

Quello che non si vede

Questo non è il solito racconto di una storia triste realmente accaduta, ma spero sia l'occasione per far aprire gli occhi, i cuori, le menti e le coscienze di tutti.

Non è facile raccontarsi e mettere a nudo la propria anima ma se questa lettura sarà utile ad aprire qualche occhio e a cambiare il destino di qualcuno allora sono felice di farlo e so che questa ferita che porto addosso non sarà stata inutile...

Da quasi un anno mi trovo in un centro anti violenza.

Ricordo ancora il giorno del mio arrivo il 24/06/2024, trasferita da un altro centro perché non abbastanza sicuro per me.

Sono arrivata qui emotivamente e psicologicamente distrutta, senza speranza e divorata dai sensi di colpa.

Colpa, che parola strana, non sono io che avrei dovuto sentirmi in colpa, ma mi sono serviti mesi di percorso vicino a persone meravigliose per poter rendermi conto che la mia sola colpa è stata quella di non essermi mai data il valore che merito e aver creduto che qualcuno lo potesse fare al posto mio.

L'unico motivo per cui ringrazio quel qualcuno è per quel 3/06/2024, per aver fatto l'ultimo errore che mi ha fatto dire OGGI E' L' ULTIMA VOLTA.

Non mi ha uccisa, ma qualcosa dentro di me è morto per sempre per mano sua.

Ha distrutto la mia vita, i miei sogni e me. Mi ha tolto tutto.

Ogni giorno ascoltiamo casi di cronaca e lunghe spiegazioni su chi è il narcisista, il manipolatore, di cosa pensa, di cosa può arrivare a fare, ma non si parla mai di noi.

Ecco, voglio dare voce a chi è nella mia stessa situazione e a chi purtroppo una voce per parlare non ce l'ha più, consapevole che la differenza tra me e queste ultime è una sottile linea.

Partiamo con il dire che quando ci si ritrova in determinate situazioni non ce ne si rende conto e quindi è del tutto inutile continuare a ripetere alle donne LASCIALO! MA COSA STAI FACENDO? NON CI PENSI CHE HAI UN FIGLIO?... questo non serve a niente, se non ad alimentare ansia e sensi di colpa.

Non è facile avere coraggio. Non è facile, perché violenza non è solo uno schiaffo, è di più.

Chi subisce violenza ha bisogno di aiuto, non di consigli.

L'aiuto vuol dire che quando una tua amica che era sempre, si allontana e si isola, invece di arrabbiarti, chiedile se c'è qualcosa che non va... e nel caso in cui si confidi con te non giudicarla e non farla sentire sballata... un NON SEI SOLA o un DIMMI COME POSSO AIUTARTI può fare la differenza, si perché è nel momento in cui ti senti sola e giudicata che inizia il vero inferno e la continua lotta alla sopravvivenza.

In questa storia, nella mia storia, ho ricevuto più occhi chiusi che mani tese e questo mi ha fatto riflettere, perché forse incontrare sulla strada persone competenti e attente può davvero cambiarti il destino.

Chi è morta o chi come me si ritrova a ricostruire una vita distrutta è perché non è stata ascoltata e "vista" abbastanza. E' facile etichettare, è la cosa che ho vissuto di più sulla mia pelle... ci chiamano crocerossine, ci chiamano quelle che se la sono andata a cercare... e quando queste parole vengono dette da figure che dovrebbero rappresentare la sicurezza, dentro ti uccidono, ed è così che la violenza si propaga perché inizi a dubitare di avere il diritto di sentirti al sicuro, e vieni risucchiata nella vergogna di chiedere aiuto, nella paura di non essere creduta e capita e quindi l'unica cosa che ti rimane è te stessa e la continua lotta alla sopravvivenza.

Si, sopravvivenza... perché quando vieni aggredita per strada le persone si voltano dall'altra parte o abbassano gli occhi, perché nel luogo dove lavori diventi l'argomento del giorno e "il problema", perché per le persone che ritenevi amiche piano piano diventerai invisibile, perché la tua famiglia non ti capirà più, e magari si vergognerà e quindi si arrenderà ed allontanerà... e tu li lasci andare per proteggerli.

Impariamo a nascondere i lividi, a mentire, questo perché ci sentiamo costantemente colpevolizzate. Perché non sei andata via la prima volta che ti ha fatto male o mancato di rispetto? Perché hai tollerato? Perché hai perdonato? Perché non hai denunciato subito? Perché sei tornata? Se lui davvero fosse così, lo lasceresti.

Il primo segnale non è mai uno schiaffo, o una spinta, anzi, quello è il segnale che ormai ci sei dentro fino al collo, in un legame manipolatorio che ti impedisce di andare via.

Ancora non lo sai e nessuno lo vede ma piombi senza nemmeno capirlo in un inferno dove l'autostima viene sgretolata, la dignità brutalmente calpestata, e ti ritrovi costantemente impegnata nel evitare di farlo arrabbiare.

Ah sì, non dimentichiamo che quanto immenso è l'inferno che vivi, altrettanto immenso e sconfinato è l'amore che ti viene dato.

INFERNO, fatto di colpa, insulti e colpi diretti ai tuoi punti deboli, un massacro in grado di provocare devastanti stati depressivi, voglia di non sopravvivere per non sentire più tutto quel male, ma ogni giorno ti svegli, indossi una maschera, vai al lavoro, sorridi e continui a mentire a tutti, compresa a te stessa, perché tu ancora credi che ce la farai, che ne uscirai, o che forse capirà e cambierà.

Ho vissuto nel buio per molto tempo... mi è stato tolto il sorriso, la dignità, il rispetto per me stessa, la voglia di vivere.

Gli insulti, le critiche e le accuse possono distruggere l'autostima di una persona fino a renderla incapace di guardare la realtà e giudicare una situazione.

Quelle parole si ripetono nella mente come un infinito loop e inizi a credere che ci sia qualcosa di sbagliato in te e inizi il cammino verso l'autodistruzione.

Ti senti distrutta in mille pezzi, ti dai la colpa per ciò che stai subendo e non ti senti mai abbastanza.

COLPA. Di tutto. Se era nervoso, era colpa mia. Se mentiva, era perché non meritavo rispetto. Se urlava, era perché non lo capivo. Se era aggressivo era perché lo provocavo, perché me lo cercavo, perché ero in ritardo di qualche minuto o avevo sorriso a un cliente ed ero una puttana e per questo dovevo essere punita.

Tutto era colpa mia. Ho iniziato a chiedere scusa per tutto, senza avere la colpa, e vivere in uno stato d'ansia e paura costante.

Il mio vero viaggio verso la rinascita è iniziato da quando sono arrivata qui, ma io quel 24 giugno ancora non lo sapevo.

Ricordo ancora la vecchia me, sì, non sono pazzo, sono sempre io ma consapevole che questa di oggi è una nuova me. Alla vecchia me sono riuscita a dire addio solo pochi mesi fa, quando ho preso consapevolezza che da quella relazione non è mai uscita, lei non ce l'ha fatta ma lei sono grata per aver permesso a questa parte di me di sbocciare.

Mi ricordo i primi giorni del mio arrivo qui, non so dire quanto ero spaventata e quanto ho pianto.

Ho pianto perché ho capito che non mi era bastato allontanarmi per essere libera. Lui era nella mia mente. La paura costante non mi permetteva di vivere e di fare nemmeno le cose più semplici... sento ancora la sensazione dell'attacco di panico quando sono scesa in strada per la prima volta per una passeggiata.

Io che in mezzo alle persone ci sono sempre stata non riuscivo a fare nemmeno un passo. Ero terrorizzata e lì ho pienamente realizzato che lui si era preso tutto di me.

Nessuno vede la fatica e il coraggio che servono a rialzarsi.

Quando devi dormire per mesi con la luce accesa, perché quando la spegni i ricordi e gli incubi arrivano e inizi a rivivere tutto, momento per momento, finché non ti addormenti sfinita dal pianto.

Sogni gli episodi vissuti e ti svegli con l'angoscia che possano accadere di nuovo, hai paura di tutto, della gente.

Non riesci a fidarti.

Non ti senti abbastanza,sei sempre demotivata,sola,senza speranza,vuota,diversa da tutti,sempre in guardia e non ti vedi più..tutto è avvolto dalla nebbia,non ricordi il suono delle tue risate,non ti ricordi felice, non ti ricordi viva.

Hai la costante sensazione che la vita di tutti stia andando avanti ma non la tua,che non sai nemmeno se valga la pena di essere vissuta.

Pensi che forse ha ragione lui,sei il niente,ma poi nella tua vita arrivano le persone giuste e ti accolgono come un cucciolo smarrito.

Ti danno spazio,tempo,fiducia e ti fanno sentire sempre di più al sicuro ed è lì che tutto cambia. Ho iniziato a sentirmi VISTA,RISPETTATA E ASCOLTATA.

Nessun giudizio,nessuna critica,solo 4 occhioni che mi guardavano e mi facevano sentire capita perché sentivano il male che mi portavo dentro.

Si parlo di voi Giulia e Caterina,a voi a cui devo davvero tanto,a voi che mi avete presa per mano quel 24 giugno e quella mano non l'avete mai lasciata,a voi che ho trovato sempre a braccia aperte quando avevo paura e il male mi inghiottiva,a voi che siete state il mio rifugio quando mi sono persa e siete state quel sonoro SIAMO ORGOGLIOSE DI TE ad ogni mio traguardo.

Avete creduto in me sempre,anche quando io non lo facevo e mi avete accompagnata nella mia rinascita.

Persone come voi salvano.

Per fortuna non siete state le sole,perché con il tempo sulla mia strada si sono aggiunte molte persone che hanno collaborato alla mia ripresa. Marzia che con fiducia lotta con me,la signora Renata che mi ha appoggiata e aiutata ad avere un punto di partenza non facendomi sentire un problema ma dandomi fiducia e comprensione quando ho chiesto di ricominciare a lavorare,ed è stata la mia salvezza,perché non solo ho ripreso la mia dignità e l'indipendenza ma anche perché nel momento più difficile ho trovato una famiglia e non una semplice azienda e dei colleghi.

Chi crede in te ti salva la vita senza nemmeno accorgersene.

Certo,è un viaggio faticosissimo e lungo.E' una continua lotta,fatta di crolli,di stop,di inciampi ma più cammini e più ti rendi conto della forza che hai dentro,e ogni volta che raggiungi un obiettivo ti riprendi qualcosa che ti è stato tolto e questa sensazione di benessere è impagabile.

Certo dentro di me ci sono dolori che nessuno conosce,che non si possono spiegare e nemmeno comprendere ma vanno vissuti e attraversati,da soli,in silenzio.

Ci sono cicatrici interiori ed esteriori che nessuno potrà mai curare.

Ci sono sentimenti che nessuno potrà mai giudicare perché nessuno ha pianto le mie stesse lacrime e sofferto il mio stesso dolore.

Ci sono sacrifici che nessuno può nemmeno immaginare. Nessuno saprà mai cosa significa riprendere in mano la propria vita bevendo veleno costantemente.

Si, perché ci è voluto tempo prima che io mi staccassi completamente dalla manipolazione in cui ero abituata a stare. Per assurdo era l'unica cosa che per tempo mi faceva sentire al sicuro perché era l'unica cosa che ricordavo,visto che la mia vita era stata cancellata dalla nebbia fitta che avevo nella mente.

Sono arrivata qui descrivendomi come un tossicodipendente,che ha davanti una dose e ogni giorno deve scegliere di non usarla.

E' un esempio brutto lo so ma è l'unico che descrive ciò che accade nella nostra mente. Ho avuto delle ricadute,solo telefoniche,perché ero convinta così di essere io ad avere il controllo,e in più cercavo risposte, delle scuse per tutto quel male.

Mi sbagliavo.

Ho continuato a dare a lui il lusso del controllo e della manipolazione, ma mi è servito a prendere consapevolezza. Io stavo cambiando, di me sentivo di potermi rifidare, avevo bisogno dell'ultima spinta, spezzare quella catena.

Mi sono messa a leggere, ho sempre amato leggere e non so se chiamarlo caso o se qualcuno ha ascoltato dal cielo la mia preghiera ma eccola lì, la spinta, SE SEI IN UNA FORESTA E UN SERPENTE TI MORDE COSA FAI? CORRI DIETRO AL SERPENTE A DIRGLI "PERCHE' MI HAI MORSO?" , "PERCHE' MI HAI FATTO QUESO?" OPPURE FAI QUALCOSA PER CURARTI, PER TOGLIERTI IL VELENO? NON PUOI PRETENDERE DALLE ALTRE PERSONE CHE TI CHIEDANO SCUSA PER QUELLO CHE HANNO FATTO.

Il discorso alla base è che ho capito che non avevo più bisogno che quella persona mi chiedesse scusa, non avevo più bisogno che quella persona ammettesse il dolore che mi aveva causato.

Lo so io. E la stessa persona che mi ha messa a terra, non sarebbe mai potuta essere quella a rialzarmi.

Così ho chiuso il cerchio e continuato a prendermi cura di me.

Ho continuato a camminare.

Tra i sacrifici che nessuno può e potrà mai nemmeno immaginare c'è quello più doloroso e che mi è costato più di tutti.

Stare lontana dal mio bambino non potendolo vivere come avrei voluto.

L'ho voluto proteggere ad ogni costo anche se questo è stato strapparmi il cuore, ma mi sono fatta in quattro perché lui fosse sempre al sicuro, sereno e per non fargli mancare la sua mamma.

Sono qui per lui, ho lottato per lui, è stato la mia forza e la mia luce.

Non ho mai mollato perché mi ripetevo che un giorno per lui vorrò essere una storia degna di essere raccontata, quando gli chiederanno di sua mamma.

Voglio essere un esempio per lui, che anche nei momenti in cui la vita lo metterà alla prova, pensi a me e dica, SE CE L'HA FATTA MIA MAMMA QUANDO AVEVA TUTTO CONTRO, CE LA FACCIO PER FORZA ANCHE IO!!!!

Ed infine la rabbia. Sentirmi arrabbiata non mi piace. E' un sentimento che non mi appartiene per natura e sentirla dentro mi destabilizza.

Mi è stato chiesto più volte come potrei utilizzarla per non permetterle di divorarmi.

Non ho mai avuto una risposta per molto tempo, ma ora che sto ritrovando la mia pace, ho pensato di mettere la mia rabbia qui, e usarla per aiutare gli altri.

Ognuno di noi conosce quello che porta dentro e che nessuno al mondo deve permettersi di giudicare.

Quindi fate attenzione prima di isolare, puntare il dito e voltare le spalle.

Non sapete niente della vita degli altri.

Gli altri potrebbero essere i vostri figli e figlie, fratelli, sorelle, nipoti.

Non voltiamoci dall'altra parte, non rendiamo normali cose che non lo sono.

Siamo tutti responsabili siamo tutti esseri umani.

Quando si trova il coraggio di chiedere aiuto, non lasciateci poi sole.

Una volta chiesto di intervenire o dopo aver denunciato, non lasciateci con la convinzione che se non ci uccide lui allora ci uccide lo stato.

E a te se mai un giorno ti ritroverai in mano queste mie parole, dico questo:

*SONO STATA GENTILE SEMPRE, ANCHE QUANDO NON LO MERITAVI.
SONO STATA GENTILE ANCHE QUANDO MI HAI TRATTATA MALE. ANCHE QUANDO MI UMILIAVI, LO SONO
STATA. E NON LO SONO STATA PER TE,SONO STATA GENTILE PER QUELLO CHE SONO.
NON PREGO DI RIUSCIRE A PERDONARTI UN GIORNO,SAREBBE TROPPO FACILE.
PREGO SOLO DI AVERE IL CORAGGIO DI POTER CONTINUARE AD ESSERE GENTILE.*

Questo è tutto ciò che mi resta da dire.