



Cosa ho imparato dalla dipendenza

Dal diario di Sanja Rozman¹



Non c'è modo di controllare un giocatore compulsivo, se non è lui a volerlo.

Circa 15 anni fa, un noioso sabato sera mio marito venne a casa depresso e disperato. Gli chiesi che problema c'era, con la paura che pronunciasse la mortale sentenza: "ho un'altra donna".

Non era così.

"Non riesco a smettere di giocare" mormorò "Siamo in un mare di debiti".

"Tutto qua", mi dissi! "Non dovrebbe essere un gran problema. Stiamo parlando di una malattia e basterà trovare un dottore, sottoporsi ad un trattamento e tornare a vivere felici e contenti" pensai.

Sono passati 15 anni da allora.

E oggi ho finalmente imparato che non c'è alcun modo di controllare un'altra persona. L'ho imparato nel modo più duro, sulla mia pelle, attraverso l'esperienza.

Cominciai a frequentare un gruppo per alcolisti e familiari e cominciai a capire cos'è la dipendenza.

Sono un medico, ma questo non è bastato a prepararmi a quello che mi avrei vissuto.

Non sapevo che vi sono malattie della volontà e dello spirito e che la medicina tradizionale era impotente a riguardo.

Ho imparato che non mi fidavo a sufficienza e contemporaneamente ho imparato che mi fidavo troppo.

Ho imparato che bisogna essere in due per far funzionare una relazione.

¹ Sanja Rozman è medico dell'Associazione *Help for the Addicted and People in Distress*. Ljubljana. Slovenia. Email: sanja.rozman@mail.ir-rs.i; la ringraziamo per questo contributo.

Ho imparato che non si po' amare una persona nella quale non si ha fiducia.
Ho imparato che amare me stessa non era un crimine egoista ma la condizione per amare gli altri.

.....

Ho chiesto il divorzio, e l'ho ottenuto arrivando a conoscere il "demonio" di mio marito nella sua versione peggiore. E' stato molto doloroso.

Ho imparato che gli altri possono provare a sopraffarti e a controllarti, a sfruttarti e a metterti nelle condizioni peggiori, e che ancora possono chiamarlo "amore".

Ho imparato che ero una codipendente, una "dipendente da relazioni".
Così come altri si fanno di droga, io mi facevo restando in una relazione travagliata dove potevo giocare il ruolo della Martire o della Superdonna, e controllare tutto.

Ho dovuto aprire gli occhi sul fatto che, tra tutti gli uomini, quello che avevo scelto per essere padre dei miei figli era così inaffidabile.

Ma cosa andavo pensando?

Mi illudevo di poterlo controllare solo perché era in uno stato di costante bisogno?

Era così importante per me avere la sicurezza che il mio partner non mi avrebbe mai abbandonato, al punto da accettare di condividere la mia vita con qualcuno dal quale era praticamente impossibile scappare?

Ho dovuto riflettere sul mio passato, sulle difficoltà e sulle sofferenze della mia infanzia, cercando di capire come il mio comportamento attuale potesse legarsi alla inaccessibilità emotiva di mia madre e al disinteresse di mio padre.

Ho dovuto ri-vivere e provare nuovamente tutto il dolore di quando ero piccola per poterlo lavare via fino a che non mi facesse più male.

Ho dovuto imparare a vivere da sola e a crescere da sola i miei figli, ancor più feriti di me.

Ho ricevuto grande forza dalla Natura. Sono andata a correre nel bosco quasi tutte le mattine per sperimentare la tranquillità e il conforto che mi arrivava dalle cose semplici, da un prato di erba verde o da una magnifica alba.

.....

Non avevo un uomo al mio fianco, ma non ero sola né mi ci sentivo.

Ho capito e ho accettato che era necessario che io mi prendessi cura di me stessa, senza chiedere a nessun altro di farlo. Questo mi ha aiutato a dimenticarmi dei miei genitori e a capire che loro non avevano quei super poteri che io attribuivo loro e che avrei voluto.

Non avevo più bisogno di un uomo che rappresentasse la "metà perduta" della mia anima.
Ho imparato a vivere la mia anima al completo. Mi sono sentita bene.

"AND - Azzardo e Nuove Dipendenze" **Associazione di Promozione Sociale**
c/o Studio Legale De Micco, Via G. Cardano, 18 - 21013 Gallarate (Va)

www.andinrete.it

C.Fiscale – 91038250121, P.I. 02122430024, **Tel.** 338-1342318 **e-mail:** azzardo.nuovedipendenze@virgilio.it

Ho scritto un libro per raccontare a tutti la mia esperienza, e come è stato pubblicato, mi sono liberata per sempre della paura e della vergogna.

Ora chiunque avrebbe potuto leggere i miei incubi peggiori , le cose che non ero riuscita a dire neppure al mio terapeuta, e non provavo più vergogna.

Sapevo chi ero. E stavo bene per questo.

Sono entrata in contatto con la mia forza.

Ce n'era più che a sufficienza per me sola! Cosa avrei potuto farne?

Le persone hanno cominciato a venirmi a cercare, chiedendomi di condividere la mia forza e la mia esperienza, e di insegnare loro ciò che avevo imparato. Era questa la risposta? Lo era. Ho fondato un gruppo e da allora lavoro con le persone che stanno riabilitandosi dalle dipendenze.

Ho continuato ad imparare e ad insegnare con passione.

Nessun libro è stato impossibile da reperire e nessuno sforzo è stato troppo grande.

Ho continuato ad imparare su me stessa, sulla gente, sulle dipendenze e sul mondo.

....

Mi sono risposata con un giovane uomo con il quale c'è una relazione di fiducia e ho avuto con lui un'altra figlia.

Le mie figlie maggiori hanno avuto i loro problemi da affrontare crescendo.

Hanno dovuto combattere con i fantasmi delle loro figure genitoriali, hanno avuto problemi di bulimia e anoressia, come pure di controllo dei loro amici e dei loro fidanzati.

Sono cresciute forti, ma non così forti, e a volte sono vulnerabili e vicine.

...

Il mio ex marito gioca ancora.

Non c'è alcun modo di controllare un giocatore, a meno che sia lui a lasciarsi aiutare.