

CAMPI MAGNETICI

ROVESCiare LA MENTE

I
LIBRI
DEL
PENSIERO
DIVERGENTE

Elena Cardona

Lividi d'angoscia

Illustrazioni di Rodolfo Baldanzi

LIVIDI D'ANGOSCIA
© Campi Magnetici, 2020
Tutti i diritti riservati

Campi Magnetici, Livorno
redazione@campimagnetici.it
www.campimagnetici.it
ISBN 978-88-32114-21-8



*A te
che ogni giorno
resisti.*

Introduzione

| | |
|--|-----|
| <i>Introduzione</i> | 5 |
| 1. Timori abbandonici..... | 9 |
| 2. Relazioni interpersonali intense e instabili..... | 25 |
| 3. Disturbo dell'identità..... | 37 |
| 4. Impulsività..... | 49 |
| 5. Comportamenti suicidari e autolesivi..... | 63 |
| 6. Instabilità affettiva..... | 79 |
| 7. Sentimenti di vuoto..... | 93 |
| 8. Rabbia..... | 107 |
| 9. Pensieri paranoici o severi sintomi dissociativi..... | 121 |
| Rinascere..... | 133 |
| Note biografiche..... | 136 |

Sentiamo spesso parlare del disturbo borderline, viene definito come un disturbo di personalità caratterizzato da instabilità delle relazioni interpersonali, dell'immagine di sé, dell'umore e da una marcata impulsività e difficoltà ad organizzare in modo coerente i propri pensieri.

Ma in quanti sanno davvero di cosa si tratta?

Spesso siamo vittime di errate informazioni, pregiudizi ingiusti e stereotipi che circolano e rimangono incollati in quello che crediamo vero, etichettando di conseguenza chi è affetto da questo disturbo come pericoloso, violento, manipolatore, pazzo, un individuo di seconda classe. La malattia mentale suscita ancora paura e disgusta, ma la realtà è molto distante da queste convinzioni che umiliano e fanno vivere male ai pazienti la loro condizione, considerata come la condanna del diverso, un segreto da nascondere sotto alla più grande vergogna. Conoscere vuol dire andare incontro alle persone che soffrono e non giudicarle, provare a comprenderle, allungare la mano e non isolarle dalla società. Perché ognuno di noi ha caratteristiche differenti, problemi, difetti, angoli da smussare, parti del nostro essere che ci distruggono e che cerchiamo di migliorare. Siamo diversi, ma tutti sullo stesso piano.

“Lividi d’angoscia” non è un manuale medico, non è stato scritto da uno psichiatra o da uno psicologo, è un viaggio emotivo, attraverso la poesia, nella mente di una ragazza che convive da anni con il disturbo borderline di personalità. Lo scopo non è definire questo disturbo, ma solo dar voce al dolore, troppo spesso ignorato o svilito, per sensibilizzare il maggior numero di persone sul tema delle malattie mentali, in particolare sul disturbo borderline. Verrete travolti da sensazioni e pensieri, angoscia e insoddisfazione, vuoto e sbalzi d’umore, amori travagliati e gesti estremi, rabbia e allucinazioni, per sfiorare con i sensi la sofferenza di chi abita nel buio. O forse vi sentirete capiti e meno soli, lì in quell’oscurità.

La raccolta è divisa in nove capitoli, ognuno dei quali corrisponde a un sintomo secondo il *“Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali”*¹.

Non avere paura, buona lettura.

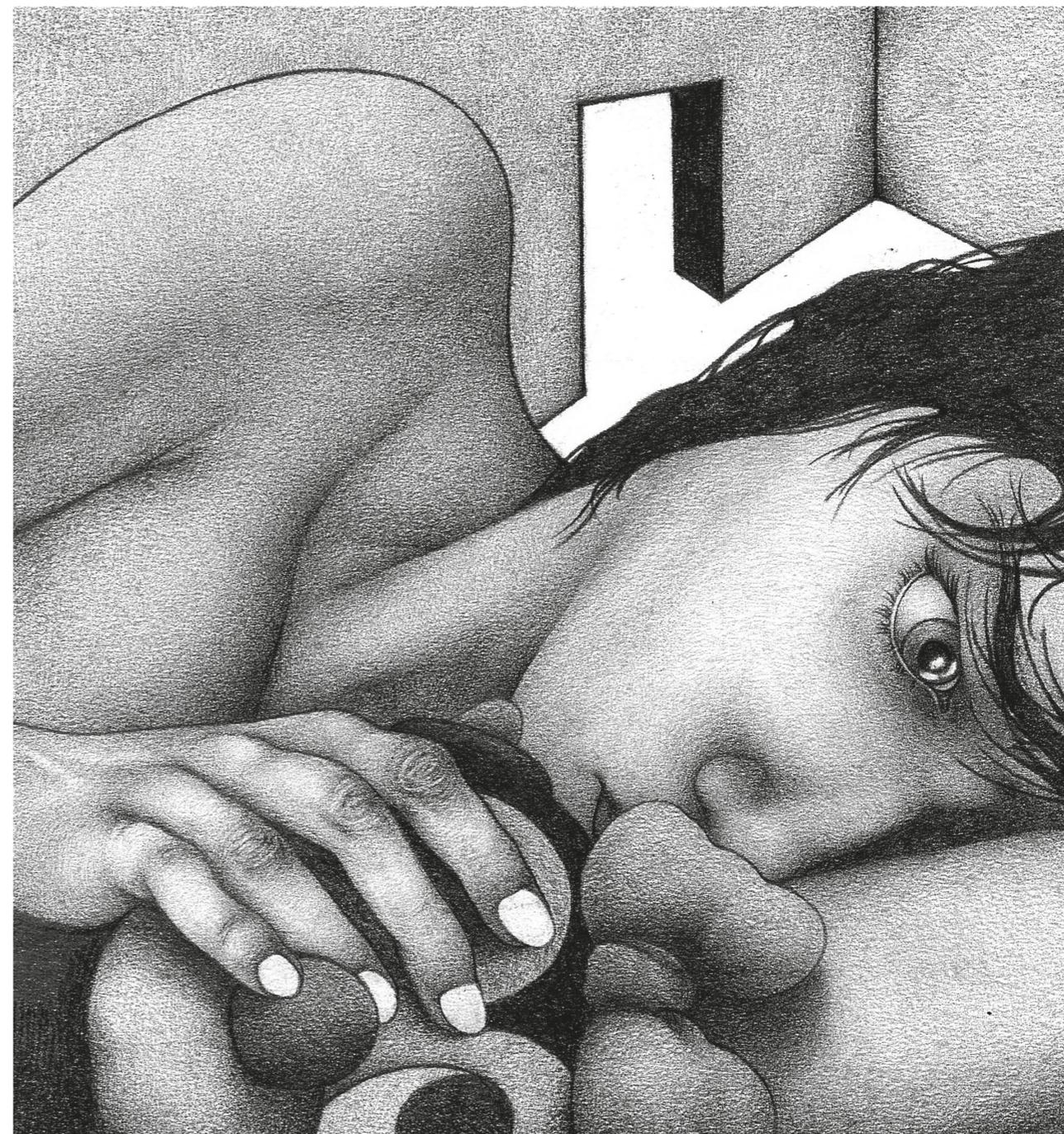
¹ American Psychiatric Association, *“DSM-5 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali”*, Raffaello Cortina Editore, 2014.

1

Timori abbandonici

*sforzi disperati
di evitare
un abbandono
reale o immaginario*

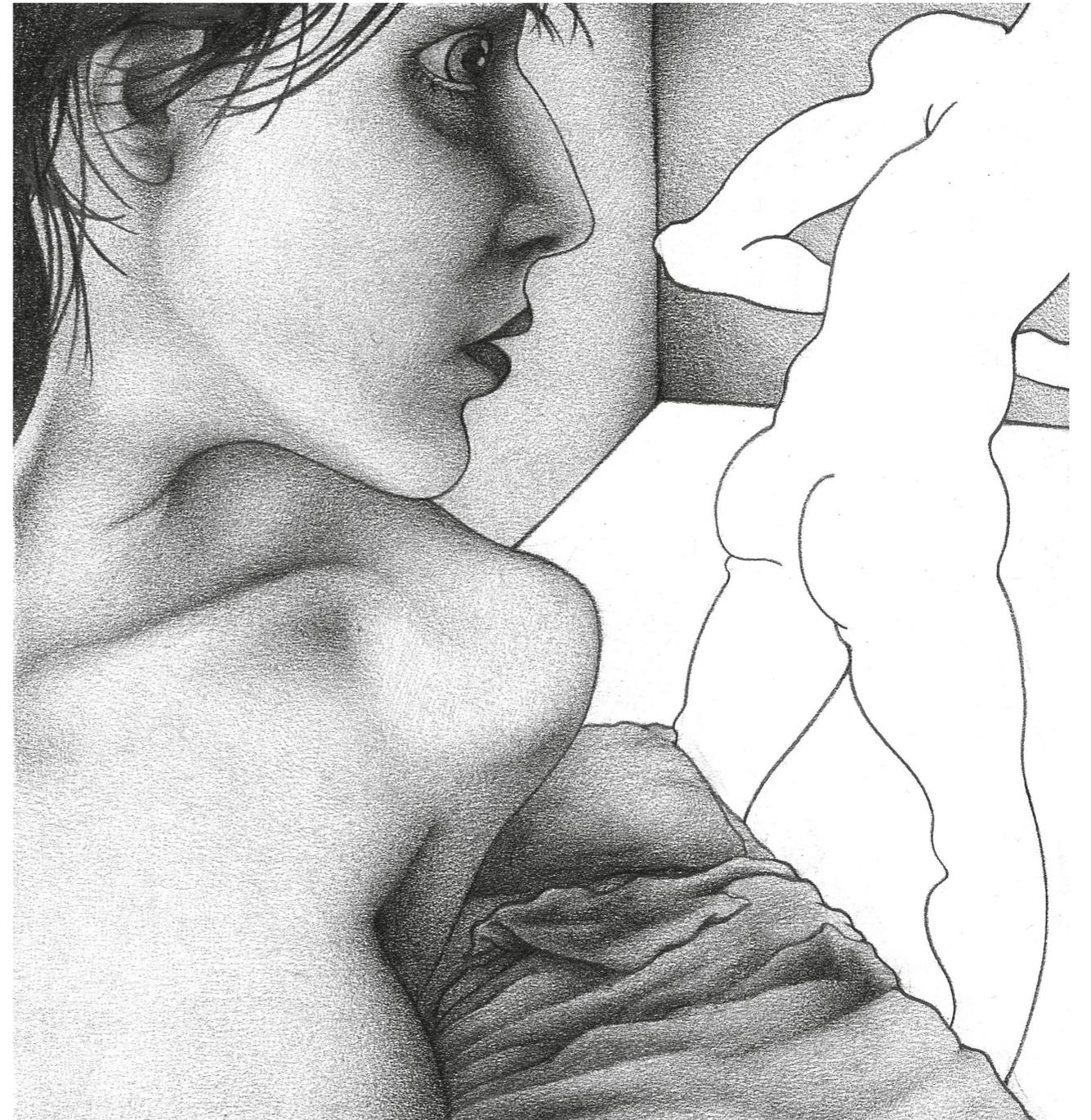
La rassicurazione incessante
è un'urgenza,
ossigeno nell'aria che respiro
avidamente prima di tuffarmi,
in quel mare di incertezza
io non mi getterò mai,
chiudo gli occhi e rimango
sul bordo lacerata dalla paura
di perderti e nuotare sola,
necessito della tua presenza
per colmare la mancanza
d'amore che il passato
ha dimenticato di soddisfare.
E mi lego a te, saldamente,
in una morsa di terrore
senza accorgermi
che le onde d'insicurezza
non mi circondano,
percuotono l'ansia
già da tempo, dentro me.



È un coro di “resta”
nella mia testa,
avverto una breve assenza
come abbandono,
ogni critica è un rifiuto,
confondo le tue sviste
per trascuratezza
e mi sento ignorata,
un giocattolo vecchio
usato e messo da parte,
vuoi buttarmi?
Mi tormento
in una realtà distorta
dove nessuno mi concede calore,
suscito ribrezzo
negli sguardi fugaci che incontro
prima di strisciare sul fondo
e implorarti di restare,
ricucirò insieme i frammenti
del mio corpo di pezza
per raggiungere la perfezione
ed essere finalmente amata.

Scendi
alla stazione del mio cuore,
un giro e poi risali
sul treno che continua
a sfrecciare lontano
dalla mia esitazione,
vorrei sdraiarmi sulle rotaie
per fermare la carrozza,
non tollero la solitudine
che sovrasta i sentimenti,
preferirei morire
piuttosto che assistere
a un'altra separazione.

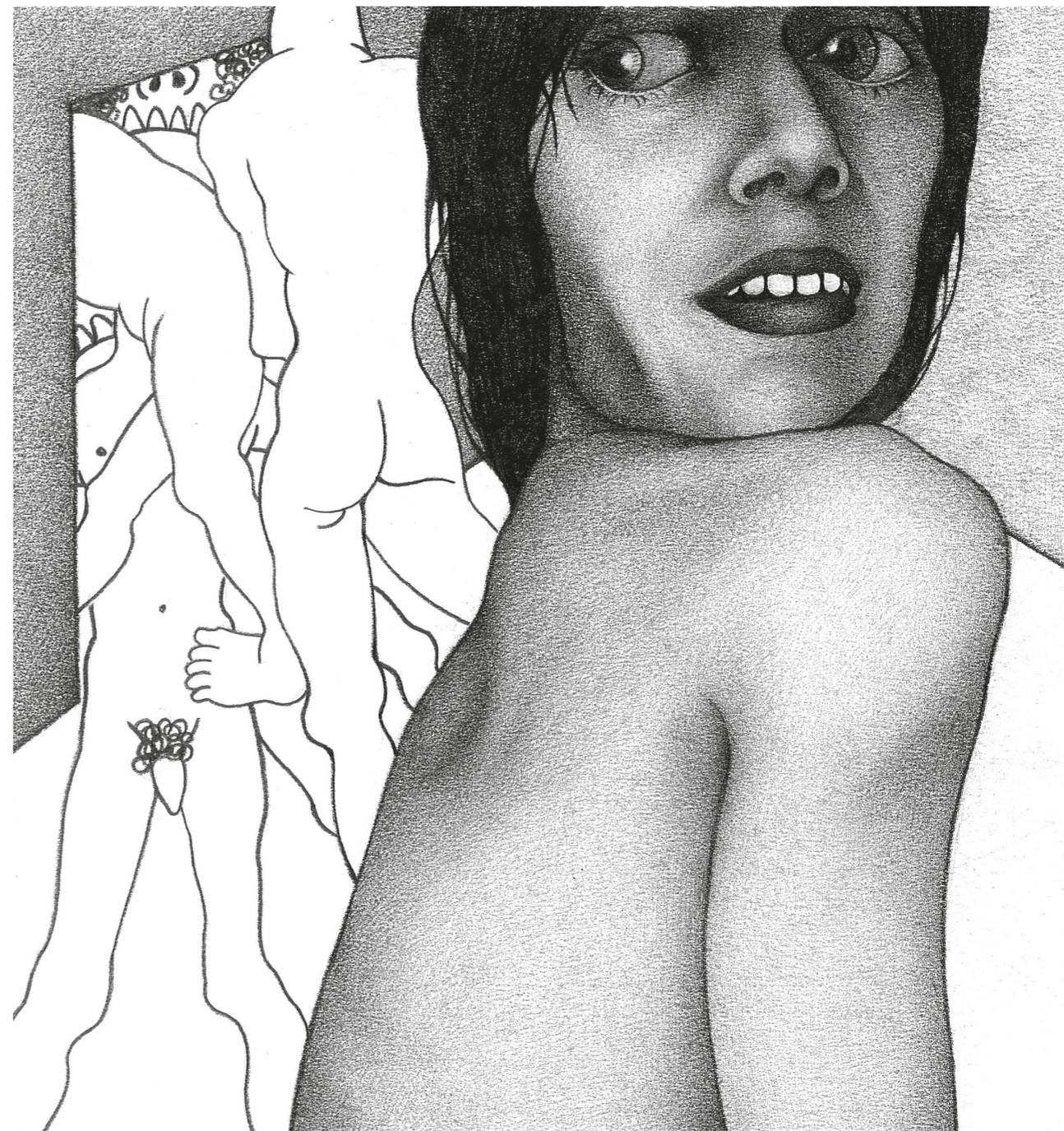
Ti penso
con il timore della tua partenza
incombente, so che accadrà,
la titubanza mi danza nel petto
e sprofondo nei ricordi
di me bambina in quella stanza vuota,
ferite senza cicatrice
non smettono di sanguinare e condizionano
le mie cadute, chiudo gli occhi
e gli incubi prendono forma,
ti vedo
allontanarti tra folla,
tradirmi con donne più belle
e dalla collera mi sveglio
di notte, ti chiamo, ti dico “ti amo”.



Il mio corpo
è un setaccio
che non trattiene amore,
scivola via
come sabbia troppo fine,
inutilmente provo a colmare
i buchi, traumi che marchiano
il mio animo fragile,
e ritorno su quella spiaggia
a sognare
castelli che mai costruirò.

Gente di ogni aspetto
bussa alla mia porta
e mi affaccio speranzosa
permettendo l'ingresso
a quelle sagome
ben vestite, appigli,
roccia da scalare
per non cascare nel vuoto.
Ma erano ombre solubili
svanite
allo scorrere delle prime lacrime,
aspetto
in questa casa che non riconosco
e giro la chiave nella serratura
per non lasciar entrare
nessuno, ho il timore
di vivere intrappolata
nelle prigioni della memoria.

Impulsi
che mentono
senza scrupolo
mi sussurrano frasi false,
e sento di essere sola,
anche se sola non sono,
cosa devo sopporre?
Esisto soltanto
in sensazioni
di cui non posso
fidarmi.

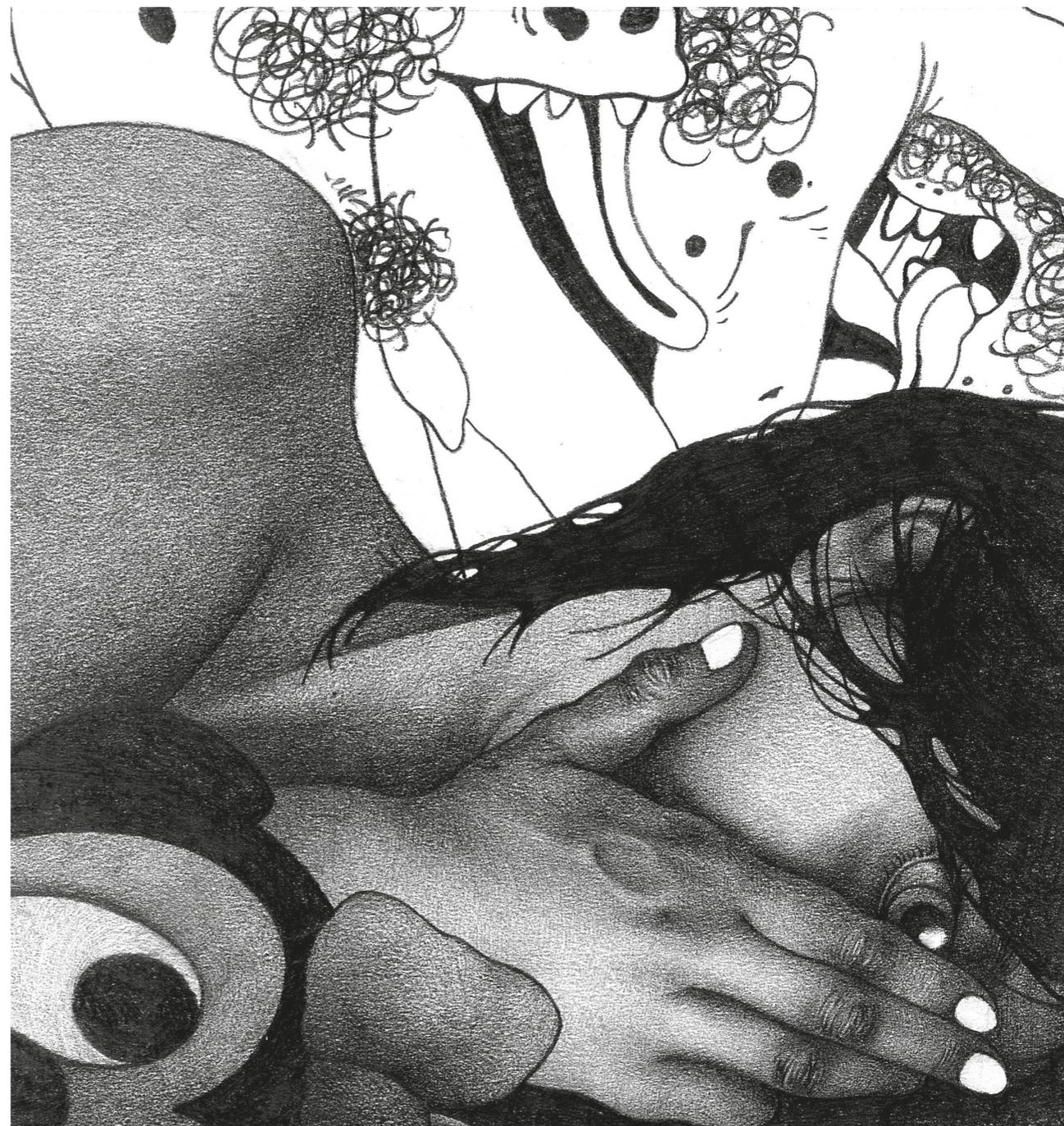


Ho costruito dei muri
intorno a me
per sopravvivere al dolore
di venire abbandonata,
mi distacco e parlo poco
alzando difese
con il desiderio,
un giorno, di scoprirti
scavalcare le barriere.

Oggi ti ho trovata
sulla cima del confine,
sorridevo
con l'amaro sulle labbra
e la consapevolezza
di sentirmi rifiutata
anche in tua compagnia.

Animale ferito
che si nasconde, impaurito,
nel bosco.
Mordo la tua mano
che mi vuole accarezzare,
ma appena volti le spalle
rimpiango l'aiuto
e corro ai tuoi piedi:
"non mi lasciare".

È difficile non allontanare tutti
quando l'unica cosa che provo
è paura del rigetto,
mi nascondo sotto al letto
con i mostri che ancora si divertono
a spaventarmi nelle notti buie,
il gelo mi protegge
ma chi si prende cura di me?



2

Relazioni interpersonali intense e instabili

*caratterizzate dall'alternanza
tra gli estremi
di idealizzazione e svalutazione*

(...) →

3

Disturbo dell'identità

*immagine di sé
marcatamente
e persistentemente
alterata*

(...) →

4

Impulsività

*come l'abuso di sostanze,
alcol o farmaci,
la guida spericolata,
le abbuffate,
la promiscuità sessuale*

(...)→

5

Comportamenti suicidari e autolesivi

*ricorrenti minacce
o tentativi di suicidio
e gesti di autolesionismo*

(...)→

6

Instabilità affettiva

*dovuta a una marcata
reattività dell'umore*

(...)→

7

Sentimenti di vuoto

*cronici
e mancanza di scopi*

(...)→

8

Rabbia

*inappropriata,
intensa
o difficoltà
a controllarla*

(...) →

9

Pensieri paranoici o severi sintomi dissociativi

*transitori,
correlati allo stress*

(...) →