

ELENA CASTELLI

Prigionieri per scelta

Indice dei contenuti

Capitolo 1	1
Capitolo 2	7
Capitolo 3	19
Capitolo 4	39
Capitolo 5	45
Capitolo 6	51
Capitolo 7	55
Capitolo 8	69
Capitolo 9	77
Capitolo 10	83
Capitolo 11	95
Capitolo 12	105
Capitolo 13	145
Capitolo 14	155
Capitolo 15	179
Capitolo 16	199
Capitolo 17	209
Capitolo 18	217
Capitolo 19	223

Capitolo 20 227

Capitolo 21 249

CAPITOLO 1

Tutti noi siamo dotati di un corredo genetico, caratteristico ed unico. Di un potenziale.

Ma la struttura genetica che cos'è, senza la disciplina, l'allenamento, l'allenamento alla disciplina ed una buona dose di coraggio?

Perché vedete, è comodo nascondersi dietro il conforto delle abitudini, non mettersi in discussione, non prendersi la responsabilità di fare scelte diverse da quelle che generano immediato e facilmente fruibile piacere.

Il coraggio presuppone la lungimiranza di un traguardo a medio-lungo termine, la capacità di valutare ostacoli inizialmente spaventosi, ai quali non siamo abituati. O meglio, che non siamo più allenati a fronteggiare. Che non abbiamo più *voglia* di approcciare.

Se ci lasciamo andare troppo a lungo e ci fossilizziamo in una spirale di comportamenti che con il tempo possono diventare autolesivi, non c'è genetica che tenga. Le nostre abitudini diventeranno un corredo molto più ingombrante di quello genetico. Il nostro modo di vedere, affrontare le situazioni cambierà, con esso il nostro atteggiamento verso

la vita, il nostro carattere, perché il cervello umano non è un sistema

statico, è qualcosa di condizionabile, e persino la struttura fisica viene modificata: maggiori sono le volte in cui inneschiamo lo stesso meccanismo, attraversiamo lo stesso percorso (che ogni volta ci riuscirà più

familiare e automatico, come, ad esempio, accenderci una sigaretta), tanto più forte risulterà il legame

chimico, fisico e funzionale che connette non solo impulso e gesto, ma anche le strutture di cui la genetica ci ha dotato.

Sinapsi

la connessione funzionale tra due cellule nervose o fra una cellula nervosa e l'organo periferico di reazione.

Se siete sempre state prestanti come la donna bionica, dotate di serie di un telaio geneticamente flessibile e di un motore forte e resistente, ma da anni terminate la giornata spiaggiate sul divano a bere birra, fumare una sigaretta dietro l'altra e giocare a Scrabble online, il vostro cervello vi convincerà di essere delle inette e il vostro corpo si trasformerà in un'immagine di Botero.

Testimonianze

Dal diario di Emma

Oggi ho realizzato quanto mi manchi il periodo in cui ero serena, in forma fisica, piena di energia e coltivavo le amicizie.

Ogni volta che esco dal lavoro e salgo in auto, sento come un nodo alla gola materializzarsi, una sensazione trasalente di angoscia mista ad ansia, che cresce man mano che mi avvicino a casa.

Come se le aspettative mi divorassero e cozzassero con quella che non sono a non sarò mai più.

Mi sforzo di stare tranquilla, di pensare che non c'è nulla che, oggettivamente, non vada. Ma la cruda realtà è che mi sento frustrata, e il peggio è che non ho le forze per reagire, per rimettermi "in sesto", recuperare la persona che ero e che mi manca.

E quel che è peggio è che ho la persistente sensazione che qualcosa di catastrofico stia per accadermi.

Entrata in casa, ad accogliermi nugoli di peli di cane sul pavimento del corridoio, la polvere sui mobili, le incrostazioni sul piano cottura, i piatti sporchi dalla sera prima nel lavello. Procrastino come al solito le attività domestiche.

Il cane mi accoglie con le solite feste, ma questo non mi suscita il minimo entusiasmo. Piuttosto, fastidio, per l'istintivo senso di colpa che provo sapendo che anche stasera non la porterò a fare una passeggiata.

Mollo la borsa sul tavolo e mi accascio sul divano. Una parte di me formicola di energia repressa e mi balena l'idea di infilare un paio di scarpe da ginnastica e uscire con il cane, mi si insinua immediatamente nella testolina, come un tarlo noioso e petulante, il malinconico ricordo di una me, che non vedeva l'ora di

rientrare dal lavoro per andare a correre, ma poi la cosa era diventata talmente ossessiva che non pensavo ad altro

tutto il giorno e mi sentivo una nullità se non facevo almeno 23 km al giorno con qualunque condizione atmosferica avversa, o se avevo dolori ai legamenti che nessun antidolorifico riusciva a lenire.

Ma quella parte incastrata dentro di me ormai è troppo debole e l'annego in un bicchiere di prosecco, la soffoco con una sigaretta. Che poi diventano, come ogni sera, due bottiglie e un pacchetto e mezzo.

Il che, passato il primo, momentaneo, brivido di euforia, mi porta inevitabilmente a fomentare quel vuoto che sembra avermi ingurgitata.

Riflessioni

Cosa avrebbe potuto fare Emma, una volta rientrata a casa, assillata da queste sensazioni di impotenza,

inadeguatezza, angoscia, per spezzare una spirale che sembra quasi autoalimentarsi ed insinuarsi sempre più stabilmente nella sua quotidianità?

.....
.....

Qual è il pericolo di perpetrare queste abitudini, apparentemente annoverabili alla pigrizia, ma che sono l'antichera di apatia e depressione?

.....

.....

Come interpreti l'atteggiamento di Emma?

- Passivo
- Disperato
- Ossessivo
- Melodrammatico

CAPITOLO 2

Il primo passo è il più difficile.

Ricominciare e rimettersi “in sesto” è possibile, ma, se vediamo la situazione nel suo complesso e nella sua complessità, difficilmente siamo in grado di dimensionarla.

La strada da percorrere appare come una montagna da scalare tutta in una volta, il nostro obbiettivo un luogo lontanissimo e inerpicato che abbiamo immediatamente la sensazione di non riuscire a raggiungere. Il senso di impotenza può essere più forte della volontà e della determinazione a stare meglio.

Vediamo solo lo stallo in cui ci troviamo e lo stato di grazia che vorremmo raggiungere, la realtà e l'aspettativa sembrano eccessivamente distanti.

Le tappe intermedie, il viaggio, i punti in cui staremo meglio, benino, la soddisfazione di un piccolo risultato, non siamo in grado di valutarli positivamente, alle volte neanche di vederli.

Abbiamo la consapevolezza di dove ci troviamo?

Riusciamo ad accettarci per quello che realmente siamo, sotto la scorza dei panni che ci siamo messi addosso, al di

là dello specchio in cui ci riflettiamo, di come percepiamo gli altri ci giudichino, di come noi stessi ci percepiamo e ci giudichiamo, dei sensi di colpa che proviamo e che sempre più frequentemente invadono la nostra quotidianità, della dicotomia tra l'inadeguatezza che stiamo sentendo, e il punto

inarrivabile che rappresenta ciò che crediamo di dover essere? Perché è proprio lì, la difficoltà più insormontabile.

Consapevolezza, accettazione, partenza. Un passo alla volta. Ma un primo passo, una volta per tutte. Quel primo passo che ci sembra ancora così facile rimandare.

Sbaglieremo? Sicuramente.

Ci sentiremo stanchi? Ci distrarremo? Avremo la sensazione di perdere tempo? Di non

avere forza sufficiente? Di non essere all'altezza, di non meritare nulla di più, di non valere abbastanza? Ci perdoneremo le inevitabili ricadute?

Tutto questo è possibile e anzi probabile, ed ogni volta accettare e comprendere quello che siamo, sentirci, ascoltarci, è l'unico modo per trovare in noi stessi le risorse di riprovarci.

Chi non cammina, non inciampa, ma non può neanche iniziare a correre. E chi resta fermo, non arriva da nessuna parte.

Ma quel puntino luminoso lassù, che ci sembra tanto lontano e irraggiungibile, attenzione. Non deve essere quello il nostro traguardo.

Il nostro obiettivo è, invece, "solo" l'inizio.

L'inizio di un viaggio in cui imparare ad assaporare tante sensazioni diverse, godersi ogni piccola soddisfazione, nel quale conoscersi sempre meglio, nel quale apprendere a gestire quei momenti di desolazione e impotenza che diventeranno sempre meno potenti, voraci e spaventosi, che smetteranno di sopraffarci, di ingurgitarci, di annullarci.

***“Non hai bisogno di vedere l'intera scalinata.
Inizia semplicemente a salire il primo gradino.”***

Martin Luther King

Testimonianze

Dal diario di Emma

Ieri sera ho veramente esagerato. Stamattina non sono riuscita ad alzarmi per andare al lavoro, così ho chiamato in azienda accampando l'ennesima scusa.

È già la quarta volta questo mese, sto rischiando davvero grosso.

Ho un cerchio alla testa che l'unica cosa che posso fare è rimettermi a dormire, accendo la TV sperando che il rumore di sottofondo mi aiuti a riaddormentarmi.

Avrei bisogno di staccare, di pensare a me stessa, di rimettermi in piedi. Ma non posso, dopo tutte queste assenze, prendermi altre ferie. Il mio titolare inizia ad avere varie perplessità sul mio comportamento ed io non so più come giustificarmi. Perderò anche il lavoro, che, al mo-