

LA MIA ESPERIENZA

Glenda Piona

Ho 27 anni e la mia esperienza con le voci e le visioni inizia in un lontano passato: avevo solo 4 anni quando tutto questo accadde..

Ho avuto un'infanzia difficile costellata da esperienze dolorose e traumatiche per una bambina indifesa e sola al mondo. La mia famiglia era composta da una madre alcolizzata e depresso e da un padre violento . All'inizio della mia esperienza con le voci e le visioni i miei genitori avevano appena divorziato ed io mi sentivo tutta la colpa addosso di questa catastrofe. Fu così , quasi per magia, che il mio dolore mi portò a crearmi un universo parallelo dove potermi rifugiare da quello che per una bambina era insopportabile: la perdita e la frantumazione della sua unica famiglia; del suo unico luogo sicuro rispetto al mondo. Lì nella mia solitudine e nel mio isolamento forzato dagli eventi ... lì nella mia angoscia e nella paura di sentirmi abbandonata, ecco di colpo qualcosa di nuovo e di avvolgente e di rassicurante : il mio mondo di voci e visioni.

Mi ricordo che il primo contatto è stato all'asilo durante l'ora di ricreazione. Ero una bambina taciturna e schiva, direi invisibile agli occhi degli adulti e degli altri bambini. Fu per questo motivo che c'era un posto speciale per me all'asilo: la casetta di legno del cortile. Fu lì, in questo luogo, dove mi sentivo protetta ed al sicuro che una voce si fece strada nel mio cuore . L'inizio del mio vagabondare tra due mondi.

Il contatto con le mie voci e le mie visioni non mi spaventava anzi mi rassicurava, mi faceva sentire di esistere per qualcuno.

Avevo molte voci buone che svolgevano diverse attività: ad esempio c'era l'avvocato, il dottore, il poliziotto, il saggio ed altri ancora. Tutti avevano la funzione di consigliarmi e di proteggermi. Il protrarsi della trascuratezza e l'isolamento a livello affettivo portò un cambiamento nel mio mondo parallelo. Il sentirmi invisibile e in colpa, per quanto stava accadendo alla famiglia, mi portò a

proiettare fuori di me il mio grande dolore e il mio senso d'impotenza. Le mie visioni e le mie voci si fecero tutte ad un tratto aggressive verso di me. Ricordo con precisione il momento in cui arrivò il Male nel mio mondo: mi si presentò davanti agli occhi una scena di estrema sofferenza in cui io ero l'unica superstite . Anche nel mio mondo ero sola di fronte al Male. Da quel momento in poi le mie voci furono voci di comando e dominanti . Erano voci maschili ed avevano identità ed età diverse . Mi consideravano di loro proprietà e mi obbligavano ad ubbidire , altrimenti mi minacciavano torturandomi con visioni orribili e raccapriccianti e legandomi. Mi chiamavano con un numero e mi costringevano a portare loro rispetto attraverso una serie di domande . Ad esempio le mie voci mi chiedevano chi erano ed io dovevo rispondere : " siete i miei padroni , siete il mio Dio , siete la Legge" oppure mi facevano camminare in circolo per ore ed ore senza un apparente senso di ciò che stavo facendo , invece quel gioco/ comando mi estraniava sempre più dalla realtà.

Provavo talvolta a fare loro domande ma a quel tempo rispondevano solo con il silenzio o dicendomi che non ero pronta per la verità.

Il senso d'impotenza e di angoscia che provavo mi portava a sentirmi completamente incapace di difendermi. Ero completamente passiva. Ero prigioniera di me stessa.

A volte il peso che mi opprimeva l'anima era così grande che fin da bambina avevo idee suicidarie. Nella mia adolescenza, date le condizioni di abbandono e di trascuratezza da parte dei miei famigliari, si verificò un allontanamento forzato . Finii in una comunità per ragazzi. In questo posto non ebbi contatti con il mio mondo di voci ... e la mia angoscia dalla separazione dalla mia famiglia mi fece cadere in un abisso di sofferenza.

Appena tornata a casa le mie visioni e le mie voci si ripresentarono più arrabbiate che mai. Erano ingestibili .

Ero completamente in balia del mio mondo e delle mie emozioni di rabbia, d'impotenza e di frustrazione. Ma ancora non mi sentivo pronta per chiedere aiuto. Pensavo di farcela con le mie sole forze. In quei momenti potevo perdermi nel mio mondo per ore ed ore. La mia anima era dilagata dal dolore.

La realtà purtroppo mi avrebbe portato nuove sfide ed attacchi da affrontare.

A 14/15 anni si presentò una figura che mi avrebbe condizionato per gli anni a venire: il mio abusatore, che travestito da amico di famiglia, iniziò prima a molestarmi e a circondarmi ed infine abusò di me sessualmente. Gli abusi sia fisici che psicologici perdurarono fino ai miei 22/23 anni.

Questa esperienza mi fece sentire snaturata dalla mia persona e mi annullò completamente sia come essere sia come identità .Di nuovo mi sentivo incapace di reagire agli eventi a cui dovevo fare fronte nonostante tutto ma questa continua tempesta di mortificazione e di dolore mi procurò un periodo di profonda tristezza che maturò nell'idea di tentare il suicidio .

Da sola cercavo di mettere in discussione le mie visioni e le mie voci: ad esempio lanciavo oggetti contro essi nel vano tentativo di staccarmi da questo mio sentire. Ma non solo questo, a volte gli urlavo contro e pensavo che volevo liberarmi di loro senza lasciargli alcuna possibilità di vittoria su di me. Non cercavo un senso cercavo solo di sopravvivere. Da adolescente divenni una giovane donna che custodiva questi segreti nascosti dentro di sé. Nessuno sapeva quello che avevo e che stavo passando. Se da una parte questi segreti mi rendevano speciale e diversa dagli altri dall'altra mi scavano in profondità giorno dopo giorno, portandomi ad distaccarmi dalla realtà sempre di più. Ai miei 18 anni iniziai l'università e questo momento così importante per me mi provocò un senso di disorientamento, in quanto nella realtà dovevo attuare delle scelte. Cosa che nel mio mondo sia reale sia immaginario mi era stato precluso da tempo. Al terzo anno di università ebbi una crisi molto forte a seguito di un periodo in cui avevo cercato da sola di non sentire e di vedere i miei personaggi, ma senza riuscirci. Ero arrivata al punto di non dormire, non mangiare e non bere rimanendo completamente travolta e immersa nelle voci e nelle visioni . In quel periodo vivevo forti conflitti interiori.

Da questi segnali capì da sola di avere bisogno di aiuto... e così andai dal mio medico di base e gli dissi semplicemente che parlavo da sola. Fu il giorno più difficile della mia vita perchè stavo decidendo di prendermi cura di me stessa. Un vero atto di coraggio e di riconoscimento. L'inizio del mio viaggio alla ricerca di me stessa. Così andai al mio CPS di zona dove incontrai quello che sarebbe divenuto il mio psichiatra e che mi propose fin da subito la psicoterapia e la terapia farmacologica. Io accolsi subito questa opportunità di fare la psicoterapia: avevo tante cose dentro di me e che dovevano essere ascoltate da qualcuno.

Con il mio psicologo, che negli anni mi sarebbe stato di grande aiuto e conforto, si è creato un rapporto di fiducia e affetto reciproco che tutt' oggi mi accompagna nel mio percorso di consapevolezza. Insieme a lui ho imparato a riconoscere e riconoscermi le mie emozioni collegate alla mia storia di vita e a ciò che vivevo tutti i giorni.

Dopo due anni di psicoterapia mi fu consigliato di frequentare il centro diurno . Questo momento per me segnò un momento di passaggio. Infatti segnò l'inizio un cambiamento : mi dovevo aprire al mondo. Per me è stato ed è un'ottima palestra per imparare a relazionarmi con gli altri. Durante il mio percorso ci sono stati momenti difficili. Specialmente all'inizio gli approcci diversi incontrati tra gli operatori rispetto alle mie voci e visioni mi creavano confusione e questo mi ha fatto sentire sbalottata di fronte alla mia

esperienza. Quando le mie voci venivano viste solo come sintomo di malattia mi sentivo "pazza" ed impotente.

Il Centro Diurno segnò l'incontro con una persona che è diventata importante nella mia vita : Alessandra, la mia educatrice , che oggi posso affermare con orgoglio che è la persona che ha saputo ascoltare ed infondermi amore e speranza e soprattutto a dare un senso non solo alla mia esperienza ma anche a me come persona. Lei è per me una compagna di viaggio; percorriamo insieme questo cammino da pari e ci sosteniamo a vicenda . Mi ha insegnato a trovare dentro di me la capacità di amare me stessa e gli altri. Insieme a lei ho iniziato a percorrere il viaggio di ricostruzione di senso delle mie visioni e voci.

Ho capito ad esempio che gli ambienti diversi che apparivano e appaiono ai miei occhi durante le mie visioni hanno un significato simbolico che è possibile capire.

Le mie voci e visioni mi appaiono e mi parlano da sempre nella mente telepaticamente e io mi ritrovo a interagire con i personaggi delle mie visioni come se fossi immersa in una scena teatrale dove io ho un ruolo che cambia a seconda degli scenari che si presentano spontaneamente davanti agli occhi.

Ho capito per esempio che quando mi ritrovo nell'ambiente della prigione è perché per qualche motivo sono emersi antichi sensi di colpa che bussano al mio cuore ,oppure che quando mi trovo proiettata in un ospedale è perché ho bisogno di fermare il tempo. Qualcosa nella mia vita reale mi sta spaventando o mi sta sopraffacendo ed allora il messaggio da cogliere è che devo fermarmi un attimo e prendermi cura di me , delle mie paure sia in senso sia reale che immaginario e magari chiedere aiuto ; od ancora, quando mi ritrovo inserita in una famiglia di strani esseri che mi comandano e mi fanno sentire nello stesso tempo protetta e passiva è quando sono pervasa da antichi conflitti interiori che hanno a che vedere con scelte o emozioni difficili che mi trovo ad affrontare nella vita . In questo ultimo luogo io vivo i miei conflitti più profondi e il mio rapporto con emozioni come la mia rabbia o la mia paura di essere abbandonata.

Queste tre differenti ambientazioni, e ciò che le mie voci mi dicono e mi fanno sentire, parlano di me e della mia storia.

Nel 2009 infine ho deciso volontariamente di distaccarmi dalla mia famiglia ed ora vivo un appartamento protetto con altre ragazze .

Ho guadagnato l'autonomia e la consapevolezza della mia esperienza e questo ha fatto sì che io abbia deciso di farmi abbassarmi il farmaco dal mio psichiatra. Slegarmi dal ruolo di vittima sia nella realtà sia nel mio mondo parallelo è stato molto faticoso e ancora adesso, a volte, sento una parte di me che mi dice che meritavo tutta questa sofferenza per espiare il peso greve del mio cuore e della mia anima. Incontrare persone lungo il mio cammino che hanno saputo ascoltarmi e infondermi speranza ha rafforzato in me la consapevolezza di avere il diritto di esistere e di amare.

Grazie a questo ho incominciato ad allargare il giro delle mie amicizie . Ora sto imparando che posso ricevere amore ed affetto incondizionato dai miei compagni di viaggio.

Ho iniziato a partecipare al gruppo di uditori di voci del mio CPS e lì nel gruppo mi sono sentita fin da subito accettata e non giudicata e compresa nel profondo. Ho scoperto cosa significa avere al proprio fianco persone speciali che hanno avuto sofferenze simili alle mie e hanno disceso gli inferi di se stessi . Anche aiutare altri uditori di voci è una buona medicina per la mia anima . Come anche sentirmi parte attiva del Coordinamento Italiano Uditori di voci e del suo sito italiano di cui, insieme ad Alessandra, curo la sezione dei film. Non solo questo, ma anche partecipare ai workshop e ai convegni sugli uditori mi ha reso libera e consapevole e mi ha fatto capire che, la mia esperienza, oltre ad avere senso, è anche una grande risorsa sia per me che per altri che come me camminano

sulla strada della ricostruzione di se stessi. Tutte queste cose messe insieme mi hanno reso più forte e hanno innalzato la mia autostima e l'amore verso me stessa. Recentemente ho finito gli studi laureandomi in Scienze dei Beni Culturali e ho iniziato un tirocinio in una libreria.

Ma la cosa più grande in assoluto è che sto capendo dentro di me che cosa sia l'amore e la sua invincibile forza, grazie alla quale tutti noi andiamo avanti nella vita.

Ho capito che la ricostruzione passa per forza attraverso l'accettazione di se stessi in tutte le nostre diverse parti. Le mie voci e le mie visioni ci sono nella mia vita di tutti i giorni ma il rapporto con esse è decisamente cambiato rispetto a prima: ora riesco a capirle e controllarle e ad avere io il potere di scelta su di loro e non viceversa come era anni fa.

Sono voci e visioni che mi raccontano quello che provo, quello che sento nella mia anima. Con coraggio e amore li guardo negli occhi e non ho più paura di ciò che sono : sono tante parti di me che echeggiano nel lontano passato e nel vicino presente. Ora faccio sentire la mia voce nella realtà, non sono più invisibile ma ho un corpo, un cuore e un'anima da donare al mondo.

Credo che ciò che mi ha permesso di non soccombere agli inferi siano state la mia vitalità e la mia gioia di vivere .

In tutti questi anni di sofferenza e di annullamento di me stessa ho sempre attuato strategie di aiuto: all'inizio erano delle preghiere o formule che mi ripetevo per darmi coraggio poi ho imparato, gradualmente grazie anche alla psicoterapia, a riconoscere a me stessa le mie emozioni anche quelle più brutte e spiacevoli, ad ascoltarle e ad accoglierle senza pregiudizi. Infine Ho scoperto grazie ad Alessandra , al gruppo e ad un'amica uditrice a rispondere, a fare domande e dialogare in maniera consapevole e controllata con le mie voci.

A volte faccio fatica a riconoscermi i passi fatti in avanti in questi anni, ma grazie alla fiducia e all'amore che ho imparato a cercare dentro di me, proseguo il mio cammino in compagnia delle mie due realtà che coesistono dentro e fuori di me. Sono felice , solo ora so di esistere e di aver trovato il mio piccolo posto nel mondo col sostegno di persone capaci di andare oltre all'apparenze.

Ora so che quello che ho vissuto non ha potuto scalfire il mio diamante interiore. Tutto questo viaggio dentro e fuori di me mi ha portato a essere ciò che sono ed a esserne fiera .Ho trovato alcune risposte alle mille e più domande che mi ponevo. Sono anche grata dell'amore che ricevo da una persona per me speciale, il mio compagno, incontrato recentemente , rapporto grazie al quale sento di star facendo ulteriori grandi passi verso l'integrazione e l'accettazione di me come donna e come anima errante nel mondo.

Voglio dire che l'amore e la determinazione portano lontano...ma anche vicino , al centro di noi stessi.

Desidero splendere nella mia vita che vedo come un dono da rispettare anche quando è difficile. Non è questione di volontà ma piuttosto di sapersi guardare nello specchio della mia anima per trovare le mie risposte ed andare verso i miei sogni.