

Narrativa

Antonio Sammartino

Nata indesiderata

Romanzo terapeutico

Le infradito lasciate sui sassi simbolo di tutte le zavorre del mio passato, lo sguardo verso l'infinito è lì che troverò tutto ciò che ho cercato, prima fra tutti gli affetti più chiari è la consapevolezza che ora e per sempre, nulla più mi potrà far male o fermare.



edizioni
2000diciassette

Immagine di copertina:
Antonio Sammartino

Tutti i diritti sono riservati,
incluso il diritto di riproduzione integrale o parziale in qualsiasi forma.

Edizioni 2000diciassette © Febbraio 2023

www.edizioni2000diciassette.com
redazione@edizioni2000diciassette.com

*A Ely per avermi ispirato e sollecitato a scrivere
la sua storia, renderla pubblica in forma anonima
e ai bambini/bambine, vittime di abusi/maltrattamenti.*

PREFAZIONE

Piccole cose che possono cambiare la qualità dell'esistenza. Ogni giorno scrivi una sola cosa di te che ti è piaciuta, dopo circa un mese scoprirai di avere tante qualità che ti sorprenderanno e dopo averle rilette alcune volte, trasformale in un racconto di te.

Nata Indesiderata è un romanzo terapeutico che s'ispira a una storia vera, in parte romanzata, da cui emerge l'influenza terapeutica esercitata dalle relazioni e l'effetto curativo indotto dal sentimento dell'amore.

La storia si svolge nella mente narrativa della protagonista, che compie un viaggio nel suo mondo interiore, da cui emergono i processi psichici e gli stati d'animo, che hanno determinato la sua personalità. Rivela i disagi e le paure che hanno complicato la sua esistenza, indotti dall'essere stata privata dalla presenza e affetto del padre, dal rapporto anaffettivo con la madre e dall'abuso sessuale subito dal patrigno.

Il dialogo della protagonista è con la bambina interiore che vive nel tempo della mente, con la conoscenza e l'esperienza della donna ormai adulta.

Ritornare bambina consente alla protagonista di reinterpretare gli eventi con un livello di coscienza diverso, di scoprire nelle relazioni, i messaggi che gli hanno consentito di superare gli effetti disfunzionali dell'abuso subito e di scoprire nei legami di attaccamento, sia le "Emozioni che uniscono", sia le "Emozioni che separano".

Attraverso la narrazione degli stati affettivi, dei pensieri e delle emozioni, la protagonista fa conoscere cosa avrebbe voluto fare e dire, mentre subiva l'abuso, rivela i suoi bisogni di attaccamento, i silenzi, le paure che hanno bloccato e congelato il suo corpo.

Nel romanzo la storia è di secondaria importanza, inoltre non viene descritto un processo terapeutico, perché la protagonista non vive esperienze nel momento presente, ma compie un viaggio nel suo mondo interiore, da cui emergono i processi psichici e le relative emozioni associate.

Il rivivere l'esperienza traumatica nella mente, in un ambiente psicologico sicuro, ha consentito alla protagonista di creare e accettare una diversa narrazione autobiografica degli eventi, di collocare il passato nel passato, di coltivare un'esperienza duale passato/presente e di avere una costante connessione con il sé, focalizzando l'attenzione in modo intenzionale e non giudicante su ciò che le era accaduto. Ciò le ha permesso di non considerare più gli eventi in sé, ma il modo con cui reagiva ai ricordi traumatici e di integrare gli eventi nella sua storia.

In alcune parti del romanzo le narrazioni, il paesaggio e l'ambiente in cui si trova immersa la protagonista, sono una metafora che descrive lo stato d'animo che gli crea disagio, anche se spesso non riesce a individuare la fonte del turbamento.

Chi scrive a volte s'inserisce nella storia, al fine di fornire un'interpretazione psicologica degli eventi, dei comportamenti e dei sentimenti della protagonista.

[Quando, di fronte a un pericolo, una vittima non può fuggire, la paura non può risolversi, per cui si attiva una risposta animale arcaica. Il corpo si congela, per far credere all'aggressore che è privo di vita. Questa passività viene spesso erroneamente interpretata come una forma di consenso. Nella bambina vittima, questa passività contribuisce ad accentuare il senso di colpa. Inoltre, ciò che disorienta è che, in diversi casi, il bisogno di sicurezza e di attaccamento induce la bambina a manifestare, nei confronti

di chi l'abusa, un sentimento di "amore", che in realtà è una distorta forma di dipendenza affettiva.]

In alcune parti del romanzo i tempi dei verbi e la sequenza degli eventi "sembrano errati". In realtà è un modo per rappresentare nella narrazione, il passato che invade il presente, la confusione temporale che a volte regna nella mente della protagonista, durante la rievocazione, specialmente quando emergono i ricordi, i sogni e le fantasie che gli consentono di rivivere le esperienze infantili, i conflitti e le contraddizioni della sua personalità.

Diverse narrazioni sono una metafora per descrivere uno stato d'animo che crea disagio, anche se non viene individuata la fonte del turbamento.

La psicologia non è una scienza esatta, ma una categoria della conoscenza, che cerca di descrivere i comportamenti e di spiegare i processi cognitivi. Costituisce una strategia ipotetico-deduttiva, in grado di costruire ipotesi, dedurre conclusioni attraverso l'osservazione e l'interpretazione della storia della persona, al fine di teorizzare come si presenta il problema. Tuttavia, esiste una variabile individuale e i medesimi stimoli non attivano sempre le medesime aree neurali. Inoltre, il sistema nervoso è molto plastico, per cui prevale la dimensione individuale.

In casi diversi, le caratteristiche della personalità e le relative conseguenze potrebbero essere dovute a esperienze diverse. Infatti, è la presenza contemporanea delle diverse esperienze e degli attaccamenti, che rende più probabile l'origine di abusi/maltrattamenti o di altri tipi di eventi, perché il sistema nervoso elabora gli stimoli sensoriali e li traduce in attività cognitive e comportamentali. In ogni caso occorre essere molto cauti nel trarre conclusioni e cercare ulteriori conferme, al fine di evitare il rischio di inserire nella mente della persona, falsi ricordi.

BISOGNO DI UN ATTACAMENTO

Nelle situazioni di abuso è importante per una bambina avere vicino una figura di attaccamento non-evitante, per impedirle di sprofondare in un vissuto di abbandono, indotto dalla sua inerme solitudine.

L'attaccamento è di fondamentale importanza nello sviluppo psico-affettivo di una bambina. La sua funzione biologica è di garantire la sopravvivenza, mentre quella psicologica è di costruire il senso della sicurezza interna, di far sentire alla bambina di essere accudita, protetta e confortata nei momenti di difficoltà, da una presenza rassicurante in grado di supportarla.

La sicurezza dell'attaccamento costituisce un fattore di protezione nei confronti della psicopatologia, mentre l'attaccamento insicuro determina un deficit nel sistema di regolazione delle emozioni, ma non causa di per sé disturbi psicopatologici.

Secondo Fonagy, oltre alla sicurezza dell'attaccamento, come fattore di protezione nei confronti della psicopatologia, sono importanti le reazioni all'interno della famiglia (ad esempio, se la madre è passiva o collusiva, se è accudente, fredda o evitante, ecc.) nel determinare o contenere gli effetti psicopatologici sulla vittima. In genere chi abusa le bambine adotta comportamenti amorevoli, potrebbe anche essere l'unico che all'interno della famiglia che la sostenga a livello emotivo e le fornisca una qualche forma di affetto e di amore anche se disfunzionale e patologico. La bambina si trova quindi a vivere una confusa relazione affettiva e di percepire emozioni quali ad esempio amore, affetto, angoscia, ansia, paura, disprezzo, rabbia.

Una bambina non è in grado di difendersi, perché l'abuso è subdolo, si protrae nel tempo ed è fatto di messaggi ambigui. La

vittima non riesce a difendersi, a causa della sua dipendenza affettiva. Inoltre, è convinta di aver in qualche modo causato l'abuso. Il fine è di poter preservare l'immagine di chi è per lei importante e da cui dipende per la cura e la protezione. Solo a seguito del processo di guarigione la vittima inizia a comprendere che l'abuso non è dipeso da lei.

Una bambina abusata, da adulta incontrerà difficoltà nel costruire relazioni intime soddisfacenti ed è molto probabile che sviluppi attitudini materne disfunzionali, manifestando nei confronti dei figli, un comportamento inadeguato, a livello affettivo intrusivo o eccessivamente adesivo.

Le relazioni di attaccamento sono alla base della costruzione delle relazioni, mentre il potenziale genico che si esprime all'interno delle relazioni, determina il modo in cui i neuroni si collegano tra loro. Le esperienze precoci plasmano la struttura e le funzioni del cervello e influenzano il modo in cui i geni si esprimono, mentre la personalità è il risultato delle interazioni tra i tratti innati e le esperienze. Traumi importanti possono creare un danno irreversibile in alcune strutture neurobiologiche cerebrali, che la vittima non associa al trauma, ma a caratteristiche della sua personalità o a fattori ereditari.

NON RUBATE L'INNOCENZA AI BAMBINI

In una stanza in cui è accesa solo una candela, basta una mano davanti alla sorgente luminosa per oscurare metà locale. La stessa cosa accade al bambino: se gli arredate il benché minimo danno quando la sua vita è ancora agli inizi, ciò potrà proiettare in lui un'ombra su tutto il resto della sua vita.
(Ferenczi)

Durante il periodo dell'adolescenza, il corpo e l'azione precedono il pensiero e la riflessione. Inoltre, gli adolescenti sperimentano nuove emozioni, che sono più complesse e articolate di quelle dell'infanzia.

Una bambina, in una figura di attaccamento cerca tenerezza e comprensione. Dal padre si aspetta e chiede protezione, sicurezza e certezze.

Gli abusi/maltrattamenti cambiano la vittima per sempre e condizionano fortemente la sua fiducia verso gli adulti. Sono atti commessi soprattutto nei confronti di persone fragili, che vivono in una situazione di dipendenza: “Le **bambine**, i **bambini**, le **donne**”. Molti credono che i bambini dimentichino, mentre in realtà gli abusi subiti semplicemente non emergono a livello della coscienza. Attraverso il corpo, la vittima esprime il suo disagio nascosto. Il suo corpo ricorda le ferite psichiche subite, che non possono essere verbalizzate. Anche se sono invisibili a molti, li racconta attraverso le posture, gli atteggiamenti e i comportamenti. Una bambina piccola che subisce un abuso sessuale non è in grado di differenziare i significati delle diverse emozioni e di attribuire la responsabilità di ciò che prova agli altri, poiché vive

una condizione di vulnerabilità e confusione, che la induce ad auto-attribuirsi colpa e vergogna. Sviluppa la preoccupazione per il giudizio degli altri e quindi il desiderio di rendersi invisibile.

La vittima, crede che gli aspetti negativi della sua personalità siano parte della sua natura, mentre nella realtà sono una conseguenza di ciò che ha subito. La paura, la vergogna e il senso di colpa per non aver impedito l'abuso, sono i sentimenti che alimentano il suo silenzio. Spesso la vittima si ritira in sé stessa, parla poco, tende a isolarsi dagli altri, mentre assume inconsapevolmente un atteggiamento diverso con persone empatiche, riservate, che non violano la sua riservatezza con domande o comportamenti, non esprimono giudizi, che sono in grado di comprendere e di ispirare concreta fiducia. Con queste persone riesce a ridurre le distanze relazionali, parla molto, anche se non rinuncia alla sua riservatezza e difficilmente rivela l'abuso subito, per vergogna e paura delle conseguenze.

È difficile per una bambina abusata e maltrattata riuscire a liberarsi dalle conseguenze degli eventi, specialmente da adulta, dopo che si sono impressi nella sua mente. È il rimuginare dei pensieri consapevoli che risvegliano ricordi lontani. Spesso i pensieri non emergono alla coscienza, ma creano turbamenti che costituiscono la fonte di disagi e dolori, di cui la vittima non riesce a individuare la causa e che quindi attribuisce ad aspetti disfunzionali della sua personalità. È un tormento per chi ci deve convivere, troppo duro da sopportare e gestire.

L'abuso sessuale precoce costituisce una minaccia per i processi di formazione dell'integrazione tra emozioni e cognizione. È un atto di violenza e di prevaricazione psicologica, che altera l'equilibrio psicoaffettivo e determina un disordine nel processo di attaccamento, con importanti riflessi negativi sull'immagine di sé della bambina, che si rafforza per effetto di un errato "intenso" sentimento di colpevolezza e responsabilità.

La vittima potrebbe sviluppare disturbi della sessualità e problematiche nelle relazioni d'intimità, con un'alterazione dell'equi-

librio psicoaffettivo, che potrebbe assumere forme diverse che dipendono dalla struttura mentale della vittima.

Il suo comportamento potrebbe gridare sofferenza e disperazione, mentre l'insicurezza potrebbe indurla a ritenere di non essere in grado di controllare il suo destino e di attuare comportamenti adeguati nelle situazioni di minaccia.

Se durante lo sviluppo non accadono eventi riparatori, con figure di attaccamento, anche extra-familiari, in grado di correggere almeno in parte, i tratti della personalità alterati dall'abuso, difficilmente la bambina sarà in grado di costruire in età adulta, relazioni sentimentali soddisfacenti. Inoltre, se s'intensifica il suo dolore emotivo, potrebbe emergere il bisogno di soffocare la sofferenza interiore indotta dai sentimenti di umiliazione e dal vuoto affettivo interiore.

L'aspetto più triste è che gli effetti dell'abuso possono essere trasmessi, attraverso un meccanismo epigenetico, anche alla generazione successiva.

Quando emergono casi di abusi/maltrattamenti, la società s'indigna per un attimo, ma poi evita le storie, induce reazioni di rifiuto ed è incapace di proteggere i bambini e di far capire all'autore dell'abuso, i danni che hanno creato i suoi comportamenti e le conseguenze che si sono determinate. La società a sua volta è incapace di sollecitare il cambiamento nell'abusante.

COME PROTEGGERE I BAMBINI

La conoscenza e l'educazione sessuale dei bambini, consentono di proteggerli, contribuiscono a tutelarli dall'abuso, perché promuovono un rapporto consapevole con il loro corpo e la loro sessualità.

È importante informarli, in una forma adeguata alla loro età, sull'esistenza dell'abuso sessuale e sollecitarli a difendere le barriere della loro fisicità e intimità.

La sessualità non è un semplice impulso biologico, ma un'emozione vissuta attraverso tutti i sensi (tatto, vista, gusto, olfatto, udito). Consente di creare relazioni, di scoprire tenerezza, sicurezza, passione, desiderio, di comprendere gli aspetti psichici e interpersonali che sono in relazione con l'identità globale della persona. La sessualità può essere fonte di gioia e serenità oppure di paura, sofferenza, umiliazione.

Il silenzio delle bambine abusate può isolarle, renderle fragili e predisporle all'ansia o a diversi altri disturbi dell'umore, complicargli le relazioni interpersonali. Il trauma psicologico che subiscono, possono renderle impotenti e vulnerabili, anoressiche fino a spingerle ad autolesionarsi.

L'errore è credere che questo tipo di trauma venga dimenticato e superato, perché avvenuto nel passato. In realtà i problemi emergono nell'età adulta, specialmente in chi non ha ricevuto un adeguato supporto durante il periodo dell'abuso, per cui il mondo è percepito come un luogo in cui si è costantemente minacciati. Alcune vittime credono di aver meritato l'abuso, per punizione per qualcosa che hanno fatto o non fatto. Ciò alimenta il loro senso di colpa, vergogna, rabbia e odio verso sé stesso. Questi sentimenti accentuano la loro sofferenza.

Le vittime spesso vivono in uno stato di ambiguità tra il desiderio di rivisitare il trauma subito, al fine di poter esprimere il loro vissuto emotivo e la paura di essere travolte dal caos emotivo, che le spinge a ignorare il trauma e a minimizzarlo.

INNOCENZA

*I maltrattamenti, l'abuso, lo stupro, cambiano
la vita di chi li subisce... per sempre.*

Non rubate i sogni all'innocenza
non distruggete la sua magica fiaba.
Accarezzato dalle onde del mare
ho visto crescere nella sabbia
un fragile delicato fiore
attraverso cui la natura ha voluto mostrare
una delle sue più disarmanti meraviglie
la purezza di un essere fragile
come lo sa essere solo l'innocenza.

Ho visto lo splendore dei suoi occhi
colore del cielo rispecchiarsi
nella limpida acqua del mare,
mentre le onde sorprese
muoiono sulla riva soffocate dall'incanto.
Ho visto il suo sguardo
senza ali volare lontano, lì...
dove il cielo e il mare s'incontrano,
in quel luogo in cui svaniscono le distanze
e nel silenzio di parole non dette
si accendono i sogni
e si disperdono tutti i dolori.
Se solo potessi... se solo potessi
con la magia di un sorriso,
trasformerei le sue lacrime in rugiada,
cercherei tra gli infiniti, tutti i suoi sogni
per trasformarli nella realtà che desidera.

Non bisogna mai turbare l'innocenza.
Com'è triste oggi il tramonto
mentre il sole si spegne nel mare
e le oscure nubi rapiscono
i colori dipinti dal sole.

Un ultimo raggio raggiunge quel fiore
prigioniero tra gli inganni di natura morta
per spazzare via nostalgie, paure
e donare la speranza che nasce dai sogni.

Tra i rami secchi è nato il fiore dell'innocenza
che non deve morire tra le onde del mare.
Non rubate i sogni all'innocenza
non distruggete la sua magica fiaba.

ACCADDE ANNI FA

Tutti decidiamo di mostrare agli altri solo una parte di noi. La narrazione delle esperienze traumatiche non è mai facile, specialmente se il trauma è causato dalle principali figure di attaccamento.

Il mio nome è... che importanza può avere il mio nome, chi sono. Sono una bambina nata per caso in una... non so se definirli Famiglia. Sembrava un giorno come tanti, ma non lo era. Un improvviso tragico evento aveva creato una nuova realtà. Lei... in uno dei suoi rari gesti d'amore, prima di spegnersi donò una carezza, un messaggio, una lettera, una speranza e fu l'inizio di un incerto cammino. Non fu facile anche se dietro lasciavo il dolore del passato. Ero sola, lo ero sempre stato, solo Lui, di cui nulla conoscevo, solo quel nome scritto su un foglio, poteva ridare vita alla bambina ormai donna.

Camminavo con passo lento, senza sapere in che direzione volesse andare la mia esistenza. Pensieri ruminanti, incerti e confusi affollavano la mente, mentre lacrime dal cielo cadevano intorno. Il sole, in parte coperto da nubi, era al termine del suo percorso, mentre ombre di alberi spogli, rompevano tenui fasci di luce.

Il mio girovagare non seguiva un sentiero tracciato da altri. Non trovavo neppure un piccolo segno, un brandello, un'incisione su un tronco, un segno su una pietra, che potesse indicare una direzione. Nessuno aveva calpestato le foglie cadute, che segnalavano la fine e l'inizio di una vita, solo il rumore di una sorgente lontana rompeva il silenzio che regnava intorno.

Il mio non era il vagabondare di un povero ruscello, creato da un incolpevole sogno della natura, condannato a muoversi tra sassi e insidie per andare incontro al proprio destino di annullarsi nell'immensità del mare.

La natura disegnava sul corpo ombra di rami secchi. Era come se il mio corpo fosse d'improvviso divenuto trasparente, invisibile, per paura che la natura potesse carpire il mio segreto, per timore che mostrandomi potessi diventare preda e consentire agli altri di rubarmi il corpo. Spesso le difficoltà nelle relazioni le manifestavo restando in silenzio, in disparte, un passo indietro, a una distanza di sicurezza dagli altri, per evitare al corpo di percepire la sensazione, il disagio di essere toccato, anche se nessuno lo sfiorava. Il silenzio, maschera della mia falsa timidezza, non era suggerito dalla mente, ma una strategia attuata dal corpo, che riusciva a imporre il suo volere.

Camminavo per offrire a pensieri, metafora della vita, un modo per riflettere sui miei stati d'animo che emergevano dalla narrazione di incerta memoria e delle giornate trascorse in solitudine.

È stato durante una solitaria passeggiata che ho capito che la mente era la prigioniera da cui non riuscivo a fuggire. Facevo di tutto pur di non vedere ciò che non dovevo vedere, per non rivivere il dolore del passato. Ho custodito per anni il mio segreto, ora non desidero più sopravvivere con gli occhi chiusi su tutto ciò che mi ha reso così come sono. Non voglio continuare a essere una donna frustrata dagli eventi. Se gli altri non si sono presi cura di me, devo essere io a farlo.

Cosa importa di ciò che è stato, l'essenziale è dare senso alle emozioni che emergono dal nulla, anche se sollecitate da strampalati ricordi. Chi ero? Chi sono? Sono semplicemente figlia di genitori che hanno reso la mia vita un incubo, privandomi del senso di protezione di una carezza, di un abbraccio. Ancora oggi il corpo e la mente hanno in sé aspetti devastanti, mi sento vuota

e frammentata, non riesco a trovare le parole per esprimere le umiliazioni subite, la rabbia e l'incredulità.

Le difficoltà le vivo nelle relazioni, nelle emozioni innescate dalla vergogna e dal senso di colpa che mi hanno rinchiuso in me stessa, come se fossi diretta responsabile di ciò che è accaduto, per aver accettato di essere toccata in quella graduale e turpe seduzione, in un'intimità ambigua e insidiosa che ha segnato per sempre l'innocente corpo di fragile bambina.

Sono stata sedotta dal bisogno di essere una prediletta, in una realtà che nulla offriva, in cui ero oggetto del vile piacere altrui. Un dolore che nessuno ha mai compreso, che ho mascherato, condizionata dal sentimento di non meritare un amore che rispetti la mia essenza di bambina prima e di donna poi.

Mi chiedo, quale piacere può dare il fragile corpo di una innocente bambina?

La timidezza e l'imbarazzo hanno rinforzato la sensazione di essere inadeguata e diversa, a causa di inesprimibili comportamenti. Il vissuto di colpa ha fatto emergere un meccanismo che ha proiettato su di me, la colpa di ciò che è accaduto, che ha amplificato il diniego degli eventi.

È un qualcosa che è accaduto molti anni fa ed ora sono ancora là, prigioniera di ricordi che sono in quella parte della mente in cui vi sono le cose che non vogliamo ricordare, ma che ritornano e riviviamo reali nel presente. Il passato è accaduto, non posso modificarlo. È tempo di uscire dalla gabbia per dare un senso diverso al presente, per poter cambiare il futuro. Devo liberare la mente dalla rabbia, dall'odio e dal rancore, catene che impediscono di aprirsi alla vita. Non desidero più abbandonarmi a ciò che accade, non voglio più concedere, ai fantasmi del passato, di rubarmi un'esistenza serena.

Ho bisogno di non essere più sola, per far emergere il disagio della bambina che è in me. Da sola non riesco a trovare il modo e le parole per esprimere il mio vissuto, difficile da recuperare. Ho bisogno di confrontarmi con qualcuno di cui possa fidarmi, per sviluppare nuove strategie, necessarie per affrontare la vita e

ricostruire in me, il senso della fiducia e della sicurezza. Questo è l'unico modo che ho per liberarmi dalla propensione a credere di essere la diretta responsabile di ciò che mi è accaduto e di convivere con i sentimenti d'impotenza, in un vuoto esperienziale, bloccata sugli eventi del passato.

La chiusura difensiva è necessaria per evitare il contatto con i profondi contenuti traumatici. Tuttavia, a volte riesco a superare questa difficoltà, ma non possiedo gli strumenti cognitivi e le necessarie risorse psicologiche per dare un senso alla realtà, in cui persistono sensazioni di tristezza e apatia, indotte dall'incapacità a simbolizzare e verbalizzare le emozioni.

La timidezza e l'imbarazzo hanno rinforzato la sensazione di essere inadeguata e diversa, a causa dei comportamenti sintomatici percepiti inaccettabili e inesprimibili. Il vissuto di colpa ha fatto emergere un meccanismo identificativo che ha proiettato su di me, la colpa di ciò che mi è accaduto e che ha amplificato il diniego degli eventi. È un qualcosa che è accaduto molti anni fa ed io ora sono ancora là, tenuta in vita da ricordi che sono in quella parte del cervello dove vi sono le cose che non vogliamo vedere, ma che ritornano in mente e che viviamo come reale nel presente, anche se non ne siamo consapevoli.

Quando si è in preda ai ricordi traumatici che invadono il presente, i tempi si smarriscono, si è nel presente, mentre si vive nel passato. Ciò che è importante è riuscire a individuare i collegamenti tra sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri e comportamenti, in modo da consentire alla persona di acquisire la consapevolezza dei legami tra gli eventi e gli stati emotivi disfunzionali.

«Non so cosa significa avere un padre. Da bambina, a volte di nascosto piangevo per non poter fare una passeggiata con lui, così come facevano gli altri. Oggi sono adulta e guardo ancora quei papà che passeggiano con i propri figli, tenendoli per mano, che giocano con loro e mi chiedo: CHE COSA SI PROVA?»

Nella vita ho sempre portato una maschera, ho sempre nascosto tutto, perché mi vergognavo. Quando sono con gli altri, sono allegra, rido, scherzo, ma dentro ho l'anima morta».

Noi tutti possiamo coprire il volto con una maschera sorridente per recitare la nostra commedia oppure quella triste per segnalare la nostra tragedia, ma anche se togliamo la maschera sappiamo che quella non è la persona che vorremmo essere nella vita reale e nascondiamo la nostra personalità, coprendola con quella di altri, pur di illuderci di poter fuggire da sé stessi.

Per interpretare il nostro personaggio dobbiamo abbandonare la scena, porci domande, riflettere su sé stessi, confrontarci con le proprie paure, emozioni e ricordi. A volte riusciamo a buttare via tutte le maschere e mostrare il vero volto, metafora di ciò che si è. Siamo noi che scegliamo i **NOSTRI RICORDI**. Siamo noi che costruiamo la **NOSTRA REALTÀ**.

Questa consapevolezza mi fece comprendere che dovevo scegliere, potevo arrendermi a quello che mi accadeva, vivendo una vita creandomi alibi, oppure potevo fare uno sforzo per rendere la vita migliore. Ho iniziato così ad analizzare ciò che mi era accaduto, cercando di dare un significato a tutte le avversità, ma l'essere nata da un fantasma e da un genitore prigioniero nella sua irrisolta esistenza, non offriva speranze.

Sono cresciuta abbandonata a me stessa, priva di qualsiasi sostegno. Ciò ha contribuito a determinare la convinzione di non meritare una presenza importante nella mia esistenza. Non riesco a notare le offerte di aiuto, qualsiasi innocua contraddizione la interpretavo come un segnale di rifiuto, per cui non riesco a identificare ciò che poteva disconfermare le mie errate convinzioni. In diverse occasioni ero orientata a notare gli stimoli che mi ricordavano gli eventi traumatici, senza rendermi conto che in realtà quelli erano innocue memorie del passato.

Ho dovuto rinunciare a una parte della mia infanzia e ai miei bisogni di bambina, per liberarmi dal dolore e per dare un significato a tutto ciò che mi era accaduto. Sono così riuscita ad accogliere dentro di me la realtà, ad accettare ciò che non potevo modificare, a cambiare ciò che era possibile, al fine di poter acquisire la capacità a distinguere tra ciò che era nelle mie possibilità di cambiare e ciò che dovevo accettare.

Nel rievocare il passato di bambina ho scoperto che la storia della vita **mi ha ingannato**, mi ha fatto credere che vi fossero persone cui affidarmi, mentre in realtà non vi era nessuno. Nell'attraversare il mio destino ho dovuto inevitabilmente rivivere antiche paure, ansie, angosce e ho dovuto superare le innumerevoli difficoltà che mi spingevano a evitare quell'intenso antico dolore. Ormai avevo capito che per venire fuori dal passato dovevo passarci in mezzo. Non ricordo quanti anni avevo, non capivo, non sapevo, tutto è iniziato come un gioco cui non potevo sottrarmi, ero piccola e indifesa, perché chi doveva proteggermi, era sempre assente, anche quando era fisicamente presente, il lavoro, gli amanti. Tutto era più importante di sua figlia. Chi invece doveva proteggermi, mi aveva abbandonato prima che nascessi, nella convinzione che quella fugace scopata fatta con mia madre fosse stato un incosciente incidente, di adolescenti irresponsabili.

A questo pensiero spesso si sovrapponeva l'immagine di un padre che sognavo diverso da quello che la realtà mi suggeriva. Sapevo che per guarire, in qualche modo doveva entrare in me, per riempire quel vuoto che i miei bisogni cercavano di colmare, attraverso i sogni alimentati dall'immaginazione, anche se a volte mi terrorizzava l'idea che le mie fossero solo illusioni. Avevo bisogno di Lui, di conoscerlo come uomo, per capire se poteva anche essere un padre. Forte era il desiderio di sapere perché mi aveva abbandonato ai vampiri del destino.

Sapevo cosa significava volere delle risposte e gradualmente la paura di cambiare si trasformò in un atteggiamento di ricerca, per dimostrare a me stessa che era possibile vincere la battaglia contro il destino. Dovevo conoscere quali erano state le trame che avevano determinato la mia storia di bambina, per acquisire la consapevolezza necessaria per vivere costantemente nel momento presente. Quello che mi era accaduto doveva diventare un normale ricordo autobiografico, da poter narrare con consapevolezza, in modo da comprendere gli eventi e valutarne le conseguenze.

Avevo intuito che era l'unico modo per ricollocare il passato nel passato, evitando così di restare in balia di frammenti emotivi tossici, che m'impigliavano nelle trappole invisibili dei legami disfunzionali del passato, liberi di inquinare quelli del presente, vissuti come fonte di paura, giudizi, colpe, rancori.

IL MIO CUORE VIVE IN UN SOGNO

Inebriante e dolce è...
il suono della tua voce
che incanta le parole
e dipinge melodie
su fogli bianchi...
Sono parole non dette
nei silenzi di sguardi rubati
al delirio dei sensi,
mentre le emozioni
si smarriscono nei tuoi occhi
e come un naufrago alla deriva
rivivo disarmanti inquietudini
e turbolenti istanti
d'innocenti e pure passioni
in attesa di un tuo sorriso,
porto sicuro
per la mia inquietudine.

