

Quando le bambine fanno le cattive (... o è il DOC a farglielo credere?)

E.C.

Riassunto

E. ha 30 anni. Racconta la sua storia di malattia iniziata nell'infanzia con la diagnosi di una sindrome genetica che colpisce il sistema endocrino e, a seguire, con la diagnosi di un Disturbo Borderline di Personalità durante l'adolescenza. Solo dopo anni di sofferenza, invece, prende consapevolezza che i dubbi che già dall'adolescenza hanno iniziato a tormentarla, cambiando di contenuto nel tempo, sono la manifestazione di un Disturbo Ossessivo-Compulsivo.

In questa testimonianza, già nel titolo, E. mette in luce come il cuore del suo Disturbo Ossessivo, siano la sensazione e il timore di essere una persona moralmente sbagliata e come la terapia la abbia aiutata a non tanto a cancellare questi pensieri, quanto ad accettarli e a prenderli molto meno sul serio.

Sono E. ho 33 anni e ho un disturbo ossessivo compulsivo dall'età infantile, ma non lo sapevo fino a non tanto tempo fa.

Ricordo come se fosse ieri che ero una bambina gioiosa e vivace, forse molto vivace, che si gettava dagli armadi, correva e cantava per casa. Forse, mi dico oggi, nel tentativo di evitare di pensare alle liti furiose dei miei genitori, o a mia sorella, anche lei bambina, che mi faceva incolpare di tutto. Ero una bambina "cattiva" ed erano infiniti gli appellativi dei miei genitori per ricordarmelo. Credevo fortemente che quello di cui mi accusavano mamma e papà fosse la verità: non meritavo elogi né regali.

È così che mi sono legata agli oggetti: dovevo metterli in fila ordinati e dormivo con tre penne che dovevano essere suddivise per colore.

Disegnavo ossessivamente bambole molto femminili perché nella realtà io non mi ci sentivo. Forse perché, anche se ancora non lo sapevo, sono nata con una malattia genetica che influisce proprio lo sviluppo della femminilità (è una malattia endocrina che, tra le altre cose, altera gli ormoni sessuali). Per una vita ho sopportato analisi e controlli medici molto dolorosi, anche se non volevo, perché dovevo dimostrare che le bambine come me non fanno sempre le cattive.

Poi, nell'adolescenza, dopo un'operazione per un tumore, durante la convalescenza qualcosa si è spezzato dentro di me; non reggevo le emozioni, i sensi di vuoto e i pensieri fissi; i rituali ossessivi

Sezione testimonianze.

affollavano la mia vita. Così ho provato ad anestetizzare con il cibo e gli oggetti: mangiavo di tutto, anche me stessa, volevo comprare sempre oggetti anche i più inutili.

Ero una bambina cattiva. Solo le ossessioni e le compulsioni potevano proteggermi dall'essere una bambina cattiva. Un fervore religioso che vivevo dentro casa mi convinse di essere posseduta (e questa fu la prima ossessione mentale destinata ad accompagnarmi per tanti anni) e che l'affetto che dimostravo verso mio fratello e mio padre fosse malsano e morboso (non solo cattiva; incestuosa e pedofila addirittura). Non aveva importanza il contenuto: erano pensieri inaccettabili e io dovevo avere rassicurazioni sul fatto che quelle cose che affollavano la mia mente non sarebbero mai accadute.

Dieci anni dopo il pensiero di possessione se ne andò ma mai il mio disagio psicologico: non ero capace di gestire le mie emozioni, a 16 anni avevo anche tentato il suicidio, cosa che dimostrava ai miei occhi che le bambine come me fanno le cattive e complicano la vita ai genitori.

A 21 anni ecco l'inizio del mio percorso terapeutico, con la psicanalisi; ci arrivai dopo una fase di terribile impasse ("terapia domestica" a base di docce fredde e battipanni e psicofarmaci). Scoprii che ero una Borderline e che sarebbe stato molto difficile il recupero graduale della normalità che sognavo (avere le amiche, un fidanzato, praticare le mie passioni come quella per il canto).

Le ossessioni spesso si riaffacciavano e così la mia necessità di dimostrare che non avrei mai fatto errori o cose sbagliate, che ero una persona normale e non immorale. Non volevo e non potevo permettermi, la bambina non sarebbe mai stata più cattiva! Un giorno incoraggiai una mia amica, che poi mi ha confessato di essere omosessuale, a prendersi cura di se, facendole un complimento; visto che lei si era invaghita di me e che io in fondo lo avevo intuito da subito, ho iniziato a pensare di avere il "gay radar" e, quindi, di essere omosessuale anche io. Ora collego questo al fatto che mio padre aveva condannato ogni mio tentativo di riappropriazione della mia femminilità.

Dopo due relazioni fallimentari ho incontrato il mio compagno e, dopo qualche tempo, sono andata a vivere con lui, nonostante il dubbio di sottofondo di essere omosessuale. Cavolo, avevo una relazione con un uomo che mi amava e mi accettava. Per me era inaccettabile poter essere gay! Dopo sei mesi di convivenza, ecco qua le solite immagini intrusive: sei omosessuale, stai imbrogliando il tuo affettuoso compagno. Non bastavano le prove che venivano da come il mio corpo rispondeva e dall'affetto che provavo per lui; io ero una bambina cattiva e non potevo permettermi di esserlo, non volevo esserlo. Il mio amorevole compagno sopportava le mie crisi e mi rassicurava, ma niente mi faceva stare meglio. E più stavo male, più mi sentivo in colpa verso il mio compagno e all'idea di poter imbrogliare e perdere per il mio essere sbagliata il mio "principe azzurro".

Un giorno facendo ricerche su internet il mio compagno mi disse che esisteva una malattia chiamata DOC (Disturbo Ossessivo-Compulsivo). Bene, dico a me stessa, io sapevo di essere Borderline, come poteva essere pure questa? Eppure tutto tornava, pensieri, finte attrazioni, evitamenti, ricerca di prove. Se

fosse stato vero, non sarei stata poi così cattiva. Cercai quale fosse la terapia di elezione per guarire, scoprendo l'esistenza della terapia cognitivo-comportamentale.

Arrivai all'Associazione di Psicologia Cognitiva pregando i dottori di capire se davvero avevo questa malattia e se stavo rovinando la mia relazione. Era DOC: subdolo e perverso mi convinceva di non essere innamorata, ero una donna sbagliata che si stava approfittando dell'uomo migliore del mondo e che lo avrebbe tradito alla prima possibilità.

Iniziare una nuova terapia non è mai facile: esercizi, impegno e il coraggio di affrontare le emozioni che stanno dentro "ben nascoste". La cosa bella oggi è che posso utilizzare come strumento terapeutico la mia fantasia, la voglia di scrivere e il mio amore per la musica. Immagino i pensieri come sceneggiature della mia mente: spesso sono intelligenti e credibili, spesso sono io che le smonto ridicolizzandole, ma non le respingo. Certo il DOC ha meno la possibilità di "disturbare" se il resto del tuo corpo e della tua mente funziona: e allora ogni pasto per me oggi prevede una pianificazione alimentare; mi sforzo di prendermi cura del mio corpo, del mio compagno, della nostra casa.

Esistono persone perfette, una relazione perfetta o una perfetta sessualità? Oggi non cerco una risposta, invece mi abbraccio; forse la bambina E. non è poi così cattiva, le posso voler bene e accettarla.

Oggi sto per affrontare un matrimonio. Ho paura? Chi non ne ha? Poi mi vedo con gli occhi del mio compagno di vita e vedo un amore incondizionato; e allora le domande che affollano la mia mente svaniscono e io capisco che non c'è bisogno di prove per sapere che è giusto.

Per comunicare con l'autore potete scrivere a:
psicoterapeutiinformazione@apc.it

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su www.psicoterapeutiinformazione.it