



Istantanee

3



Vai al contenuto multimediale

Maria Valentina Saccone

La ribellione dell'anima





www.aracneeditrice.it
www.narrativaracne.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXIX
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-2098-9

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: maggio 2019

Presentazione

Sabina possedeva un fascino particolare, che da sempre la distingueva da tutte le altre ragazze.

La sua forza, il suo entusiasmo per la vita e la ricerca continua di se stessa la rendevano unica agli occhi degli altri. Aveva tutto ciò che qualsiasi donna desidera per sé: bellezza, soldi e da poco una vita sentimentale felice; nessuno poteva immaginare che dietro quella parvenza incantata portasse con sé il dolore di un'infanzia "anomala" segnata da un trauma che lei stessa pensava di aver rimosso, ma che in realtà le stravolse la vita proprio in un momento di totale appagamento.

Si ritrovò a combattere contro un nemico invisibile, l'ansia, che giorno dopo giorno la stava distruggendo, conobbe dimensioni mentali che sfioravano l'irrealtà attraverso il disturbo di depersonalizzazione di cui soffrì per parecchi mesi e fu costretta ad attraversare quello che molti chiamano ancora "il male oscuro", la depressione, affrontando con coraggio quei fantasmi del passato che non le permettevano più di vivere.

Attraverso un percorso di psicoterapia Sabina impara a conoscere se stessa, la sua anima, la sua personalità piena

di mille sfaccettature complesse e uniche, facendo contatto con la sua sensibilità causa principale della sofferenza atroce che la stava annientando.

Si vedrà come dagli abissi più profondi si può sempre riemergere ritrovando dentro di sé la forza necessaria per ritornare a vivere una vita che sembrava non appartenere più, che la rendeva schiava della disperazione e dell'angoscia ma che le permetterà di rinascere una seconda volta con una consapevolezza maggiore di sé e del mondo.

Questo libro è stato scritto con la speranza di aiutare tutte quelle persone che si trovano a soffrire dei disturbi sopra citati, dando loro una speranza, un aiuto; e per far conoscere ai “normali”, come molti si definiscono, alcuni disturbi della mente che possono colpire chiunque e in qualsiasi momento, senza per questo doversene vergognare o sentirsi marchiati per sempre.

Introduzione

Ogni tanto tocco le mie braccia, le mie gambe, il mio corpo per capire se sto sognando o sono sveglia.

Guardarmi allo specchio non basta per rendermi conto della mia esistenza, anche perché ormai non vedo più il mio volto. L'immagine riflessa non so a chi appartenga.

Sono in un'ampolla di vetro, il mondo di prima è troppo distante, una barriera invisibile mi separa da lui. Mi sembra di vivere la vita di qualche altra persona, vedendomi da fuori in una sequenza d'immagini che scorrono lentamente; dove sono io?

Guardo i miei genitori e mi sembrano degli estranei, incontro raramente quelli che fino al mese scorso erano i miei amici e mi sembra di vederli per la prima volta. Gli oggetti ormai non li percepisco più, tutto ciò che è materiale mi sembra astratto e privo di logica. Vedo tutto come in un film. Sono costantemente in uno stato d'irrealtà dissociata da tutto ciò che è attorno a me, non capisco se sono viva o morta, se quello che vedo esiste davvero o è frutto della mia immaginazione; ho perso anche la percezione del tempo e non riesco a fare contatto con le mie

emozioni; osservo i miei pensieri e le mie azioni dall'esterno, anche la mia voce mi sembra quella di un'altra, di un'estranea, una perfetta sconosciuta che si serve di me per comunicare.

Eppure sono lucida, ragiono in modo normale, so descrivere perfettamente le mie sensazioni, allora che mi succede? È come se non esistessi più, tutto è terribile e la sensazione d'impazzire da un momento all'altro non vuole andar via.

La mia psicoterapeuta, Marta, ha detto che si tratta di una forma di dissociazione momentanea chiamata "depersonalizzazione"; non avevo mai sentito questa parola in vita mia, perché nessuno me ne aveva mai parlato? Perché improvvisamente tutto è diverso? Perché a parte la depressione, l'ansia, l'anoressia, e altre forme di disagi mentali nessuno aveva mai accennato qualcosa riguardo questo disturbo? E perché nessuno mi aveva avvisata che un trauma infantile represso in un periodo di forte stress poteva scatenare all'interno di una mente umana apparentemente stabile sintomi psicotici ingestibili e spaventosi?

Sentirsi fuori dal proprio corpo è una sensazione inspiegabile e che ti pietrifica.

Ho paura, una tremenda e spaventosa paura!