S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Bonnie Leben

Una Bonnie non arriva mai da sola

La mia vita con il disturbo dissociativo dell'identità

GIUNTI

Traduzione di *Silvia Savojni (Il Nuovo Traduttore Letterario, Firenze)*

Titolo originale: *Eine Bonnie kommt niemals allein: Meine Leben mit dissoziativer Identitätsstörung* by Bonnie Leben

© 2024 Wilhelm Heyne Verlag,
una divisione di Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.
Pubblicato in accordo con Berla & Griffini Rights Agency.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: agosto 2025

Stampato presso Poligrafici Il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

Per tutti.
Per noi.
Per noi tutti.

Indice

Prefazione 9

1. Diagnosi: molti 13
2. Trauma o sogno? 35
3. Caos nel sistema 53
4. Vita quotidiana 71
5. La terapia non guasta mai 101
6. Non siamo forse tutti un po' multipli? 131
7. La cosa chiamata corpo 155
8. Sostegno 173
9. Ieri, oggi e domani 201

Ringraziamenti 227

Le domande più frequenti sulla nostra vita con il DID 229

Indice delle persone: i Bonnie nel libro 237

Terminologia 239

Prefazione

Come può accadere che un essere umano sia completamente all'oscuro della violenza che gli è stata inflitta per degli anni? Come è possibile vivere una vita che costringe a condurre una lotta per la sopravvivenza, senza saperlo?

Quando un bambino subisce ripetutamente traumi in tenera età e per un lungo periodo di tempo, può accadere che quanto risulta intollerabile a un singolo individuo venga ripartito tra diverse personalità. Possono differire per età, sesso, interessi e capacità, nome e in tutto ciò che rende unici noi esseri umani. Una sola cosa sono costrette a condividere: il corpo.

Noi siamo i Bonnie. Soffriamo di un disturbo dissociativo dell'identità (DID), quello che molti conoscono ancora come "personalità multipla". Bonnie Leben è il nome d'arte che abbiamo concordato. È riportato sulla carta d'identità accanto al nostro nome ufficiale e ora, per presentarci, usiamo solo quello. Eppure nessuno di noi che ci spartiamo un corpo risponde realmente al nome Bonnie. E allo stesso tempo lo facciamo tutti. La decisione comune di scegliere un nome sotto cui noi tutti potessimo presentarci ha un significato ancora più grande: ha coinciso con la risoluzione per un nuovo inizio. Ha segnato il primo passo verso una vita più autodeterminata e una affermazione rivolta verso l'esterno e verso l'interno: Siamo persone complete, ognuna per sé, eppure stiamo insieme. Noi tutti siamo Bonnie.

Così come ci spartiamo un corpo, da qui in poi ci spartiremo le pagine di questo libro. Ognuno di noi è in grado di ricordare specifici frammenti della nostra vita, pertanto

l'unico modo di rendere giustizia a questa tematica è quello di concedere spazio a prospettive diverse.

Segnaliamo nel testo quando una nuova persona prende la parola chiamandola per nome. Alcune persone al posto del nome hanno un numero e noi prendiamo nota anche di questo. Per agevolare una visione d'insieme ottimale, tutti quelli che scrivono in queste pagine sono elencati per nome alla fine del libro.

Lo stesso vale per i termini utilizzati. Ovviamente i termini tecnici specifici vengono spiegati nel momento in cui vengono usati. Come promemoria, abbiamo riassunto e riunito i termini essenziali alla fine del libro.

Un gran numero di personalità sono presenti esclusivamente in situazioni riconducibili al trauma e non hanno mai conosciuto la vita quotidiana. Ciò traspare anche dall'ortografia. Soprattutto nel caso delle persone più giovani, abbiamo deciso di introdurre delle correzioni solo dove risulta necessario per favorire la comprensione. È inoltre importante notare che ogni persona interna scrive dal suo punto di vista individuale. Le diverse realtà possono discostarsi notevolmente l'una dall'altra. Ma è proprio questo a distinguere il DID: realtà di vita separate, non connesse. Trauma *e* luce del sole – un lato è cieco all'altro.

Le personalità che hanno collaborato a questo libro sono solo una piccola parte delle persone che abitano dentro di noi. Inoltre, ognuno di noi parla solo ed esclusivamente delle esperienze che ha acquisito. La nostra storia esemplifica la realtà di vita di un essere umano affetto da DID, ma non rappresenta certo l'*unico* esempio che può essere esteso a tutti gli altri.

Le descrizioni presenti in questo libro sono state alterate per evitare riferimenti diretti a luoghi e persone realmente esistenti. A tal proposito vorremmo rendere nota in questa sede l'esistenza di un documento redatto a scopo di tutela

e protezione che cita in concreto i nominativi dei luoghi e delle persone coinvolte, le prove acquisite e la relativa documentazione. Questo documento autenticato e secretato è depositato in diverse sedi a noi ignote ed esistono disposizioni per la sua divulgazione nel caso in cui si verifichi la nostra scomparsa o morte, al fine di consentire di intraprendere le misure appropriate. Lo stesso vale nel caso di scomparsa di familiari o persone care.

Finché rimaniamo illesi, le informazioni resteranno esclusivamente in nostro possesso. Noi parliamo. Né troppo, né troppo poco.

Questo libro è dunque rivolto a tutti. A tutte le persone colpite, che non dovrebbero sentirsi sole. A tutti coloro che in passato hanno già dovuto combattere contro qualcosa, senza mai riuscire a credere che fosse possibile spuntarla (a chi non è mai capitato?). A tutti coloro che, familiari o professionisti, entrano in contatto con individui affetti da DID. E a tutti gli altri che sicuramente sono già entrati spesso in contatto con chi soffre di questo disturbo senza rendersene conto. L'apertura mentale, la consapevolezza della problematica e un ridimensionamento dell'ansia da contatto possono salvare vite umane.

Avvertenza

Non esiste avvertimento per la presenza di contenuti sensibili, per quanto specifico, che consenta di escludere del tutto l'effetto trigger. Tutto può rivelarsi un fattore scatenante. A maggior ragione un libro che parla di un disturbo post-traumatico. Nell'affrontare la lettura, metti il tuo benessere al primo posto!
Le parole non sono censurate e possono innescare determinate reazioni tanto nei sopravvissuti quanto nelle persone non colpite. I capitoli che trattano tematiche sensibili non sono contrassegnati in maniera particolare. Non siamo nella posizione di poter garantire la completa esaustività dell'elenco, visto e considerato che le reazioni più disparate possono essere scatenate dai trigger più diversi.

Autolesionismo/suicidio:
pp. 101, 116, 121-122, 170, 177-178
Descrizioni (esplicite) di esperienze potenzialmente traumatiche:
pp. 39, 46, 68, 72, 87, 115, 156
Negazione/dubbio (dentro e fuori):
pp. 32, 39, 56, 198
Pensieri/comportamenti che favoriscono i colpevoli:
pp. 20, 43, 56, 66, 79, 113

Nel complesso, abbiamo cercato di non descrivere situazioni traumatiche concrete, ma solo l'effetto che hanno avuto su di noi. Tuttavia, vi fanno riferimento alcuni termini generici non sottoposti a censura. Abbi cura di te e del tuo benessere.