

QUANDO LA VITA CAMBIA PER SEMPRE

**Una guida per comprendere cosa può succedere dentro e intorno a noi
quando una perdita o un cambiamento irreversibile modificano la nostra
vita**

A CHI È DEDICATA QUESTA GUIDA

Ci sono momenti in cui la vita cambia in un modo che non avevamo previsto.

Una persona che amiamo muore.

Una relazione finisce.

Un animale che faceva parte della nostra quotidianità non c'è più.

Arriva una diagnosi.

Il corpo cambia.

Un progetto importante non può più essere realizzato.

Un ruolo che avevamo costruito per anni viene meno.

Una parte della nostra autonomia si modifica.

Possono emergere emozioni forti, anche in contrasto fra loro, come collera, paura, colpa, vergogna, apatia, sconforto, disperazione, etc.

E possiamo sentirci smarriti, anche profondamente e per molto tempo.

Quando parlo di “perdita”, mi riferisco a un accadimento che divide la nostra storia in un prima e in un dopo, lasciandoci, almeno per un periodo, la sensazione che da quel momento in poi la nostra vita sarà perlopiù sofferenza.

Non riguarda soltanto *cosa* è venuto meno, ma che cosa rappresentava per noi e quanto *quella perdita* modifica il nostro modo di stare nella vita. E questo è diverso per ognuno di noi.

Il punto non è definire oggettivamente cosa costituisca una “grande perdita”, ma comprendere che la dimensione della perdita è soggettiva e dipende dall’impatto che quell’evento ha avuto sulla persona.

Le giornate sono ancora lì, ma hanno un sapore diverso.

Le persone intorno a noi continuano a vivere, mentre noi possiamo avere la sensazione di essere rimasti fermi.

Le relazioni cambiano.

Il corpo reagisce.

La mente torna continuamente a ciò che è successo.

Possiamo sentirci arrabbiati, colpevoli, confusi, nostalgici, spaventati, svuotati.

Possiamo desiderare di tornare indietro.

Possiamo desiderare che qualcuno ci dica cosa fare.

E possiamo anche sentirci in colpa, arrabbiati o saturi perché una parte di noi vorrebbe semplicemente smettere di soffrire.

Questa guida non vuole spiegarti come superare il dolore.

Non esiste una formula per farlo.

Non esiste nemmeno una sequenza obbligatoria di emozioni da attraversare, né un momento preciso entro il quale dovresti sentirti meglio.

Vuole piuttosto offrirti una cornice.

Uno spazio per comprendere alcuni dei processi che possono emergere quando qualcosa cambia per sempre.

Perché comprendere ciò che stiamo vivendo non significa necessariamente farlo smettere.

Ma può aiutarci a non sentirci completamente estranei a noi stessi.

E, soprattutto, può aiutarci a distinguere ciò che non possiamo cambiare da ciò che, nonostante tutto, possiamo ancora scegliere.

1. CI SONO ESPERIENZE CHE DIVIDONO LA VITA IN UN PRIMA E IN UN DOPO

A volte non ci accorgiamo subito di quanto sia cambiata la nostra vita.

Accade qualcosa.

E per un po' continuiamo a muoverci come prima.

Ci alziamo.

Lavoriamo.

Facciamo la spesa.

Rispondiamo ai messaggi.

Portiamo avanti gli impegni.

Ma dentro sappiamo che qualcosa è diverso.

Perché alcune esperienze non aggiungono semplicemente qualcosa alla nostra storia.

La modificano.

Una perdita può cambiare il modo in cui immaginiamo il futuro.

Un lutto, una separazione, una malattia, un cambiamento inaspettato... ogni esperienza che ci fa sentire smarriti e ci mette di fronte alla domanda “e adesso cosa faccio?” può rappresentare una perdita, perché possiamo perdere un pezzo della nostra identità, una parte di noi che dava significato alla nostra esistenza, con tutto il carico emotivo che ne consegue.

E più ciò che abbiamo perso era fondamentale per noi, più profondo può essere il dolore.

Perché perdiamo anche ciò che quel qualcosa rendeva possibile.

Ed è per questo che a volte il dolore sembra sproporzionato rispetto a ciò che gli altri riescono a vedere.

Perché gli altri vedono l'evento.

Noi ci portiamo addosso tutto ciò che quell'evento ha modificato.

2. UNA CORNICE: INCONTRARE I PROPRI LIMITI

Uno degli aspetti più difficili delle esperienze irreversibili è incontrare il limite.

Il limite di ciò che possiamo fare.

Il limite di ciò che possiamo controllare.

Il limite di ciò che possiamo cambiare.

Il limite delle altre persone.

Del tempo. Del corpo. Della realtà.

Quando qualcosa accade, una parte di noi continua inevitabilmente a cercare una soluzione, si sforza di pensare a quali azioni mettere in campo per ottenere un risultato diverso.

“Cosa posso fare?”

“Come posso sistemare questa cosa?”

“Come posso farla tornare come prima?”

Ma alcune esperienze non possono essere aggiustate.

E questo non significa che noi abbiamo fallito.

Significa che esistono situazioni che non sono nelle nostre mani.

La difficoltà sta anche nel distinguere ciò che non possiamo più modificare da ciò che possiamo ancora scegliere.

Non posso cambiare ciò che è accaduto, è terribilmente vero, ma posso comunque fare delle piccole cose:

Posso decidere con chi parlarne, chiedere aiuto, riconoscere ciò di cui ho bisogno.

Posso ascoltare il mio corpo, scegliere quali relazioni mi fanno bene e quali, almeno per un periodo, desidero vivere con maggiore distanza e posso decidere come attraversare la giornata di oggi.

Questo ovviamente non sostituisce ciò che ho perso né cancella il mio dolore.

Ma fa qualcosa che, a un certo punto, fa quasi da spartiacque:

restituisce uno spazio di scelta e potere personale laddove prima sentivamo soltanto impotenza.

La domanda, allora, può essere:

“Cosa posso fare, oggi, dentro ciò che è possibile?”

3. NON TUTTO DEVE ESSERE AGGIUSTATO

Viviamo spesso con l'idea che quando qualcosa fa male dobbiamo fare qualcosa per eliminarlo.

Se soffriamo, dobbiamo stare meglio.

Se siamo arrabbiati, dobbiamo calmarci.

Se siamo tristi, dobbiamo reagire.

Se una relazione ci ha ferito, dobbiamo chiuderla.

Se abbiamo perso qualcuno, dobbiamo andare avanti.

Ma non tutto ciò che fa male è un problema da risolvere.

A volte è una realtà da attraversare.

Questo non significa rassegnarsi, significa riconoscere che esistono esperienze nelle quali la soluzione non consiste nel riportare tutto a prima.

Perché *prima* non esiste più.

E dunque la realtà ci dirotta verso altro:

trovare un modo possibile di vivere dentro ciò che è successo.

E questa differenza è importante.

Perché se pensiamo che il nostro dolore debba necessariamente sparire, ogni giornata difficile può sembrarci un fallimento.

Se invece riconosciamo che stiamo imparando a vivere una realtà nuova, possiamo iniziare a leggere anche le oscillazioni, le ricadute emotive e le giornate difficili in modo diverso.

4. NON PERDIAMO MAI SOLO CIÒ CHE PENSIAMO DI AVER PERSO

Quando perdiamo qualcuno o qualcosa di significativo per noi, perdiamo anche il quotidiano che avevamo costruito insieme e quella parte di noi che era viva grazie a quella realtà.

Per questo il dolore può essere molto più grande di quanto sembri dall'esterno.

Non perdiamo soltanto una presenza o una certa condizione.

Perdiamo anche il mondo che si era costruito intorno a quella presenza o a quella condizione.

È per questo che dopo un'esperienza di perdita possono diventare dolorosi anche gesti apparentemente insignificanti.

Preparare due caffè.

Aprire una porta.

Mandare un messaggio.

Tornare a casa.

Passare davanti a un luogo.

Fare qualcosa che prima apparteneva a quella quotidianità.

La perdita entra nei dettagli.

E proprio perché entra nei dettagli, non sempre è immediatamente comprensibile ed esprimibile, nemmeno a noi stessi.

5. QUANDO VORRESTI SOLTANTO TORNARE INDIETRO

“Vorrei tornare indietro.”

È un pensiero comune dopo un lutto, una separazione, una diagnosi o qualsiasi cambiamento che non abbiamo scelto.

Vorremmo tornare a prima.

A quando quella relazione esisteva.

A quando il corpo ci sembrava familiare.

A quando la nostra vita aveva un equilibrio che oggi non riconosciamo più.

A quando tutto sembrava normale e andava bene.

Questo desiderio non significa necessariamente che non vogliamo più vivere.

Ci dice che una parte di noi sta ancora facendo i conti con il fatto che il presente non è quello che aveva previsto, e per questo soffre, anche terribilmente.

La mente conosce la nuova realtà ma il resto di noi può avere bisogno di molto più tempo per raggiungerla.

Possiamo sapere che non torneremo indietro e, contemporaneamente, desiderare disperatamente di farlo.

Possiamo sapere che una persona non tornerà e continuare, per un po', ad aspettarla.

Possiamo sapere che una relazione è finita e continuare a immaginare come sarebbe se non fosse successo.

Non è necessariamente una contraddizione.

È parte del processo attraverso cui una realtà nuova diventa, lentamente, emotivamente comprensibile, sebbene possa essere un attraversamento molto doloroso.

6. QUANDO IL DOLORE GUARDA ANCHE AL FUTURO

Una perdita non riguarda soltanto ciò che abbiamo avuto, può riguardare anche ciò che pensavamo avremmo avuto.

Questo aspetto è spesso meno visibile.

Possiamo soffrire per un viaggio che non faremo, per una casa che non costruiremo, per una famiglia che avevamo previsto, per una vecchiaia che

pensavamo di condividere, per una versione di noi che non siamo in grado di immaginare.

In questi casi il dolore guarda in due direzioni: verso ciò che è stato perso e verso ciò che non accadrà più come avevamo immaginato.

È una delle ragioni per cui il futuro può diventare improvvisamente faticoso da pensare.

Non perché non esista più.

Ma perché dobbiamo imparare a immaginarlo nuovamente.

7. “DEVI ANDARE AVANTI”

È una delle frasi più comuni dopo una perdita.

Ma “andare avanti” di fronte a un dolore enorme che ci ha cambiato la vita non è sempre facile: quando soffriamo, “andare avanti” può suonare come lasciarsi alle spalle un pezzo della nostra vita che per noi ha avuto un’importanza enorme e che non siamo ancora disposti a lasciar andare.

Paradossalmente, chi sta vivendo un’esperienza di perdita, spesso, sta già andando avanti.

Si alza, lavora, si occupa della casa, si prende cura dei figli, risponde alle persone, affronta giornate che non avrebbe scelto...

Continua a vivere dentro una realtà che non avrebbe voluto.

Forse la domanda non è:

“Perché non vai avanti?”

Ma:

“Come posso restare accanto a te mentre attraversi quello che c’è?”

A volte non abbiamo bisogno di una direzione, abbiamo bisogno di qualcuno che non scappi davanti al dolore.

8. “NON PENSARCI”

“Non pensarci” può nascere dallo stesso desiderio.

Aiutare, distrarre, alleviare.

A volte, effettivamente, spostare l'attenzione su qualcosa di diverso può essere utile, possiamo concederci un'attività che ci coinvolga, qualunque essa sia.

Non c'è nulla di sbagliato nel cercare momenti di tregua.

Il problema nasce quando una strategia diventa una prescrizione: nei momenti più vicini a un grande dolore riuscire a “non pensarci” può essere semplicemente impossibile.

La mente torna lì.

A ciò che è successo.

A ciò che è cambiato.

A ciò che è stato perso.

Non necessariamente perché vogliamo rimanere nel dolore ma perché stiamo ancora cercando di adattarci a una realtà che non avevamo scelto.

Concedersi momenti in cui la mente si sposta altrove può diventare più naturale con il tempo ma non deve essere una prestazione o una dimostrazione di “avercela fatta”.

Certe perdite rimangono semplicemente tali: ferite che lasceranno cicatrici indelebili per sempre.

9. CONCEDERSI IL DOLORE

Concedersi il dolore non significa alimentarlo né stare male apposta o rifiutare ogni momento di leggerezza.

Significa permettere che quello che proviamo possa esistere senza doverlo immediatamente correggere o giudicare.

Rabbia.

Tristezza.

Incredulità.

Nostalgia.

Disperazione.

Senso di ingiustizia.

Desiderio che le cose fossero diverse.

Perfino emozioni contraddittorie.

A volte abbiamo bisogno di piangere.

A volte di parlare.

A volte di stare in silenzio.

A volte di scrivere.

A volte di muoverci.

A volte di dire qualcosa che non avremmo mai pensato di poter dire.

Non esiste una modalità unica, giusta o sbagliata.

Il dolore ha bisogno di poter essere vissuto, riconosciuto ed espresso in modi che siano possibili *per me*.

E l'attraversamento emotivo può modificare progressivamente il modo in cui quella realtà viene vissuta.

Proviamo ad essere pazienti e indulgenti verso la parte di noi che soffre.

Non è necessario (e neanche possibile) che accada tutto subito.

10. CONDIVIDERE IL DOLORE

Siamo abituati a condividere molte cose.

Raccontiamo ciò che ci rende felici, mostriamo ciò che abbiamo fatto, festeggiamo i traguardi, parliamo dei progetti.

Molto meno spesso ci viene insegnato a condividere ciò che fa male.

Non sempre sappiamo come raccontare un dolore. A volte non troviamo le parole, altre volte temiamo di pesare sugli altri, di essere troppo, di farli stare male, di non essere compresi o di essere giudicati.

E così possiamo ritrovarci a vivere una parte importante della nostra esperienza completamente da soli.

Ma il timore della condivisione può alimentare la solitudine. E la solitudine può alimentare l'illusione che nessuno potrà mai comprenderci.

Possiamo arrivare a pensare: **“Nessuno può capire davvero. Nessuno soffre quanto me.”** Possiamo credere che il nostro dolore sia superiore, senza eguali.

La sofferenza può farci chiudere a tal punto da creare in noi la convinzione che ciò che viviamo sia fuori dalla portata degli altri. E non è una colpa. È qualcosa che può succedere quando siamo molto soli dentro il dolore.

Quando ci concediamo di raccontare ciò che stiamo vivendo, qualcosa può iniziare a trovare un posto.

Le emozioni diventano parole, i pensieri possono essere messi in ordine e ciò che dentro di noi appare confuso può iniziare ad avere una forma.

Raccontarlo non fa sparire magicamente la sofferenza però ciò che viene riconosciuto e condiviso può essere meglio collocato, ridimensionato, dentro la nostra storia.

E non perché ciò che ci è accaduto sia meno importante ma perché l'incontro con altre esperienze può toglierci l'illusione di essere *incomparabili*.

Può quindi accadere qualcosa: possiamo scoprire che esistono persone capaci di riconoscere parte del nostro dolore in quanto esse stesse hanno vissuto qualcosa di simile.

Certo, la nostra esperienza rimane unica, perché unica è la nostra storia ma nessuno deve aver vissuto esattamente ciò che abbiamo vissuto noi per potersi riconoscere, per poter *risuonare* con noi.

Questa scoperta spesso è liberatoria.

Può aiutarci a ridimensionare la sensazione di essere gli unici al mondo a stare così male. Il nostro dolore non diventa meno vero perché qualcun altro può comprenderlo, diventa, forse, meno solitario. In qualche modo diventa più *umano* e, a tratti, più *trasportabile*.

Condividere non significa dover raccontare tutto, né farlo con chiunque. Possiamo scegliere le persone con cui ci sentiamo al sicuro e quelle capaci di ascoltare senza minimizzare, giudicare o cercare di aggiustare ciò che non può essere aggiustato.

E possiamo anche scoprire che alcune persone che amiamo non sono in grado di stare accanto al nostro dolore nel modo di cui avremmo bisogno (lo vediamo meglio in seguito). Questo può essere doloroso, ma non significa che ciò che proviamo sia troppo o che non meriti di essere ascoltato.

A volte abbiamo bisogno di uno spazio diverso, più protetto, in cui poter dare voce a ciò che stiamo vivendo.

Il dolore condiviso non diventa necessariamente più piccolo ma può diventare meno traumatico, più comprensibile, più collocabile dentro la nostra storia.

Essere accompagnati significa proprio questo: non “avere qualcuno che percorra la strada al posto nostro”, ma “avere qualcuno che ci tenga per mano mentre vacilliamo”.

11. QUANDO LA MENTE CONTINUA A CERCARE CIÒ CHE NON C'È PIÙ

Dopo una perdita può capitare di aspettarsi ancora quella persona.

O quell'animale.

Possiamo girarci perché abbiamo sentito un rumore, pensare per un istante di dover raccontare qualcosa, prendere il telefono.

Possiamo entrare in una stanza aspettandoci una presenza.

È una delle esperienze più concrete del contrasto tra ciò che sappiamo e ciò che sentiamo.

Sappiamo che quella persona non c'è ma una parte delle nostre abitudini non lo ha ancora incorporato completamente.

Il corpo e la mente hanno bisogno di tempo per smettere di aspettarsi ciò che fino a un certo momento è stato normale.

Questo può accadere anche mesi dopo o può riemergere molto più avanti:

Una fotografia, un odore, una canzone, un luogo, una ricorrenza...

Per un istante quella presenza sembra vicinissima e questo porta con sé ricordi, emozioni e sensazioni, alle volte anche molto intensi.

Non significa necessariamente essere tornati al punto di partenza, è più un'indicazione che alcuni legami sono diventati parte della nostra storia.

E la memoria non segue un calendario.

12. IL DOLORE NON È UNA LINEA RETTA

Possiamo avere una giornata buona e il giorno dopo stare malissimo.

Possiamo pensare di aver fatto un passo avanti e poi sentirci nuovamente travolti.

Possiamo ridere e, poche ore dopo, piangere.

Possiamo desiderare compagnia e, nello stesso periodo, desiderare di non vedere nessuno.

Questo non significa necessariamente che qualcosa stia andando storto.

Il dolore non segue una progressione ordinata: viviamo dentro al flusso delle emozioni.

Inoltre, la nostra vita continua ad accadere mentre attraversiamo la perdita.

Ci sono scadenze.

Compleanni.

Ricorrenze.

Problemi quotidiani.

Nuove persone.

Nuovi eventi.

Alcuni giorni possono essere più semplici, altri possono riaprire una ferita che pensavamo ormai lontana.

Non dobbiamo usare ogni momento difficile come prova del fatto che “non siamo ancora andati avanti”.

A volte è semplicemente un momento difficile. Ed è assolutamente umano.

13. QUANDO LA RABBIA HA BISOGNO DI AVERE UN POSTO

La rabbia è una delle emozioni che più facilmente cerchiamo di correggere per tanti motivi:

Può spaventarci.

Può sembrarci incompatibile con l'amore.

Può farci sentire cattivi.

Può farci dire “io di solito non sono così”.

Eppure, dopo una perdita, possiamo essere arrabbiati con moltissime cose:

Con chi è morto.

Con una persona che ci ha lasciati.

Con il nostro corpo.

Con la vita.

Con il destino.

Con Dio.

Con noi stessi.

Con chi avrebbe potuto fare qualcosa.

Con chi non ha fatto abbastanza.

Con chi sembra continuare a vivere normalmente.

Essere arrabbiati non significa necessariamente non aver compreso ciò che è successo e non significa necessariamente non amare.

Possiamo amare qualcuno ed essere arrabbiati con lui.

Possiamo sapere che una persona non ha scelto ciò che è accaduto e, contemporaneamente, provare rabbia verso di lei.

Possiamo sapere razionalmente che una situazione era fuori dal nostro controllo e continuare a sentire dentro di noi un “non è giusto”.

La rabbia non deve necessariamente essere approvata per poter essere ascoltata.

Possiamo chiederci:

“Che cosa sta cercando di proteggere questa rabbia?”

“Che cosa sento di aver perso?”

“Quale limite è stato oltrepassato?”

A volte dietro la rabbia c'è un dolore che non ha ancora trovato parole.

Essa parla di qualcosa che è stato spezzato e che per noi era importante.

14. QUANDO ARRIVANO LA COLPA E IL RIMORSO

“Avrei dovuto...”

“Se avessi...”

“Perché non ho...”

“Avrei potuto fare di più.”

Dopo una perdita, la mente può tornare continuamente al passato e costruire scenari alternativi.

Il problema è che oggi conosciamo ciò che allora non conosceamo: oggi abbiamo informazioni che nel momento in cui prendevamo quelle decisioni non avevamo e vediamo conseguenze che prima non potevamo vedere.

Questo non significa che ogni senso di colpa sia infondato - a volte abbiamo davvero qualche responsabilità – ma responsabilità e onnipotenza non sono la stessa cosa e il confine fra le due può essere sottile.

Essere responsabili di una *parte* di una storia non significa essere responsabili di tutto ciò che è accaduto.

E soprattutto **non significa aver avuto il potere di prevedere ogni conseguenza.**

A volte sentirci in colpa ci “salva” da qualcosa che è più difficile da gestire: il vuoto dell’impotenza.

Può essere utile chiedersi:

“Che cosa sapevo davvero in quel momento?”

“Che cosa potevo realisticamente controllare?”

“Quale responsabilità era mia e quale invece apparteneva ad altre persone o alle circostanze?”

“Ciò che oggi chiedo a me stesso era realisticamente possibile in quel momento e in quella circostanza?”

Il passato non può essere riscritto ma posso concedere a me stesso il beneficio di riconoscermi come persona con dei limiti umani, senza massacrarmi per questo.

15. QUANDO ARRIVA ANCHE LA VERGOGNA

La colpa dice:

“Ho fatto qualcosa di sbagliato.”

La vergogna può andare più lontano:

“C’è qualcosa di sbagliato in me.”

Riguarda quindi il rapporto con la propria immagine.

Possiamo vergognarci di come stiamo vivendo la perdita:

Perché piangiamo troppo.

Perché non piangiamo abbastanza.

Perché proviamo rabbia.

Perché ci sentiamo sollevati.

Perché dopo mesi abbiamo ancora una giornata difficile.

Perché dopo poco tempo abbiamo riso.

Perché desideriamo stare da soli.

Perché invece abbiamo bisogno continuamente degli altri.

Possiamo persino vergognarci di emozioni che non abbiamo scelto.

Ma provare un'emozione non equivale ad agire in base a quell'emozione e non definisce il nostro valore come persone.

Non dobbiamo essere perfetti, possiamo sentire in maniera autentica.

16. AVERE COMPASSIONE VERSO LA PARTE DI NOI CHE SOFFRE

Diciamolo chiaramente: convivere con qualsiasi dolore è difficile, ingiusto, scomodo ed estenuante.

Ma vivere nel dolore e nella sensazione di sentirsi sbagliati per esso lo è ancora di più.

La compassione verso noi stessi non significa raccontarci che va tutto bene o essere sempre gentili o eliminare ogni forma di responsabilità, significa non aggiungere sofferenza evitabile alla sofferenza che già c'è.

Quando stiamo male possiamo infatti produrre un secondo livello di dolore, che riguarda cosa diciamo a noi stessi mentre soffriamo:

“Dovrei stare meglio.”

“Non posso continuare così.”

“Gli altri ce la fanno.”

“Dovrei essere più forte.”

“Sto diventando pesante.”

“Non ne uscirò mai.”

Essere compassionevoli con noi stessi significa imparare a non aggiungere continuamente il dolore dell'autogiudizio mentre soffriamo.

Posso essere arrabbiato senza giudicarmi perché sono arrabbiato.

Posso avere una giornata terribile senza dirmi che dovrei essere già oltre.

Posso desiderare ancora ciò che ho perso senza accusarmi di non accettare la realtà.

La compassione è un atteggiamento amorevole verso la parte di noi che sta male.

Prova a porti questa domanda:

“Come posso parlare a me stesso come se fossi il mio miglior amico?”

Non sempre possiamo diminuire il dolore per ciò che ci è accaduto ma possiamo imparare a stare dalla nostra parte mentre lo attraversiamo, consapevoli che possiamo anche scegliere di essere alleati di noi stessi e non nemici.

17. QUANDO IL DOLORE RIMPICCIOLISCE IL NOSTRO MONDO

Il dolore non modifica soltanto ciò che sentiamo, può modificare anche lo spazio che abbiamo a disposizione per vivere.

Il dolore ha questa capacità: prosciuga la nostra energia vitale, o una parte di essa.

Quando soffriamo profondamente, molte delle nostre energie sono assorbite da ciò che è accaduto. Anche ciò che prima sembrava semplice può diventare faticoso o senza senso. Le relazioni possono richiedere più energie, il futuro può sembrare troppo grande da immaginare e ciò che prima ci interessava può apparire lontano.

Il nostro mondo si restringe, si comprime e con esso si restringe anche la nostra autentica vitalità.

Possiamo smettere di desiderare, di fare progetti, di occuparci di ciò che ci piace. A volte arriviamo a vivere soltanto ciò che è strettamente necessario, come se la nostra vita fosse diventata qualcosa che *subiamo*.

E quando il dolore occupa tutto lo spazio, può diventare difficile ricordare che esistiamo ancora *noi*, oltre a ciò che ci è successo: perdiamo, almeno temporaneamente, anche il contatto con il nostro amore per noi stessi, con quella parte di noi che prima riusciva a *prendersi cura di noi*.

Questo può accadere perché quando siamo concentrati sulla sopravvivenza emotiva siamo meno lucidi, meno centrati, totalmente assorbiti da ciò che ci è successo ed è difficile ricordarci che anche noi siamo qualcuno di cui prenderci cura.

Qualcuno che esiste ancora oltre il dolore.

Possiamo trascurare il corpo, ignorare i nostri bisogni, trattarci con durezza, sentirci in colpa quando ci concediamo qualcosa o essere troppo stanchi per sapere da dove ricominciare.

Non possiamo decidere quando smettere di soffrire ma, passo dopo passo, possiamo ricordarci che mentre attraversiamo ciò che è successo, ci siamo ancora.

Può iniziare da domande molto semplici: “Di cosa ho bisogno oggi?”, “Che cosa posso fare per me, anche se è molto poco?”, “Come posso trattarmi mentre sto attraversando tutto questo?”.

A volte prendersi cura di sé significa qualcosa di piccolo: riposare, mangiare, uscire di casa, chiedere compagnia, dire di no, lasciare che qualcuno ci aiuti. Anche smettere, per un momento, di pretendere da noi stessi di essere già diversi da come siamo può essere una forma di cura.

Il dolore profondo può aver ristretto il nostro mondo, ma questo non significa che sarà per sempre così intenso e totalizzante.

Recuperare, poco alla volta, uno spazio per noi stessi può essere uno dei modi attraverso cui iniziamo nuovamente ad abitare la nostra vita.

Possiamo diventare più grandi del nostro dolore, non per dimenticarlo, ma per dargli una dimensione.

Il dolore può non occupare più tutto.

18. QUANDO CI SENTIAMO VITTIME DI CIÒ CHE È SUCCESSO

Ci sono esperienze nelle quali non perdiamo soltanto qualcosa, ma per le quali ci sentiamo anche privati della possibilità di scegliere:

Qualcosa è accaduto al nostro corpo, una relazione è finita senza che lo volessimo, qualcuno che amavamo è morto, una malattia ha cambiato la nostra vita, una decisione presa da qualcun altro ha modificato anche il nostro futuro.

E noi ci ritroviamo a vivere dentro le conseguenze di qualcosa che non abbiamo scelto.

In questi momenti può emergere una sensazione molto forte: “Non è giusto.”

Un senso di ingiustizia assoluto che ci fa sentire vittime. Non nel senso di “fare la vittima”, ma nel senso più concreto del sentirci persone a cui è accaduto qualcosa che non avrebbero scelto e che ora devono affrontare.

Da questa sensazione può nascere una rabbia enorme, una rabbia che a volte sembra difficile persino da riconoscere o da accettare, soprattutto quando è rivolta verso qualcuno che abbiamo amato, verso noi stessi o persino verso la vita.

Eppure quella rabbia contiene una verità importante: non avremmo scelto ciò che è successo.

Non tutto ciò che ci accade è una nostra responsabilità, non tutto ciò che ci accade è qualcosa che abbiamo meritato e non ogni dolore deve necessariamente diventare un insegnamento, una crescita o qualcosa per cui essere grati.

Possiamo essere stati feriti, traditi, lasciati, colpiti da una malattia o dalla morte di qualcuno senza che questo significhi che abbiamo fatto qualcosa per meritarlo, senza sentirci *puniti* per qualcosa che abbiamo o non abbiamo commesso.

Poter dire **“lo questo non lo meritavo”** può diventare un atto di autoaffermazione, di riconoscimento di un limite che è stato superato da un certo avvenimento, senza che noi lo scegliessimo.

Non significa negare ciò che è accaduto o rimanere per sempre dentro l'ingiustizia, nonostante la rabbia possa rimanere forte, anche a lungo.

Può invece diventare un modo per riconoscere il nostro valore e per dare lentamente una nuova direzione alla nostra rabbia:

“lo merito ancora.”

Merito ancora di esserci. Di desiderare. Di scegliere. Di prendermi cura di me. Di amare e di essere amato.

Questo ci permette, gradualmente, di riconoscere a noi stessi che ciò che ci è accaduto non diminuisce il nostro valore e quello della nostra vita e che una

determinata esperienza, per quanto tragica, non segna la fine della nostra esistenza: **noi siamo molto di più di ciò che ci è successo.**

La rabbia può così diventare anche energia per tornare a scegliere, per proteggere ciò che resta, per prenderci cura di noi, per porre un limite o per tornare a desiderare.

Un atto di vita. Una vita che può ancora offrirci qualcosa.

Qualcosa di diverso ma non per questo di valore inferiore.

Essere stati vittime di qualcosa che non abbiamo scelto non significa dover rimanere per sempre vittime di ciò che è successo.

Questa distinzione è importante:

non abbiamo scelto ciò che è accaduto ma possiamo ancora scegliere, poco alla volta, come *stare dentro* ciò che è accaduto.

E forse è proprio qui che, insieme alla rabbia, può iniziare a tornare anche qualcosa che il dolore ci aveva fatto dimenticare: la sensazione di avere ancora un posto nella nostra stessa vita.

19. QUANDO CAMBIANO ANCHE LE RELAZIONI

Una perdita può modificare le relazioni intorno a noi:

Alcune persone si avvicinano, altre si allontanano.

Qualcuno trova le parole giuste, qualcuno dice cose che feriscono.

Qualcuno rimane, qualcuno sparisce.

E non sempre sono le persone che avremmo immaginato.

Le amicizie

Un'amicizia può cambiare perché noi siamo cambiati.

Possiamo avere meno energie, meno voglia o desiderio di uscire.

Meno tolleranza per conversazioni superficiali o avere un bisogno maggiore di vicinanza, anche leggera.

Tuttavia un amico può non sapere come starci accanto.

Può tornare alla propria vita perché non sa cosa fare, può cercare di distrarci o evitare l'argomento. Può anche trattarci con sufficienza o arrabbiarsi con noi.

Ciò che è importante comprendere è che non tutto è necessariamente disinteresse.

A volte è semplicemente incapacità di stare davanti a qualcosa che non sappiamo o non possiamo risolvere. Magari è successo anche a te (e non sei cattivo per questo).

Tuttavia comprendere la difficoltà dell'altro non significa doverci adattare a qualsiasi comportamento, anche noi possiamo scegliere di cosa abbiamo bisogno.

Possiamo chiederci:

“In questo momento, come mi fa sentire relazionarmi con questa persona?”

Comprendere che un rapporto può essere cambiato e può non essere più nutriente per noi non significa rinnegare tutto ciò che c'è stato.

Significa comprendere che ciò che è accaduto ci ha messo in contatto con i limiti nostri e dell'altra persona, e che questo può *non essere abbastanza* per la sostenibilità della relazione, a volte per un periodo, altre volte in via definitiva, senza che questo trasformi me o l'altro in carnefici senza cuore.

La famiglia

Come per le amicizie, anche all'interno della famiglia una perdita può essere vissuta in modi completamente diversi.

Una persona può parlarne continuamente, un'altra può chiudersi.

Una può piangere, un'altra può concentrarsi sulle incombenze pratiche.

Una può voler conservare tutto, un'altra può aver bisogno di cambiare ambiente.

Una può crollare, un'altra può occuparsi di tutto e tutti.

Non significa necessariamente che qualcuno ami di più e qualcuno di meno.

Le persone hanno modalità differenti di affrontare ciò che accade, anche di vivere il dolore per uno stesso evento.

Alcune domande interessanti potrebbero essere:

“Come mi fa sentire la modalità dell'altro?”

“Riesco a stare con una modalità differente dalla mia?”

Quando gli altri tornano alla normalità

Ci sono perdite che riguardano una comunità, altre che toccano solo i familiari stretti, altre la coppia e altre ancora colpiscono solo il singolo.

Dopo lo shock della notizia, a un certo punto, la vita riprende.

Il lavoro torna alla normalità.

Gli amici parlano di altro.

La famiglia torna alle proprie abitudini.

Il mondo esterno smette di essere concentrato sull'evento.

Ma per noi può non essere così e possiamo sentirci improvvisamente soli.

Non perché gli altri non tengano più a noi ma perché l'evento che per noi ha cambiato tutto, per gli altri non occupa più lo stesso spazio.

Anche questo può essere doloroso e può darci la sensazione di essere “bloccati”.

In verità, non siamo bloccati: è che l'evento - come accade nell'epicentro di un terremoto - ha frantumato il nostro di quotidiano; e questo merita tempo e rispetto, per chiunque.

20. QUANDO IL CORPO VIVE CIÒ CHE LA MENTE NON RIESCE ANCORA A COMPRENDERE

Il dolore non è soltanto qualcosa che pensiamo, può coinvolgere anche il corpo: possiamo sentirci stanchi, contratti, agitati, scarichi.

Possiamo dormire diversamente.

Avere meno appetito o più fame.

Sentire il corpo pesante.

Avere bisogno di muoverci continuamente oppure non avere voglia di muoverci affatto.

Il corpo può sembrare improvvisamente estraneo.

Questo perché che corpo ed esperienza non sono compartimenti separati.

Quando la vita cambia, può cambiare anche il modo in cui abitiamo il corpo.

Per questo ascoltarlo è importante: per accorgerci di ciò che sta chiedendo.

Riposo.

Movimento.

Spazio.

Contatto.

Silenzio.

E, quando qualcosa ci preoccupa o persiste, è importante prendersi cura di sé, anche attraverso l'ascolto di un professionista sanitario.

21. QUANDO NON RICONOSCI PIÙ LA TUA VITA

Ci sono momenti in cui il problema non è soltanto:

“Mi manca qualcuno/qualcosa.”

È:

“Non riconosco più me stesso dentro questa vita.”

Perché quella persona, quella relazione, quel corpo, quel ruolo o quel progetto erano entrati anche nella nostra identità.

Eravamo “il compagno di”.

“Il padre di”.

“La persona che faceva quel lavoro.”

“La persona che poteva fare certe cose.”

“La persona che aveva quel progetto.”

Quando qualcosa cambia, può cambiare anche la risposta alla domanda:

“Chi sono io adesso?”

Ed è qui che possiamo sentirci frantumati, perché **la forma con cui ci riconoscevamo non corrisponde più completamente alla realtà.**

E questo può essere profondamente destabilizzante.

La risposta non è necessariamente tornare a essere quello di prima.

Forse quella persona, oggi, non esiste più.

Forse il lavoro consiste nel trovare una forma nuova.

Non un'identità perfetta, un'identità abitabile.

22. ACCETTAZIONE E PERDONO

“Devi accettare.”

“Devi perdonare.”

Sono frasi che possono sembrare profonde.

Ma possono diventare un altro modo per dirci che dovremmo essere già arrivati da qualche parte.

L'accettazione non è necessariamente serenità, non è approvare ciò che è successo.

Personalmente considero l'accettazione un processo lento, attraverso il quale smettiamo progressivamente di chiedere alla realtà di essere diversa da ciò che è, con tutta la ribellione necessaria.

Allo stesso modo, diversamente da quanto comunemente si pensi, il perdono non è un passaggio obbligato.

Soprattutto, né l'accettazione né il perdono garantiscono automaticamente di “stare meglio”.

Se arrivano senza un reale attraversamento emotivo, possono rimanere soltanto affermazioni razionali.

Possiamo dire:

“Ho accettato.”

“Ho perdonato.”

E continuare, dentro, a essere travolti.

Spesso ho sentito dire: “rimanere arrabbiato non mi fa bene, devo perdonare” ma la rabbia parla di qualcosa di più profondo che merita e necessita di essere riconosciuto.

La rabbia, per me, è come l'acqua: se non fluisce - se non si esprime -, ristagna. E un'energia stagnante è un'energia che contrae, occlude e che alla lunga opprime.

E il perdono, che è un'energia che *apre* all'altro, non può trovare spazio laddove ci sono tensione e oppressione.

Una volta che il flusso della rabbia si è esaurito, può (non deve) arrivare il perdono.

Tuttavia, non tutte le persone perdonano, ne tutte hanno bisogno di farlo.

E il mancato perdono non dimostra necessariamente che siamo bloccati o maligni o che siamo ancora al punto di partenza.

Per questo non dobbiamo raggiungere uno stato emotivo preciso per dimostrare di aver *attraversato bene* ciò che ci è successo.

L'accettazione, se arriva, può essere parte del percorso.

Il perdono, se arriva, può trasformare qualcosa.

Ma nessuno dei due dovrebbe diventare un esame da superare.

L'accettazione e il perdono possono essere l'esito di un processo di adattamento, non il punto di partenza.

23. STARE MEGLIO NON SIGNIFICA DIMENTICARE

A un certo punto può tornare il sorriso.

Possiamo divertirci.

Possiamo innamorarci.

Possiamo desiderare qualcosa.

Possiamo avere un progetto.

Possiamo sentirci bene.

E questo può generare una sensazione strana:

“Come posso stare bene dopo ciò che è successo?”

Oppure:

“Se rido, significa che sto dimenticando?”

No.

Il dolore non è una misura dell'amore.

Smettere di soffrire nello stesso modo non significa che ciò che abbiamo vissuto abbia perso valore.

Significa che il dolore per quella perdita non occupa più tutto ma continua a esistere nella nostra storia, diventando parte di noi.

E possiamo tornare a vivere senza tradire ciò che abbiamo amato.

Che cosa significa davvero “stare meglio”?

Non significa per forza tornare come prima, ma avere nuovamente spazio.

Spazio per ridere e respirare.

Per pensare e desiderare.

Per arrabbiarsi e amare.

Per progettare e ricordare.

Per vivere anche altro.

Il dolore può continuare a esistere.

Ma non deve necessariamente occupare tutto lo spazio disponibile.

24. QUANDO CHIEDERE AIUTO NON SIGNIFICA NON FARCELA

Chiedere aiuto significa *riconoscere un limite*.

Dire, ad esempio: “Da solo, in questo momento, è troppo.”

E questa consapevolezza non solo è un atto di cura ma è anche un atto di coraggio:

possiamo chiedere aiuto perché abbiamo bisogno di parlare o di mettere ordine.

Perché non riusciamo a distinguere ciò che sentiamo da ciò che gli altri ci chiedono.

Perché ci sentiamo confusi o continuiamo a giudicarci.

Perché il nostro corpo sta chiedendo attenzione o non riusciamo più a capirci.

Perché una relazione è diventata difficile.

Perché desideriamo avere uno spazio che non sia occupato dalle necessità degli altri.

O per qualunque altro motivo ci sembri opportuno.

Non dobbiamo aspettare di essere “abbastanza distrutti” per concederci l’aiuto e lo spazio che ci servono.

25. CHE COS’È UN PERCORSO DI COUNSELING

E’ uno spazio umano e professionale nel quale portare il proprio vissuto, in cui fermarti e “accoglierti”:

Qui esistono la tua storia, le tue emozioni, i tuoi pensieri, i tuoi conflitti, le tue contraddizioni, i tuoi dubbi, la tua confusione.

Qui possiamo distinguere i tuoi bisogni dalle aspettative degli altri.

Possiamo riconoscere ciò che è dentro il tuo controllo e ciò che non lo è.

Possiamo comprendere quali relazioni ti sostengono e quali, invece, in questo momento ti fanno stare peggio.

Possiamo individuare ciò che è possibile e, lentamente, costruire nuovi modi di abitare la quotidianità.

Il counseling non può cambiare ciò che è accaduto.

Ma può offrirti un luogo in cui ciò che è accaduto possa essere raccontato, riconosciuto e attraversato senza dover essere immediatamente risolto, per trovare una forma possibile di vita *dopo quell’esperienza*.

DA UN’IDENTITÀ FRANTUMATA A UN’IDENTITÀ ABITABILE

Forse questo è il punto più importante.

Non devi tornare quello di prima.

Non devi smettere di provare quello che provi.

Non devi dimostrare di essere forte.

Non devi necessariamente perdonare.

Non devi accettare ciò che oggi senti inaccettabile.

Non devi dimostrare che sei stato bravo ad “andare avanti”.

Non esiste un voto finale.

Esiste, piuttosto, un processo che è diverso per ognuno:

Un modo nuovo di imparare chi sei dentro una realtà che non hai scelto anche se inizialmente sembra impossibile, a tratti assurdo.

Gradualmente, possono accadere delle cose: l'oppressione al petto si scioglie lievemente, le spalle si rilassano, la gola si apre, il respiro è più pieno. E quando il corpo si abbandona, anche solo un po', anche la spinta vitale aumenta: i pensieri sono meno cupi, le emozioni meno opprimenti.

E i piccoli elementi che oggi appartengono al nostro quotidiano, lentamente, possono acquistare un nuovo valore, riempirsi di nuovi significati.

Non è la vita di prima.

È la vita che c'è.

E per me è proprio questo il significato di un'identità abitabile:

non essere più la persona di prima ma riuscire a riconoscersi, un poco alla volta, nella persona che si è diventati quando il dolore non occupa più tutto.

NON DEVI AVERE GIÀ LE RISPOSTE

Quando la vita cambia, possiamo sentirci spinti a trovare immediatamente un significato.

“Perché è successo?”

“Cosa devo imparare?”

“Come devo affrontarlo?”

“Cosa dovrei fare adesso?”

Spesso non abbiamo risposte e questo ci tormenta.

E mentre la mente cerca una logica accettabile, il corpo sente.

Sente il bisogno di piangere, di arrabbiarsi, di essere confuso, di concedersi il tempo necessario per vivere ciò che è successo.

Non tutto deve essere trasformato subito in una lezione.

Non ogni dolore deve diventare subito comprensibile.

Non ogni perdita deve essere immediatamente superata.

A volte, all'inizio, è sufficiente riconoscere:

“È successo qualcosa che mi ha distrutto.”

E da lì iniziare.

CONCLUSIONE

Ci sono esperienze che non abbiamo potuto evitare.

Perdite che non possiamo restituire.

Relazioni che non possiamo riportare indietro.

Corpi che cambiano.

Futuri che non possiamo più vivere nella forma che avevamo immaginato.

Incontrare questi limiti può essere profondamente doloroso ma dentro ciò che non possiamo cambiare rimane comunque uno spazio: le nostre scelte.

Possiamo scegliere ad esempio chi frequentare, cosa raccontare, come comportarci.

Possiamo chiedere aiuto, ascoltare i nostri bisogni, scegliere come trattare noi stessi.

Possiamo provare a riconoscere ciò che proviamo senza giudicarlo immediatamente e darci l'occasione di attraversare il dolore per vedere cosa c'è dopo.

Non dobbiamo avere già le risposte e non dobbiamo trasformare il dolore in qualcosa di bello o accettabile perché abbia senso e valore.

Puoi semplicemente iniziare da dove sei.

Da ciò che senti.

Da ciò che è possibile oggi per tornare a vivere.
Con una storia diversa.
Con un corpo diverso.
Con relazioni diverse.
Con desideri che possono cambiare.
Con una parte di te che continuerà a portare ciò che è stato.
E con una nuova parte di te che, lentamente, può imparare ad abitare ciò che c'è.

SE SENTI CHE È IL MOMENTO DI NON ATTRAVERSARE TUTTO DA SOLO

Sono Priscilla Cozzi, counselor a mediazione corporea e conduttrice di gruppi di consapevolezza.

Ho scritto questa guida con dedizione e affetto verso te che stai leggendo, perché so cosa significa provare un dolore indicibile che toglie il respiro.

La mia personale esperienza ha cambiato il mio modo di vedere molte cose e questo ha inevitabilmente influenzato anche il mio lavoro.

Per questo accompagno persone che si trovano davanti a esperienze dolorose ineluttabili: un lutto - anche per un animale-, una separazione, la comparsa di una malattia, un cambiamento radicale o una fase della vita nella quale non ci si riconosce più.

Il counseling può diventare uno spazio nel quale fermarsi e dare voce a ciò che sta accadendo, non per “guarire” o “aggiustare” ma piuttosto per “acogliere e accompagnare”.

È uno spazio umano e professionale nel quale poter portare il proprio vissuto, con le proprie emozioni, le proprie contraddizioni, le proprie domande e i propri limiti.

Uno spazio per comprendere meglio i propri bisogni, dare dignità al dolore e distinguere ciò che non è possibile cambiare da ciò che può ancora essere scelto.

Da un'identità frantumata a un'identità abitabile, quando ciò che è successo ha cambiato anche il modo in cui ti senti dentro la tua stessa vita.

UNA NOTA PER CHI STA LEGGENDO

Se sei arrivato fin qui, forse una parte di questa guida ha incontrato qualcosa della tua esperienza.

Forse hai riconosciuto una frase che qualcuno ti ha detto.

Un pensiero che hai avuto.

Una reazione che non riuscivi a comprendere.

Una relazione che è cambiata.

Una rabbia che ti ha spaventato.

Una colpa che continui a portare.

Oppure semplicemente quella sensazione difficile da spiegare:

“Da quando è successo, non sono più io.”

Non c'è un tempo giusto.

Non c'è un modo perfetto.

Non c'è un traguardo emotivo che devi raggiungere per poter dire di aver attraversato bene ciò che ti è successo.

C'è la tua storia.

E il tuo immenso valore (anche se ora non lo vedi).

C'è ciò che hai perso.

C'è ciò che è rimasto.

E c'è, ancora, la possibilità di scegliere come stare dentro ciò che oggi è la tua vita.

A volte è proprio da lì che può iniziare un modo nuovo di abitarla.

Ti abbraccio forte forte,

Priscilla

Priscilla Cozzi

prixcozzi@hotmail.it | prixcozzi@gmail.com

FB: Spazio Olibody | IG: spazio_olibody

In collaborazione con Il Sè Creativo Asd e culturale

ilsecreativo.it | Via Liberazione 55/c, Peschiera Borromeo (MI)