

C'è una parte di te che vede da dentro che sei fuori controllo, ma non riesce a parlare con l'esterno; improvvisamente tutto quello che sta normalmente dentro esce fuori ed esce in modo così violento che non riesci a controllare. E allo stesso tempo c'è l'altra *te*, quella che tutti conoscono, che è come dietro un vetro e non riesce a farsi vedere... non riesce, per quanto batta sul vetro e cerchi di farsi vedere; le persone vedono quel casino che sta facendo e basta... in quei momenti avrei bisogno che le persone **mi vedessero** dietro a quel vetro, che ci sono io lì, che sono sempre io e che in quel momento non riesco a mettermi in contatto con me stessa e questo lo vorrei spiegare alle altre persone.

Da un lato sto proteggendo la mia parte debole (quella che ha una **paura** enorme) dall'altro spero che gli altri mi vedano e questo mi fa fare un grande casino e io a mente lucida lo so che quel gran casino peggiora le cose; e così mi vedono ancora meno e io sto ancora peggio e si innesca una spirale... In quel momento la necessità che ho è urgentissima, e il tempo quando stai male non è lo stesso (immagina che stai provando dolore e ti dicono: *"tranquilla che domani ti passa"* se il dolore è forte esci pazzo) quindi quello di cui hai bisogno in quei momenti è **rassicurazione**: che ti dicano **adesso** (non dopo, non tra 1 ora non domani) adesso io sono qui e adesso cerco una soluzione. E che non hanno paura di te, se senti che hanno paura di te ti terrorizzi ancora di più perché ti senti sola al mondo se anche tua madre ha paura di te e di quello che fai.

Quindi hai bisogno (anche se so che è difficile, lo so bene) hai bisogno che tua madre o la persona che c'è lì sia **calma** e ti faccia **sentire**, anche senza dire niente, ti faccia sentire che è **calma** (e non deve far finta perché se me ne accorgo vado nel panico ancora di più... immagina che stai affogando e intuisce che quello che viene a salvare nuota peggio di te: panico!) e che **ce la fa** a sopportare e a tenerti, anche se in quel momento non può fare niente resta lì, è con te non ti abbandona.

Anche perché ci sono volte in cui fai le peggio cose perché hai talmente paura che ti abbandonino che inconsciamente fai il peggio, così le persone se ne vanno subito invece che abbandonarti dopo, almeno c'è un motivo. Ma se nonostante io stia facendo il peggio tu resti lì, calma e sento che vedi la solita Alice, vedi tua figlia, **mi vedi** allora io pian piano mi calmo perché mi sento rassicurata sento che **tu ci sei**, che **ce la fai** e **mi vedi**.

Se io sentissi che hai paura cadrei nel terrore, mi verrebbero i sensi di colpa di averti ferita o spaventata e non saprei dove andare cosa fare, in quei momenti è tutto così intollerabile, qualunque cosa è insopportabile...e io lo so bene che è difficile per voi, da fuori, capire... è stato difficile anche per me realizzare che non è così per tutti quanti, una volta pensavo fosse normale che tutti si sentissero così e per quello mi arrabbiavo che non mi capivate. Adesso so che invece voi non state mai così, dentro, e quindi se non ve lo spiego, voi non lo potete capire

Alice R.