

## LA MAIL

**Data :** 26.04.2008

**Mail di :** Arianna

**Oggetto:** SONO DEPRESSA E PENSO AL SUICIDIO

Ciao, sono Arianna,

Riassumo il più brevemente possibile la mia situazione.

Sono depressa da molti anni. Ultimamente penso al suicidio come l'unica soluzione ai miei problemi e a un malessere quotidiano che mi rende impossibili le giornate. Sono iscritta all'università ma ho fallito penosamente, ho cambiato 3 corsi ma non me ne interessa niente di quello che studio. Faccio l'università per i miei genitori, per dargli un minimo di soddisfazione, ma fallisco sempre.

A 18 anni ho perso il mio ragazzo in un incidente stradale, la mia migliore amica lo stesso dopo qualche mese, ha avuto un incidente, è rimasta in coma e poi inevitabilmente demente.

Ero in quarta superiore, mi sono ritrovata sola. Amici spariti, altri all'università. Mi hanno bocciato ingiustamente, io non avevo forze, ero incapace di reagire. I professori pensavano semplicemente che fossi una nullafacente e una fallita (testuali parole) e che la storia del mio ragazzo fosse solo un espediente ai miei obblighi scolastici.

Premetto che a scuola ho sempre avuto una media altissima. Dopo quel anno mi sono chiusa in camera per 2 anni a fissare il muro. Vivevo in un paesino di 800 abitanti in Sardegna, i miei amici se ne sono andati. Io dovevo finire le superiori.

nel frattempo ho maturato l'idea che fossi stupida, che fossi una fallita, incapace di reagire.

con gli anni sono solo peggiorata.

Ora la mia vita mi fa schifo, penso di essere meno di zero e inferiore a chiunque. Mi ferisce qualsiasi cosa.

Non riesco a trovare casa, né lavoro, né tantomeno riesco a studiare. Manco di concentrazione, di motivazione, non do gli esami, rimando in continuazione, poi non li do mai.

l'unica cosa che mi tiene viva è il mio ragazzo, che non so perché ma mi ama tantissimo.

Cerca di non lasciarmi mai sola e cerca di capire cosa mi fa stare così male. Io invece mi rinchiodo e penso che se mi uccidessi a parte a lui non importerebbe niente a nessuno.

Non ho ambizioni e sto perdendo la voglia di fare qualsiasi cosa. Evito di uscire perché vedo gli altri dinamici e che fanno tante cose e io niente.

Sono andata in facoltà da una psicologa, ora sono un mese in lista d'attesa per una terapia, ma non so se ce la faccio ad aspettare. il pensiero del suicidio è costante, la mia famiglia non mi calcola, mio fratello mi deprezza, mio padre è inesistente e mia madre mi sta addosso per l'università, e fundamentalmente ha proiettato tutta la sua vita e le sue ambizioni fallite su di me, che non potrò mai soddisfare.

vorrei prendere dei farmaci, almeno per stabilizzarmi l'umore, perché non ce la faccio ad andare avanti così e tantomeno posso vivere a spese dei miei per stare in letto tutto il giorno.

qualcuno mi può aiutare?

Arianna

## RISPONDE LA DOTT. FAGLIA

Cara Arianna,

comprendo la sua disperazione non solo per sentire di essere stata duramente colpita da tante perdite ma anche per un sentimento profondo di impotenza di fronte al suo dolore.

Mi sembra che si senta abbandonata non solo da coloro che non ci sono più ma anche dai professori, dagli amici e dai suoi stessi familiari. E' possibile che per questo, accanto al dolore ci sia anche molta rabbia. Forse questo sentimento le sembra più accettabile nei confronti di chi è tuttora presente nella sua vita, forse lo è meno nei confronti di chi non c'è più.

Non escludo affatto che questo susciti in lei sentimenti di colpevolezza e indegnità. Nel disprezzo di suo fratello è possibile che si rifletta il disprezzo nei suoi stessi confronti. E così le sembra strano che ci sia chi la ama.

Nelle aspettative di sua madre è possibile intravedere anche il peso di sue pesanti richieste verso se stessa, richieste che probabilmente lei sente di aver disatteso magari in modo particolare in questo momento in cui avverte più forte il bisogno di aiuto.

Lei esprime il desiderio di sentirsi aiutata ma non escludo che ora, che sembra orientata in questa direzione, possa avvertire tutto questo come debolezza, incapacità e anche come un fallimento.

Quanto al pensiero del suicidio penso che possa esprimere non solo la sua disperazione di fronte alla difficoltà di vedere un'uscita dal tunnel ma anche il desiderio di ferire mortalmente chi l'ha ferita.

Queste mie riflessioni non vogliono essere una semplificazione della complessità della sua sofferenza, ma un modo per dirle che la sua sofferenza ha un senso e un significato.

Penso possa davvero esserle utile l'aiuto di un/una psicoterapeuta che conoscendola più da vicino possa anche valutare l'opportunità o meno di una terapia anche farmacologica.

Le faccio tanti auguri.

Dott. Tina Faglia