

## LA MAIL

**Mail di:** Viviana

**Oggetto:** UN CONSIGLIO..

**Data pubblicazione:** 5.07.2010

Salve mi chiamo Viviana gli ultimi 9 mesi per me non sono stati facilissimi sono sposata il 9 maggio scorso con gioia e dolore nel cuore... il mio papà è stato una delle vittime del sisma del 6 aprile all'Aquila insieme con i miei nonni paterni, la casa è crollata e no riesco ancora a oggi a dimenticare l'immagine di quei sacchi neri che tremavano ad ogni scossa successiva sulla piazza dove da piccola giocavo... il matrimonio ormai era fissato e si è andato avanti ma non è stato quello che immaginavo fosse.. mi faccio forza e vado avanti anche perché mia mamma e mio fratello hanno bisogno di forza... finalmente una gioia è arrivata sono al 7 mese di gravidanza aspetto un bel maschietto però temo nella depressione post partum perché sento che la mia forza ogni tanto mi abbandona a tristezza profonda poi ci si è messa anche la mia nonna materna che non fa altro che parlare di testamento e di morte imminente... io vorrei scappare via e non sentire più nessuno...nella vita ho fatto sempre da pungiball tutti riversano su di me i loro pensieri, le loro frustrazioni senza mai curarsi delle mie... cosa posso fare? È normale sentirsi tutta scombuscolata, piangere per qualsiasi cosa e voler andare lontano da tutti e da tutto?

Aspetto vostre risposte in merito Grazie per avermi ascoltato...

## RISPONDE LA DOTT. ANNA BARRACCO

Gentile Viviana ...

Direi che è normalissimo che tu ti senta così.

Penso che quello che ti è capitato sia una tragedia grandissima, e sei stata molto brava fin'ora a reagire. Immagino il dolore e l'angoscia che potete aver provato tutti, la difficoltà a riorganizzare una quotidianità, il peso di dover sostenere i sopravvissuti e magari il senso di colpa per essere rimasti al mondo.

Cara Viviana, tuo marito, il padre della tua creatura, ti è di aiuto? Con lui puoi parlare e dire liberamente quello che provi? Ci sono delle persone attorno a te che possono esserti di sostegno e per le quali tu non devi solo rappresentare un punto di appoggio ?

Per molto meno, io mi trovo a consigliare di affidarsi ad uno psicologo, per farsi sostenere, per farsi aiutare e comprendere. Nel tuo caso, mi sento di dirti che davvero è necessario che tu lo faccia. Non si può sempre pensare di farcela da soli. Perché quando abbiamo un dente rotto, o una caviglia slogata, troviamo normale rivolgerci a qualcuno, farci curare nel modo giusto, e invece per i dolori dell'anima sembra che si debba fare tutto da soli?

Quanto dolore si potrebbe risparmiare, quante paure si potrebbero contenere, se solo fossimo meno restii a chiedere aiuto psicologico!

Gentile Viviana, io penso tu sia una donna straordinaria. Il tuo bambino ti porterà certo responsabilità e fatiche, ma è anche una grandissima gioia e un bellissimo regalo. In lui, c'è sicuramente parte dell'amore che viene dalle persone che hai perso.

Vedrai che il bambino ti aiuterà a guardare avanti. Guardati intorno, e chiedi aiuto. Chiedi aiuto a tuo marito, ai tuoi cari, alle amiche e agli amici e, se puoi, rivolgiti ad uno psicologo. In pochi colloqui ti sentirai meno sola e più capace di affrontare la tua vita.

Con viva cordialità - Anna Barracco