

# LA MIA VITA TRA PASTICCHE E DOTTORI

di NAFISSA  
THOMPSON-SPIRES

**N**on riesco a individuare il giorno in cui alla fine ho preso una decisione, su quel che prima era solo una speculazione sul suicidio, ma a un certo punto, non molto tempo fa, sembrava avessi solo due scelte: fare un'isterectomia o morire. Non sarei morta di endometriosi, anche se spesso ne parlano come di un tumore benigno, ma non riuscivo neanche a convivervi.

L'estate scorsa sono arrivata a un punto di rottura. Un trasferimento in campagna piuttosto movimentato ha scambussolato le mie cure mediche, richiedendo nuovi consulti, specialisti, medico di base, un nuovo permesso di usare la cannabis per ragioni mediche in uno Stato con una politica completamente diversa in proposito, una nuova prescrizione di oppioidi fino a quando non sarei riuscita a ottenere il permesso di usare la cannabis, altre ricette per antidepressivi. La tessera sanitaria rimasta su un furgone, arrivato con due settimane di ritardo, ha rinviato la possibilità di ottenere nello Stato di New York un documento di identità, di cui avevo bisogno per vedere un medico che potesse darmi l'autorizzazione a usare la cannabis. Tutto questo nel bel mezzo di un lungo viaggio programmato da mesi per la promozione del mio libro e per andare a parlare in università e festival.

Tre sere prima di recarmi in Europa, dove dovevo ricevere un premio, ho inviato un messaggio a un telefono amico per suicidi. Avevo saltato troppi farmaci e avevo bisogno di cure immediate. Sono riuscita a superare la crisi, ma le micro-aggressioni a Edimburgo e Parigi mi hanno causato un episodio depressivo. Per tutto il percorso da Disneyland Paris al mio hotel ho preso in considerazione l'idea di saltare giù dal taxi in movimento. Ma per mio marito sarebbe stato troppo complicato recuperare il mio corpo all'estero, ho pensato. Avrei aspettato fino al ritorno a Ithaca. Mi sono venute le mestruazioni e gli scompensi chimici hanno peggiorato la depressione. Ho preso dello Xanax, Trazodone e Cymbalta, sono tornata a quel vecchio diavolo del Percocet e mi sono addormentata. Sono rimasta nella camera d'albergo di Parigi per giorni, uscendo solo per ricevere il cibo che ordinavo con Uber e che in bocca mi si trasformava in sabbia. Sono tornata negli Stati Uniti, ho dormito e pianto. La crisi peggiore era stata temporaneamente evitata; la disperazione era ancora grande; il rischio di suicidio in diminuzione; lo stereotipo dell'isterica raggiunto.

Ho sempre vissuto nel castello gotico del mio corpo e del mio cervello. Prima di essere una donna isterica, ero una bambina isterica, un caso da manuale di quella che una volta la pseudoscienza chiamava isteria femminile. La depressione precede i miei ricordi. «Sei sempre stata una bambina malinconica», dice mia madre. All'asilo, quando un bambino di quinta elementare che mi piace-

va preferì un'altra bambina di quinta elementare, che nella mia mente di quattrenne era la mia migliore amica, fui inconsolabile. Sapevo leggere e scrivere ed ero considerata avanti per la mia età, «grande» nella scuola stile Montessori che frequentavo, ma non sapevo interpretare i segnali sociali. Non ricordo i dettagli, solo che tornai a casa angosciata dopo aver visto Alexandria sventagliare Ricky con un cappello, tanto che i miei genitori, scioccati dalla mia reazione, mi tennero a casa da scuola. «In terza elementare piangevi tutti i giorni», dice mia madre. Un pesante episodio depressivo a 7 anni? Forse. Certamente una tendenza che stava emergendo.

**Ansia:** i sintomi del disturbo ossessivo compulsivo sono iniziati in età prescolare, quando trovai le foto della mia nascita lasciate in vista dai miei genitori. Il sangue, le lenzuola blu, la mia testa che spunta — orrore — mi fecero scappare urlando. I miei genitori nascosero le foto, ma una compulsione mi costringeva a cercarle spesso, riproducendo il panico che divenne routine.

Alla scuola media portavo il deodorante insieme a un profumo spray, di quelli che si trovano, con le gomme da masticare, vicino alla cassa nei negozi di alimentari, per mascherare l'eccesso di traspirazione indotto dall'ansia. Piangevo, pensando che stavo diventando matta e mia madre mi dava libri di autoaiuto. Anche lei aveva provato le stesse cose alla mia età, mi assicurava. Non riuscivo ad aprire quei libri, ma usavo una concordanza biblica per localizzare versetti sull'ansia: era il metodo di mia madre; era troppo spaventata o troppo occupata o troppo qualcosa per cercare una terapia, e quindi non me la raccomandava. All'inizio i versetti mi diedero sollievo. Poi cominciai ad avere bisogno del rituale; se non li leggevo tutti i giorni nello stesso ordine, mi sarebbero accadute brutte cose.

**Dismenorrea:** in prima media pregavo ogni giorno che Dio mi rendesse più magra, più carina, una cristiana migliore, mi facesse sposare l'attore Jonathan Taylor Thomas o il suo collega Andrew Keegan e che mi venissero le mestruazioni prima di compiere 12 anni. Mi vennero a 11 anni, ma a 13 divennero debilitanti. Un assistente del mio insegnante che assomigliava all'uccellino Titti cotto dal sole (stavo ancora lavorando per diventare una cristiana migliore) mi guardò con disgusto quando entrai zoppicando nell'ufficio della scuola, lamentando crampi così forti da pensare che stavo per morire. Mia madre venne a prelevarmi attraversando la città, mi prese in braccio e fece a Titti una tale strigliata che passai dal bisogno di vendetta al sentirmi vendicata.

**Lascivia:** ho imparato a masturbarmi dal libro di autoaiuto cristiano di mia madre su come essere genitori di «una adolescente ribelle». Non sapevo di essere ribelle; non avevo bisogno di coprifuoco perché non uscivo mai dopo le sei del pomeriggio e anche allora solo per stare imbronciata sotto il portico o usare lo skateboard nel nostro quartiere. Sfogliando il libro, trovai una sezione sulla masturbazione. Uno dei miei insegnanti era stato arrestato per averlo fatto in un parcheggio, e i miei



amici lo prendevano in giro, ma non conoscevo i meccanismi per farlo da sola da ragazza. La descrizione del libro era così dettagliata che è stata la mia prima esperienza erotica e, quindi, una nuova ossessione quotidiana. Ma le cose brutte arrivavano, così credevo, per punizione. Dapprima i sanguinamenti, macchie rosa ogni giorno dall'età di 15 anni, poi una terrorizzante visita ginecologica, ogni macchia di sangue legata al fatto che mi toccavo dove solo un giorno JTT o Andrew Keegan avrebbero dovuto.

**Ospedale:** nel 2011 ebbi un esaurimento nervoso che era andato preparandosi dal 2009, praticamente da sempre. Il mio disturbo alimentare divenne grave e credevo che Dio mi stesse dicendo di fare cose terribili. I pensieri suicidi che erano iniziati quando avevo 14 anni e che si intensificavano ogni mese prima del ciclo, diventarono insopportabili. Cercai un aiuto nella psicoterapia ed evitai di poco il ricovero ospedaliero.



Nelle foto dei miei ultimi viaggi appaio felice ma dietro l'apparenza sono morta; ho scelto di non pubblicare quelle di Disney perché l'allegria fascia di Minnie Mouse che ho sulla testa mi rende complice di una bugia. L'ultima notte del Brooklyn Book Festival, dove su Instagram sorrido con gli amici, stavo pensando di buttarmi giù da qualche parte, ma le finestre degli hotel di New York si socchiudono soltanto, e odio causare problemi, tipo suoni di clacson e sbirciate. Continuavo a essere presente agli eventi che avevo programmato, anche se di solito me ne andavo depressa, piangendo nelle poche notti che trascorrevano nel mio letto, soffrendo della mia endometriosi e di altre cose terribili.

Ho pianificato e dismesso e rifatto piani per farla finita. Tre pensieri fastidiosi li complicavano: non volevo ferire la mia famiglia, soprattutto quelli che avevano disturbi mentali; non volevo ferire mio marito più di quanto non avessi già fatto; e non volevo imitare l'arte, rivivere il mio racconto *Suicide, Watch*, in cui una donna di colore di nome Jilly annuncia su Facebook di volersi suicidare e, delusa dalle reazioni, muore essenzialmente di noia esistenziale. «Non essere una Jilly», mi dicevo negli ultimi sei mesi.

Per un po' ho chiuso i miei account Facebook e Instagram. Non avrei potuto annunciare il mio suicidio se non avevo un posto per farlo. Ho rinunciato ad aspettare l'aiuto di due diversi telefoni amici. Ho scritto una email al mio medico in Illinois chiedendogli altri farmaci di emergenza e dosi più forti dei miei antidepressivi, per resistere fino a quando non sarei entrata nel programma della cannabis medica di New York. Ho iniziato a fumare per due settimane — sigarette vere — io, una vegana ventunenne della California del sud. Ho fatto regali alle persone che amo. Le sabbie mobili mi arrivavano comunque al collo.

Sono finita al pronto soccorso e poi da un medico che prescrive la cannabis, dicendogli che non potevo più vivere così, e finalmente ho ottenuto il permesso. Mi sono bruciata la caviglia con un accendino per provare qualcosa, qualsiasi cosa. Ho usato un taglierino dagli attrezzi da lavoro per tagliarmi, ma era coperto di resina indurita e mi sono solo graffiata. Ho parlato con il mio terapeuta su Skype. Ho contattato un telefono amico, scambiando per ore messaggi con un assistente gentile. Ho detto a mio marito come entrare nel conto corrente dove tengo i soldi del premio, i soldi che stiamo mettendo da parte per la casa da sogno vicino a una spiaggia. Ma ci avrebbe vissuto da solo perché io stavo per morire. Ero ancora indecisa tra il buttarmi giù da una delle gole che circondano la nostra casa di Ithaca (così note per i casi di

suicidio da essere protette con reti di sicurezza) o ingoiare pillole a manciate mentre le medicine mi intontivano. Avrei mandato un sms alla mia famiglia per dire che li amavo, avrei lasciato un biglietto a mio marito. Non sono, di mia volontà, un mostro: «Non è colpa tua. Tu sei vicino alla perfezione; io, purtroppo, no».

Sarei andata vagando sola come un fantasma, piena di rimorso per la mia ingratitudine. Apparentemente avevo tutto: un posto di insegnante in un'università Ivy League, un libro di successo, un lungo tour per promuoverlo, premi, abiti eleganti, aggeggi e gadget a bizzeffe, una nuova aliquota fiscale, un sacco di contenuti degni di Instagram. Possedevo molto, ma non una vita libera dal razzismo occasionale o palese e dalla misoginia nei confronti di una donna di colore malata cronica che vive e lavora in spazi prevalentemente bianchi.

La depressione dice che se fossi più riconoscente, facessi più yoga, assumessi più magnesio, chiedessi di più a me stessa, starei meglio. La depressione è una suprematista bianca, una narcisista maligna, un'apologeta dello stupro, una lago, una sadica, una masochista, un mattoncino Lego sotto i piedi, un inferno mentale. Nessun privilegio o gratitudine riesce a debellare queste malattie incurabili e croniche.



Ho finito il saggio del 2018 sull'endometriosi per «The Paris Review Daily», felice dell'asportazione chirurgica dell'utero e della prospettiva di una nuova vita. L'intervento chirurgico, però, rimuove la malattia ma lascia del tessuto cicatriziale. Alla lunga, la chirurgia ripetuta è una tautologia, una contraddizione in termini, e il trattamento ormonale una farsa, può causare osteoporosi e sintomi simili a quelli della sclerosi multipla. I miei sintomi ora sono pesanti come quando ho scritto quel saggio: mestruazioni estremamente abbondanti, coaguli di forme e dimensioni pari ai grandi Stati americani, dolori lombari che sembrano una colonscopia senza anestesia, affaticamento cronico. Temo di non riuscire più a smettere di prendere farmaci, e temo anche che ogni volta che li prendo non ne verrò più fuori.

Le mie cure sono in gran parte cambiate. Ora prendo due antidepressivi: Lyrica (per il dolore neuropatico della fibromialgia); la massima dose di cannabis terapeutica consentita dallo Stato di New York; la liotironina per l'ipotiroidismo che mi è stato da poco diagnosticato; creme a base di ketamina e lidocaina; e una miriade di supposte. Il lato positivo è che sono quasi sempre lubrificata e rilassata. Quello più tetro sono i costi.

**Sul piano finanziario:** 800 dollari al mese per l'erba, la benzina da e per Syracuse ogni settimana (mio marito guida mentre io canto per soffocare il dolore); e un viaggio mensile a New York (andata e ritorno 90 dollari sull'Ithaca Platinum Bus, più il costo del soggiorno in un hotel decente) per vedere uno specialista che, per quanto adorabile, mi infila moltitudini di cose nel sedere, nello stomaco e tra le cosce (ho ceduto, a malincuore, a iniezioni intorno alla colonna vertebrale), iniezioni che agiscono sui miei nervi ipersensibili. Niente di tutto questo è una cura definitiva, ma solo un temporeggiamento fino al prossimo intervento chirurgico.

**Sul piano emotivo:** ogni volta che andiamo alla farmacia che dista un'ora di macchina, so che mi diranno che non possono più darmi altre medicine. E so che dovrò controllare la rabbia e trasformarla in un discorso convincente che mi permetta di ottenere le medicine, invece di un colpo in testa dall'addeito alla sicurezza.

**Relazionale:** vorrei non essere un essere piangente, senza forze, trasportato a letto ogni notte perché quando i farmaci notturni interagiscono e arriva l'ora delle

streghe, divento un peso morto al collo di mio marito, un bambino stremato tra le sue braccia.

*Varie:* sono di nuovo magra, sono quasi tornata al peso di prima della chirurgia, ma anche la perdita di peso è una bugia. I dieci chili che ho perso da luglio sono il risultato delle cure per l'ipotiroidismo, il non riuscire a mangiare per lo stress e i problemi digestivi: la nausea che mi impedisce di mangiare, a volte per giorni, e la costipazione che impedisce a quel poco che mangio di lasciare il mio corpo.

*Reputazione:* nonostante le rassicurazioni, temo che i miei nuovi colleghi pensino che sono semplicemente esauriti da un anno di tanti successi, o dallo strafare, dalla paura di rifiutare i tanti impegni semplicemente per esserci, perché potrebbero presto non chiedermelo più, perché so quanto velocemente si venga riciclati e sostituiti. Sto cercando, comunque, di fare una pausa prima di colare a picco. Areteo di Cappadocia chiamava l'utero «un animale dentro un animale», un «essere vivente all'interno di un essere vivente». Il mio è un morto all'interno di una cosa che cerca di (non) morire.

Così sto programmando un'isterectomia nell'ambito di quello che spero sia un intervento chirurgico definitivo. Ho chiesto un congedo per malattia. Chi sarò senza l'utero, senza una delle malattie che ha occupato tanto del mio tempo? Ho avuto quasi trecento dolorose mestruazioni, a partire dall'età di 11 anni. Ora il mio sangue si prosciugherà come un chicco d'uva al sole, sogni rinviati, sì, ma una vita più dolce, forse? Ho resistito all'isterectomia per due ragioni, l'età e la mia storia. Ho resistito a causa del fatto che le donne di colore venivano spesso sterilizzate (fra di esse si trovano i più alti tassi di isterectomie non necessarie). Ho resistito perché la moderna ginecologia è fondata sulla tortura delle mie antenate, sui capricci di un sado-razzista che ha fatto a pezzi i corpi delle donne nere schiavizzate e dei loro bambini. Il suo nome, anche se non dovrebbe avere importanza, era James Marion Sims. Ha usato con la forza dispositivi arcaici su donne e bambini neri, e le molte statue e monumenti che lo commemorano, elogiano la fonte del dolore anziché chi l'ha subito.

Se conservo il mio utero in un barattolo, come un talismano per la posterità che non creerò, potrei versare libagioni di formaldeide per le mie antenate, le donne senza utero; per Henrietta Lacks; per Lucy, Anarcha e Betsey, le poche vittime di Sims che ricordiamo per nome, anche se tutte ne avevano uno. Per Saartjie Baartman e le persone trans e non-binarie messe in mostra per la scienza, sui social media, da una società dello spettacolo, dalla viralità. Per la mia gente, nera, indigena, trans e non-binaria, per i quali le cure e la burocrazia sono cose molto, molto complicate. Per quelli che sono detenuti dal governo degli Stati Uniti al confine, senza igiene, molti dei quali vivono con l'endometriosi e non possono accedere ai farmaci, per non parlare di solidarietà. Per le donne incarcerate che si sono ritrovate sterilizzate senza consenso. Provo empatia per chi non è assicurato e per chi non ha ricevuto una diagnosi e, dopo avere indossato la mia maschera, spero di aumentare il mio attivismo per la causa della giustizia in ambito riproduttivo e assicurativo.

Il mio intervento è programmato, la ricerca fatta, ma non troppo. La mente non ha bisogno di conoscere tutti i modi in cui può provare dolore; ne conosco già troppi. Dopo l'intervento dovrò monitorare la mia salute mentale. Potrei avere bisogno di una terapia ormonale sostitutiva, perdere le ovaie o avere bisogno di una resezione intestinale. L'endometriosi potrebbe tornare. Potrei anche peggiorare, prolassare, un fantasma di un fantasma, una cosa morta dentro una cosa morta.

E se invece mi riprendessi la vita? I miei amici posso-

no farmi una festa e possiamo ballare e urlare e strisciare sul pavimento e mangiare vera torta, con glutine.

Se mi lascerò alle spalle un'eredità letteraria, vorrei che fosse etica, ironica, divertente. Non morire come uno dei miei personaggi. Una buona storia, dico ai miei studenti, spesso finisce con un pugno nello stomaco, una battuta finale o una bella nota poetica. Che la mia finisca in quest'ultimo modo, e non troppo presto.

(traduzione di **Maria Sepa**)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A proposito di dipendenze...  
Per chiudere questo numero de «la Lettura», aperto da un dibattito su **droghe**, proibizionismo e liberalizzazione, ecco il versante farmacologico della questione, raccontato in chiave autobiografica — con una notevole dose di humour — da un'autrice americana. Una vita dolorosa annunciata da certe crisi infantili



**NAFISSA THOMPSON-SPIRES**  
**Facce di colore**  
Traduzione di Massimiliano Bonatto  
EDIZIONI BLACK COFFEE  
Pagine 250, € 15  
In libreria dal 24 gennaio

**L'autrice**

L'americana Nafissa Thompson-Spires (foto di Adrienne Mathiowetz) è nata a San Diego, in California, e ha conseguito il dottorato in Inglese presso la Vanderbilt University e un master in Scrittura creativa all'Università dell'Illinois. I suoi scritti sono apparsi su «The White Review», «Los Angeles Review of Books Quarterly» e altre riviste. Selezionato fra i candidati al National Book Award nel 2018, *Facce di colore* è la sua prima raccolta di racconti

**Il testo**

Il racconto in queste pagine, offerto a «la Lettura» dall'autrice, non è incluso nel volume in uscita

