

L'attimo che cambia la vita

Quando l'infelicità diventa insopportabile, la persona si sente stremata e “ non ce la fa più” .

Ma non è l'intensità del dolore , ma “ cosa ne facciamo “di esso , a fare la differenza .

Il cambiamento avviene quando si smette di volerlo zittire e si decide di starci dentro , di sentirlo , di lasciarsene invadere , di dargli un nome .

Cercando di capire soprattutto le proprie contraddizioni e le proprie responsabilità, invece che lamentarsi delle circostanze che l'hanno provocato o che lo alimentano . Dare un nome al dolore “ chiama” il cambiamento , è il primo passo perché possa realizzarsi .

Ma il punto di svolta, l'attimo che cambia la vita rimane misterioso , ed è spesso avvertito come relativamente indipendente dalla propria volontà .

Appare infatti più “ ricevuto” che voluto , più “ad un certo punto è accaduto” che conseguenza di un eroico atto di volontà .

La seguente riflessione , una fra molte , permette di intravedere qualcosa di quel misterioso istante:

Vivevo senza partecipare alla mia vita , ma poi ho cominciato a sentire sempre più forte il contrasto fra la mia intelligenza e la mia identità e gli ingranaggi di quel meccanismo (sentirmi inadeguata) che mi stritolava e ho ricevuto in dono il desiderio di aprirmi, di fare verità completa su di me .

“ Ricevere in dono” è più adeguato a descrivere il seme del cambiamento che non ritenerlo prodotto dallo sforzo della propria volontà.

La nostra volontà infatti non crea nulla , la nostra responsabilità si esercita nell'assecondare o rifiutare il desiderio o il bisogno di cambiare che “ ti viene a cercare ” , la cui improvvisa comparsa rimane sostanzialmente misteriosa .

Ed aggiunge : ho riconosciuto la parte di me che non ho mai accettato, che mi chiamava e che io facevo tacere. Da questo momento ho avvertito chiaro il miracolo che stava avvenendo dentro di me.

Continuavo a fare le mie cose e nello stesso tempo avvertivo questa trasformazione che continuava da sola a crescere.

Mentre compivo le solite azioni della mia vita la trasformazione procedeva tranquillamente dentro di me.

Non ho fatto nessuno sforzo, mi sono ritrovata spontaneamente "leggera e frizzante" .

Qualcosa di misterioso infatti “ scatta” e la volontà può solo assecondare o rifiutare tale sommovimento interiore che vive di vita propria . Il resoconto adombra l'azione della Grazia, motore invisibile del rinnovamento della vita .

Qualcosa è successo dentro di me , molti affermano, e non potrei più tornare indietro, né essere la persona di prima , anche se lo volessi .

Si percepisce qualcosa di irrinunciabile , che non è possibile perdere se non rinunciando alla propria vita .

L'aspetto cosciente del cambiamento è descrivibile come lo scatto di un relais : la persona sente che " qualcosa dentro " dice basta , ho voglia di vivere , di far vivere me stessa .

Non posso più farmela passare , far finta di star bene , non dare peso a ciò che sento ,vedo, capisco - scrive una persona - voglio mettere la mia energia per combattere per ciò che penso e che credo e per difendere i miei confini, anziché usarla per sopportare la tristezza e il dolore del sentirmi schiacciata.

Fortunatamente non è così facile uccidere la propria identità , senza che la vita , alzando il volume dell'infelicità , si ribelli a tale destino .

In questo periodo della mia vita – è una donna che scrive - il mio desiderio più grande è di vivere senza condizionamenti .

Ho sempre subordinato me stessa alle esigenze degli altri . Ora che i figli sono grandi voglio fare anche ciò che piace a me . Sento di non avere più tanto tempo per assaporare il piacere della libertà , anche mentale .

Io capisco che questo può non piacere a molti.

Voglio circondarmi solo di persone con cui sto bene , da cui mi sento amata e non voglio più lavorare per chi non mi vuole bene . Voglio uscire o stare in casa se io lo desidero e non per compiacere qualcuno . Voglio andare in montagna se ne ho voglia , andare a bere il caffè dalle amiche tutte le volte che posso , alzarmi all'ora che voglio , guardare alla televisione ciò che mi piace , mangiare quello che mi aggrada , cucinare come dico io . Sono stufo di fare tutto con fatica .

Molti malesseri e rancori sono nati per colpa mia perché facevo cose che non desideravo fare e per " quieto vivere " tacevo .

Ma ora dico basta a rinunce , condizionamenti , subordinazioni . Io mi sento così e negarlo non fa che peggiorare la situazione . Io non so che sbocco avrà questa fase della mia vita , chiedo solo di essere capita e rispettata .

La fatica di vivere , lo sforzo divenuto insopportabile dicono della sua mancanza di libertà . Libertà di fare ciò le sembra giusto , e non solo ciò che piace (come può superficialmente apparire) .

Il quieto vivere le è costato l'annullamento di sé , la rinuncia a chiedere la reciprocità nei rapporti , costringendola a rinunce immotivate , poiché non richieste dal bene dell'altro .

L'amore richiede di fare sacrifici, non di annullarsi , di mettere da parte le proprie esigenze quando ciò è richiesto dal bene dell'altro, non di avvallare i capricci e l'egoismo altrui .

Non essendo convinta che rinunce fossero necessarie e giuste , se le è imposte, non le ha accettate .

La prova è rappresentata dal fiume del risentimento segreto che disturbava il rapporto .

Si può amare solo liberamente , quando delle buone ragioni realmente convincenti ispirano la rinuncia che, proprio perché libera , non alimenta la rabbia ed il rancore segreto .

Non si può amare a prescindere da se stessi , dai propri reali convincimenti .

Anche nella testimonianza seguente si fa strada l'idea che prima di morire sarebbe bello poter dire di aver vissuto.

In alcuni momenti sorrido e mi rendo conto che la vita è bella , ma per colpa del mio carattere non mi sono mai fatta valere , ho annullato me stessa e non ho vissuto metà della mia vita . Fin da piccola mi sono sempre sottratta alle prove per paura di fallire .

Spero di trovare qualcosa che mi dia soddisfazione che mi faccia sentire capace ed importante per potermi dire : anch'io valgo !

Quando il cambiamento diviene visibile, coglie di sorpresa solo chi non aveva mai visto oltre la maschera dell'apparente felicità della persona coinvolta .

Esso traccia una linea di divisione fra coloro che “ capiscono” e fanno il tifo per la vita rinnovata , da coloro che biasimano il rinnovamento .

Il cambiamento rappresenta spesso uno spartiacque che rende necessario rinnovare giro di amici , frequentazioni e ambienti per potersi realizzare compiutamente .