

LA CONCHIGLIA

*Queste conchiglie che ho trovato
saremo noi
noi acquistati levigati
senza più dolori
di bei colori
poseranno le orecchie su di noi
per ascoltare
che rumore fa
il mare*

Vivian Lamarque

12 febbraio

A distanza di due giorni dall'ultimo incontro del gruppo e di "infiniti pensieri", sono qui per provare ad esprimere ciò che mi sembra importante mettere nero su bianco. Ho deciso di scrivere ogni volta che posso (unico momento per me quando sono sola al lavoro) datando ogni mio scritto e con la speranza che qualche mio pensiero possa aiutare almeno una di voi, me stessa e soprattutto che non nuoccia a nessuno di voi.

Dell'ultima seduta mi ha colpito naturalmente la "storia" di Danielle e la sua "poesia". La bambina che io avevo annullato è la stessa di Danielle.

Ho provato con tutte le mie forze a ricordare i momenti più belli "da bambina" che ho vissuto prima e dopo l'abuso.

Ero amata da tutti. A scuola ero una schiappa perché avevo dovuto imparare ad abolire i pensieri, perché concentrarmi avrebbe potuto farmi "scoppiare la testa", avevo dovuto imparare a chiudermi in me (la paura delle minacce che subivo per mantenere il segreto mi aveva immobilizzata), e non parlare era anche un modo per attirare l'attenzione di un adulto (maestra, madre) affinché scoprissero il mio segreto.

E pur essendo una "vegetale" le compagne di classe più brave facevano a gara per avermi a casa loro il pomeriggio, per aiutarmi a fare i compiti e stare in buona compagnia (avevo indossato una maschera "quella della simpatia: pagliaccia e buffona"). Ero bravissima nei temi e la maestra mi faceva spesso i complimenti, mi sentivo "importante" quando li leggeva in classe. Nei temi tiravo fuori tutta la mia fantasia, la mia dolcezza, la mia sensibilità a tutto ciò che mi circondava, al mondo esterno: animali, sole, acqua, piante, .. ecc.).

Le compagne delle superiori sono certa che hanno un bel ricordo di me. Ho avuto modo di trovarne qualcuna su Facebook, di incontrarle e sentire da loro apprezzamenti ed elogi per come ero. Ho ricordato qualcuna che si era prestata per aiutarmi nei compiti perché credeva nelle mie capacità affinché prendessi il diploma quinquennale e non mi fermassi ad un semplice attestato di diploma triennale. Ma qualsiasi esame, allora, mi faceva paura. Ogni emozione riusciva a farmi andare in "tilt" (paura = mobilitazione) e imparai ad evitare qualsiasi emozione e a non esprimere mai i miei sentimenti; farlo poteva farmi "esplodere" e raccontare quel segreto che doveva rimanere mio.

Nell'adolescenza incontravo persone che io ritenevo più sfortunate di me (handicappati, con problemi mentali, barboni) e venivo amata anche da loro con riconoscenza, a volte anche in denaro e in cose materiali, solo perché io avevo donato a loro una parola di conforto, la mia comprensione e un sorriso.

Ricordo.... I bei momenti passati in famiglia solo fino a quando è avvenuto l'abuso, perché poi tutto mi appariva "finto".

Riuscii a sopravvivere tra alti e bassi: periodi dove mi sentivo più forte di una quercia (del resto niente e nessuno poteva "abbattermi" perché ciò che avevo subito era il male dei mali). Ero convinta che sarei riuscita a sopravvivere anche a una grave malattia e combattevo.

Credevo di aver un sesto senso e che potevo capire chiunque soffrisse; ero certa di riuscire ad alleviare le sofferenze di chiunque, tant'è che il mio sogno era quello di diventare psicologa.

Claudia

13 febbraio

E proprio la convinzione di voler aiutare chi aveva dei problemi mi ha portato a fare scelte sbagliate già dall'adolescenza.

Cercavo qualcuno che mi assomigliasse.

Avevo solo 13/14 anni e conobbi un tossico dipendente. Volevo farlo smettere di drogarsi, con sprechi di energia enormi e anche col rischio di rimetterci la pelle (fio a 18 anni circa subivo violenza da parte dello stesso).

Periodi in cui mi lasciavo andare, non curando il mio corpo, affinché io non piacessi a nessun uomo e periodi alternanti opposti: curavo il mio corpo con diete eccessive e sport affinché il mio corpo fosse perfetto, perché dovevo superare e vincere la paura degli uomini; e puntavo ad essere "uguale" alle mie coetanee.

Questa scelta mi portava ad eccedere e facevo sesso con uomini che non mi piacevano. Così mi sentivo non amata, solo usata e i grossi sensi di colpa mi portavano a sentirmi "sporca", "sbagliata" e "inutile".

Fino a quando conobbi a soli 24 anni, il mio attuale ex marito. Da fidanzati mi disse delle sue sofferenze da bambino: picchiato da madre e nonno e del suo essersi "fatto da solo".

Del resto era ciò che avevo fatto anch'io. Mi assomigliava!

Claudia

22 febbraio

E qui mi riallaccio alla "storia" di Danielle.

Quando la raccontava la trovavo molto assomigliante alla mia.

Se non l'avessi vissuta io personalmente avrei pensato che Danielle stesse esagerando e/o inventando una storia fantastica.

Non so quante di voi hanno pensato che potesse essere una storia "inverosimile". So solo che "inverosimile" è che anch'io ho una figlia che è stata abusata. E oggi sono qui al Centro per questo, per aiutare me stessa e mia figlia, affinché lei sia una donna che si stimi e si voglia bene.

Claudia

25 febbraio

Scrivo in treno perché è il posto dove sono sola e in pace, oggi che non ho ansia e paura. Sento le vostre storie e provo rabbia, leggo statistiche che ci hanno mostrato e scopro che ogni volta che 4 donne si riuniscono, 1 di loro è probabilmente come noi. Ma questo non mi fa paura, né mi fa orrore.... Perché ognuna di quelle donne, in qualche modo, è andata avanti. E questa è la sola cosa che mi importi, sapere e vedere che ce l'ha fatta. Partendo da noi che per essere in questo gruppo, vuol dire che non ci siamo arrese. Voglio amare la bambina che sono stata, così come le bambine che siete state voi. Perché quando parlate non mi viene voglia di compatirvi ma di abbracciarvi, di cullare quella bimba che eravate e dirle che andrà tutto bene. E forse se la amo in voi, un giorno.

Dina

22 marzo

Ho aspettato fino ad oggi prima di scrivere. Ho sempre scritto solo per me stessa e mai per qualcun altro. Fa uno strano effetto sapere che ci sarà una persona vera dall'altra parte a leggere quello che provo o quello che penso.

In questi ultimi due mesi, mi sono resa conto di non essere per niente una extra terrestre; la realtà è che sono solo una piccola goccia in un immenso mare. Formato da miliardi di altre piccole gocce come me, tutte uguali che però non si riconoscono affatto, nascoste dietro un mondo di silenzio, che porta ad essere invisibili. È il silenzio che mi ha portato ad annullarmi completamente, quel tenere sempre tutto dentro, quell'infognare i ricordi nel profondo, fino a dimenticare.

Credo di aver dimenticato per troppo tempo.

La mia vita nel frattempo si è fermata.

All'alba dei miei 38 anni sto cercando di riprendere in mano i miei sogni, le mie speranze. Sono sicura che ce la farò, con grande sofferenza, ma io ce la farò.

Con l'aiuto del mio medico, del Centro e del gruppo, adesso so che posso avere gli strumenti giusti.

È bello sapere di avere ancora una speranza.

Mimma

7 aprile

Mi ritrovo a scrivere su pagine di un diario che non è solo mio, ma una alla volta scriverà qualcosa di sé, un pezzetto.

Ho aspettato fino all'ultimo per scrivere.... L'avrei voluto fare ogni giorno, in queste due settimane, ma avevo paura di scrivere o cose troppo banali, o troppo forti. Mi sembrava più semplice! E invece no, anche questo compito è assai complicato!

Io mi ritrovo a quarant'anni! tutti vissuti e allo steso tempo quasi bruciati, ho vissuto ogni relazione sia d'amore che d'amicizia con molto trasporto, molta fiducia, con la convinzione di poter trovare su questa terra, qualcuno che mi amasse, ho vissuto sperando di incontrare nella gente l'amore, il rispetto, la lealtà... tutte motivazioni che credo molto forti in me e che però, mano a mano che passano le situazioni e passa il tempo, non trovo quasi più, e questo mi fa paura, mi mette molta tristezza nel cuore, di dentro, è come se le andassi a ricercare negli altri per viverle in me, chiedendomi ora, da qualche mese, se la ricerca che ho negli altri, (tutti quei bei sentimenti), sono tutte cose che mancano a me, ora sto vivendo con molta confusione, non so più chi sono?! che cosa sono io?! non voglio mollare!! Anche se sono molto stanca e demotivata! Delle volte mi dico che per persone come me non c'è futuro! Altre volte mi oppongo e penso che è anche un mio diritto essere qui e vivere!! cercando sempre la parte migliore di me, e sperando che un giorno non dovrò più convivere con l'ansia e la paura.

Ce la posso fare anch'io!!

Ce la puoi fare anche tu!! Vi voglio bene

Donata

9 aprile

Voglio scrivere una poesia che ho scritto il 31 luglio scorso in un momento di grande sconforto e che sintetizza quello che sento dentro di me

*Donami signore la pace
Quella pace che ho sempre cercato
E che da sempre mi sfugge
Aiutami a trovarmi
A dare un senso alla mia via,
un colore e un suono
alle cose che faccio
ascoltami o Padre
perché io non diventi sterile
e mi abbandoni al nulla*

E' stato importante per me scoprire in maniera inequivocabile la presenza di Dio nella mia vita. Il suo intervento nei miei momenti più difficili, quei momenti di grande sofferenza che mi hanno svelato le persone di cuore attorno a me.

I momenti difficili mi hanno insegnato quanto è importante avere degli obiettivi nella vita e quanto sia importante avere la volontà vera di raggiungerli. Rimane sempre impressa nella mia mente la sfida che mi ha lanciato il mio insegnante di storia del cristianesimo e che ho fatto mia:

Cosa posso fare io a partire dalla persona che sono e per quello che so fare per mettere a frutto le cose buone che sono in me. Cosa posso fare io per non permettere al male di soffocarmi, di abbrutirmi?

Cosa posso fare io per mettere a frutto i miei talenti e fare della mia vita una vita degna di essere vissuta. Una testimonianza di valori belli?

È fondamentale per me credere che nella sofferenza c'è vita. Io ho sofferto molto e so che soffrirò ancora molto, ma lotterò sempre con tutte le mie forze per potermi esprimere e farmi amare così come sono, così come Dio mi ha voluta. Ho incontrato diverse persone disposte ad aiutarmi e a darmi coraggio, ma certamente bisogna conquistare e meritare la fiducia che gli altri ci danno.

Voglio scrivere qui la risposta di un sacerdote (l'unico che mi ha ispirato veramente fiducia) al quale ho spiegato i miei problemi con una email non riscendo a farlo di presenza.

Lisa carissima,

le chiedo scusa del ritardo con cui le rispondo, ma ho letto e riletto il suo messaggio. La ringrazio per la fiducia che lei ha riposto in me, ma vorrei invitarla con tutto il cuore ad ascoltare le parole che tante volte ricorrono nel vangelo, nella bocca di Gesù, rivolte alle persone che hanno sperimentato la salvezza dopo tanto soffrire. "la tua fede ti ha salvato, va in pace", che significa: è l'esperienza della tua povertà accettata, è la implorazione che nasce dal profondo del tuo cuore, è il tuo non chiuderti in te stessa che può diventare disperazione ma è certamente sottile egoismo come se ti confessassi sconfitta, perché al di fuori del tuo non farcela, non c'è via di uscita, e invece l'aprirsi all'Amore di chi ti cerca. È l'esperienza che quando tocchi il fondo di te stessa, se non ti chiudi, se ti abbandoni, sperimenti un Amore, una forza che ti fa risorgere.

E allora ti metti in piedi e cominci a camminare.

Lei stessa dice di aver capito che "ad accanirsi non ci si guadagna niente, anzi si buttano via dei doni che si hanno": coraggio, dunque, non si chiuda in sé stessa, si affidi, ci sono due braccia che la accolgono, le braccia del Padre, che ci ama, ci aspetta. Apra il suo cuore e viva: chissà quante persone la aspettano e hanno bisogno di lei.

Si lasci amare e ami la vita. Cordialmente. Mi scriva quando vuole.

Non mi interessa più guardarmi indietro, non mi serve piangere sul latte versato. voglio guardare avanti e so che c'è una strada per noi tutte e per chiunque lo voglia veramente per essere serene con se stesse e con la vita.

Lisa

5 maggio

Scrivo su questo quaderno per condividere con voi le mie sofferenze e paure alla ricerca di risposte che da sola non riesco a trovare. Ogni giorno apro gli occhi con tanta angoscia perché per me ogni giorno è uguale ad affrontare altri problemi.

Nel gruppo sono silenziosa e magari molte volte non sono presente perché il parlare dei problemi o delle cose che mi fanno star male non è sempre stato il mio forte anzi... tutt'altro, forse è sempre stato questo uno

dei principali motivi del mio star male, il silenzio, tutto quello che mi sta o mi è accaduto doveva rimanere un segreto tra me e me! Perché non mi potevo fidare di nessuno.

Guardo tutt'oggi le persone come nemici e non come amici. Devo tenere lontano le persone che mi vogliono bene perché non sono capace di provare o ricambiare gli stessi sentimenti e più loro me li dimostrano più mi accorgo di non essere capace di dare amore.

Nella mia vita ho sempre sofferto già da prima dello stupro.

Quello è stato uno delle ciliegine sulla torta. Non è solo quello che mi ha rovinato, centra molto anche come poi ho vissuto e come in ogni occasione mi sono rovinata. Ho sempre vissuto con questo enorme peso che non mi permetteva di crescere, l'ho soffocato in tutti i modi possibili fino a che non tanto tempo fa l'ho dovuto tirare fuori, non sono ancora sicura di aver fatto la cosa giusta ma ormai è fatta..

Quando mi hanno proposto il gruppo non ero molto entusiasta solo perché significava ammettere che era realmente successo ed affrontarlo.

Non mi scorderò mai la prima volta che sono venuta al gruppo. Io mi rispecchio molto su Mimma perché dal suo volto sembra sempre terrorizzata e sofferente almeno così sembra il suo sguardo ma poi, le poche volte che parla, trasmette "almeno a me" una forza enorme, quando ha raccontato la sua storia io sono rimasta senza parole, non solo per quello che ha passato ma anche con che coraggio e con che forza l'ha detto.

Tutte noi in fondo abbiamo "secondo me", una forza così ma anche tanti pregi, sono solo nascosti dietro ogni lacrima rovesciata.

Io non so più chi sono, non so più cosa voglio dalla mia vita, o se voglio viverla, ma sono sicura di una cosa che tutte noi siamo e abbiamo parti belle e possiamo dare tanto, sta a noi trovare la forza per cercarle e trovarle in fondo a quel cassetto ricoperto di brutti ricordi.

Lorenza

18 maggio

Ho paura, non ci voglio andare a fare quelle visite perché se ho un tumore morirei prima che la malattia mi uccida.

Lorenza

Ho passato realmente una settimana difficile, mi avevano detto che avevo un tumore al pancreas. In quel momento la mia vita è nuovamente crollata, quell'equilibrio che avevo duramente creato dentro di me era scomparso.... Sono rimasta talmente scioccata dalla notizia che non lo avevo detto a nessuno, volevo fare finta di niente come se stessi bene. ma quella paura diventava sempre più forte, stavo fisicamente e psicologicamente crollando.... Poi quando finalmente ne ho parlato con qualcuno mi ha aiutato a prendere la situazione e affrontarla.. in realtà non avevo tanta paura di morire. Ma continuavo a pensare al fatto che io non ho mai realmente vissuto, ho buttato gli anni più belli della mia inutile vita ad auto distruggermi, a combattere questa guerra incessabile contro di me e contro chi mi circondava e solo al pensiero che non avrei mai avuto la possibilità di conoscere "la vita", quella vera, mi distruggeva.

Anche se da una parte ero contenta perché finalmente avrei concluso questo "patto con la morte", come lo chiama la mia amica – psicologa, il mio scopo era quello ma non ci ero mai veramente riuscita e quando avevo la possibilità che questo incubo avesse fine, io non ero serena perché dentro di me c'era una guerra tra la "Lorenza che voleva conoscere la "vita" e la "Lorenza" che voleva porre fine alle sue sofferenze.

Beh, poi comunque sono andata a fare degli accertamenti, non ancora conclusi, hanno escluso il tumore, ma qualcosa ho perché ogni giorno che passa sto sempre peggio.

Lorenza

5 giugno

In questi giorni sono stata molto impegnata, non ho potuto scrivere.

Ho riletto ciò che abbiamo scritto sulla "conchiglia" e ho riconosciuto di star meglio.

Ammetto che mi siete mancate e spero di potervi risentire dopo che finiamo gli incontri del gruppo.

Claudia

18 giugno

Mio padre aveva affittato un garage.

Prima di trasferirsi nella casa in cui abitavamo noi, viveva in una corte in centro paese.

Aveva affittato questo garage in un'altra corte vicina, dove tutte le sere andava a riparare la macchina.

Quando è venuto a vivere con nostra madre e con noi, ha tenuto il garage, perché nel nostro condominio non ce ne erano.

Era, rispetto a casa nostra, dall'altra parte del paese.

La sera, quando tornava a casa dal lavoro, mi ricordo che mi chiamava, e io come un automa, andavo con lui.

Andavamo in macchina fino a questa casa, all'interno della quale c'era un cortile e in fondo a questo cortile c'era quello che una volta doveva essere il fienile.

Lo avevano chiuso con un enorme portone che aveva un grosso chiavistello e un grande catenaccio.

Dietro a quel grande portone di legno c'era il garage. BUIO!!!!

Poi tornavamo a casa a piedi.

Ancora adesso non sopporto l'odore di muffa e di chiuso che si sente nelle cantine e nei garage. La mia macchina il più delle volte la parcheggio in cortile o in strada. In garage entro raramente. Nella cantina di casa mia non ho mai messo piede. In casa ho sempre la finestra aperta. Ho bisogno di vedere la luce e di sentire ossigeno.

Aiuto

Mimma

20 agosto

Ho da poco parlato con Claudia.....

Lei è così premurosa con me!!! chissà perché si preoccupa per me nessuno lo fa.... E se azzarda mai a farlo, io faccio in modo di offenderlo così almeno si allontana.

E così continuo ad affamare la bestia che vive in me e prende il sopravvento! Ora è uscita la bestia. Questi mesi in cui la vedevo poco, sembrava quasi che qualcosa di più dolce, più delicato, più tenero, più cordiale, prendesse più piede, invece è durato poco, la bestia dormiva e osservava. È bastato poco per farla alzare, ora è molto arrabbiata, tiene lontano tutti, è affamata e la sua bava tocca tutti.

Donata

15 settembre

Sono in treno, sto tornando al gruppo, sto andando ancora a Milano, questa penso sia l'ultima volta che tengo con me la 'conchiglia'. L'ho tenuta per due mesi e non ho scritto quasi niente, mi sono chiusa di nuovo nel mio, con gli occhi guardo all'esterno, ma io sono molto al di dentro, ed è come se niente mi potesse scalfire,

se solo ci guardo, laggiù in fondo e mi vedo, mi viene da piangere, vorrei dare una mano a quella bambina, di tirarla su, di tirarla fuori da quella stanza così profonda, ma poi la guardo e so che è molto fragile e il di fuori è molto brutto e allora è meglio che stia lì.

La penso ma sono molto triste, molto triste.... È come un vivere a metà! no! forse molto meno. Ma se la faccio uscire non so se ce la può fare, le persone le possono fare ancora molto male!!

È come se fosse un filo d'erba, è molto sottile!! La pioggia e il vento, la stradicerebbero subito, è troppo sottile.

Però!... è un bel filo d'erba, si distingue dagli altri, è di un verde acceso, il suo stelo sembra di velluto e poi è staccato dagli altri....

Chissà se mai ce la farò!!

Per adesso sono qui e guardo al di fuori!! Un bacio a te Claudia, Mimma, Donata, Lorenza, Lisa.

Grazie di cuore

Dina

29 settembre

Un grazie alla mia terapeuta e in particolare a voi.

Ognuna di voi è riuscita a darmi qualcosa per crescere interiormente.

Da luglio ho iniziato a lavorare come impiegata e sono stata a contatto 8 ore al giorno con altra gente.

Mi sono confrontata con loro e ho compreso alcuni pregi e difetti che mi hanno accompagnata una vita.

Oggi ho riconosciuto che non sono l'unica a soffrire d'ansia, ne ho trovata una che sta peggio di me. Sto imparando a non giudicare gli altri, perché ho bisogno di non giudicare più me stessa.

Claudia