

## LA MAIL

**Mail di:** Enrico

**Oggetto:** NON SO ESATTAMENTE COSA CHIEDERE

**Data pubblicazione:** 5.07.2010

Non so esattamente cosa chiedere anche perché non capisco esattamente quale sia il mio problema. Mi spiego meglio.

Ho 31 anni e sono single da molto tempo, probabilmente perché per molto tempo mi sono nascosto dietro la mia timidezza trovando molte scuse...

Comunque sia, sono riuscito ad ottenere dei successi nella mia vita soprattutto nello studio, nel lavoro e nello sport e questo mi ha aiutato. Ora al contrario di prima penso di poter affrontare le situazioni con più sicurezza. Sento però che c'è ancora qualcosa che mi blocca e mi fa sentire inadeguato, vorrei capire se un aiuto psicologico potrebbe permettermi di capire e risolvere il mio problema.

Enrico

## RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Caro Enrico,

durante i primi anni della nostra vita possiamo vivere delle esperienze che sono in grado di provocare inibizioni, causare sentimenti di colpa o di vergogna, o sentimenti di inadeguatezza con conseguenze nella stabilità dell'autostima.

I tentativi di difendersi da questi sentimenti possono, del tutto inconsciamente, produrre delle difese che, qualche volta, impediscono una completa realizzazione di sé.

Da quanto mi dice, ritengo che lei sia stato davvero capace di affrontare molti dei suoi timori e di aver vinto molte battaglie. Ma non tutte.

Le relazioni affettive sono un ambito che stimola infinite paure: avvicinarsi a una persona, così intimamente, significa esporsi, farsi conoscere e svelarsi. E' in quest'ambito che si sente bloccato e inadeguato?

Sono convinta che un aiuto psicologico potrebbe davvero aiutarla a ritrovare quella completezza che lei sta cercando.

Se lo desidera possa darle il nominativo di un collega della sua città che conosco personalmente. In questo caso può scrivermi una mail.

Con simpatia,  
Dott. Carla Anna Durazzi