

LA MAIL

Mail di: Massimo

Oggetto: ELABORAZIONE DEL LUTTO

Data pubblicazione: 6 Luglio 2012

Salve,
mi chiamo Massimo e abito in provincia di Verona.

Ho 37 anni ed ho un lavoro, una casa, amici.

Nonostante questo sono profondamente depresso.

Non ho mai elaborato realmente il lutto relativo alla morte di mio padre (avvenuta quando io avevo 6 anni). Ho fatto varie terapie ma, pochi successi. In compenso l'ultima mi ha regalato tutta una serie di deliziosi pensieri legati alla morte (guarda caso d'infarto come morì mio padre) ed al suicidio (come morì mio nonno) L'ho chiusa (la terapia) perché non riuscivo più a reggere questi pensieri nonostante ansiolitici ed antidepressivi.

Nella vita di lavoro degli amici riesco a mitigare, a mascherare ma, dentro di me sento un bisogno enorme di piangere ma non riesco a farlo.

Nella mia vita ho lottato tanto per avere quello che ho. Ed adesso, adesso che secondo il mio piano avrei dovuto essere felice e contento non lo sono. So che c'è gente che è in carrozzina o che ha dei problemi molto più grossi dei miei ma questo non mi aiuta. Io non sono molto contento di essere al mondo, ma visto che non ho scelta almeno vorrei capire qual è la mia strada. Non posso credere che la mia vita normale sia destinata a rimanere così a livello morale.

Non so se riuscirei ad andare avanti per molto ancora.

Ho provato a buttarmi a capofitto nel volontariato ma, i pensieri negativi mi hanno seguito anche lì!
Inoltre ho una scarsa stima di me stesso, e, sessualmente sono bloccato (nel senso che funziona tutto ma soffro di anorgasmia).

Per ora la paura di far male a mia madre (75 enne) mi ha tenuto lontano dal fare gesti

inconsulti ma, quando morirà anche lei sarò pronto per affrontare la cosa o sarà la spinta definitiva?

Il fatto è che so che ci deve essere una via di uscita e solo quando combatto sento di essere vivo ma, non ho nulla per cui realmente combattere nel senso che non vedo vie di uscita.

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Caro Massimo,

talvolta vivere bene la propria vita può essere davvero difficile e andare avanti di giorno in giorno può diventare qualcosa di penoso, in cui, nei momenti di maggiore sofferenza, potremmo non trovare più un senso. Di fronte a tanta fatica e tanto dolore, la via più semplice che la nostra mente pensa, a volte, è quella di arrendersi e di eliminare, attraverso la morte, la sofferenza, la fatica del sopravvivere.

Questo implicherebbe, indubbiamente, non sentire più niente, ma, anche, distruggere, col massimo dei gesti estremi ,sé stesso, e, soprattutto, quella parte di lei che *vuole* vivere.

Questa parte, Massimo, per quanto lei si senta male, c'è, ed è viva con tutti i suoi desideri di essere felice... Altrimenti, non soffrirebbe così tanto e non avrebbe chiesto aiuto, nelle precedenti terapie e ora. C'è una parte di lei che, nonostante tutto, non vuole arrendersi e vuole continuare a lottare per vivere la vita che vuole... e noi la dobbiamo aiutare a ritrovare sé stessa!

Forse, la paura di soffrire troppo e di stare ancora più male è stato l'ostacolo che lei ha sentito nel proseguire il suo percorso di aiuto e questo è comprensibile.

Credo, però, che, assieme al suo desiderio di vivere, occorra un luogo e un tempo dove accogliere anche tutti questi “pensieri negativi”, a cui lei possa dare uno spazio, un riconoscimento, un nome, in modo che possano essere compresi nella loro ragione d'essere, e non sentiti come dei nemici. Questo è possibile farlo in un ambiente confortevole e accogliente, all'interno di una relazione di fiducia quale è quella tra paziente e terapeuta, dove lei possa esprimere tutto ciò che sente e che pensa e affrontare, non da solo, ma insieme a lui, anche i momenti difficili.

Posso ipotizzare che, iniziare una nuova terapia, per soffrire, come lei ha vissuto e teme, di nuovo, non fosse esattamente quello che lei voleva sentirsi dire, e lo posso capire; tuttavia, non esistono soluzioni immediate e semplici ai grandi problemi della vita, e la sofferenza talvolta, è inevitabile! Ma, forse, soffrire e stare male in funzione del raggiungimento di un maggiore benessere, può essere più accettabile che soffrire ininterrottamente per una vita intera senza che il dolore possa essere mai affrontato e risolto! Ci pensi!

Se lo desidera, possiamo indicarle nominativi di colleghi nella sua zona affinché al più presto lei possa iniziare il suo percorso, oppure mi riscriva se desidera ulteriori informazioni!

Le auguro con tutto il cuore di ritrovare il coraggio per continuare a lottare per se stesso e la sua vita!

Con stima.

Dott.ssa Chiara Cerri