

## LA MAIL

**Data:** 30.05.2008

**Mail di:** Maria

**Oggetto:** GIRARE PAGINA

Gentile dottoressa,

Premetto (e so che non è un bel biglietto da visita) che ho poca fiducia negli psicologi. L'unica volta che mi sono rivolta ad uno di voi ho avuto la netta sensazione di perdere il mio tempo a parlare con qualcuno che mi diceva cose totalmente scontate. Forse non sarete tutti così, e me lo auguro, ma ho sempre pensato che fosse meglio cercare di trovare un equilibrio (sia pur imperfetto) con le normali "terapie" che la vita ci offre.

Ma ora non sono più così sicura che questa strada sia davvero vincente.

Ho 31 anni, sono un avvocato. Il mio problema risale a molto tempo indietro (come forse quello di tutti), una bimba solitaria, portata all'introversione, alla riflessione, alla sfida con se stessa. Ho sempre avuto un certo disagio con gli altri, mai piena soddisfazione, mi sembrava di aver bisogno d'altro, qualcosa che intorno a me non c'era e non trovavo. Ho avuto una vita felice, famiglia felice, amici, affetti profondi, esperienze formative intense, vita spirituale, poi battaglie politiche e ideologiche, riconoscimenti, poi la strada professionale. Ma dentro sempre qualcosa, e un forte senso di spiritualità cercato, una mancanza grande, una mancanza di felicità, che non trovavo salvo in minima parte in rarissimi (unici) affetti profondi. Ho avuto una storia d'amore con un'amica, nell'adolescenza. Poi un fidanzato negli anni tra 18-24. poi la storia finisce, e mi innamoro di un uomo sposato, di 14 anni più grandi. Inizia un calvario. Amore profondo e intenso, ma a lungo respinto, all'inizio, da entrambi, per ragioni morali. Poi la cosa esplode. Scivoliamo in una storia difficile da definire "tra amanti", perché sempre per i sensi di colpa ci vediamo una volta all'anno. Ma lui qualche anno fa lascia sua moglie, io non so neppure bene il perché. E si apre per noi un rapporto. Inizialmente sembrava dovessimo stare assieme, ma dopo lo slancio iniziale lui sembra titubante a fare il passo che lo allontana dalla sua vita matrimoniale e che lo porta ad impegnarsi con me. Continuiamo a uscire insieme, per due anni, viviamo lontani, e i week end siamo sempre assieme. Un amore bello, travolgente, un'intesa perfetta. Ma la cosa non porta da nessuna parte, resta sempre lì, a metà. Sua moglie è sempre lì, non nella sua casa (perché sono separati, di fatto) ma comunque nella sua vita. Lui non le dirà mai che stiamo assieme, lei ancora oggi non lo sa. Io vivo due anni straziati, tira e molla, tra un sentimento e un rapporto che ci travolge e questo muro del matrimonio contro di cui mi schianto, e la sua non volontà di rompere definitivamente per iniziare una vita con me. È questo il periodo in cui la mia condizione psicologica peggiora. ogni volta sto sempre più male, piango continuamente, mi sento devastata, lacerata dentro. Poi i suoi ritorni, le promesse, poi smentite. ogni volta affosso sempre di più. Inizio a sentire dentro qualcosa che si rompe, i momenti in cui lui prende le distanze io non so più per cosa viva, e voglio solo morire. Poi nella testa da un certo punto in poi inizio a sentire una specie di pazzia, un dolore lancinante che mi sembra di poter superare solo facendomi male, sbattendo la testa da qualche parte, prendendomi a pugni. Quando sto così perdo anche un po' il controllo del mio corpo, certi arti non li controllo più, io le chiamo "convulsioni", credo che il termine non sia corretto, ma il braccio inizia a tremare e andare per i fatti suoi, sento che si stacca dal cervello che non è più mio. Tutto si riappiana quando lui ritorna, lì ritrovo pace e tranquillità, ma poi la volta dopo è ancora peggio. Non ho mai pensato davvero di volermi uccidere, ma qualche volta ho desiderato farlo per scappare dallo strazio che sentivo nella testa e che non sapevo come mandare via, era una tortura insopportabile. Un anno fa lui sparisce definitivamente e poi mi comunica di aver deciso di tornare da sua moglie. Per me è la fine. Crollo in un buio profondo. La mia vita professionale procede normale, anche quella familiare, ma in verità passo mesi e mesi senza dormire la notte, incubi laceranti, non vedo più nessuno per la vergogna, e la notte esco, mi vado a buttare per la strada, per terra, sulle rive del fiume, a piangere e a voler solo morire. Qualche mese e lui ritorna, lascia di nuovo sua moglie. Ma io non voglio più saperne. Passa un anno, e infine torno da lui, ma scopro, a fronte di tutte le parole dette in quest'anno di attesa, che sua moglie è sempre lì, solo in un'altra casa, a qualche km di distanza, ma che lui continua a non volersene staccare definitivamente. Crollo di nuovo

mi torna nella testa quella follia, pugni in testa, bisogno di farmi male, e sempre l'apparenza con gli altri attorno a me. Non so come liberarmi di questa che mi sembra una dipendenza, la mia vita sembra appesa e dipendere dall'amore che quest'uomo mi dimostra o no. Mi sento totalmente in balia di qualcosa che è fuori da me e che non posso controllare. Non so dove trovare pace. E so che anche quando decido razionalmente di chiudere (ammesso di riuscirci) piombo in un buio profondo, un dolore sordo che mi stritola e mi soffoca da dentro. Non cerco altri uomini, non esco volentieri. Faccio cose tendenzialmente in solitudine (sport estremi e solitari, letture, ascolto della musica, lavoro). Mi sento privata del futuro, disperata per non avere una vita mia, qualcuno da amare, uno scopo, che essenzialmente sento che potrebbe derivarmi solo dalla vita affettiva e familiare. E mi sento incapace di trovare intorno a me quello che voglio, perché non creo molti legami (oltre a quelli che ho già), e quelli che creo sono solo affetti profondi e fraterni. Non so avere quei contatti superficiali che sono gli unici che preludono poi alla conoscenza dell'altro o degli altri, e all'apertura verso il nuovo. Non so cercare ciò di cui sento disperatamente bisogno. Preciso che sono una donna gradevole, con una bellezza non vistosa, ma che a me piace molto, e so di poter piacere molto. Ma questo non m'interessa, l'unica cosa che mi interessa è l'amore di quest'uomo (il cui nome, ormai, dopo tutti questi anni, mi rimbomba continuamente nella testa, a volte lo ripeto inconsciamente mentre sto facendo altro, e me ne accorgo solo dopo; altre volte, addirittura, il pensiero di chiamarlo per nome, mi esce a voce alta, anche qui, senza che io me ne accorga se non dopo che è successo). Capisco razionalmente che non c'è futuro, ma poi ogni volta l'incapacità di staccarmene mi riporta a sperare in questa possibilità. E ho paura, paura di stare senza di lui, ma anche paura di farmi troppo male, paura di impazzire. Ho visto in questi 8 anni come mi sono trasformata. Certo, sono sempre io, la mia struttura è la stessa di quando ero ragazza, troppo sensibile, propensa al dolore e alla sofferenza. Ma questa sofferenza qui ultima mi ha trasformata, mi ha resa fragile e totalmente incapace di uscirne, perfino di fronte al pericolo che vedo serio di mettere a rischio la mia vita, in tutti i sensi, sia quella fisica (con eventuali atti anticonservativi) ma forse più probabilmente la mia vita affettiva, e la possibilità stessa di costruirmi un futuro. Vorrei trovare da sola una strada, una strada semplice. Ma mi chiedo se esista e se io possa imboccarla da sola. Mi scuso per la lunghezza e ringrazio molto per l'attenzione e la disponibilità.

## RISPONDE LA DOTT. DURAZZI

Cara Maria,

partiamo dalla sfiducia negli psicologi per dirle che io comprendo la preoccupazione di rivolgersi ad una persona che non risulti in grado di aiutarla, perché questa sarebbe una grossa delusione che la spingerebbe ancora di più nella sensazione di essere sola e di non potersi appoggiare a nessuno.

Credo perciò che se deciderà di rivolgersi a qualcuno, sarà necessario scegliere un terapeuta che abbia una ricca e lunga esperienza professionale e che sia in grado di accogliere l'inezienza della sua persona, con tutta la complessità ma anche la ricchezza che la sua lettera ci testimonia.

Lei è certamente una donna forte, capace di grandi sfide e di grandi passioni: una professionalità forte, il senso profondo degli affetti, il rifiuto della banalità, gli sport estremi, un senso etico, con il quale ha dovuto fare duramente i conti innamorandosi di un uomo sposato, e un grande amore di cui oggi le sembra di non poterne fare a meno.

C'è in lei, però, anche un nucleo di fragilità e di insicurezza che come lei giustamente dice, viene da molto, molto lontano. Come un tarlo nascosto che la spaventa e la fa sentire incomunicabile e diversa fin da quando lei ha memoria.

Quando parla della sua grande storia d'amore, lei parla di qualcosa da cui le sarebbe dolorosissimo separarsi e questo è per lei come per chiunque viva grandi storie d'amore.

Sembra impossibile separarsene, il dolore è sentito in modo lacerante, può sembrarle di impazzire o di aver voglia di morire. Insomma, sono momenti della vita in cui non si riesce ad immaginare se stessi uscire vivi da

quel dolore. Non si riesce ad immaginarsi di ritrovarsi interi in un futuro diverso. Eppure, se quello strappo è irrevocabile, prima o poi ci si accorge di essere sopravvissuti e che una vita nuova, prima inimmaginabile, si sta affacciando.

Ciò che complica la sua storia più di altre, è il continuo ripetersi di separazioni e di ritorni, che non ha mai consentito a lei, di trovarsi oltre e di scoprirsi intera. Ogni volta lei ha fatto l'esperienza del dolore più lacerante e ogni volta le è stato impedito di scoprire che avrebbe potuto attenuarsi. Gli atti autolesivi di cui parla, sembrano il tentativo disperato di allontanare da sé questo dolore insopportabile, spostandolo su un dolore che a lei sembra più sostenibile.

A tutto questo lei non si è sempre sottomessa, attendendo solo la decisione dell'altro, ha anche avuto la forza, almeno talvolta, di decidere lei, ma anche in quel caso il suo percorso è stato interrotto da un ritorno di lui.

Io credo davvero che lei potrà uscire da tutto questo, soltanto riuscendo a prendere per sé una scelta irrevocabile che non consenta più all'altro di richiamarla indietro, ricominciando ogni volta daccapo.

Ma per fare questo, ha bisogno di richiamare a sé tutte le sue forze, non solo quelle che già conosce e che già esercita in tanta parte della sua vita, ma anche quelle obnubilate da quel piccolo nucleo di insicurezza, di sfiducia, di estraneità a se stessa che non ha mai indagato e compreso e la accompagna da sempre. Per fare questo ha bisogno di aiuto.

Nella sua città è sicuramente possibile trovare qualcuno a cui lei possa rivolgersi e che sappia accompagnarla nel doloroso percorso alla ricerca di una nuova luce, di sé prima di tutto e poi sulla sua vita.

Mi scriva ancora se desidera che io l'aiuti in questa ricerca.

Dott. Carla Anna Durazzi