

Testimonianze

Ovvero, momenti di vita del dipendente affettivo.

Dopo anni di grande sofferenza, di violenze psicologiche e fisiche che hanno minato la mia autostima e le mie emozioni ho chiesto aiuto a un professionista specializzato sulle dipendenze affettive e a una cara amica. Stavo davvero male, persi più di 10 chili. Il mio aspetto era sofferente, lo si leggeva dal mio sguardo che di fronte allo specchio non lo riconoscevo più talmente era assente e spento.. A dir la verità pensavo di farcela da sola visto anche la mia grande forza ma mi resi conto che ero una porcellana molto fragile, facile da rompere. Il mio stomaco era sempre chiuso e le sigarette erano la mia dieta preferita in quel momento. Il respiro era sempre affannato, l'ansia ogni secondo mi faceva impazzire. Non riuscivo più a far nulla, mi sentivo soffocare dal peso continuo e delle imperterrite fissazioni mentali. Ero un po' come un zombie che camminava per strada che se mi avessero anche dato uno spintone non me ne sarei nemmeno accorta. La mia testa stava per partire talmente era rimbombata dai pensieri laceranti che non mi lasciavano più stare. Erano delle vere e proprie ossessioni. Andavo in bagno e mi seguivano, andavo al lavoro e mi bussavano alla porta. Davvero stavo scoppiando. Mi sentivo una drogata che aveva sempre più il bisogno di nutrirsi di disperazione e rabbia altrimenti non ero felice. Anzi quasi godevo a soffrire e se per un attimo stavo bene per me non era normale, mi sentivo quasi strana. Il meccanismo mi ricorda molto quello di un drogato che va in astinenza se non ha la sua roba. Per me è ovvio che non era la sostanza la mia dipendenza, ma quella affettiva, dove hai sempre quella sete di conferma nel sentirti amata e accettata. Quei pensieri meschini e tormentosi non erano altro che quei dubbi che avevo su di lui e quei suoi gesti che tanto ricordavano il mio passato. Tornavano ogni secondo per 24 h al giorno. Poi capii che quelle fitte e quel fortissimo dolore che stavo provando erano così ingestibili. perché quelle emozioni represses del mio passato erano venute a trovarmi ancora. Qualcosa dentro di me ha detto di ribellarmi, di non accettare più quella situazione che tanto mi stava pesando; era ora di mettermi in gioco, di disintossicarmi per respirare un'aria un po' più vivibile. Decisi di cominciare a lavorare tanto su me stessa con lo scopo di conoscermi meglio ovvero di abbracciare quella parte di me ancora ignota.

Chi sono realmente? Qual è la mia vera natura se lascio andare quelle idee che hanno costruito negativamente la mia persona?

Ed eccomi qui che a distanza di un anno, ho conosciuto per "caso" i gruppi di auto mutuo aiuto sulle dipendenze affettive. Mi sono impegnata, ho cercato più informazioni possibili frequentando anche un corso su come attivarli e così ho deciso insieme ad un'altra donna con un vissuto simile, di voler aprirne uno sul territorio ticinese.

E grazie a quell'incontro con lei, mi sono resa conto di una cosa: il ritrovarsi con un gruppo di persone accumulate dalla stesso problema può essere di aiuto. Il confronto serve a sentirsi meno soli così come la condivisione di una difficoltà avuta nella nostra vita. Sentirsi liberi di parlare delle proprie emozioni a coloro che hanno avuto un dolore simile al tuo in un clima di solidarietà e supporto tra pari non ti fa sentire con il dito puntato addosso. E' un momento tutto tuo, privo di giudizio dove vige rispetto, riservatezza e fiducia.

Trasformiamo il nostro dolore in una risorsa.