

## LA MAIL

**Data:** 08.08.2008

**Mail di:** Linda

**Oggetto:** PAURA DI ESSERE SEGUITA

Salve, non so se proprio sia un problema di cui posso scrivere, magari è una stupidaggine. Ho 21 anni. In questo periodo soffro di depersonalizzazione dovuta allo stress, in più la madre del mio ragazzo ha ottenuto alcuni miei dati personali senza il mio permesso( io le avevo dato una versione differente, poichè volevo che avessero un'idea di me un pò diversa) e ora mi sento perseguitata da questa donna che per questo motivo mi ha allontanata dalla sua casa, pretende di vedere certificati e diplomi che attestino che veramente ho fatto certe cose, e pretende di parlare con i miei genitori(con i quali non ho segreti, ma non vedo perchè lei deve permettersi di fare questo per una sciocchezza).

Il tutto perchè ho mentito sull'occupazione dei miei genitori, dicendo che facevano un lavoro piuttosto che un altro, e parlando di fratelli che effettivamente non ho.

Ora, per chiarezza, sono vissuta per anni con dei miei cugini che avevano problemi familiari e tra di noi ci siamo sempre chiamati fratelli, tanto che l'abitudine è rimasta anche all'esterno, quindi mi sembravano cmq bugie innocentissime, di cui il mio ragazzo era a conoscenza(conosce tutta la verità).

Ho paura di questa donna ora, non riesco neppure ad avvicinarmi alla sua casa o alla zona dove abitano, e quando vedo il mio ragazzo riesco solo a piangere di paura e frustrazione.

Lei si è informata attraverso una persona del mio paese dicendogli esplicitamente "indaga".

Non riesco ad accettare questa situazione, aggravata poi dal senso di completa confusione che provo in questo periodo.

Ho paura addirittura di non poter uscire di casa perchè temo che lei abbia sragionato e ora possa farmi del male.

Mi sembrava una situazione innocente, tanto più che sono una ragazza normale che non ha mai avuto disturbi né vizi di sorta (anzi, sono piuttosto rigida), neppure parlando con lei si riesce a ragionare(ora sa tutto).

Ma era un suo diritto rovinare la mia vita per un capriccio? ho paura che finisca tutto anche con lui, poichè non riesco a sostenere questa situazione.

Che atteggiamento posso assumere per affrontare la questione con freddezza e obbiettività?

La ringrazio davvero se vorrà rispondermi,

un saluto

Linda

## RISPONDE LA DOTT. BRUNA PRONTERA

Cara Linda,

Ho letto attentamente la sua lettera e mi sembra evidente che alla base dei suoi problemi ci sia una grande paura di non essere accettata e di non avere valore.

Le bugie che lei ha raccontato sono servite, dal suo punto di vista, proprio a dare un'immagine di sé migliore, perché lei teme di non andare bene così come è. Lei infatti parla di depersonalizzazione, ma io credo che semplicemente non si accetti e che vorrebbe essere diversa; avere molti diplomi, una famiglia diversa, genitori con un altro lavoro...quindi l'immagine che lei ha di se stessa non corrisponde alle sue aspirazioni.

Dalla sua lettera non è chiaro perché lei si vergogni del lavoro dei suoi genitori e dei problemi dei suoi cugini; tuttavia i ragazzi della sua età provano spesso vergogna, in quanto temono di non essere in grado di affrontare la crescita e di sviluppare capacità adeguate per realizzarsi nella vita adulta.

In questo senso penso che i suoi timori nei confronti della madre del suo ragazzo, rappresentino la paura di non essere all'altezza della situazione e di risultare inadeguata. Forse ha scelto un ragazzo che considera superiore e teme l'umiliazione da parte della famiglia di lui.

Capisco la sua confusione, che in parte è alimentata dalle piccole bugie che ha detto, e credo proprio che lei abbia bisogno di un aiuto per mettere un po' di ordine nella sua vita e per riuscire ad esprimere le sue speranze e i suoi timori, senza essere costretta a mentire.

Cerchi di parlare con uno psicologo di questi problemi e vedrà che quando sarà più serena, non avrà così paura di essere perseguitata.

Dott.ssa Bruna Prontera