

## LA MAIL

**Data :** 02.03.2008

**Mail di :** Adriano

**Oggetto:** SENZA ENERGIA VITALE

Sono un uomo distratto senza obiettivo molto svogliato tutto quello che faccio lo faccio per forza tutto questo dura una vita. Adesso sono sposato con una moglie che è molto autoritaria, ho due figli meravigliosi che purtroppo non riusciamo educarli a dovere, per il nostro disaccordo.

Sono uno che riflette sempre su base teorica, credo di sapere sempre tutto ma che da molto spesso fastidio agli altri. Potevo avere molti amici ma mi sono sempre tirato indietro di ogni iniziativa e comitiva, perché l'umanità mi da ai nervi. Non ho nessun autostima. Forse il divorzio sarà la migliore cosa, ma sono troppo orgoglioso. Perché divorziare per un uomo significa perdere tutto. Mi potrebbe portare a delle reazioni molto brutali o disperate. Il mio mestiere è idraulico. Sono operaio e lo sono da oltre 20 anni. E una vita che sono senza energia vitale. Non mi fido degli psicologi , perché so che daranno soltanto farmaci che io sono contrario. Io credo soltanto a delle energie cosmiche e l'amore. Per favore qualche suggerimento.

Il mio nome è Adriano, ho 39 anni .

## RISPONDE LA DOTT. LUCA MAZZOTTA

Caro Adriano,

non le nascondo che la sua lettera mi ha molto toccato. Ho avvertito il suo disagio, e forse chiamarlo così non rende ancora bene l'idea del suo stato d'animo. Credo che lei si senta inutile, svuotato. Deve sentirsi davvero molto deluso di sé stesso, e questo la sta portando a non dare più importanza alle cose che la circondano, a cercare di tagliare tutti i ponti che la legano al suo mondo circostante: gli amici, la moglie, l'umanità... Io proverei innanzitutto a cercare di capire come è arrivato a questo punto.

Come lei dice, credo che effettivamente alla base ci sia una profonda svalutazione nei suoi propri confronti: lei stesso sente che la sua autostima è nulla. È chiaro che, con questa base di partenza, ogni relazione col mondo è vissuta come fallimentare: lei non si sente all'altezza. Non si sente all'altezza di educare i suoi meravigliosi figli. Non si sente all'altezza di "tener testa" a sua moglie, che si comporta con lei in modo autoritario, forse proprio per compensare la sua "passività". Non si sente all'altezza di scambiare idee e momenti piacevoli con gli amici perché, forse, a volte non sono d'accordo con i suoi ragionamenti; e magari lei tende a difendere in maniera vigorosa le sue idee come se, difendendo le sue idee, stesse difendendo il suo valore come persona, che sente così tanto minacciato in ogni momento.

Quindi: per evitare di non sentirsi all'altezza in ogni occasione, "taglia i ponti"! Lo ha fatto con gli amici. Ora vorrebbe farlo con sua moglie, il che probabilmente, nelle sue fantasie, implicherebbe risolvere anche la situazione relativa all'educazione dei figli.

Capisco benissimo che per lei, in questa situazione, la cosa che sente come (temporaneamente) risolutiva sarebbe quella di isolarsi. Crede che in questo modo potrebbe allentare un po' la sensazione di malessere che la attanaglia. Ma è quello che ha fatto sinora in altre occasioni e che, come testimonia la sua mail, non le ha giovato.

Eppure dentro di lei, se ci pensa bene, c'è una parte, esattamente quella che ha rivolto a noi questa richiesta di aiuto, che ancora spera di poter trovare una soluzione diversa da quelle che sinora ha sempre adottato. È su questa parte, ancora piena di energie sebbene inibita, che deve assolutamente fare affidamento.

Come? Non è semplice, certamente. Ma credo che sarebbe molto utile per lei poter trovare un luogo d'ascolto, in cui permettersi di rimettere un po' di ordine tra ciò che le si agita nel profondo. Forse è necessario, in questo momento, iniziare a liberarsi delle ostacoli interiori prima di prendere altre decisioni, che non farebbero altro che ripetere ancora, ed ancora, le modalità che l'hanno portata a sentirsi sempre più svuotato.

Se crede di volersi permettere un percorso diverso, e non avesse dei validi riferimenti cui rivolgersi, non esiti a contattarci anche privatamente. Faremo il possibile per cercare di fornirle almeno un nominativo nelle vicinanze della zona in cui abita. E stia tranquillo: sono gli psichiatri e non gli psicologi-psicoterapeuti a prescrivere farmaci!

Con i più sinceri auguri.  
Dott. Luca Mazzotta