscienza negli anni successivi; capii – seppure con la consapevolezza di una bambina – che le donne non potevano parlare di sesso senza sentirsi inadeguate e che – a differenza degli uomini – dovevano essere umiliate e ammonite nel caso in cui l'avessero fatto.

Quindi, finii dalla preside, riuscii a evitare la sospensione ma mi presi una bella nota, e l'opera teatrale che avevo scritto fu data in pasto a mia madre che ne rimase sconvolta. Povera mamma, non sapeva quante altre volte le avrei spezzato il cuore!

Alle elementari iniziarono anche i primi episodi di rabbia, che in quel periodo rivolgevo soprattutto all'insegnante di musica, alla quale non risparmiavo frasi d'odio, arrivando anche a farla piangere. I miei compagni si divertivano di fronte a queste cattiverie, mentre io provavo piacere a deriderla, a farla arrabbiare e piangere, anche perché ero già un'adepta del turpiloquio, quindi riuscivo a usare un linguaggio molto offensivo.

Ora che ci ripenso da adulta, mi dispiace molto. Quello per lei era un lavoro, e chissà con quale stato d'animo usciva dalla classe dopo essere stata insultata da una ragazzina mentre tutti ridevano. Mi dispiace pure per me stessa, però, perché nessuno si preoccupava di capire se avessi qualcosa che non andava.

Allo stesso tempo, riuscivo a portare a casa qualche soddisfazione. Una materia che a scuola mi piaceva molto era l'antologia; grazie a questa nacque la passione per la lettura e la scrittura.

Ricorderò sempre il primo vero libro che ho letto o, meglio, che la maestra lesse: *La fabbrica di cioccolato*. Ah, quanto era brava la maestra Antonella! Come leggeva e interpretava

bene le scene descritte in quel libro che riusciva a essere “succulento”.

Nella scuola che frequentavo, c'era l'usanza di svolgere dei balli di fine anno, ai quali tutti i genitori degli studenti, parenti, amici e addirittura le persone del paese, che non avevano nessun legame con l'istituto, erano invitati. Li facevamo d'estate, nella piazza del paese che coincideva con lo spazio subito di fronte alla scuola. La manifestazione veniva presentata da due alunni, scelti dagli insegnanti, che conducevano lo spettacolo. Potevano pure prendere parte ai balli se avevano preparato un numero con i loro compagni. Ovviamente, un anno mi distinsi dal resto degli studenti per il mio carattere esuberante, o chi lo sa per cosa, e venni scelta come presentatrice; partecipai anche ai balli con delle coreografie che avevo creato per il gruppo con il quale mi esibivo.

Purtroppo, però, la malattia stava iniziando a farsi strada e quell'estate la trascorsi a dormire, sempre, ogni giorno, per settimane. Dormivo così tanto che mia madre veniva a controllare che respirassi ancora, perché mi credeva morta.

Mio padre, invece, cercava di stare dietro alla mia voglia di fare sempre cose nuove. Lui ci provava ad assecondarmi, ma io perdevo subito interesse, non ci mettevo la concentrazione giusta, cambiavo idea, mi distraevo. Passai dalla ginnastica ritmica al tennis, dal corso di personal computer al nuoto e poi al calcio femminile e così via in un circuito senza fine. Mio padre mi iscriveva ma il mio entusiasmo si spegneva dopo qualche giorno o settimana. Per tutta l'infanzia e l'adolescenza mi ripeté: – Inizi sempre cento cose e non ne finisci mai una!

Questa è una delle frasi che mi perseguitano da tutta la vita.

A dodici anni subii qualcosa che mi sconvolse e di cui nessuno, a parte mia cugina che era insieme a me, è a conoscenza. Tutte le estati, nel paesello dove vivevamo con i miei zii paterni e cugini al seguito, si teneva la Festa dell'Unità. Noi, famiglia "terrona" di ballerini, non mancavamo mai di andarci.

I musicisti che suonavano alle serate cambiavano spesso ma alcuni tornavano a fare più esibizioni. Tra questi c'era un gruppo di tre soggetti maschi; non saprei dargli un'età perché a quell'epoca per me c'erano solo i bambini e i vecchi, ma credo avessero tra i trentacinque e i quarant'anni. La mia famiglia fece amicizia con loro, tanto che iniziammo spesso a seguirli nei posti in cui suonavano.

Io e mia cugina Libera eravamo le più in vista perché ci mostravamo sempre pronte a ballare e a cantare canzoni anni Sessanta.

Un giorno, quello più anziano ci domandò se volessimo vedere la loro sala di registrazione, che era vicina a casa nostra. Noi, esperte come eravamo e soprattutto "maggioresn", non dicemmo nulla ai nostri genitori e accettammo l'invito. I tre ci portarono in effetti in questa sala di registrazione musicale, piena di attrezzature: una stanza di ripresa dove suonavano e una sala di regia in cui il tecnico del suono controllava e mixava le registrazioni. Eravamo estasiati dalla vista di tutti gli strumenti.

Poi ci chiesero se volessimo una dimostrazione e iniziarono a suonare; dopo aver ballato e cantato, mia cugina fu presa e portata via da uno dei più giovani e io rimasi sola con