

## LA MAIL

**Data :** 15 Ottobre 2007

**Mail di :** Chtonia

**Oggetto:** Cosa mi sta accadendo?

Buona sera. Ho 21 anni, e non so cosa diavolo mi stia accadendo. Cerco di spiegarmi meglio...  
La mia situazione psicologica non è molto forte: dai sedici ai diciotto anni ho sofferto di un'acuta depressione, associata ad autolesionismo e problemi alimentari. Dai diciannove fino a qualche mese fa c'è stato un miglioramento, i sintomi depressivi riprendevano ciclicamente per un minimo di qualche ora ad un massimo di tre giorni. Sono stata assistita da un aiuto psicologico gratuito, poi ho abbandonato, ma oggi mi rendo conto di non aver superato un bel niente. Complice della consapevolezza, un episodio accaduto oggi. Lavoro presso una libreria, ed un collaboratore con borsa lavoro (datomi da una cooperativa che si occupa della riabilitazione di persone con problemi psicologici) si è rivelato altamente prevaricatore. Per il primo periodo sono riuscita a tenergli testa, poi non c'è l'ho più fatta, ed ho avuto una specie di crollo psicologico. Tant'è che oggi ho avuto un attacco d'ansia, ho strappato a morsi il tessuto spugnoso di una pallina di gomma dura, e mi sono sentita molto ridicola. Lui è stato rimosso dal responsabile legale della libreria, ma non cambia: continuo a sentirmi veramente ridicola. Era un solo un uomo di sessant'anni, perché mi ha assoggettato così tanto?

E non è solo lui a provocarmi ansia: io non riesco a stare con le persone. Parlare al telefono, parlare con gente che non conosco, stare in mezzo a tanta gente, salire sull'autobus dove c'è gente, prendere la metro... tutto ciò che coinvolge folti gruppi di persone mi crea uno stato d'ansia che mi blocca il respiro, le articolazioni, se c'è gente cammino tesa come un pezzo di legno.

Non riesco a vivere. Il giudizio delle persone, lo sguardo delle persone... tutto questo mi crea un problema. Mi reputo socialmente inutile, non attraente, ma altre volte riconosco di essere una persona che s'interessa, legge molto, ha una buona cultura personale, eppure non mi stimolo! Come posso stimarmi e detestarmi contemporaneamente? Da fuori sembro una persona "normale": ho una cerchia di amici, un ragazzo, esco spesso, vado all'università e lavoro. Eppure, dall'altra parte, mi sento inadeguata, ho paura della gente, detesto stare a contatto con la gente! Da qualche mese non avevo più crisi depressive, poi qualche settimana fa è tornata, è durata una settimana. Non ho voluto toccare cibo, e mi sono di nuovo autolesionata in più parti del corpo perché sentivo un enorme senso di frustrazione dato dalla mia attività lavorativa e in parte dalle prevaricazioni di quest'uomo, poi è tutto passato, e oggi, dopo quello che è successo, ho avuto di nuovo un peggioramento. Questa mia debolezza che non sapevo di avere mi fa ribrezzo. Non m'interessa nulla persino del mio ragazzo, anzi, è come se tutto fosse stato cancellato, e ora mi da solo fastidio. Scusatemi per la scarsa organicità, ma sto scrivendo quello che mi viene in mente, per essere il più schietta possibile e per cercare di non "rielaborare"; so che minimizzerei, e dunque non servirebbe a nulla.

Forse dovrei consultare uno specialista, ma avrei piacere di sentire prima il vostro parere.

Grazie mille per la risposta,

Chtonia.

(perdonatemi per questo stupido nickname, ma la paranoia di poter essere in qualche modo riconosciuta è incontrollabile.)

## RISPONDE IL Dott. MAZZOTTA

Cara Chtonia,

la sua lettera ci mostra un quadro molto dettagliato dei suoi problemi e della confusione che sente in questo momento, per lei molto difficile. Possiamo immaginare che sotto le sofferenze e preoccupazioni che ci descrive ce ne siano altre, più profonde e che forse la impauriscono molto.

Non deve certo essere facile per lei lottare con ogni mezzo per evitare che un'esperienza spiacevole o un particolare comportamento di qualcuno le provochi uno stato di malessere che sente come ingestibile e insopportabile.

Non è per caso quello che le è accaduto ancora, per l'ennesima volta, nella situazione che ci ha descritto? Qualcuno è stato sentito da lei come fortemente prevaricatore nei suoi confronti (l'uomo di sessant'anni) e questa sensazione ha provocato in lei una fortissima rabbia.

La prevaricazione sembra essere un tema pregnante nella sua descrizione, tanto che anche i posti affollati sono sentiti come potenzialmente pericolosi, in grado di permettere a chiunque di oltrepassare i suoi "confini", allo stesso modo dello "stare a contatto con la gente" o del sentire lo "sguardo delle persone" come una minacciosa arma in grado di trapassarla.

Forse teme di essere fragile, trasparente, teme di non esistere, e per questo ricorre all'autolesionismo: per avere una prova, seppur dolorosa, della sua esistenza. Ma non solo: con l'autolesionismo mette alla prova anche i suoi confini, li vede, ne saggia la loro resistenza, vede le ferite sulla sua pelle. E forse ciò, per qualche istante, la rassicura.

Ma dopo un po' ritorna il timore del "nulla" e lei continua a non sentirsi, e dunque a non sentire nemmeno le sue relazioni: "è come se tutto fosse stato cancellato" ci scrive parlando del suo ragazzo... ma anche di sé stessa.

Parla di sé stessa come di un "involucro di normalità" ("ho una cerchia di amici, un ragazzo, esco spesso, vado all'università e lavoro") dentro al quale alberga un profondo senso di inesistenza ed il continuo terrore di essere prevaricata. Come se lei, in realtà, a parte quell'involucro, non occupasse alcuno spazio e chiunque potesse passarle attraverso.

Mi piacerebbe poter usare il suo vero nome, ma comprendo fino in fondo il timore che ha di poter essere riconosciuta, rischiando così di perdere anche quello che sente come il suo unico involucro protettivo.

Ma la sua lettera, cara Chtonia, ci dimostra anche quanto lei sia in grado di osservarsi e di osservare ciò che la impaurisce.

Credo che una adeguata psicoterapia sia fondamentale per lei, per potersi riappropriare completamente di quel senso di esistenza che le permetta di vivere "pienamente" la sua vita e le sue relazioni.

Un "pieno" abbraccio.

Dott. Luca Mazzotta