

GRUPPO DI SOSTEGNO
PER VITTIME ADULTE
DI ABUSO SESSUALE INFANTILE

LA FASE AVANZATA DEL TRATTAMENTO:

RICONOSCERE GLI ESITI

DEL TRAUMA PASSATO SULLA VITA ATTUALE.

LE SFIDE DI OGNI GIORNO

E' ora tempo di vedere **'i conti aperti'** con il passato (relazioni che permangono), con il presente e con il futuro. Come far funzionare le relazioni che ci sono nella vita reale?

Si possono articolare alcuni temi essenziali:

- *'a che punto sta la relazione con mia madre, colei che più di tutti avrebbe dovuto ascoltarmi e proteggermi?'*
- *'chi mi può capire? con chi posso aprirmi?'*
- *'riuscirò ad avere relazioni intime future?'*, non solo le amicizie o le colleghe ma relazioni sentimentali-sessuali sicure e appaganti
- da ultimo *'è finita qui o si aprono prospettive di lavoro su di me in profondità?'*

LA MADRE

Strumenti utilizzati

Si visiona insieme un montaggio di parti significative dei film:

“LA BESTIA NEL CUORE”

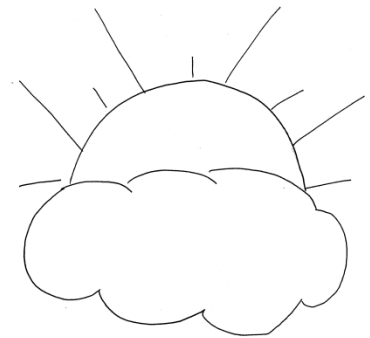
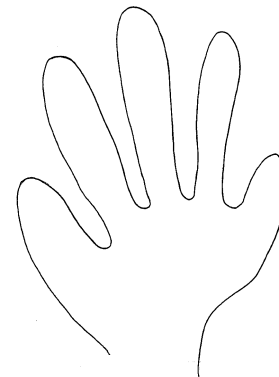
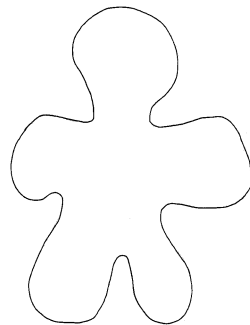
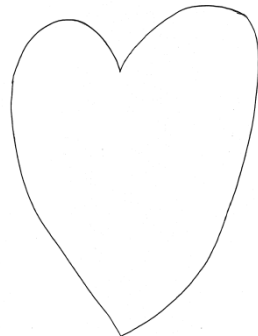
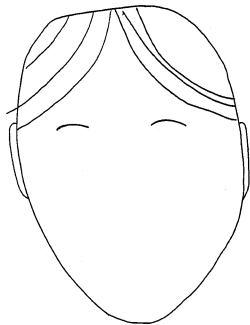
“PAZZA”

Si condivide la compilazione del **Libro CASCo:**
QUANDO... penso nella testa..., sento nel cuore...., le sensazioni
del mio corpo sono...., e quel che faccio è...., ciò che mi aiuta a
stare meglio è....

<https://marinellamalacrea.it/wp-content/uploads/2023/04/Libro-CASCo-presentazione.pdf>

<https://marinellamalacrea.it/wp-content/uploads/2023/04/libro-CASCo.pdf>

QUANDO ...



Donata: nella testa che voglio scappare. (Piange... Non riesce a continuare)

Claudia: ha pensato alla sua storia e a sua madre, perché lo sapeva. Sente nel cuore rabbia, angoscia e dolore. Nel corpo, sempre la stessa sensazione, braccia indolenzite fiacche, le gambe addormentate, però meno delle prime volte. Quello che la aiuta star meglio è pensare che oggi è più forte e che il passato è passato.

Lisa: queste cose le ha affrontate nella terapia individuale , “ Sono tutti vittime e carnefici..”. Nella testa non se la prende con i suoi fratelli e nemmeno con sua madre, non se la prende con nessuno. Se l'è presa un po' con la vita, però sua madre non poteva fare nulla. Però se lei fosse in Donata affronterebbe la madre, la sua non ha mai saputo nulla, era caduta in depressione dopo il parto... Nel cuore sente senso di impotenza, non può essere lei a cambiare il mondo. Nel suo corpo sente qualcosa che non può dire. Quello che fa è amarsi con il suo problema e farsi amare, non nascondersi, farsi capire e aprirsi agli altri. Quello che la aiuta a stare meglio è fare di lei una persona compiuta, amare gli uomini e i bambini, non essere una persona che odia.

Mimma: nella testa, la spaventa il pensiero che non sia successo solo a lei, non ne hanno mai parlato con sorelle e fratelli, nemmeno del fatto che il padre li picchiava. Nel cuore: rabbia e paura. Nel corpo: paura. Quello che la aiuta è non pensare.

Dina: nella testa, le sarebbe piaciuta la seconda ‘madre’ (quella del film ‘Pazza’), anche ora, che qualcuno si svegliasse. Lei gliel'ha rispiegato di nuovo da grande però...niente. Sua madre è debole e non è stata in grado di difenderla, allora sarebbe cambiato qualcosa, adesso pensa che non cambi più. Dina ha una sorella più piccola (8 anni in meno) a cui non vuole dire nulla perché non vuole che cambi opinione su sua madre e suo padre. Se glielo dicesse dovrebbe anche dire che i genitori se ne sono fregati; preferisce la sua incomprensione piuttosto che darle un peso del genere

Nel cuore sente che deve andare avanti ma è un po' stanca. Nel corpo: un po' di tensione allo stomaco. Non fa niente, a parte disegnare. Per stare meglio pensa che è arrivata fino a qui e che quindi può andare avanti.

Lorenza: nella testa: voglia di scappare e non pensare a niente. Cuore: odio e rabbia. Solo pensare a sua madre le viene angoscia, rabbia. Le ha fatto rabbia il secondo video (‘Pazza’), perché è quello che vorrebbe e che non avrà mai. Per lei sua madre non c'è più. Almeno che la smetta di darle colpe, che la smetta di offenderla, che le stesse vicina nei momenti in cui ha bisogno. Quando aveva gli incubi la madre la insultava. Quando ha saputo quello che le era successo l'ha sempre fatta sentire in colpa perché le ha rovinato la vita per quello che le è successo.

Dina e Claudia si agganciano: Dina dice che sua madre le fa pesare che allattandola le è calata la vista, “per tutta la vita sono un peso....”. “Ne esci pensando che ne sei venuta fuori non grazie a tua madre...”. Sua madre ancora oggi quando è spaventata è irrazionale al massimo, quella era una delle tante cose che non ha saputo gestire.

Claudia ricorda quando la madre da piccola le diceva che “aveva fantasia”, si inventava tutto; e ora le dice che è colpa sua perché non glielo ha detto....

Lorenza continua: le ha anche detto “puttana” più di una volta, “sei una troia, perché non lo hai detto, non ti sei fidata di noi”; anche ora le dice che se ne va per colpa sua, che ha distrutto la famiglia. Dopo le viene vicino, le dice di abbracciarla. Ma lei la odia, niente può spegnere questo odio. Corpo: mal di stomaco e nausea. Faccio: scappare. Non ha scritto nulla su cosa la fa star bene: in modo sano non lo sa, beve e questo la fa star meglio, sul momento.

Donata: testa: scappare, ho paura, vomitare. Cuore: paura, agitatissima. Corpo: mal di testa, nausea, gola come se ci fosse qualcosa che mi strozza. Faccio: come se tutto fosse impazzito, non riesce a pensare. Per stare bene: tornare a casa dai ragazzi. Anche lei ha ripreso da adulta il discorso, però niente, la madre dice che non si ricorda, ha sempre molta rabbia con lei, “è troppo comodo pensare che erano 40 anni fa non c'erano gli strumenti di oggi, è troppo comodo far finta....”

Claudia (che ha una figlia abusata) ha provato a mettersi nei panni della madre, ha immaginato il dolore. Crede che sia difficile affrontare un figlio che viene abusato.

Alla fine della condivisione del Libro CASCo come sopra, si propone uno sguardo riparativo al futuro, almeno virtuale. Ora che hanno capito fino in fondo quanto quella comunicazione, o mancata comunicazione, con la madre sia stata fondamentale nella loro vita, cosa si sentirebbero di dire a una ragazza giovane che si trova nella loro stessa situazione di allora?

Il caso di Karen (nome fittizio) è reale. Si affida quindi alla partecipanti un compito.

SCRIVI UNA LETTERA A KAREN

Karen ha 14 anni, è nata in Brasile. Lì è rimasta, nel seno della ‘grande famiglia’ del padre (nonni e vari zii e zie) fino all’età di 9 anni, quando lei e la madre vengono in Italia ricongiungendosi al padre che lavora qui fin da quando lei aveva 3 anni.

Karen in quel periodo è una ‘bambina dolce’, un po’ ingenua e spaesata. Presto il suo carattere cambia: diventa sempre più aggressiva e provocatoria e dai 12 anni cominciano anche pesanti comportamenti sessualizzati, con promiscuità e precoci rapporti sessuali con coetanei.

Trova infine a scuola una professoressa particolarmente accogliente, a cui confida di essere stata abusata sessualmente dal padre fin dal suo arrivo in Italia. Poiché la madre esprime molti dubbi sulla veridicità della figlia, Karen viene allontanata da casa: vive ora in una comunità per adolescenti.

Karen guarda alla madre come al perno di tutta la sua situazione. Non vorrebbe farla soffrire e infrangere il suo sogno di una ‘famiglia felice’. E’ anche sempre più disperata e rabbiosa vedendo che la madre, pur sofferente anche lei e pur affermando a parole “sarò sempre dalla parte di mia figlia”, in pratica continua a non sciogliere i suoi dubbi e a rimanere con il marito.

Karen e la madre non riescono a parlarsi dell'abuso: tutt'e due temono di farlo.

Karen è sempre più delusa e rabbiosa: a volte dice che la madre “non cambierà mai” e che non è lei, che ha solo 14 anni, a dover fare il primo passo di chiarimento. D'altro canto soffre molto e si chiede che fare.

Cosa ti sentiresti di dirle? Di chiederle? Di consigliarle?

Il tema ‘madre’ trascina subito l’altro tema, quello della **rivelazione**.

*È stato possibile parlare a qualcuno dell’abuso? A chi?
Cosa è successo?*

Condividiamo innanzitutto la sintesi di un libro che affronta bene il tema.

Carolyn Ainscough, Kay Toon (1997) *Liberarsi. Adulti che hanno subito abusi sessuali nell'infanzia*, Calderini.

COSA È
SUCCESSO
QUANDO NE HO
PARLATO

Fino a poco tempo fa pochissime persone avevano sentito parlare di abuso sessuale nei confronti dei bambini, anche se accadeva a molti.

Le vittime oggi adulte talvolta hanno cercato di dire a qualcuno quello che era successo, ma spesso non sono state credute

Margaret racconta:

“non sapevo che fosse male. Credevo che succedesse a tutti. Lo dissi alle mie compagne di scuola durante una conversazione e loro dissero che ero una bugiarda.

Loro erano disgustate e scioccate. Ero molto spaventata e non ne parlai più con nessuno.”

Pam provò a confidarsi con due adulti di cui si fidava: “lo dissi a qualcuno quando avevo dodici anni, circa nel periodo in cui mio padre mi violentò: mi avvicinai a mia madre per spiegarle quello che pensavo sapesse già.

Ma lei si rifiutò di credermi. Disse che ero una bugiarda, non mi rendevo conto che stavo accusando mio padre? Disse che volevo solo in qualche modo attirare l'attenzione. Mi minacciò e mi disse di non raccontare a nessuno di quella *'frottola assurda'*.

In seguito non lo dissi più a nessuno, mi tenni tutto dentro. Mi chiusi con tutti i miei pensieri in una specie di bozzolo.”

Qualche volta può accadere che la persona a cui si racconta non voglia credere perché nega ciò che è successo anche a lei.

Polly: “ quando ero piccola dissi alle mie sorelle che il nonno non mi piaceva perché mi metteva le dita nel sedere, al che le mie sorelle mi presero a ceffoni e mi dissero di non dire più una cosa del genere. “

Le sorelle di Polly sapevano che diceva la verità, perché la stessa cosa accadeva anche a loro. A ciascuna di esse era stato detto di mantenere il segreto e Polly aveva rotto il giuramento.

Molti bambini anche quando riescono a parlare o non vengono creduti oppure vengono ascoltati ma rimangono senza protezione.

Questo fa aumentare la sensazione di impotenza e vulnerabilità, *'come potrò fermare questa cosa se non riesco a farmi credere da nessuno?'*

**Anche da adulti capita che i
'survivor' non siano creduti o
presi sul serio quando cercano di
parlare dell'abuso.**

Rachel: “ la prima persona a cui lo dissi fu mio marito. Non credo che mi abbia creduto. Disse solo: '*beh adesso è passato*'. Mi fece sentire come se fosse stata colpa mia, per aver permesso che accadesse. “

Anna: “quando lo dissi a mia madre credo che si sia sentita incapace di reagire, forse anche colpevole. Disse che non sapeva niente, in realtà doveva essere cieca per non riuscire a vedere quello che mio padre aveva continuato a fare per tutti quegli anni.”

Molti trovano difficoltà nell'affrontare la rivelazione di una violenza sessuale, a volte perché non sanno cosa fare.

I suoceri di Agata cominciarono ad evitarla quando lo vennero a sapere.

“Quando Brian disse a sua madre e a suo padre della violenza da me subita, per alcuni mesi non si fecero più sentire, forse non pensavano che potesse accadere a qualcuno così vicino.

Comunque adesso capiscono perché odio così tanto mio padre e mia madre.”

Molte vittime, adulte e bambini, hanno suscitato reazioni negative quando hanno parlato della violenza subita.

La gamma di reazioni: incredulità, non essere presi sul serio, essere creduti ma non protetti, shock e disgusto, essere ignorati.

Le persone reagiscono in questo modo perché trovano difficile credere che l'abuso sessuale accada davvero, perché temono le conseguenze nel caso decidano di appoggiare la vittima.

ESERCIZI:

- Quando hai deciso di parlare con qualcuno della violenza subita, le persone a cui l'hai confidato che reazione hanno avuto?

Cerca di mettere per iscritto quello che è accaduto e perché pensi che quella persona abbia reagito così.

- Quando hai deciso da adulta di parlare con qualcuno della violenza subita le persone a cui l'hai confidato come hanno reagito?

Cerca di mettere per iscritto quello che è accaduto e perché pensi che quella persona abbia reagito così.

Claudia lo ha detto a suo marito, stavano facendo l'amore, si è messa a piangere e lui ha continuato, poi in fase di separazione gliene ha parlato ancora e lui è rimasto in silenzio. Ha pensato che fosse freddo, senza cuore e sentimento. Lui raccontava del padre che lo picchiava e lo insultava, che beveva ed era separato dalla moglie. In quel momento ha pensato che lui la potesse capire. Invece la sorella le è stata vicino.

Lisa ne ha parlato da adulta e solo con estranei. Col fidanzato pensava che fosse un segreto da dover raccontare, un dovere: è scoppiata a piangere, lui ha solo detto che non voleva conoscere il fratello. Il secondo fidanzato ha notato che avevano problemi nell'intimità, lei si vergognava, per questo ha pensato che una cosa del genere l'avesse vissuta. Sapeva di avere un segreto, ma non sapeva in cosa consistesse la gravità di quello che era successo. All'ultimo fidanzato non lo ha detto più, lo avrebbe raccontato a tutti, la famiglia di lui voleva per il figlio una persona con meno problemi... lo ha risolto facendo terapia, se ne è andata con la sua dignità... Con le amiche ne ha parlato e per un mese dopo le ha rincorse, con un grande senso di umiliazione e solitudine

Mimma lo ha detto solo al medico, poi ne ha parlato con la persona che le fa i massaggi, forse perché è un'estranea. Non è scappata, l'ha fatta parlare, le ha raccontato di avere avuto un'esperienza simile, e lo aveva capito dalle reazioni che lei aveva. Al compagno non ha detto nulla perché ha già problemi, ha la certezza che non le sarebbe di supporto.

Donata con una sua amica ne aveva parlato, ma non l'aveva presa sul serio; ha pensato per anni che fosse dentro la sua testa, di essere squilibrata. Anche quando a 14 anni ha tentato il suicidio è andata da uno psichiatra fino ai 19 anni ma non gli aveva detto nulla.

Lo ha detto poi al suo compagno, lui ha commentato che quello era un bastardo, ma poi quando si sono separati ha detto ai Servizi che era andato via perché la compagna non voleva avere rapporti e che da piccola andava a farsi toccare dal vicino..... Alla fine lui cercava sesso e a lei non andava, lui non capiva, non sapeva proporsi in modo diverso. Si aspettava che il compagno fosse un uomo, un'isola, cercava protezione, invece....

E in famiglia?

Lisa ha deciso di far sapere la sua verità ai fratelli, ma ha paura, preferisce dirlo a sua sorella che sente come più solida, preferisce che poi sia lei che decida di parlarne con i fratelli. Ci tiene che il padre non lo sappia, non vuole dargli un dispiacere, ha quasi 80 anni, suo fratello è morto ormai.... Voleva dirlo alla madre ma il terapeuta glielo ha sconsigliato, era troppo depressa....

Mimma in famiglia non lo ha detto a nessuno, fa già fatica a viverlo su se stessa, l'angoscia l'idea di buttare una cosa del genere addosso ai fratelli....

Claudia ricorda che la madre era arrabbiata ma allora pensava che fosse arrabbiata con lei, oggi sa che ha avuto un colpo allo stomaco e lo capisce pensando a quando sua figlia le ha raccontato dell'abuso...

Donata ne ha parlato all'epoca con sua madre, che le diceva di stare zitta se no il padre l'avrebbe picchiata. Del resto è sempre stata succube del marito, veniva picchiata molto spesso. Quando ripensa a lui che la picchia sta ancora male, la voleva proteggere ma non poteva, sua sorella non faceva nulla. Era sempre molto arrabbiata con la madre, pensava sempre che se ne andasse e la portasse via con sé: invece è successo dopo 30 anni, quando oramai tutti erano fuori casa, quando le è venuto un tumore al seno e ha conosciuto un altro uomo. Quello che ancora non digerisce è che solo il tumore l'ha scossa, non sono state le botte, vedere i figli in quel modo...lo ha fatto per sé.... Anche la sorella, che la segue in tutto e ha studiato psicologia, quando vanno su quell'argomento scantona... la maggior parte non vogliono ascoltare, perché è una cosa che disturba.

SESSO, AMORE E...

Strumenti utilizzati

Ricorriamo ancora a film, di cui presentiamo un montaggio di parti significative:

”FORREST GUMP”

“PATCH ADAMS”

Formuliamo poi una traccia di riflessione comune.

I film ci passano il messaggio che dopo un abuso c'è bisogno di un uomo 'speciale', 'puro', che ha spessore e 'tenuta' di fronte alla sofferenza. Ma gli ostacoli e le complicazioni sono tante.

In amore:

Cosa senti di avere bisogno?

Cosa cerchi?

Cosa hai trovato?

Claudia dice di non aver mai vissuto l'amore, di volere rispetto e stima ed è quello che non ha mai avuto. Ormai ci ha rinunciato, sa che deve fare un lavoro su di sé molto grosso, prima.

Donata sente di desiderare una persona molto ferma, in modo che le dia quella sicurezza di cui ha tanto bisogno, una persona che abbia dei valori. Ma sa che finché non sarà lei la prima a rispettarci non troverà rispetto negli altri, ha la tendenza a mettersi sotto i piedi di tutti e si sente in colpa per tutto. Dice che quando ha iniziato a venire al gruppo è uscita con due uomini contemporaneamente, ne ha parlato anche con il suo psicologo il quale le ha detto che si trattava di una cosa normale. Lei invece si sentiva in colpa, ma comunque lo faceva... trova solo persone che la vogliono per fare sesso: e lei comunque ci sta. Oggi però le viene da dire basta.

Claudia racconta di aver avuto una storia con uno con cui non c'era alcun dialogo e faceva solo sesso. Stava sempre in ansia, si illudeva, fantasticava, si immaginava come sarebbe stato un rapporto vero. Era la stessa ansia che provava con suo padre, quando beveva e non tornava a casa, trattava male la madre e lei la proteggeva. Anche con quest'uomo si sentiva una "crocerossina" perché anche quest'uomo aveva avuto dei problemi da piccolo.

Donata dice che comunque è arrabbiata con se stessa per aver di nuovo accettato una situazione così, si è chiesta perché continui ad attirare persone così, forse se le va a cercare lei stessa.... A lei piace la lealtà e l'onestà in una persona, queste qualità sono importantissime, ma poi si avvicina a persone che non hanno queste qualità e questo è uno sputarsi addosso da sola. Le dà fastidio averli vicino ma non riesce a toglierseli. Ancora spera di trovare una persona che abbia voglia di fare un cammino con lei.

Claudia invece ha paura di sbagliare ancora, si è fatta trattare molto male da quest'uomo.....

“Che cosa cerchi in amore?”

Per Donata una persona gentile, sensibile, onesta, semplice, che sappia stare sulle sue gambe, un uomo intelligente. Principalmente onesto.

Claudia conferma quanto già detto.

Mimma commenta che non ci si sente all'altezza di una persona come si deve e Claudia rincara la dose dicendo che se trovasse un uomo totalmente diverso da quello precedente, che le desse le cose che vuole, non sa se saprebbe amarlo, si chiede se sia in grado di amare

Lisa riconosce che ha fatto anche incontri positivi nella vita, ma ha sempre fatto in modo di allontanarli, si è resa conto di rovinare sempre tutto.

“Come i vostri figli vedono i vostri tentativi di relazione?”

Donata dice che i suoi figli vedono questi tentativi come dei fallimenti

Claudia si rammarica perché sbaglia a raccontare tutto alla figlia, perché poi si preoccupa per lei e le fa da madre.

SEDUTA DI CONGEDO

Sono presenti Donata, Claudia, Mimma, Lisa. Lorenza ha smesso di venire prima dell'estate, Dina in settembre.

E' tempo di bilanci: molta strada è stata fatta, ma altra si è aperta davanti a loro, proprio grazie a questo tratto percorso insieme.

Come fare a prendersi cura di sé?

Ricorriamo ancora una volta al montaggio delle parti significative di un film:

“IL PRINCIPE DELLE MAREE”

Poi viene consegnata e commentata sommariamente la **tabella ‘Obiettivi e stadi del percorso terapeutico’** e le prime pagine del ‘Manuale EMDR per clienti’.

Sappiamo che percorso terapeutico individuale e di gruppo si possono validamente integrare.

Mimma e Lorenza hanno chiesto un trattamento individuale poco dopo la fine del gruppo.

Claudia ha completato il suo, in parallelo con la figlia

OBIETTIVI E STADI DEL PROCESSO TERAPEUTICO

- Fase di preparazione:** *riconoscere la necessità del cambiamento
essere al sicuro (dentro e fuori di sé)*
- Fase iniziale** *chiamare il problema con il suo nome
reggere la crisi*
- Fase centrale:** *ricordare e piangere
ordinare, elaborare, integrare*
- Fase avanzata:** *sopravvivere
chi sono ora?
ritornare nel mondo*
- Fase di mantenimento:** *guardarsi indietro per sentirsi forti
durare
trovare una propria 'mission' di sopravvissuto*
- Le ricadute:** *ricadere senza disperare
non aver paura degli 'strati della cipolla'*

*Riflettendo
a distanza di tempo.....
(e avendo conservato rapporti
stabili con altre partecipanti,
ormai amiche)
una di loro scrive*

CIAO!

Ho letto sul Vostro sito che dal 19 maggio partirà un nuovo gruppo di lavoro, come quello a cui ho partecipato io.

Spero che siano in molte a frequentarlo e mi auguro che nessuna delle donne che verranno si arrenda durante questo doloroso e nello stesso tempo meraviglioso percorso.

Vorrei dire Loro che il gruppo è il buio che si schiude; è quella fessura nel muro che prima non riuscivi a vedere, perché troppo intrappolata nel buio del tuo dolore per poterla vedere.

Ma poi, man mano che frequenti il Centro, ti avvicini a quello squarcio nel muro e cominci a sbirciare fuori e ad intravedere la luce che c'è dall'altra parte.

E ti accorgi che al di là di questo muro c'è la vita, c'è il mondo, c'è tutto ciò da cui sei sempre stata separata, a causa di questo terribile dolore.

Ma la luce tu oramai hai cominciato ad intravederla e non ne puoi più fare a meno. E allora, di riflesso, ti si squarciano i pensieri, ti si aprono i ricordi e tu cominci ad essere catapultata nel passato, nel dolore e nella disperazione.

E poi succede però una cosa meravigliosa: mentre piangi e ti dispererai per quello che hai ricordato e per il dolore immenso che stai provando, all'improvviso ti si forma un cerchio tutto intorno, un cerchio di persone incredibili, persone come te, che hanno vissuto quello che hai sofferto tu e che ti tengono la mano e ti aiutano a risolleverti.

Ed intorno a questo cerchio se ne crea un altro, più grande ancora, formato da specialisti che sono là per darti una mano, per aiutarti a reggere il colpo e per cercare di darti uno strumento in più perché tu possa incassare il colpo e perché tu poi possa rialzarti più forte di prima.

HO SMESSO DI PUZZARE !!

Grazie alla mia Dottoressa e grazie al gruppo che mi ha fatto capire che sudare all'inverosimile, avere attacchi di ansia, palpitazioni e problemi intestinali era normale. Sì, normale.

Perché io pensavo di essere un extraterrestre quando sono venuta lì, la prima volta, ed invece adesso so che l'ipersudorazione, il mal di stomaco e l'ansia cronica, sono dei sintomi chiaramente associabili all'esperienza dell'abuso e che questo rende normale il fatto di averli.

Se sei stato abusato è normale la sudorazione, l'ansia, gli attacchi di panico ed i problemi intestinali. Hanno una loro collocazione all'interno del trauma dell'abuso. Insomma, ci sono perché hanno una causa e non perché noi siamo anormali.

Adesso lo so.

Ed il gruppo ti aiuta a capire che non sei solo in tutto questo pasticcio.

Ti regala degli strumenti che possono aiutare a stare un po' meglio, ti mette a confronto con le esperienze delle altre donne e ti fa capire che non sei sola e soprattutto che **NON SEI LA SOLA**.

Oggi io mi sento una donna certamente bisognosa d'aiuto, ma ho capito che sono normale.

Devo mettere insieme i “cocci” di questa vita che col passare degli anni pensavo si fosse disintegrata, ma che in realtà oggi mi rendo conto debba essere solo ricostruita.

Io voglio vivere, io ho il diritto di vivere e Voi, Vi prego, riappropriatevi delle Vostre Vite.

Mimma