

LA MAIL

Data : 15 Gennaio 2008

Mail di : Carla

Oggetto: Tristezza senza motivi

Salve dottoresse, sono una ragazza di 23 anni, studio per diventare assistente sociale, ma mi manca ancora molto.

E' già da un po' di tempo che, la sera, come questa sera che le sto scrivendo, che mi sento sempre triste e senza voglia di fare niente... si guardo la tv ma non mi interessa più di tanto.

Beh, alla fine non ho nessun problema in particolare. Sono una ragazza abbastanza felice. ho un ragazzo che amo tantissimo, e che mi ama tantissimo.

Sono 2 anni e mezzo che stiamo insieme, prima c'erano delle difficoltà ma ora tutto prosegue bene. siamo veramente felici insieme.

Perciò non riesco a capire questa mia continua tristezza...

Ho una famiglia normale, con normali problemi...

Non mi manca veramente niente, ma allora perché sono sempre così triste? E perché in certi momenti mi sento così sola? Eppure sono circondata da molte persone che mi vogliono bene.

Non so più cosa pensare. ho bisogno del vostro parere.

Grazie per avermi ascoltata.

Carla

RISPONDE LA Dott. DURAZZI

Cara Carla,

dalle cose che lei mi scrive, è assolutamente chiaro che un problema esiste, anche se a lei sembra che non ci siano ragioni che possano renderlo comprensibile.

E' quindi possibile che le cause della sua tristezza e del suo malessere le cerchi solo nel suo mondo esterno. Il più delle volte, però, le cause si trovano dentro di noi, nel nostro mondo interno abitato da emozioni, sentimenti e bisogni, a volte in conflitto fra loro.

Solitamente, per dare un senso al malessere provato, la ricerca di una causa esterna è certamente sentita come più agevole e immediatamente gestibile, mentre può lasciare un senso di disorientamento, vicino all'impotenza, il doverla cercare nel mondo sconosciuto della nostra mente.

Forse, per qualche motivo ancora ignoto, è possibile che lei si sforzi di mettere in luce solo ed esclusivamente le cose positive della sua vita, e tenda a respingere quelle che non vanno e che le creano problemi.

Questa modalità, dalla quale probabilmente si sente protetta, la rende però incapace di guardare i motivi di questa sua infinita tristezza e solitudine.

Forse, cara Carla, c'è la necessità di un po' di consapevolezza!!!

Per trovarla è necessario farsi aiutare da un esperto, che io stessa posso indicarle, se mi comunica la città in cui vive.

Un caro saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi