

## LA MAIL

**Mail di:** Antonio

**Oggetto:** Incapacità di tirare fuori i propri impulsi

**Data pubblicazione:** 24 Agosto 2012

Vivo cinque anni di inferno da quando mi sono scoppiati attacchi di panico, che poi poco a poco sono riuscito a controllare, ho fatto tutto quello nella vita che dovevo fare ma ho avuto un momento di follia in cui scarichi alzi la voce, ti liberi, aggredisci magari, sempre tra ragazze a pensare sempre a tutto per non dare dispiacere agli altri come un automa. Questa cosa mi manda in una depressione incredibile, ora frequento una psicologa sono stato ricoverato e frequento anche un psichiatra, e la mia terapia e risperdal ed en, sicuramente mi aiuta a limitare tutti i pensieri ma non mi toglie quella sorta di paura di sbloccarmi di lasciarmi andare a pianti e cose che agli altri possono sembrare un minimo vergognose, malato di vergogna e compostezza come un principino sempre educato, che gli altri non hanno con te tutte queste premure, e non lo vedo neanche una loro colpa ma un mio disturbo, ma questo mi manda in depressione e mi fa odiare il mondo. forse non ho mai avuto l'esempio di potermi lasciare andare ad un urlo o qualcosa del genere.

Sento che mi servirebbe un aiuto più efficace e ora le medicine mi abbattono ma non mi danno quello sprint per essere libero di esplodere di emozioni che conservo rattrappite dentro è che sono la vera parte di me. Vorrei un momento di follia per me. Vorrei amarmi più degli altri che mi dico che mi amano. Vorrei incazzarmi piangere tirare fuori emozioni. Sapete darmi qualche consiglio?

## RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Caro Antonio,

senz'altro all'interno di uno spazio di accoglienza e di ascolto, qual è quello di tipo psicologico, è possibile esprimere, attraverso la parola, tutte queste emozioni che lei, da questi ultimi cinque anni, ci dice di dover controllare e soprattutto nascondere agli altri.

Lei dice di essere seguito, oltre che farmacologicamente, anche a livello psicologico da una collega. Credo sia una buonissima scelta, dal momento che è proprio

attraverso la relazione col terapeuta che può crearsi un clima di libero accesso ed espressione delle proprie emozioni... anche di quelle più temute e giudicate negative. Le emozioni non sono mostri, sono solo stati interni che, se ci sono, ci sono per una precisa ragione, e quella ragione va capita e compresa, solo così noi possiamo in qualche modo liberarcene e fare pace con essa!

Se avesse necessità di ulteriori informazioni o del nominativo di uno psicoterapeuta nella sua zona, può contattarci telefonicamente.

Le faccio tanti auguri per la sua vita, ci faccia sapere se lo desidera!

Buone vacanze,

Dott. ssa Chiara Cerri  
Psicologa del Centro