

LA MAIL

Data : 05 febbraio 2008

Mail di : Riccardo

Oggetto: Mi mangio le pellicine delle dita

Buongiorno, ho 20 anni e continuo a mangiare le pellicine intorno alle dita, ho provato con i vari smalti ma nulla da fare, dato che la maggior parte delle volte le stacco con le mani, la cosa che mi preoccupa di più è che provo dolore ho sanguinamento, ma nonostante tutto continuo, mi ritrovo con le dita in bocca o a tirarmi le pellicine con l'altra mano senza rendermene conto, e quando me ne rendo conto continuo tranquillamente....

Ho bisogno di uno psicoterapeuta?

Riccardo

RISPONDE IL Dott. MAZZOTTA

Caro Riccardo,

quello che le succede è che mette ripetutamente in atto dei comportamenti "compulsivi", cioè dei comportamenti che sfuggono alla sua volontà e spesso anche alla sua consapevolezza. In ogni caso è un tipo di comportamento che lei proprio non riesce ad evitare!

Il cercare di controllare la sua volontà le costa molta fatica e, nonostante ciò, non appena la sua attenzione si volge altrove, il comportamento si ripresenta a sua insaputa! Quindi, quando la sua attenzione è "ricatturata" dal suo tirarsi le pellicine, si rende conto che non è in grado di fermarsi. Il risultato è il sanguinamento, il dolore, e soprattutto una sensazione molto spiacevole di non riuscire ad avere il controllo su sé stesso.

Forse una parte di sé sente che, se solo avesse maggior controllo e forza di volontà, potrebbe evitare dolori e sanguinamenti. Oppure si punisce per non avere abbastanza controllo e forza di volontà, il che in fondo è lo stesso.

Probabilmente è questo che le crea una forte sensazione di disagio.

Purtroppo dalla sua lettera non emergono ulteriori elementi che ci possano aiutare a capire con maggiore esattezza il contesto nel quale questo problema è emerso (forse lo ricorda "da sempre", ma se così non fosse sarebbe utile sapere da quando ha iniziato a d accorgersene), quando si affievolisce o quando si intensifica. Così come non emerge alcun elemento riguardo al suo contesto familiare, sociale e affettivo.

Certamente il semplice tirarsi le pellicine, o un particolare comportamento compulsivo relativamente innocuo, non sono sufficienti per indicare una psicoterapia. Molte persone si "mangiano le unghie", tendono a giocherellare coi capelli, mettono in bocca le penne, tanto per citare i più comuni. Sono tutti comportamenti compulsivi ed ognuno di essi è un tentativo di risolvere un sottostante conflitto inconscio. Ma, presi isolatamente, non bastano a giustificare una psicoterapia; per lo meno devono essere accompagnati da una considerevole sensazione di disagio.

Eppure credo che, nel suo caso, sia utile valutare attentamente la possibilità di un intervento psicoterapeutico, poiché lei stesso si chiede se non ne abbia bisogno. Ma soprattutto perché, da quello che scrive, si intravede la sua preoccupazione per il non sentirsi pienamente padrone di sé (come vorrebbe): è questo, io credo, il suo problema principale.

Forse le può essere utile rivolgersi ad un professionista insieme al quale lei possa valutare, attraverso uno o più colloqui preliminari, se il suo problema debba essere affrontato o meno da un punto di vista psicoterapeutico.

Ci ricontatti se dovesse avere bisogno di ulteriori suggerimenti.

Un caro saluto

Dott. Luca Mazzotta