

## LA MAIL

**Data:** 14.08.2008

**Mail di:** Misha

**Oggetto:** VIVO CON LA MIA GATTA

Buongiorno,

Mi chiamo Misha, ho 37 anni, sono ucraina di origine e vivo in Italia da 16 anni, lavoro come impiegata in un'azienda, da 3 anni sono separata dopo 12 anni di matrimonio con un italiano e adesso vivo io insieme con la mia gatta.

Avevo sempre negato la psicanalisi, aiuto psicologico e anche le medicine antidepressivi. Anche quando avevo confessato a me stessa di soffrire la depressione che è stata la causa determinante del mio divorzio (sono scappata io, per riprendermi da questa malattia). Dopo circa 2 anni della vita da single, credo di stare decisamente meglio: almeno non ho più le crisi depressive. Ma forse ho dei sintomi di sbalzi di umore.(infatti sono parecchio lunatica, dicono).

Ma adesso penso che ho necessità di un aiuto esterno per capirmi.

Ogni volta che ho un problema di relazionarsi con le persone( e non solo nella vita privata) ho cercato di analizzare le situazioni e spolarle fino all'osso, ma sento che sono arrivata da tempo ad un punto fermo e non so come uscirne.

La mia autostima è all'altezza delle caviglie.

Per ennesima volta succede la stessa situazione: inizio uscire con un uomo, così senza molto entusiasmo all'inizio, poi mi piace sempre di più e mentre il mio interesse cresce, il suo cala e alla fine mi lascia, spesso senza dare spiegazioni oppure semplicemente smettendo di contattarmi e io per orgoglio non faccio la stessa cosa. Tempo di durata fissa 1,5-2 mesi.

Quando una persona mi piace, inizio a comportarmi in modo innaturale, dicono. Qualcuno dei miei amici mi aveva detto tempo fa che sono un'attrice perenne, un'altra mia amica mi ha detto che spesso mi comporto in modo innaturale e anche durante l'ultimo rapporto l'uomo mi aveva detto più di una volta che non mi sente naturale. Il problema che io non noto assolutamente questo comportamento che ad altri sembra strano.

Sono timida di natura e probabile che sono molto insicura o forse porto ancora le tracce della depressione. Il fatto sta che diversi uomini mi fanno avance attratti dall'aspetto fisico e una certa allegria/simpatia (credo) per poi scoprire che sono introversa in realtà e da persone sane notano qualche disagio nel mio comportamento.

Ho la necessità di risolvere questo problema...

Lo stesso problema ho avuto quando mi sono innamorata anche per la prima volta in vita mia, quando avevo 19 anni. E adesso queste situazioni sono diventate croniche.

Poi ci sono delle persone che in cambio alla mia assoluta indifferenza si innamorano e non mi lasciano in pace per anni. Ma non mi sembra niente di normale in questo. Forse perché ancora più deboli di me e sono attratti dalla mia psicopatia..

Ma questo mio problema è degno di essere almeno letto? posso davvero considerarlo un disagio psicologico?

abito in provincia di Varese, a chi potrei rivolgermi? ( a parte una chiromante, chi mi può aiutare?). Forse potreste suggerirmi un professionista in zona, un personal coach. Forse potete aiutarmi per via epistolare? Non voglio più leggere nessun libro sul tema, io penso e analizzo così tanto che posso sembrare una autistica.

Cordiali saluti

Misha

## RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Cara Misha,

leggendo la sua lettera ho l'impressione di avere incontrato molte "etichette" che si attribuisce senza però avere una idea sufficientemente chiara di quelle che lei chiama la sua "depressione", i suoi "sbalzi d'umore" e le sue difficoltà relazionali.

Sono convinto che si stia affrontando un momento di vero e proprio disagio psicologico che oramai dura da alcuni anni e che, come giustamente lei stessa pensa, necessita di un aiuto esterno di tipo psicoterapeutico. Una cosa più di altre mi ha colpito nella sua lettera: lei dice che la depressione è stata la causa del suo divorzio. Ma cosa ha scatenato il suo malessere? Cosa l'ha portata a ritenere che la soluzione fosse "scappare" da suo marito? Eravate sposati da 12 anni ma non avevate figli: non accenna minimamente a questo aspetto della sua vita, salvo il fatto che ora vive da sola con la sua gatta. È stata una scelta comune e condivisa quella di non avere figli? Purtroppo lascia questi punti in sospeso, e forse potrebbero essere importanti. Un aiuto psicologico potrà sicuramente permetterle di fare luce su questi aspetti.

Inoltre lei dice che, durante i primi approcci con un nuovo compagno, indossa una maschera "allegra e simpatica": probabilmente ha la convinzione che nessuno potrebbe essere interessato a lei se la conoscesse a fondo. Poi, però, dopo aver indossato la "maschera" sente la necessità (insieme ad un enorme timore) di mostrarsi per quella che è... ed a quel punto qualcosa induce l'altro a "scappare"!

In un modo o nell'altro sembra che la "distanza" (dalla parte più autentica di sé o dall'altro) sia una componente fondamentale nelle sue relazioni.

Sono davvero convinto che, come lei dice, i libri non la possano certo aiutare, se non ad aggiungere etichette alle tante che si è già attribuita, senza una vera e profonda comprensione di sé! È possibile che il suo "analizzare e spolare sino all'osso le situazioni" in modo razionale possa essere un modo per restare lontana da alcuni affetti ed emozioni, che teme possano sopraffarla.

E sono ancor più convinto che un aiuto ad orientamento psicoanalitico possa finalmente permetterle di "immergersi" con una maggiore serenità in una relazione terapeutica in cui lei stessa possa diventare in grado di osservarsi e di comprendere pienamente le sue difficoltà, i suoi timori ed i suoi desideri.

Cercheremo di farle avere dei nominativi vicino al luogo in cui abita.

Con i migliori auguri.

Dott. Luca Mazzotta