

# Cancellatə

Una breve guida D.I.Y. per  
sopravvivere e riprendersi  
dall'esclusione sociale





Allora. Sei appena statə cancellatə. O forse sei statə segretamente cancellatə da un po' e l'hai scoperto solo ora. Oppure sapevi già da tempo di essere statə cancellatə, ma stai reagendo peggio di quanto immaginassi. Per prima cosa, fai un respiro profondo. Siediti... e rilassati. Nonostante ti senta malissimo in questo momento, che tu ci creda o no, questi sentimenti passeranno. Supererai questa situazione.

Forse non credi che sia possibile perché ti senti traumatizzatə. E se te lo stai chiedendo, sì, è assolutamente normale sentirsi traumatizzatə dopo essere stati cancellatə. Ogni individuo vive le cose a modo suo. Quindi è ovvio che alcune persone si sentano traumatizzate dall'esperienza di essere state cancellate. Tuttavia, la mente (e il corpo) sono noti per essere incredibilmente adattabili e resilienti! Se hai deciso di prendere in mano questa zine e stai leggendo queste parole, hai già dimostrato la volontà di andare avanti. Continuiamo su questa strada!

Superare e riprendersi dall'esperienza di essere statə cancellatə può richiedere tempo. La sensazione più comune è che non ci sia modo di superare questa esperienza. Ma ci sono diversi modi per andare avanti. Per semplificare un po' le cose, potresti vedere la situazione in due modi:

1. Potresti vederla come una sconfitta totale e rimanere paralizzatə dalla depressione, giorno dopo giorno, notte dopo notte, sommerse da pensieri di rimpianto, senso di colpa, disperazione, chiedendoti come sia potuto succedere, cosa avresti dovuto o non avresti dovuto fare, e così via.

Oppure...

2. Potresti vedere tutto questo come un'opportunità per reinventarti.

Perché alla fine dei conti, nessuno può cambiare la tua mente o il tuo comportamento tranne te stesso.

Ok, calmati, nessuno ha detto che è tutta colpa tua! Forse è stato solo un malinteso. Forse qualcun altro con un certo potere sociale e abusandone ti ha cancellato solo perché ti vedeva come una minaccia in qualche modo. Alla fine dei conti, non ha importanza. Sei stato cancellato. E anche se non senti che ci sia qualcosa da cambiare, di certo non vuoi che questa situazione si ripeta, giusto? Quindi forse qualcosa può cambiare. Questo è un buon momento per riflettere su te stesso.

Il riflettere su se stesso (almeno secondo noi) un modo meraviglioso di ricalibrare con pazienza e precisione se stesso. Non c'è niente di meglio che fare un bagno caldo (o qualsiasi altra attività tranquilla e rilassante) e riflettere sulle conversazioni, le scelte, le decisioni e le azioni passate, sia in generale che specifiche alla situazione attuale, immaginando come sarebbero potute andare le cose in base a scelte e azioni diverse. E che diamine, perché non riflettere anche sulle proprie scelte in termini di persone con cui frequentarsi, individualmente o in gruppo? Questo non deve necessariamente rimanere ancorato al passato. Può essere uno sguardo al futuro. Ad esempio, invece di dire ossessivamente "Avrei dovuto/non avrei dovuto...", prova invece a dire: "Inizierò a fare questo" o "Questa volta andrò sul sicuro e non lo farò..." e così via. Questo tipo di conversazioni interiori possono aiutarti a iniziare ad andare avanti, ricordandoti che non sei bloccato nel passato. Le esperienze traumatiche spesso diventano prigionie emotive che impediscono a molte di immaginarsi nel presente o nel futuro.

Riteniamo che uno dei compiti più importanti nel processo di recupero da qualsiasi esperienza sia riconoscere se stesso come

esseri transitorie e in movimento. Nonostante ciò che alcune credono, i modelli di danno o abuso possono essere spezzati e lasciati nel dimenticatoio. Ogni individuo ha il potere di rompere questi schemi e ridefinire e ricreare se stesse. Chi sei non è definito da qualcun altro, da un gruppo di persone o persino dalle idee politiche che potresti avere. In definitiva, sei responsabile delle tue azioni, che includono tutti i cambiamenti che apporti a te stessa e che alla fine determinano le tue azioni future. Gli errori che hai commesso in passato, o anche solo ieri, non devono necessariamente definire chi potresti essere oggi. E anche quando le persone (che faticano ad andare avanti) tirano fuori il tuo passato, è importante ricordare che sei una persona nuova che ascolta ciò che qualcun altro dice sul tuo io passato. A volte l'unico legame tra il tuo io nuovo e quello passato sono proprio coloro che tirano fuori il passato, forse perché loro stesse faticano ad andare avanti.

Ora so cosa stai pensando. Anche i social media sono un modo per non lasciarsi alle spalle il passato! E sinceramente è un vero peccato. Ma c'è una buona notizia! I social media non sono l'unico giudice di chi sei. E non tutti sui social media credono compulsivamente a tutto ciò che leggono su Internet. Anche se in alcuni circoli sociali il passato di una persona può seguirla per sempre, è importante ricordare che esiste un intero mondo di persone al di fuori di Internet. Non tutte usano i social media e non tutte, online o offline, credono che gli errori passati di una persona siano ciò che la definisce nel presente. In parole povere, se i cambiamenti che apporti al tuo presente impediscono che le cose del passato si ripetano, quelle cose identificano solo chi eri, non chi sei. E in tal caso, puoi semplicemente informare le persone che non sei più quella persona. Al contrario, se gli errori che hai commesso in passato continuano a ripetersi oggi e domani, allora essere stati cancellati online o offline è irrilevante. Sarai "cancellato" ogni volta

che incontri qualcunə e fai qualunque cosa ti abbia portato alla cancellazione in precedenza. Quindi, da quel momento in poi, la soluzione è piuttosto ovvia: smettila! (ovviamente, questo include riflettere sulle tue azioni e su come influenzano negativamente le altre persone e te stessa, ecc).

Quindi la buona notizia è questa: qualunque cosa tu abbia fatto per farti cancellare è al 100% sotto il tuo controllo e puoi eliminarla. Ovviamente questo presuppone che tu sia statə in torto, ma se non pensi di esserlo statə, allora forse è importante rivalutare il tipo di amicizie o di cerchie sociali che ti circondano.

-----

Allora! Hai riesaminato, rivalutato e apportato alcune modifiche al tuo modo di pensare e al tuo comportamento. Ma ti senti ancora uno schifo. Sei statə cancellatə. Non puoi andare online senza vedere il tuo nome e un sacco di gente che ti insulta. Il tuo telefono squilla meno che mai. È brutto. Passiamo all'azione!

Per molte persone, l'attività fisica può aiutare a migliorare l'umore e il benessere generale. Quindi, cavolo, se funziona per alcune persone, perché non provarci?

Lo stretching è noto non solo per ridurre la tensione muscolare, ma anche per diminuire la tensione emotiva, ed è qualcosa che quasi tuttə possono fare, che si tratti di stretching da sedutə o sdraiatə per pochi secondi alla volta, o di stretching completo per un'ora!

Perché, ammettiamolo, la cosa peggiore che potresti fare in questo momento è stare a letto tutto il giorno. Per quanto possa sembrare allettante – e a volte riposarsi fa bene in momenti come questo –

mantenere il corpo attivo ti aiuterà ad ampliare la tua capacità di movimento, a mantenere la circolazione sanguigna, a stimolare il metabolismo e a tenere la mente occupata. L'esercizio fisico in generale (soprattutto quello cardiovascolare) è noto per aiutare ad aumentare le endorfine, che possono contribuire a contrastare lo shock e la tensione emotiva spesso associati al trauma. Se il tuo obiettivo è quello di utilizzare tutta questa esperienza come un'opportunità per trasformarti, perché non trasformare anche il tuo rapporto con il tuo corpo?

Naturalmente, non è necessario fare esercizio fisico per superare ciò che stai vivendo, ma per alcune persone è sicuramente d'aiuto! Se non sei completamente al verde, prendi in considerazione l'idea di iscriverti in palestra. Oltre a fornire un'ampia varietà di attrezzature per l'allenamento adatte a tutti i livelli di abilità, le palestre possono essere un ambiente sociale passivo. Oppure che ne dici delle arti marziali miste? Imparare nuovi modi per difenderti non può che farti bene!

Se sei troppo al verde per farlo (e credici, ti capiamo!), trova un parco nelle vicinanze dove correre o passeggiare, oppure siediti e osserva gli uccellini, se è tutto ciò che riesci a fare fisicamente. All'inizio potrebbe sembrare noioso, ma qualsiasi cosa ti faccia alzare dal divano e uscire di casa ti sarà d'aiuto! E capiamo che non tutte hanno la possibilità di fare attività fisica. Quindi dai sfogo alla tua creatività! Molte persone costruiscono relazioni positive con se stesse attraverso la creazione di opere d'arte e con l'artigianato. Con questa nuova trasformazione, tutto è possibile. Immaginati mentre provi qualcosa di nuovo e divertente! Osa essere avventuroso!

Fissati un obiettivo, qualsiasi obiettivo! Che si tratti di correre un chilometro e mezzo o di andare a piedi alla cassetta della posta,

fissare obiettivi fisici e/o mentali e raggiungerli può aiutarti ad aumentare la fiducia in te stessa e a riscoprire l'amore e l'affinità per te stessa.

Il senso di colpa e il rimpianto sono alcune delle emozioni più pesanti che si provano quando si viene cancellatə. È particolarmente brutto quando una persona si sente completamente abbandonata dalle proprie amicizie e considerata imperdonabile. Per alcune, questo potrebbe portare alla totale autodistruzione. È proprio nella lotta con queste emozioni che è più che importante ricordarsi di perdonare se stesse! Nonostante ciò che potrebbero dire o provare coloro che ti hanno cancellatə, ogni persona vivente ha commesso errori, ferito qualcunə che amava o, in generale, fatto qualcosa di sbagliato. Che fosse intenzionale o meno, è successo, ma non deve succedere di nuovo. Indipendentemente dalle conseguenze che potresti aver subito in risposta, sei ancora tu a decidere in ultima istanza un cambiamento. E non devi nemmeno torturarti con il senso di colpa per "imparare la lezione". Stai già soffrendo abbastanza. E sia con le proprie amicizie che da solə, è ora di iniziare a guardare avanti. Alla fine dei conti, solo tu puoi apportare dei cambiamenti, e quindi solo tu puoi perdonarti ed essere la persona di cui hai bisogno, che ti ama e che si prende cura di te. Forse per alcune questo suona solitario e deprimente, ma perché dovrebbe esserlo?

Viviamo in un mondo in cui ci viene insegnato a credere che il nostro valore possa essere misurato solo dal numero di amicizie (comprese quelle su Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat o qualsiasi altro social network) che abbiamo, o dal capitale sociale e dalla popolarità che possediamo. Raramente troviamo in questo mondo messaggi che sottolineino l'importanza dell'amore per se stessa e della cura di sé. Guardati allo specchio. Quella che vedi è la persona che ti ama e che combatte per te! La persona che vedi allo specchio è stata al tuo

fianco, dalla tua parte, dal giorno in cui sei natə. Ed è assolutamente normale chiedere aiuto e sostegno a quella persona quando hai perso tutti le altre persone.

In termini di traumi e danni, la societ  industriale   un enorme calderone di traumi bollenti che traboccano e bruciano tutt  noi. Il danno viene percepito, riprodotto e riconfezionato per ogni personalit  esposta a un mondo di conflitti. Nonostante l'elitarismo dell'innocenza professato da molt  "cancelers" e "call-out warriors", ogni singola persona, in un momento o nell'altro, ha causato danno a un'altra. Non esiste una persona che non abbia mai mostrato un "comportamento problematico". La societ  capitalista crea il terreno fertile perfetto per una gerarchia sociale competitiva e giochi di potere. La dura verit    che, piuttosto che riconoscere le radici del danno sociale e del trauma e prendere di mira la struttura razzista, sessista, specista, abilista e omofoba che li produce, alcune persone preferiscono infliggere il proprio danno ad altr  sotto le spoglie della "giustizia sociale". Quindi, mentre rifletti, ricordati di considerare questo aspetto. Il cambiamento e la riduzione del danno verso le altr  possono applicarsi a chiunque abbia davvero a cuore la trasformazione personale: non dipende tutto da te.

Immaginiamo di poter vedere il futuro. Supponiamo che tu sia cambiata e sia diventata una persona pi  paziente, compassionevole e meno dannosa. Hai imparato dai tuoi errori e da tutto il resto! Ma sei ancora cancellata e non sei pi  benvenuta negli spazi di cui prima ti piaceva far parte. Anche se non hai pi  nulla da "eliminare", ti ritrovi comunque... cancellata. Beh, merda, cosa fare adesso? Come sar  la tua vita d'ora in poi, anche partendo da questo punto? Forse alcune delle attivit  che facevi o dei gruppi sociali di cui facevi parte non sono pi  un'opzione. Ad esempio, per molt  attivista, la costruzione del movimento e la dinamica di gruppo ERA la loro vita.

Questo significa che devi smettere di essere un attivista? Cambiare i tuoi valori perché ti è stato vietato di fare le cose che più ti stavano a cuore? Niente affatto! A volte rimaniamo bloccate in un circolo vizioso. Pensiamo che tutto ciò che vediamo e sperimentiamo sia tutto ciò che esiste. Dimentichiamo che il mondo è enorme, specialmente il mondo dell'attivismo.

Ricordi quello che abbiamo detto prima? Che non tutte le persone la pensano allo stesso modo o addirittura non vanno online, ecc.? Lo stesso vale anche per l'attivismo. Il fatto è che non esiste un'unica comunità monolitica di attiviste, ma molti circoli, gruppi e piccole cerchie diverse, oltre a singoli individui! Se la dinamica di gruppo è ciò che desideri di più, allora va bene, crea un nuovo gruppo! Forse questo nuovo gruppo o questa nuova affinità saranno un po' più piccoli, ma almeno includeranno persone che ti apprezzano e riconoscono la tua trasformazione, o che sono semplicemente più indulgenti! Preferisci far parte di un grande gruppo di persone con cui non hai un vero legame a quel livello, o di un gruppo più piccolo di persone di cui ti fidi e che ti accettano per quello che sei? Forse non vuoi una dinamica di gruppo. Forse sei pronta a provare cose in modo indipendente, da sola. Fallo! Cavolo, anche chi è lupè solitarie non è realmente sola.

Il punto è che il mondo è vasto e ci sono così tante persone e così tante cose da vedere e da sperimentare. Cerca di ricordare che la cultura del "cancellare" non coinvolge tutta la società, ma solo una parte relativamente piccola di persone.

Il rapporto con te stessa è il più importante che potrai costruire: è la base da cui parti per relazionarti con tutto il resto e con tutte le altre persone. Ricorda, è importante capire i motivi per cui reagisci in un certo modo e le emozioni che stanno dietro al tuo modo di agire, così

da poter dare un senso e capire te stesse.

L'esperienza ci ha insegnato che affrontare i problemi con le altre persone può essere un po' più facile se si fa del proprio meglio per evitare di mettersi sulla difensiva, soprattutto quando qualcunə esprime difficoltà simili alle proprie. Un modo per ridurre al minimo le reazioni difensive è riconoscere le difficoltà espresse da qualcunə come un'opportunità per vedere come sono collegate alle proprie. In questo modo, è possibile intravedere la possibilità di lavorare insieme per superarle.

Nonostante ciò che noi, e le persone in generale, potremmo provare a volte, le nostre azioni non esistono nel vuoto. Questo vale per tutte, da te alle persone che ti hanno cancellatə e a tutte le altre, e influenzano altre persone con storie e vicende complesse che spesso non vengono riconosciute nel discorso mainstream.

A volte può essere difficile imparare questa lezione: rispettare la nostra realtà e quella altrui. Qualcunə può sentirsi feritə dalle nostre azioni o dalle nostre omissioni, dalle nostre parole o dal nostro silenzio, e questo non riflette necessariamente una realtà oggettiva. Possiamo rispettare la sensazione di dolore provata da qualcunə rispettando al contempo i nostri sentimenti, anche se riteniamo di non aver fatto nulla di male. Siamo persone distinte, che danno un senso alle proprie ragioni.

Ogni individuo ha il potenziale per superare gli ostacoli (sia quelli imposti dalla società che quelli derivanti da traumi personali) che ostacolano il cambiamento personale. Noi (chi ha scritto questo testo) crediamo che la ribellione non sia solo un quartiere commerciale disseminato di auto in fiamme e vetri rotti, ma anche una trasformazione interiore che libera l'individuo dai modi indottrinati

con cui le persone sono state condizionate a relazionarsi tra loro. E questo include anche i modi spesso dannosi con cui tendiamo a trattare noi stesse.

Ricorda: nessuna vive per sempre, e ogni giorno che apri gli occhi è un nuovo giorno, che passa un minuto alla volta. Quindi allarga le braccia, fai un respiro profondo e rendi importante ogni secondo!

Questo testo è stato scritto da un collettivo informale di individui cancellate e/o socialmente bandite che, invece di rinunciare a una vita di anarchia, credono nell'espanderla per includere la sopravvivenza e la crescita al di là della politica dell'esilio sociale.

Stampa, Condividi, Diffondi, Modifica liberamente.

Testo originale tratto da: [warzonedistro.noblogs.org](http://warzonedistro.noblogs.org)

Scritto da "A Conspiracy to Arm Self-Care"

Tradotto da: [revs.noblogs.org](http://revs.noblogs.org)

Estate 2025

F.i.P: Via degli autoritari da partito, Codroipo