

Dentro il borderline

...e di più

Le immagini fanno parte della collezione privata dell'Autrice.

Kim Wesfulac

DENTRO IL BORDERLINE

...e di più

Poesie

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2022
Kim Wesfulac
Tutti i diritti riservati

Dedico questo libro alla mia famiglia,
ai miei gatti, Gipa e i criceti, per quanto possa sembrar strano
a tutti i veri amici e le vere amiche che ho avuto negli anni,
a chiunque mi abbia sostenuta nel percorso terapeutico, in
particolare C., Sb., BL., San. e G.P.D.,
a quelli che mi sono stati accanto finché hanno potuto, e a chi
ancora non mi molla,
a chi mi ha fatta diventare chi sono e come sono, nel bene e
nel male,
a chiunque vorrà leggere questo libro, conservarlo o regalarlo,
e a tutte le persone della BookSprint e non,
che hanno permesso che questo libro
venga scritto e pubblicato.

Continuo a pensare che ci rivedremo tutti al Bar,
che ognuno fa del proprio meglio per sopravvivere,
che quello che odi negli altri sia quello che odi in te stesso,
che qualsiasi comportamento negativo abbia una funzione po-
sitiva che va trovata,
che a volte il silenzio, il tocco, un'immagine o un gesto valgo-
no più di mille parole.

E che per capire gli altri va guardato quello che fanno piutto-
sto che quello che dicono.

Penso che tutti quelli che si vogliono bene, in fondo al cuore lo
sappiano, anche se non viene mai detto.

La felicità dipende dalle cose interne piuttosto che da quelle
esterne.

Le cose ti accadono per un motivo, impara la lezione e come
andare avanti.

*“Se vuoi una vita felice legala a un obiettivo e non a persone o
oggetti.”* Albert Einstein

*“Non lasciare che la tua felicità dipenda da qualcosa che potrai
perdere.”* C. S. Lewis

“Lasciar andare non significa smettere di dare importanza ma smettere di voler costringere gli altri a dare importanza a cose o a persone.” Mandy Hale

Il momento giusto è quando i tuoi pensieri, sentimenti e volontà sono in armonia.

“Abbi la serenità di accettare le cose che non puoi cambiare, il coraggio di cambiare le cose che puoi cambiare e la saggezza per capirne la differenza.” Preghiera della serenità

Essere in pace con se stessi avviene quando non hai più bisogno dell'approvazione altrui.

Lascia un segno e non una cicatrice, perché un gesto gentile può raggiungere una ferita che solo la compassione può guarire.

Fai agli altri quello che vorresti venisse fatto a te.

Se credi, nessuna prova è necessaria, se non credi, nessuna prova è sufficiente.

La morte lascia un dolore che nessuno può guarire.
L'amore lascia un ricordo che nessuno può rubare.

Il dolore è il prezzo da pagare per ogni cosa preziosa.

“La morte mette fine ad una vita, non a una relazione.” Mitch Albom

Grazie Mamma, Grazie Papà, Grazie Fratello.

Kim Wesfulac

PREFAZIONE

Cari lettori, questo è un libro diverso dai precedenti. Capisco che per i non amanti della poesia sia difficile leggere libri di poesie, anche se l'argomento potrebbe interessare. Io stessa non leggo libri di poesie, ma è stato l'unico modo in cui sono riuscita a scrivere nei due libri precedenti, e in questo, quello che mi è successo.

Questa volta vorrei, in un unico libro, riassumere sia quello che vuol dire per me essere borderline, sia raccontare il resto della storia, sia concludere con quello che io chiamo il mio "documento di identità" comprensivo delle diagnosi ricevute e definizioni di alcuni miei tratti o il mio personale "dizionario" delle definizioni di alcuni miei pensieri o comportamenti non comuni.

Parte 1: definizione del disturbo di personalità "borderline". Sintomi, criteri diagnostici, cause e prognosi. Il borderline vissuto in prima persona.

Parte 2: riprendo la mia storia da dove si era interrotta e proseguo sia in poesia che in prosa, a seconda di quanto bene mi sembra di riuscire a rendere chiaro quello che sto cercando di trasmettere e condividere.

Parte 3: diagnosi ricevute o solo tratti, e personale dizionario che mi aiuta a definirmi. Come in un puzzle dove ogni pezzo va a incastrarsi con un altro e tutti insieme danno luogo a un'identità unica al mondo: me stessa. Cosa che vale per qualsiasi persona su questo pianeta. A me personalmente le definizioni e i giusti nomi, per descrivere alcuni miei stati, sono stati di grandissima importanza per sapere che non sono la sola ed è una cosa "reale".

Kim Wesfulac

PARTE PRIMA

DISTURBO DI PERSONALITÀ BORDERLINE: LA MIA ESPERIENZA

DISTURBO DI PERSONALITÀ BORDERLINE: DESCRIZIONE

Parti tratte liberamente da Wikipedia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Disturbo_borderline_di_personalità

“L’idea originaria era riferita a pazienti con personalità che funzionano “al limite” della psicosi e della mania pur non giungendo agli estremi delle vere psicosi.”

Io ho avuto episodi di mania in cui credevo di poter fare tutto, superare tutto con i miei tre mezzi per affrontare qualsiasi cosa (lametta, alcol e pillole), ed episodi in cui credevo di essere Dio, e che gli scienziati potessero dimostrarlo.

Riguardo alla psicosi, ho avuto disturbi simili, con pensieri molto forti, insistenti e intrusivi (che io non volevo né cercavo), che mi dicevano di suicidarmi in un modo o nell’altro, e *flash* simili alle allucinazioni visive, in cui nella mia mente “vedevo” cosa la mia testa mi diceva di farmi (tagliarmi, tagliarmi le vene, sbattere la testa su uno spigolo con sangue e materia grigia che colava, pugnalarmi la gamba, ecc., sempre suicidio e *self harm*).

“Il disturbo borderline di personalità è definito oggi come un disturbo caratterizzato da vissuto emozionale eccessivo, variabile, infantile, immaturo, e da instabilità riguardanti l’identità dell’individuo.”

Indubbiamente sono testarda e capricciosa come una bambina e sto molto male se non ho quello che voglio. Le emozioni sono amplificate, tanto che una parola sola può distruggermi per mesi o regalarmi beatitudine che però non dura a lungo, massimo qualche giorno.

Sull’identità è per questo che ho scritto la parte 3 di questo libro, un po’ per dire (soprattutto a me stessa) chi sono e quali diagnosi o parole meglio mi definiscono. Indubbiamente il BPD mi definisce meglio, ma ci sono altre caratteristiche che sono meglio definibili con altre diagnosi o con altri termini che ho

scoperto con gli anni in quanto vengono poco utilizzati e per quanto ne so, si usano ancora poco.

“Uno dei sintomi più tipici di questo disturbo è la paura dell’abbandono, alternata a mania lieve o moderata. I soggetti borderline tendono, in certe fasi, a soffrire di crolli della fiducia in se stessi e dell’umore, e allora cadere in comportamenti autodistruttivi e distruttivi delle loro relazioni interpersonali. In altre fasi assumono comportamenti pericolosi, perdono la capacità di autocontrollo e di valutazione delle conseguenze, che sono inquadrabili nello spettro dell’episodio maniacale lieve o moderato. La rapidità delle fluttuazioni delle emozioni, oltre alla struttura della personalità a volte manipolatrice, rende difficile il riconoscimento di tali fluttuazioni.”

La cosa tra cui oscillo di più è la paura dell’abbandono da parte di figure importanti nella mia vita, e la sicurezza che posso fare a meno di loro “per sempre”. Quando penso che sto per perderli, o li ho persi, vado in depressione acuta con pensieri ossessivi sull’abbandono e mi interrogo sul perché e di chi sia stata la colpa, cosa che fluttua anche questa tra me e “loro”. Quando penso che “devo” far a meno di loro per non star male se li perdessi, allora penso che posso sicuramente farcela, come avevo fatto sempre prima di conoscerli, per cui li allontano, ma rimango “attaccata” cercando di controllare se stanno bene o se sono ancora vivi, che per me è fondamentale sapere (non so bene per quale motivo visto che penso di poter fare a meno di loro).

“Si osserva in questi pazienti la tendenza all’oscillazione del giudizio tra polarità opposte, un pensiero cioè in “bianco o nero” o “dicotomico”, oppure alla “separazione” cognitiva (“sentire” o credere che una cosa o una situazione si debba classificare solo tra possibilità opposte; ad esempio la classificazione “amico” o “nemico”, “amore” o “odio”, ecc.). Tale tendenza è riflessa sul medico curante e sul terapeuta. Questa separazione non è pensata, in quanto il borderline ha una scarsa capacità d’uso del pensiero razionale durante la fase depressiva e quella maniacale, bensì è immediatamente percepita da una struttura di personalità che mantiene e amplifica certi meccanismi primitivi di difesa.”

La mia esperienza in questo campo è che non sopporto in assoluto i pensieri e i sentimenti contrastanti. Sono la cosa peggiore del disturbo. Peggio della sensazione di vuoto interiore infinito, peggio dell'abbandono, per cui alla fine me ne faccio una ragione, è peggio dei comportamenti autolesionisti perché questi pensieri mi ledono il cervello. È come averlo spaccato a metà. Idem per i sentimenti. Mi chiedo: "Come faccio a capire cosa voglio, penso e sento se gli opposti continuano a succedersi in maniera alternata veloce e incessante?" A quel punto è quando sento di dover chiedere aiuto. Che qualcuno mi dica cosa sento o penso o cosa sentire e pensare perché io non ci riesco. E cervello e cuore divisi a metà ti spaccano in due l'anima. È la cosa peggiore per me in assoluto.

"La caratteristica dei pazienti con disturbo borderline è, inoltre, una generale instabilità esistenziale e sociale."

L'instabilità esistenziale la ritrovo nel mio costante ma alterato voler morire e i conseguenti tentativi di suicidio che sono stati sempre più voluti, cercati, programmati, ma alle volte anche impulsivi. Mi rendo conto che sto dicendo tutto e il contrario di tutto, ma è così per me.

"La loro vita è caratterizzata da relazioni affettive intense, turbolente, confuse, che terminano bruscamente, e il disturbo ha spesso effetti molto gravi provocando "crolli" nella vita lavorativa e di relazione dell'individuo."

Per me sono valide le parole "intense" e "terminano bruscamente" più i "crolli lavorativi" per cui non riesco a mantenere una stabilità sociale e lavorativa. Ho sempre avuto amicizie singole, e quando ne terminava una per qualche motivo per me serio e imperdonabile, ne trovavo un'altra e si ricominciava da capo.

Al lavoro non riesco a mantenere una continuità a causa dei frequenti ricoveri per motivi più o meno gravi. Dai tentati suicidi, alla depressione acuta che non mi permette di lavorare.

"Le relazioni sentimentali a volte sono con partner deboli (manipolabili). In tal caso il borderline attua comportamenti caotici,