

LA MAIL

Mail di: Andrea

Oggetto: SPAZI PER SE STESSO

Data pubblicazione: 19 Novembre 2012

Buongiorno, trovo il coraggio solo ora per chiedere a Voi esperti un consiglio su quello che mi sta accadendo e/o se è il caso di farsi aiutare da qualcuno, al momento sono abbastanza confuso.

Sono un ragazzo di 33 anni felicemente sposato, padre di una bimba di 3 e con un secondo figlio in arrivo.

Ho un buon lavoro in un'azienda vicino casa che mi porta spesso a viaggiare, passando così diverso tempo lontano.

Nel complesso mi ritengo una persona fortunata, senza particolari problemi, perlomeno fino a circa quindici giorni fa.

Infatti da circa quindici giorni "una fissazione mentale", mi sta creando diversi disagi nel normale svolgimento delle mie giornate sia dal punto di vista lavorativo, dovendo interagire continuamente con altre persone, sia in famiglia che non possono non notare il mio nervosismo e preoccupazione, passando quasi tutta la serata senza proferire parola a causa dei continui pensieri che mi vengono in mente.

Infatti da circa due settimane ho un continuo conflitto mentale che mi porta a pensieri blasfemi verso Dio ("bestemmie mentali") da me non voluti, ed ai quali mi oppongo fermamente. Premetto anche di essere un cattolico credente e da circa un anno mi sono riavvicinato alla chiesa ed ai sacramenti, concentrandomi molto sulla preghiera. Più mi focalizzo per cercare di evitarlo e più mi accade. La preoccupazione nasce dal fatto che mi trovo costretto a concentrarmi continuamente per cercare di pensare ad altro, anche quando sono nel bel mezzo di discussioni lavorative, questi pensieri mi riaffiorano in testa,

costringendomi anche ad interrompermi per contrastarli.

Il non riuscire a controllare questi pensieri è una sensazione strana che non avevo mai provato prima e questo mi crea un grosso disagio.

La cosa comunque assurda e per me inaccettabile è che non ho mai avuto questo brutto vizio, e mi ha sempre dato molto fastidio sentirle pronunciare da altri non essendo un'abitudine che mi appartiene.

Vi ringrazio.

Andrea da Rimini

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Buongiorno Andrea,

posso comprendere quanto la sua sofferenza la faccia preoccupare. Ci troviamo di fronte a un sintomo che si manifesta con la presenza intrusiva e fastidiosa di questi "pensieri", che lei non vorrebbe provare, ma che non riesce a controllare.

Non sappiamo molto riguardo la sua vita, quello che posso dirle è che noi intendiamo il sintomo come espressione di un malessere che va accolto e compreso, per cui, in quest'ottica, questi pensieri, devono avere una ragione d'essere che potrebbe essere attentamente analizzata e compresa.

Possiamo ipotizzare che l'arrivo di un secondo figlio possa essere fonte di grande gioia e soddisfazione personale, ma anche di grande stress e preoccupazione. Forse, se è di religione cattolica e praticante, una parte di sé fatica ad accettare che accanto ai momenti di felicità e tranquillità possano anche coesistere sentimenti come rabbia e senso di colpa ed egoismo. Oppure, forse, è così dedito ai suoi doveri, il lavoro, la famiglia, i figli, ecc. che fatica a prendersi cura anche di se stesso e a prendersi degli spazi per lei.

In ogni caso, penso che lei abbia avuto una buona idea nel prendere in considerazione un aiuto psicologico, a cui potremmo indirizzarla, se lo desidera, se ci indica in che città lei abita. Questo le permetterà di prendersi uno spazio di riflessione solo per sé e di essere accompagnato, in questo delicato momento, da uno specialista che la possa adeguatamente sostenere e aiutare.

Con i migliori auguri,

Dott.ssa Chiara Cerri
Psicologa del Centro