

LA MAIL

Data : 12 Settembre 2007

Mail di : Giovanna

Oggetto: Un amore...infinito

Caro dottore/Cara dottoressa,
scrivo perchè mi trovo in una situazione di profondo disagio e quasi di "disperazione"...
Vorrei sottoporvi una domanda...una questione...che forse è antica quanto l'essere umano stesso...
Quanto a lungo si può amare una persona anche dopo averla persa?
E' sbagliato amare (anche in silenzio) chi non ci è più accanto?
E' patologico?
Si può "guarire"?
So bene che non vi sto fornendo informazioni utili per una risposta "personalizzata"...forse non sono ancora pronta, non lo so.
Quello che chiedo è se...si può semplicemente continuare ad amare qualcuno che non ci è più accanto...e se...c'è un modo...per smettere di sentire questo dolore.
Ad oggi sono più di 3 anni e mezzo dalla mia "perdita" e vorrei...una lobotomia. Tante volte ho desiderato di smetter di sentire. Di smettere e basta.
Me ne vergogno, ma fa tanto male, essere vivi.

Vi ringrazio,
Giovanna

RISPONDE LA Dott. PRONTERA

Cercherò di dare una risposta generica, perché il quesito è posto in modo vago e non personalizzato, come evidenzia lei stessa.

Si intuisce comunque dalle sue parole un tema estremamente pregnante in campo relazionale, che è quello della perdita di una persona significativa.

Tale perdita può essere dovuta alla scomparsa perché la persona è morta, oppure perché c'è una rottura del rapporto.

In entrambi i casi, si mette in moto un processo psichico, volto all'accettazione della perdita e al superamento del dolore; questo processo prende il nome di "lutto", ed è lungo e laborioso.

La difficoltà nel procedere verso l'accettazione del fatto che la persona amata non c'è più, non è dovuta solo al dispiacere per l'assenza, ma soprattutto al problema di considerare una se stessa "priva di" quella tale persona (diventa in un certo senso una perdita di una parte di sé associata a quella persona).

Lei esprime molto efficacemente questo aspetto dicendo che vorrebbe una lobotomia; esprime così in modo figurato l'idea di tagliare via una parte di sé che contiene i sentimenti, i ricordi, le esperienze... legate alla persona che ha perso.

Spesso, soprattutto in giovane età, il dolore della perdita è legato alla sensazione di avere poco valore e diventa quindi un problema di autostima. È come se la persona lasciata pensasse di non essere abbastanza

bella, brava, interessante... per conservare l'affetto dell'altro. Quindi odia anche se stessa per non essere stata capace di conservare il rapporto.

Nella pratica con i bambini, mi è capitato spesso di notare sentimenti di rabbia e paura di valere poco, nei bambini orfani (o nei bambini adottati, che quindi hanno subito un abbandono), i quali non riescono a credere di essere rimasti senza genitori per circostanze sfortunate, ma sono convinti che ci sia qualche cosa in loro che non va e che li ha portati a subire una simile perdita.

Credo che questi sentimenti siano presenti anche in molte persone adulte e razionali, che inconsapevolmente vivono la rottura di un rapporto come una grave offesa inaccettabile, cosa che impedisce di cercare altri rapporti e di costruire qualcosa di alternativo.

Forse questo è il suo caso.

Comunque, se dopo tre anni lei sta ancora così male le consiglio di chiedere un aiuto psicologico, che la porti a cercare dentro di sé le motivazioni di tanto malessere.

Attribuire, infatti, ad una sola persona ogni sua gioia e dispiacere, mi sembra ingiusto anche per lei stessa, perché le impedisce di valorizzare tutto quello che ha, portandola solo a rimuginare su quello che non ha più.

Dott. Bruna Prontera