

"Adesso riesco a parlare del mio passato"

Intervento di Flore Brummans
al 1° Congresso Mondiale "Udire le Voci", Maastricht, 17 e 18 settembre 2009
(traduzione di Angelo Arecco)

"Mi chiamo Flore Brummans, sono sposata e madre di tre figli che ora non abitano più con me. Mia figlia e uno dei miei figli sono sposati, mentre l'altro figlio vive con altre persone.

Da bambina ho subito abusi sessuali tra i 6 e i 14 anni di età. Fu in quel periodo che iniziai a sentire le voci. Quando avevo 6 anni misi al corrente la mia maestra di essere stata abusata sessualmente e lei mi fece stare sotto il banco e nella carbonaia per una settimana.

Il prete del paese in cui vivevo, informato dalla mia maestra, mi punì dandomi cinque bacchettate sulle dita. Ben presto la mia fiducia negli adulti venne meno, e quel che è peggio in tenera età fui gravemente oltraggiata.

Poiché non riuscivo a trovare nessuno che provasse interesse per me oppure non venivo presa sul serio, finii in un reparto psichiatrico per la prima volta nel 1983. Avevo circa 20 anni. La mia diagnosi fu psicosi maniaco-depressiva. Venni ricoverata in un ospedale psichiatrico regionale, ma passò molto tempo prima che riacquistassi fiducia in qualcuno.

Quando finalmente rivelai le mie esperienze traumatiche alla mia operatrice di sostegno, dicendole di averle trascritte su un diario, lei mi rispose che era disposta a leggerlo. Pochi giorni dopo, mi riconsegnò il libriccino e mi disse di bruciarlo. Le settimane passavano e ogni volta che lei era in servizio mi chiedeva se lo avevo già fatto. Poiché volevo che questa persona smettesse di tormentarmi, e mi convinsi che bruciarlo fosse la cosa migliore da farsi, qualche settimana dopo lo bruciai in sua presenza gettandolo poi in un bidone in una via. Mi ricordo ancora esattamente il numero civico di quella casa, il numero 2.

Ora mi rendo conto che quella forma fisica di negazione fu la peggiore per me, e che ebbe conseguenze estremamente gravi per la mia vita futura. Dopo aver bruciato il diario, infatti, ebbi fortissimi sbalzi di umore, vedevo ombre di figure umane, sentivo voci aggressive e diventai succube loro ed impulsiva. Mi davano ordini di tagliarmi e io lo feci in molti modi diversi. Ogni volta che mi facevo del male provavo un senso di sollievo. Per un attimo riuscivo a concentrare la mia attenzione su qualcosa di diverso. Il dolore fisico era meno doloroso da sopportare di quello che provavo dentro me stessa. Anche la mia voce aggressiva ne era appagata. Nello stesso tempo lo vedevo come una sorta di punizione, come se volessi dimostrare a me stessa quanto ero cattiva. La gente attorno a me non mi capiva, si limitavano a giudicarmi male.

Fui ricoverata in psichiatria svariate volte, ma non osavo più parlare a nessuno della mia voce. A causa della prolungata e sempre più massiccia somministrazione di psicofarmaci camminavo come una zombie. Ciò mi rendeva passiva e del tutto apatica, ma le voci non scomparivano comunque e il mio bisogno di tagliarmi persisteva. Mi annientavo progressivamente fino al punto di chiedermi come diavolo avrei fatto a superare un giorno dopo l'altro. Quando mi tagliai ancora una volta e molto gravemente mi portarono al pronto soccorso dell'ospedale e una certa infermiera, quando le chiesi se mi avrebbe sottoposta alla solita anestesia per ricucirmi, mi rispose che non avrei dovuto essere così sfacciata da chiederglielo. Secondo lei non era necessaria alcuna anestesia poiché il dolore dei punti di sutura sarebbe stato di gran lunga inferiore a quello che mi ero procurato da sola. Ecco quello che mi disse allora.

Nel 1997, venni sottoposta nuovamente a un trattamento sanitario obbligatorio e dovetti stare in una stanza di isolamento per tre settimane. Passate queste tre settimane non avrei potuto fare altro.

Guarigione

Dopo questa brutta esperienza, fui fortunata ad incontrare un'altra persona, un'educatrice il cui compito era la cura domiciliare intensiva. Invitò sia me che mio marito una sera all'ospedale psichiatrico per poterci fornire documentazione circa determinate cure psicologiche. Durante la visita demmo un'occhiata in giro, e trovammo un tavolino dove c'erano dei volantini a proposito di cosiddetti gruppi di auto aiuto. Dopo qualche perplessità iniziale, decisi di partecipare a uno di questi gruppi. Era il 1999. Questo gruppo trattava delle "esperienze corporali personali". Sembrava fosse un gruppo per le donne che avevano subito violenza sul proprio corpo in senso generale.

Quello che mi successe nel gruppo fu veramente sconvolgente. Mi fu permesso di raccontare la mia storia ogni volta che lo volevo e quanto più diffusamente possibile. Le persone mi diedero una sensazione di sicurezza, mi presero sul serio e mi sentii finalmente compresa. Anche per me fu una rivelazione il poter parlare delle mie voci e del mio autolesionismo senza provare alcuna vergogna. Finalmente gente che mi ascoltava, tenendomi un braccio sulle spalle, finalmente l'aiuto di cui avevo bisogno per affrontare quello che mi era stato fatto. Incontrai anche qualcuno che mi aiutò a fare a meno dei farmaci. Le prime settimane furono un inferno, non riuscivo più a dormire come prima e mi sentivo confusa, ma alla fine funzionò. Dopo di che ricominciai a sentire le mie emozioni.

Nello stesso periodo mi venne assegnata una nuova psichiatra. Fu la prima psichiatra di cui riuscissi a fidarmi e con la quale mi sentivo abbastanza sicura. Mi sostenne ed aiutò moltissimo, e mi stimolò a continuare a fare ciò che avevo intrapreso nel gruppo. Anche l'effetto su mio marito e sui miei figli fu una sorpresa completa. Fino ad allora anche per loro ero sempre stata "la zombie". La moglie e la madre che se ne stava sempre sdraiata sul letto, annichilita, sempre in preda alla tensione.... E ADESSO?

Adesso sono fuggita dal ruolo di vittima. Quello che voglio dire è che ADESSO posso definirmi un'esperta per esperienza. Adesso riesco a parlare del mio passato. Voglio trasformare le mie esperienze negative ed usarle come risorsa per aiutare me stessa. Sono felice di poter sviluppare il concetto di auto aiuto ed estenderlo insieme ad altre donne come me. Sappiamo dalla nostra esperienza come le donne possono essere aiutate nel modo migliore.

In breve, nel gruppo di auto aiuto ho imparato a riprendere il controllo, per condurre la mia vita, e voglio ancora far parte del movimento dell'auto aiuto nella regione del Limburgo, per ispirarlo e farlo crescere.

Sono la padrona di me stessa e allo stesso tempo la mia dipendente. Il guaritore vive dentro di te... non posso che confermarlo... in base alla mia esperienza. Mi sento felice, ho ritrovato le mie sensazioni e posso essere quella che sono e che voglio essere!

Posso dare un significato alla mia vita e fare del mio meglio, con gioia di vivere, per tutti quelli come me. Quest'anno, il 21 maggio, ho compiuto 8 anni di vita senza assumere psicofarmaci, dopo averli usati per 34 anni.

Guardandomi indietro, io vi dico che un professionista, un "professionista di cuore", può essere un operatore che dà sollievo in quanto il suo cliente si sente sollevato.

Voglio finire il mio intervento con queste parole: Io non mi vanto di me stessa. Sono solo grata di essere sopravvissuta. Grata di avere ancora l'energia di sostenere e prendermi cura di chi ha sofferto come me per aiutarli a superare i loro traumi.

Grazie,

Flore