

## LA MAIL

**Mail di:** Giulia

**Oggetto:** Stanca

**Data pubblicazione:** 24 agosto 2012

La gente mi stanca.

Mi stanca essere fraintesa, mi stanca dover spiegare cosa mi passa per la testa a persone che non potranno mai capire, non perché sono stupide o le reputi inferiori, semplicemente sono distanti anni luce da quello che provo; come se parlassimo due lingue differenti.

Mi stanca la gente che mi attacca. Per protezione mi chiudo a riccio e mi pento di aver raccontato di me a loro. Vorrei tornare indietro nel tempo e far sì che quelle conversazioni non avvenissero, asportare dalla loro mente il ricordo di me. Non voglio essere giudicata, non voglio sentire quella sensazione di disagio quando le persone dicono anche solo una parola che mi fa pentire di aver tentato di aprirmi con loro. E in quei momenti vorrei solo scappare da loro, infatti lo faccio.

Mi stanca fraintendere, prendermela, scappare. Mi stanca non riuscire ad andare oltre ed accettare. Mi stanca essere sempre in agitazione pensando a cosa passa per la testa degli altri. Mi stanca provarci e riprovarci ancora. Mi stanca provare vergogna/disagio se interpreto male una loro parola. Un loro gesto. Un loro sguardo. Mi stanca respirare. Mi stanca essere piena di rancore, di vergogna per come sono. E' una sensazione che mi schiaccia sul petto, mi fa mancare l'aria. La gente mi priva della capacità di respirare.

Mi stanca voler essere un'ombra, mi stanca voler nascondermi dai loro sguardi. Mi stanca avere quest'ansia dentro che stringe sempre più forte alla gola in presenza di altre persone.

Mi stanca vivere. Mi stanca tentare di cambiare, mi stanca provare ad accettarmi perché tutte le volte che ho tentato non ci sono mai riuscita... ogni volta che arrivavo a piccolo risultati li perdevo dopo poco come niente... Mi stanca dover ricominciare sempre dallo stesso punto per la mia trasformazione.

Non ho più la forza.

Trattengo il fiato più che posso per sentirmi già morta. Non voglio esistere per nessuno, compresa per me stessa. Non voglio deludere e deludermi ancora. Non voglio sbagliare e stare male. Non voglio piangere per nessuno, per nessun sbaglio, per me stessa. Quando provo a piangere le sento così dense le lacrime che non riescono nemmeno a scendere, si accumulano negli occhi e tornano indietro, sono

stanche anche loro di suicidarsi sulle mie guance. Niente di me ce la fa più. Non ce la faccio più nemmeno a tentare di uccidermi. Non ce la faccio più a stare in questo limbo sempre in bilico tra la voglia di vivere e la voglia di cedere. Non ce la faccio più a sentirmi divisa a metà, a sentire dentro di me emozioni e sentimenti contrastanti tra di loro. Non ho proprio la capacità di scegliere una direzione. Fluttuo tra il bivio di quei pensieri rimanendo ferma, non riesco a capire quale strada sia la più giusta per me. Sono stanca di perdere tempo. Di farmi sfuggire la vita di mano così...

Non riesco ad accettare di essere nata. Di essere qui. Di essere così. Non riesco a sentire la realtà, mi trovo continuamente come in un sogno. Il peggior incubo di tutti, la peggior guerra di tutte dentro me stessa sono Io. Sono stanca di sentire sentimenti ed emozioni sono anche stanca di non sentirne più.. Sono stanca di illudermi che tutto potrà cambiare, sono stanca di illudermi che dentro di me ho la forza di combattermi e di sconfiggermi. Perché ho già perso questa "guerra". Sono stanca di me stessa.

Sono stanca di questo rumore silenzioso che invade la piazza centrale della mia mente, nascosti nel silenzio pensieri che non si mostrano, che non si fanno vedere, dentro sono cieca, dentro sono sorda. Cosa dice la mia mente? Cosa non voglio sentire? Come si fa a sentire? Eppure urlo dentro di me. Sento il peso di ogni pensiero che si fondono insieme creando solo un caos irricognoscibile. Ingestibile. Sono stanca di portare addosso questo peso che non riesco nemmeno a capire e a vedere.

Mi sento un cadavere. Mi sento all'inferno. Mi sento di pietra dentro. Come se fossi dentro ad una cella imbottita, insonorizzata. Dove sono? Chi mi ha messo lì? Dov'è l'uscita?

Mi sento un parassita, che si ciba della vita degli altri che si lega a loro per capire cosa sia veramente vivere, per capire se anche gli altri si sentono così, per capire come sentono loro se stessi. Per capire qual è il loro senso di realtà. Mi sento un alieno. Mi spaventa la vita, mi spaventa la gente piena di vita, mi spaventa la gente che riconosce i propri pensieri. Mi spaventa me stessa. Dentro sono un'ombra senza volto. Dentro porto una straniera. Chi sono? Ho portato così tante maschere che non riconosco più la mia faccia interiore.

Io riesco a dire come mi sento davvero solo scrivendo, a voce non ci riesco, non riesco a trovare queste parole, quando scrivo, scrivo senza sentire che sto pensando alle parole, escono da sole tramite le mie dita. Questo non riuscirei a spiegarlo ad una psicologa, perché davanti ad una persona mi perdo, veramente in quei momenti mi è difficile comunicare quello che ho dentro, perché non sento il contatto con me stessa, con la mia mente. E' come se dimenticassi perché mi trovo lì davanti a lei. E' come se in presenza di altre persone sentissi ancora meno, ancora più lontano il collegamento con me...

Non so proprio cosa fare... non so nemmeno se sono riuscita a farvi capire come mi sento, spero di sì.

Giulia - 21 anni – Firenze

## RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Cara Giulia,

senz'altro è riuscita molto bene con le parole a darci un'idea di come lei si possa sentire... Stanca di vivere...

Ma io credo lei non si senta semplicemente "stanca di vivere", ma "stanca di vivere in un certo modo", cioè nel modo che ci ha descritto, quello in cui lei deve sempre vivere per gli altri e non per sé stessa. Questo le fa sentire di non esserci, non si sente perché è sempre stata troppo abituata a dover sentire gli altri prima di sé e adesso non ce la fa più. Ora questa parte che ha sempre vissuto così non ne può più, e attraverso la sua rabbia e il suo desiderio di non esserci più si sta ribellando a questa vita-non vita... Ed è comprensibile, perché questa parte vuole vivere davvero!!

Come vede, in lei c'è tutt'altro che il desiderio di morire, semmai c'è il bisogno di mettere a tacere una sofferenza che non la fa più vivere come lei vorrebbe, che sicuramente è la soluzione più immediata e meno dolorosa.

Credo che le potrebbe essere utile approfondire questo discorso con un terapeuta che la potrebbe aiutare a cercare insieme il modo in cui lei vuole vivere che lei veramente desidera

Se lo desidera saremo lieti di fornirle alcuni nominativi di professionisti fidati che lavorano nella sua zona.

I migliori auguri,

Dott. ssa Chiara Cerri  
Psicologa del Centro