Joan Didion
A letto

Tre, quattro, ma anche cinque volte al mese passo la giornata a letto con l'emicrania, insensibile al mondo che mi circonda. Quasi ogni giorno di ogni mese, fra un attacco e l'altro, avverto l'improvviso fastidio irrazionale e il flusso di sangue nelle arterie cerebrali che mi dicono che l'emicrania sta arrivando, e prendo dei farmaci per prevenirne la comparsa. Se non li prendessi, riuscirei a funzionare forse un giorno su quattro. In breve, l'errore fisiologico detto emicrania è un fatto centrale nella mia vita. A quindici, sedici e anche venticinque anni pensavo di potermene liberare semplicemente negandolo, carattere contro chimica. «Ha mal di testa *ogni tanto*? *Spesso*? *Mai*?» chiedevano i moduli. «Barrare una casella». Conscia della trappola e decisa a ottenere qualsivoglia esito la fortunata circumnavigazione del modulo promettesse (un posto di lavoro, una borsa di studio, il rispetto dei miei simili o la grazia di Dio), barravo una casella. «*Ogni tanto*» mentivo. Il fatto di trascorrere un paio di giorni la settimana praticamente svenuta dal dolore mi pareva un segreto vergognoso, la prova non solo di un'inferiorità biochimica ma di ogni mia brutta abitudine, scontrosità, cattiva idea.

Perché io non avevo tumori al cervello, vista affaticata, pressione alta, insomma nulla che non andasse: avevo semplicemente delle emicranie e l'emicrania, come ben sa chiunque non ne soffra, è immaginaria. Io a quei tempi ci lottavo, ne ignoravo le avvisaglie, andavo comunque a scuola e in seguito al lavoro, mi sorbivo con la guancia destra rigata di lacrime involontarie lezioni sull'inglese medio e presentazioni a pubblicitari, vomitavo nei bagni pubblici, rincasavo guidata dall'istinto, ammucchiavo cubetti di ghiaccio sul letto cercando di congelare il dolore alla tempia destra, invocavo un neurochirurgo che mi praticasse una lobotomia a domicilio e maledicevo la mia immaginazione.

Ci volle molto tempo perché iniziassi a ragionare in maniera abbastanza meccanicistica da accettare l'emicrania per ciò che era: un fatto con il quale avrei dovuto convivere, come altri convivono con il diabete. L'emicrania è qualcosa di piú del capriccio di una fantasia nevrotica. È un complesso essenzialmente ereditario di sintomi tra cui il piú noto, benché di gran lunga non il piú spiacevole, è una cefalea vascolare di una serietà accecante, che affligge un sorprendente numero di donne, un buon numero di uomini (Thomas Jefferson soffriva di emicrania, e cosí Ulysses S. Grant, anche il giorno che accettò la resa di Lee) e alcuni sfortunati bambini anche a soli due anni. (Io ebbi la mia prima emicrania a otto. Comparve durante un'esercitazione antincendio alla Columbia School di Colorado Springs. Prima mi portarono a casa e poi all'infermeria della base aerea di Peterson, dove mio padre era di stanza. L'ufficiale medico mi prescrisse un clistere). Tutto può scatenare un attacco: stress, allergie, stanchezza, un brusco cambio di pressione atmosferica, un contrattempo con una multa. Una luce lampeggiante. Un'esercitazione antincendio. Se ne eredita, naturalmente, solo la predisposizione. In altre parole, ieri ho passato la giornata a letto non a causa delle mie brutte abitudini, scontrosità e cattive idee, ma perché entrambe le mie nonne soffrivano di emicrania, mio padre soffre di emicrania e mia madre soffre di emicrania.

Nessuno sa con precisione che cosa si erediti. Tuttavia la chimica dell'emicrania sembra essere legata per qualche verso all'ormone nervoso detto serotonina, che è naturalmente presente nel cervello. All'esordio di un'emicrania la quantità di serotonina nel sangue subisce un calo drastico, e c'è un farmaco per l'emicrania, il metisergide o Sansert, che sembra agire sulla serotonina. Il metisergide è un derivato dell'acido lisergico (anzi, la Sandoz sintetizzò per la prima volta l'LSD 25 proprio cercando una cura per l'emicrania), e il suo uso è associato a una tale quantità di controindicazioni ed effetti collaterali che i medici tendono a prescriverlo solo nei casi piú invalidanti. Il metisergide, se prescritto, va assunto giornalmente, in via preventiva; un altro rimedio preventivo che alcuni trovano utile è la vecchia ergotamina tartrato, che serve a restringere i vasi sanguigni in via di dilatazione nel corso dell'«aura», il periodo che nella maggior parte dei casi precede la cefalea vera e propria.

Una volta partito l’attacco, però, non c’è farmaco che tenga. L’emicrania provoca blande allucinazioni in alcuni individui, ne acceca temporaneamente altri, si manifesta non solo come cefalea ma anche sottoforma di disturbi gastrointestinali, dolorosa ipersensibilità a tutti gli stimoli sensoriali, stanchezza repentina e insostenibile, afasia simil-apoplettica, e come rovinosa incapacità di svolgere le operazioni piú banali. Quando sono in preda all’aura (per alcuni i prodromi durano dieci minuti, per altri diverse ore) passo con il rosso, perdo le chiavi di casa, rovescio qualunque cosa tenga in mano, non riesco a mettere a fuoco lo sguardo né a formulare frasi di senso compiuto, e in generale do l’impressione di essere drogata, oppure ubriaca. Il mal di testa, quando arriva, si porta dietro brividi, sudorazione, nausea, e una debolezza che sembra voler mettere alla prova i limiti della sopportazione. Che di emicrania non si muoia appare, a chi è nel pieno di un attacco, un beneficio discutibile.

Anche mio marito soffre di emicrania, il che è un male per lui ma un bene per me: perché nulla, mi sa, tende a prolungare un attacco piú dello sguardo accusatorio di chi non ha mai avuto un mal di testa in vita sua. – Prenditi un’aspirina, no? – dicono i sani che si affacciano alla porta, oppure: – Verrebbe anche a me il mal di testa, a passare una cosí bella giornata al chiuso con le tapparelle abbassate –. Tutti noi con l’emicrania siamo afflitti non solo dagli attacchi in quanto tali, ma anche dalla diffusa convinzione che ci rifiutiamo di curarci prendendo un paio di aspirine, che ci facciamo male da soli, che «ce la siamo cercata». E nel piú immediato dei sensi, il senso del perché abbiamo la cefalea questo martedí e non l’avevamo giovedí scorso, è spesso ovviamente cosí. Esiste senz’altro ciò che i medici chiamano «personalità emicranica», e quella personalità è spesso ambiziosa, introversa, intollerante all’errore, rigidamente organizzata, perfezionista. – Lei non sembrerebbe una personalità emicranica, – mi ha detto una volta un medico. – Ha i capelli in disordine. Ma probabilmente è compulsiva come casalinga –. In realtà casa mia è anche piú disordinata dei miei capelli, però il medico ci aveva visto giusto comunque: perfezionismo è anche passare una settimana a scrivere e riscrivere senza scrivere nemmeno un paragrafo.

Tuttavia non tutti i perfezionisti soffrono di emicrania, e non tutti gli emicranici hanno personalità emicraniche. All’ereditarietà non si sfugge. Io ho tentato di sfuggire al mio personale retaggio emicranico in quasi tutti i

modi praticabili (c’è stato un momento in cui avevo imparato a farmi due iniezioni di istamina al giorno con un ago ipodermico, sebbene l’ago mi terrorizzasse al punto che dovevo farmele a occhi chiusi), e ho ancora l’emicrania. E adesso ho imparato a conviverci, a sapere quando aspettarmela, a fargliela in barba e persino a considerarla, quando poi arriva, piú un’amica che un’inquilina. Abbiamo raggiunto una sorta di compromesso, io e la mia emicrania. Non viene mai quando mi trovo in guai seri. Ditemi che casa mia è andata a fuoco, che mio marito mi ha lasciata, che si spara per le strade e c’è il panico nelle banche, e non reagirò con un mal di testa. Arriva invece quando non sono in guerra aperta ma in guerriglia con la mia vita, nelle settimane di piccole noie casalinghe, biancheria persa, domestici scontenti, appuntamenti annullati, nei giorni in cui il telefono suona troppo e io non combino niente e si sta alzando il vento. In quei giorni lí, la mia amica arriva senza essere invitata.

E quando arriva, ora che la conosco bene, non ci combatto piú. Mi sdraio e lascio fare. All’inizio, ogni minima apprensione si ingigantisce, qualunque ansia è un terrore martellante. Poi viene il dolore, e mi concentro solo su quello. Proprio lí sta l’utilità dell’emicrania, in quello yoga imposto, la concentrazione sul dolore. Perché quando il dolore si ritira, dieci o dodici ore piú tardi, con lui se ne va tutto il resto, ogni rancore celato, ogni ansia vana. L’emicrania ha agito da interruttore automatico, e i fusibili ne sono usciti indenni. C’è una piacevole euforia da convalescenza. Apro le finestre e sento l’aria, mangio con riconoscenza, dormo bene. Noto la singolare natura di un fiore dentro un bicchiere sul pianerottolo delle scale. Mi sento molto fortunata.