

Il disturbo invisibile

Valeria Sommovigo

IL DISTURBO INVISIBILE

Racconto autobiografico

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2014
Valeria Sommovigo
Tutti i diritti riservati

*Ai miei figli, che ogni giorno
mi mostrano la vita da un altro punto di vista.*

Introduzione

Ho deciso di scrivere questo libro pensando a un diario che raccontasse la storia della mia vita, che mi mostrasse il percorso fatto fino a quel momento. Iniziando a scrivere, sin dalle prime parole mi accorsi di non riuscire più a farne a meno, le lettere scorrevano a fiumi sulla tastiera del computer, il tempo volava, le ore passavano senza che me ne accorgessi.

Scrivere era diventato una priorità, un bisogno primario, dovevo riuscire a ritagliarmi del tempo per stare da sola con il mio libro anche solo per poco, per riuscire a rileggere o ad aggiungere qualcosa.

Sentivo che questa sensazione mi faceva bene, mi nutriva e che, se passava qualche giorno senza occuparmene, era come se non trovassi il tempo per occuparmi di me stessa.

Ho paragonato questa sensazione a quella che provavo ballando in un corso di danza psico-corporea.

All'interno di questo corso la psicomotricista ci insegnava a superare tantissimi limiti, che nel corso della vita ci eravamo creati, e ci insegnava a vivere le emozioni.

Sarebbe riduttivo e semplicistico cercare di spiegare un lavoro così profondo come quello che lei, grazie alla sua esperienza, era in grado di trasmetterci. Comunque così come nel lavoro sul “movimento auten-

tico”, che è un gesto indispensabile che non riesci a trattenere e che devi fare per forza... anche nella scrittura provai la solita forza e indispensabilità... è stata proprio un'emozione fortissima, un vero nutrimento per l'anima.

Nonostante avessi provato più volte a scrivere un diario di emozioni in varie fasi della mia vita, sentivo che questa volta era tutto diverso, l'impulso nasceva dal profondo, era come se il puzzle della mia vita, sparpagliato in pezzi qua e là, si stesse ricomponendo...

Perché in quel momento?

Perché proprio in quel momento? Perché stavo vivendo una separazione da mio marito, dopo 14 anni di matrimonio ci eravamo lasciati e questo ovviamente mi aveva buttato in un forte senso di solitudine, di fallimento ma anche di ricerca di interiorità.

Se devo essere sincera, all'inizio c'era stata una ricerca verso l'esterno, cercavo leggerezza e distrazione, non solo attraverso i miei molteplici interessi, ma avevo proprio voglia di sentirmi di nuovo viva, di essere vista.

La fase di ricerca all'esterno, che è durata circa un mese, ha comportato svariate delusioni e frustrazioni sia nelle amicizie che nel lavoro.

Mi sentivo parecchio scoraggiata in quanto mi sembrava di essere fuori tempo per qualsiasi cosa, avevo vissuto una vita tipicamente familiare per tutti questi anni e adesso mi ritrovavo sola e costretta a ripartire da capo.

Le mie amiche erano ovviamente tutte sposate con figli, come me del resto; di conseguenza con tutti gli impegni quotidiani non potevo pretendere che uscissero da sole con me, men che meno pretendere che venissero in locali notturni, magari poco graditi dai

mariti.

Eppure io avevo voglia di musica, di ballare, di vedere gente diversa dai soci abituali della palestra o dai frequentatori dei seminari olistici... volevo vedere facce nuove, gente che non conosceva la mia storia, a cui non dover raccontare come me la stavo cavando.

Quando però uscivo, le rare occasioni in cui riuscivo a trovare un'amica sola come me, mi sentivo sempre fuori luogo; nonostante andassi nel locale con musica e gente sconosciuta, sentivo e percepivo la tristezza di non avere più l'età per essere lì.

Le persone mi sembravano troppo giovani o troppo vecchie. I locali mi sembravano tristi, mi sentivo quella che a vent'anni chiamavo con disprezzo "tardona", quella che prova a fare la giovane, che si agghinda con trucco e abbigliamenti giovanilista, magari un po' rifatta, ma che in realtà è la prima a capire che è tutto un bluff. È solo un ripiego perché si sente sola, perché, se non fosse lì, sarebbe a casa in pigiama sul divano, con i figli ormai cresciuti che escono da soli e il cane o il gatto con cui parlare. Questa è la triste realtà della donna, più che dell'uomo, che si separa a quarant'anni... Ti va bene solo se trovi un nuovo compagno con cui invecchiare ed è un'impresa molto ardua, perché la donna è per natura più esigente. Se trova la forza di lasciarsi dal marito con cui ha fatto dei figli, nonostante il forte senso di responsabilità, raramente accetta altri compromessi, quindi se le cose non filano perfettamente lisce, non si immischia di nuovo in una convivenza.

L'uomo invece, che per natura è più pacifico, meno puntiglioso ed esigente, è un animale che si adatta con facilità, basta che lo lasci vivere e riposare quando ne ha voglia e il gioco è fatto.

Non si mette a litigare per primo per cose futili, a meno che tu non gli stia negando un bisogno primario: dormire, fare l'amore e giocare... i primi due non hanno bisogno di spiegazione, sul gioco invece... ci sono i fissati della tecnologia: playstation, computer, strane ricerche su internet, oppure il patito dello sport, che per sentirsi libero giustamente si fa l'uscita in bici la domenica mattina o fa i tornei di calcetto la sera.

Beati uomini, loro sì che hanno capito tutto, perché è così che si deve vivere, il gioco è una componente molto importante della vita, è il momento dell'evasione dalla normale routine, è un momento dedicato a te stesso per non pensare ai soliti problemi quotidiani, per vivere un po' di adrenalina, scaricare le tensioni, sentirsi vivi e soprattutto divertirsi.

Le donne invece, sin da bambine, giocano a fare le mamme, le cuoche, le insegnanti, c'è sin dalla tenera età una emulazione alla vita reale, perché noi donne vogliamo già essere grandi da bambine, insegnare agli altri come comportarsi e poi rompere le palle...

L'attività ludica finisce alle scuole medie, quando l'interesse per i ragazzini prende il posto delle Barbie... anche in questo caso i maschietti sono molto più indietro, o forse più furbi, perché, ancora per qualche anno, ad una femmina preferiscono la partita di calcio.

Noi cresciamo con l'idea di fidanzarci, sposarci e fare figli... e generalmente ci riusciamo quasi tutte... quando poi ci accorgiamo che la realtà non è come le fiabe, che il matrimonio è un grande e faticoso compromesso fatto di rispetto, tolleranza e pazienza... tanta pazienza... allora le cose cambiano e iniziano i problemi. La maggior parte di noi decide di adeguarsi

anche se il prezzo da pagare è rinunciare a una fetta di noi stesse, altre sopportano e sopportano, fino a che la corda non si spezza... e quando si spezza la donna non torna più indietro.

Ovviamente, c'è invece una vastissima parte di donne che instaura una relazione equilibrata, fatta di dare e ricevere, fatta sì di compromessi, ma al giusto prezzo, dove la relazione fluisce abbastanza liberamente senza troppi intoppi.

In ogni caso, per dedicarsi all'altro, chiunque esso sia, un figlio, il compagno, un genitore anziano, spesso si commette l'errore di dimenticarsi di noi stesse e questo alla lunga fa dei danni considerevoli.

C'è chi subisce, abbassando sempre la testa per mantenere l'equilibrio dell'altro, creando comunque dentro di sé tensione e frustrazione; c'è chi invece, come me, vive costantemente la lotta tra ciò che sente dentro, che spinge dall'interno per uscire e quello che si deve fare fuori, nel rapporto con gli altri.

Non so se questo si chiama egoismo o ascolto della voce interiore, rimane il fatto che ora che mi comporto esattamente come mi sento dentro, vivo sicuramente meglio, anche se qualcuno può contestare o non capire il mio atteggiamento.

Io, che ho un forte senso della famiglia e dei valori che i miei genitori mi hanno inculcato, ho incontrato molte resistenze, in questi anni, nel sentire queste emozioni spesso contrastanti dentro di me; oggi invece mi ascolto di più e accetto quello che sento senza dover lottare con i fantasmi dell'educazione, perché credo che se mi comporto in maniera più vera, vivrò forse meno lotte interiori con me stessa.