

LA MAIL

Mail di: Silvia

Oggetto: VITTIMA DI ME STESSA

Data pubblicazione: 05.07.2010

Gentili Dottori,

Sono una ragazza di 23 anni e abito nella provincia romagnola di Forlì-Cesena. Per caso ho notato il vostro sito e ho apprezzato molto la parte dov'è gli esperti rispondono. Le vostre risposte mi hanno rassicurata e spinta a scrivervi.

Premetto che stimo molto il vostro lavoro e soprattutto la capacità di aiutare gli altri senza fini di lucro.

Detto ciò, volevo chiedere se esiste un centro simile al vostro dalle mie parti; il fatto è che credo di aver bisogno di un aiuto psicologico, ma la possibilità di entrare in terapia presso privati sono limitate per le finanze di una studentessa universitaria.

Credevo di potercela fare da sola, ma invece di affrontare i problemi, procrastino senza la speranza di arrivare ad una conclusione. Mi è molto difficile scrivere e ammettere la mia impotenza nel governare la mia vita. E la cosa che più mi prova è parlarne; sono sempre stata una buona ascoltatrice, ma raramente espongo il mio vissuto. Attraverso l'empatia mi metto nei panni degli altri, forse non è una virtù, ma solo un atteggiamento egoistico per evitare di sentire i miei (panni) che molto spesso mi vanno stretti. Vivo la vita, non in prima persona, e mi accorgo di essere passiva e indolente. La mia forza di volontà è un muscolo che ho allenato sempre molto poco. Sono una vittima di me stessa, ne sono cosciente, e non dò la responsabilità a nessuno. Penso che sia arrivata l'ora di crescere; ma non so da dove incominciare. Chiedo aiuto perchè i pensieri vanno e vengono; ma quelli più incisivi che lasciano il segno sono solo quelli cattivi. So che la vita va affrontata, ma io non ho le armi giuste per combattere, l'unica cosa che mi sono costruita è uno scudo per sentire il meno dolore possibile. Evito le situazioni, i problemi, evito di mettermi in gioco, in poche parole evito di vivere. Tutto questo lo faccio per non deludere e non deludermi ulteriormente. Sono esausta e non capisco il perchè, visto che fino ad ora non ho fatto niente di importante per sentirmi così stanca.

Vi ringrazio sin da ora per la vostra cortese attenzione e per l'eventuale risposta.

Silvia

RISPONDE la DOTT. Anna Barracco

Gentile Silvia,

anche lo stile della tua lettera testimonia di questa apatia, di questa rinuncia. Chiedi e non chiedi, dici e non dici ...

Dici che vorresti chiedere aiuto, ma dai già per scontato che per te non è possibile...

Non conosco la realtà della tua zona, ma so che in generale in Emilia Romagna i servizi pubblici sono ben organizzati, ed esistono quindi consultori che credo possono essere in grado di rispondere ad una domanda di aiuto psicologico come la tua, gratuitamente o a prezzi simbolici.

Se la tua intenzione quindi è quella di chiedere un aiuto nella tua zona, è lì che devi rivolgerti è lì che devi orientare la tua ricerca. Perché ulteriormente divagare?

Come hai trovato il nostro sito, potrai scovare le realtà del tuo territorio, oppure, rivolgiti al tuo medico di base.

Che altro posso dirti, rispetto al tuo disagio ,del quale non dici praticamente nulla? Non so se studi o lavori, non so se vivi con i tuoi o da sola, non so se hai relazioni sentimentali, non so se questo stato d'animo è stato sempre così o ha avuto modifiche, impennate, scansioni ...

L'unica cosa che emerge è certamente una scarsa stima di sé, ma anche un atteggiamento un po' rinunciatario. Sei lì, nella tua piccola torre d'avorio ...

Se davvero hai bisogno di aiuto, chiedilo. Con questa mail hai fatto il primo passo, forse, ma non disperderti.