

## Cambiamento dello stile di vita

L'altro giorno una mia amica, mi ha detto:

*“Tutti viviamo due vite, la seconda ha inizio quando ti rendi conto che ne abbiamo una sola”.*

Basterebbe questo, secondo me a spiegare il titolo del mio lavoro.

Il cambiamento nello stile di vita avviene, almeno nella mia esperienza personale, in concomitanza di due fattori.

Ovviamente sono fattori spirituali.

E proprio in virtù del fatto che cambiare vita concerne la sfera spirituale che lo rende un processo così difficile da cominciare, o anche solo da immaginare di poter fare.

Perché la vita viene vista come qualcosa di materiale. Si è perso di vista che principalmente, vivere ed essere umani, nel valore più alto del termine sono cose in relazione ad una sfera spirituale, in cui emotività e fisicità sono solamente manifestazioni di quello che sta dentro.

Ma torniamo ai due fattori determinanti nella mia esperienza:

- 1) Lo svelamento del gioco che hai giocato tutta la vita, ovvero l'apertura degli occhi su chi si è veramente e come si è vissuto, senza mezze misure, senza filtri, senza veli, nuda e cruda la consapevolezza di sé. La prima reazione è un pianto sfrenato, lacrime non di compianto di sé, ma di redenzione e sincero pentimento per il male che si è fatto a se stessi e agli altri (anche se si pensava di farlo in buona fede).
- 2) La consapevolezza che domani è oggi, non ha senso rimandare qualsiasi decisione relativa al cambiamento o alla presa di posizione nei confronti della propria vita. Per dirlo come lo slogan dei diritti sulle donne: “se non ora quando?”

Detto questo, subentra il bisogno, la necessità di rivolgersi all'esterno, per trovare sostegno e coesione in questo percorso.

Capire che non si è soli se si chiede aiuto.

La cosa che ho trovato rivoluzionaria del metodo che ci avete illustrato è il coinvolgimento della famiglia.

Io alla famiglia sono arrivata dopo. Il percorso l'ho iniziato da sola, ma mi sarebbe molto piaciuto avere vicina la mia famiglia, e ne ho sofferto per la mancanza, soprattutto mi sarebbe piaciuto poterli coinvolgere nel cambiamento e dargli la possibilità di cambiare a loro volta, insieme a me. In ogni caso, cambiando io, alla fine sono cambiati anche loro in una certa misura, almeno nel relazionarsi a me e fra di loro.

Dire che c'è un problema mette in discussione anche tutti gli altri problemi della famiglia come gruppo.

La famiglia è il primo sistema sociale in cui viviamo.

Se al suo interno la comunicazione non funziona, se ci sono problemi di relazione, conflitti, malesseri irrisolti, di sicuro non sarà possibile usare questa risorsa importantissima per chi sta male in quel momento.

Sono profondamente convinta che i problemi alcolcorrelati derivino sempre da conflitti familiari. O da conflitti in quella cerchia di rapporti stretti che possiamo definire famiglia. Conflitti antichi, o recenti.

L'alcool è semplicemente la droga più accessibile e socialmente accettabile.

È accettabile un padre che beve, una madre che beve, un figlio che beve, si beve tutti insieme, si pensa ad una sana allegria familiare. Convivialità alcoolica.

L'immagine non è la stessa pensando ad una famiglia intorno ad un tavolo intenta a girare uno spinello, o a stendere righe di cocaina.

Eppure cosa c'è di diverso?

Si condivide insieme un'esperienza di stordimento e avvelenamento collettivo.

E lo scopo è proprio questo, stordirsi e non pensare al lavoro, ai soldi, ai problemi della nonna da ricoverare in casa di cura, all'università dei figli che costa troppo per mandarceli, o a mille altre cose che semplicemente ci impediscono di essere liberi.

Del resto si beve perchè non c'è altro.

Per essere simpatici, perchè ci si annoia, per rendere interessante una serata, per dare un senso ad una società che ci propone solo attività che il senso l'hanno perduto e ritrovato nel consumo di merci e sostanze.

Del resto in una società consumista, la dipendenza è la patologia per eccellenza.

Si consumano le relazioni, i lavori, i pasti, consumare è un lavoro, è il lavoro incessante di noi consumatori, che per essere buoni cittadini dobbiamo consumare di più. E le sostanze nocive semplicemente fanno da antidoto, il consumo di sostanze nocive ci fa sentire liberi da tutto ciò (ed è l'unica libertà concessa).

Da quando esiste l'alcool esistono alcoolizzati. Ma non c'era mai stata epidemia di massa, finchè l'alcool non è diventato merce e mezzo legale di stordimento. (un po' come l'oppio in Cina...)

Basta vedere il consumo di tabacco.

Prima della seconda guerra mondiale si fumava molto meno, il tabacco è in Europa da secoli, ma perchè solo ora tutti fumano?

E così tanto!

Perchè le multinazionali del tabacco devono vendere.

Il fumo veniva prescritto dai medici contro l'asma, mia nonna era una di quelle.

Anche un gocchino di brandy.

Ti tira un po' su.

Ora non volevo entrare in un discorso politico che ovviamente comprende la mia personale opinione che può essere condivisibile o meno.

Tutto questo era per dire che sicuramente la famiglia è un mondo, immerso in questo mondo, e dunque risente anche delle pressioni sociali che le stanno intorno.

Curare il cuore di una famiglia, cambiare lo stile di vita di tutti i suoi membri, è una cosa che necessita della comprensione di questi aspetti.

O che almeno se ne discuta, che vengano presi in considerazione.

Del resto già sarebbe una grande cosa riuscire a far passare il messaggio che la persona che manifesta i sintomi più gravi del consumo di alcool, non è la fonte del problema ma che ne siamo tutti parte e in una certa misura complici.

In ogni caso, sempre nella prospettiva del cambiamento di stile di vita, mi piacerebbe dire che sicuramente comprende un'analisi delle proprie facoltà, e delle facoltà delle persone intorno.

Per me cambiare vita è significato cercare i motivi del mio malessere.

Il rapporto con i miei genitori e con la società in primis.

Una società che non capisco, un lavoro che trovavo intollerabile, l'insoddisfazione, e una famiglia in cui mi sentivo esclusa erano i motivi che mi portavano a voler essere stordita dopo le sei di sera.

Vista la grande sofferenza ho chiesto aiuto ad un consultorio, dove già per altre questioni avevo trovato sostegno.

(qui vorrei aprire una parentesi: mi chiedo, siete in contatto coi consultori? In quel periodo, forse avrei preso in considerazione di rivolgermi a voi se mi avessero indirizzato...)

Ho cominciato un periodo di terapia psicoanalitica che continua tutt'oggi, ma soprattutto ho cominciato a pensare come cambiare me stessa.

Dare l'esempio mi parve fondamentale.

Presi coraggio e per prima cosa mi permisi di immaginare che anche oggi, in questo mondo, ci potesse essere spazio per il coraggio, la fede e la speranza.

E così ho deciso di credere in me stessa e nella scommessa di lasciare il lavoro per aprire una mia attività.

E volevo che fosse qualcosa di utile e di bello, che mi desse soddisfazione.

Che parlasse all'anima, al cuore delle persone.

Mi sono fatta un sacco di debiti per far nascere questa attività, ma dormo molto meglio di quando non ne avevo!

E la gente lo sente, lo vede che è l'amore che ha fatto nascere tutto ciò.

E poi ho affrontato la mia famiglia.

Tutto questo mi è costato una fatica indescrivibile, una paura che non so spiegare, continue ricadute nei vecchi comportamenti, impazzimenti, esaurimenti e mille criticità.

Ma le cose vanno ogni giorno meglio.

Perchè ho imparato a prendermi cura di me.

A sentirmi responsabile della mia felicità.

E di quella degli altri.

Delle persone che mi voglio bene, e di quelle cui io ne voglio.

Certo a volte va meglio a volte va peggio, ma vivere è sicuramente un processo di omeostasi e transistasi e questo non deve spaventare.

Basta avere la consapevolezza che nessuno è mai veramente solo se chiede aiuto.

E sicuramente ora so che esiste anche la vostra mano tesa, per chi ha bisogno di assistenza.

Ecco, secondo me, tutto parte dall'idea che esista un'alternativa, sempre.

La cosa che mi chiedo spesso, negli ultimi tempi, è se passerà, ma sono convinta di sì, la sensazione di solitudine rispetto alla scelta di vita che ho fatto.

La pressione intorno è molta.

È difficile farsi capire.

Del resto la mia vita mette in discussione il sistema degli altri.

Soprattutto di chi non cambia nulla perchè pensa sia impossibile cambiare le cose.

Capisco di provocare disagio negli altri con la mia testimonianza.

Non dico in tutti, però a volte è palpabile.

Così spesso resto in silenzio e non dico niente.

Ma vale la pena, anche solo per aver riconquistato il senso di meraviglia per le cose del mondo e la loro bellezza. Come disse Domenico Modugno "Meraviglioso".

-----

Vorrei aggiungere un post scriptum riguardante la vostra visibilità.

O meglio invisibilità!

Veramente, in questi giorni mi sono chiesta se sarebbe stato più facile o se semplicemente mi sarei sentita meno sola in certe situazioni se avessi saputo di voi, infatti per due anni sono stata anche famiglia per una persona con grandissimi problemi esistenziali, sociali e di consumo di varie sostanze, principalmente alcool.

E se avessi avuto un sostegno forse molte cose sarebbero state diverse, invece di finire in maniera tragica, traumatica e violenta.

Con questo non voglio accusare nessuno, dico solo di farvi conoscere di più!

Del resto a me qui da voi come associazione mi ha mandato il mio avvocato, non il ser, non il consultorio, non il medico, non la psicoanalista!!!!

Eppure non sono tutta figure che dovrebbero avere il dovere di indicarvi e conoscervi?