

## LA MAIL

**Data:** 29.08.2008

**Mail di:** Serena

**Oggetto:** HO PERSO ME STESSA

Gentile Dott. Durazzi, ho 22 anni.

Premetto che non ho mai avuto il bisogno nè di scrivere nè di parlare con uno psicologo; ma è da un anno che ho completamente perso me stessa e la cosa mi inquieta in continuazione.

Sono quasi tre anni che stò con il mio ragazzo. I primi due sono stati fantastici, praticamente perfetti, pensavo di vivere un sogno ad occhi aperti, fatti l'uno per l'altro; poi, all'improvviso, a settembre 2007 lui mi ha lasciata perchè diceva di non farcela più ad avere un rapporto così stretto con me, voleva cambiare aria, andarsene da qui. Io ero completamente disperata, mi sono resa subito conto che dovevo assolutamente fare qualcosa per dimenticarlo. Fortunatamente ho avuto accanto a me un' amica con la mia stessa situazione, armandomi di forza e coraggio ho iniziato ad uscire e a fare di tutto per non pensare! Il mondo mi è caduto un'altra volta addosso quando ho saputo che si stava vedendo con altre ragazze. Volevo morire, ma per non ricadere giù ho affrontato la situazione con molta più forza di quella che avevo e sono riuscita piano piano a vederlo come acqua passata (nonostante i suoi ravvicinamenti). Dopo circa 5 mesi di questa vita lui torna esplicitamente da me dicendomi di aver sbagliato, che vuole stare con me, che ha capito tutti i suoi sbagli. Sono tornata nella disperazione e nella confusione, non sapevo se rischiare un'altra volta o fare l'ultimo passo e dimenticarlo del tutto. Lui mi ricopriva di attenzioni, non si staccava un minuto da me, mi dimostrava in continuazione che mi amava, ma pretendeva da me la massima libertà, andando a ballare, uscendo con gli amici. Poi un giorno, arriva un sms al cellulare e proprio lui mi disse: "E' una ragazza che ho conosciuto ieri sera ma niente di particolare...non ci badare, cancellerò subito il numero". Io volevo proprio sapere e dopo aver preso il numero e averla chiamata, ho saputo che lui faceva il "pagliaccio" con le altre, nonostante a me diceva che aveva capito il suo sbaglio.

Nonostante questo, il mio amore per lui, non smetteva di rinascere.

Siamo tornati insieme (in realtà senza una dimostrazione pratica di ciò che mi diceva).

Sono passati sei mesi e io non ho più la concezione di come stanno andando le cose.

Ho un malessere interiore che sembra non finire neanche con il distacco da lui (che tra l'altro mi fa altrettanto male).

Questo non mi fa stare bene con le persone, ogni volta che parlo con qualcuno ho la sensazione che vuole "rimproverarmi" su qualcosa perchè come sono non va bene.

Non riesco più a guardare negli occhi le altre persone, non mi fido più di nessuno (tanto meno di me stessa), con la famiglia non riesco ad aprirmi perchè son sicura che non capirebbero, ho la sensazione che la realtà mi sia sfuggita di mano ed ho tremila dubbi su tutto ciò che mi circonda.

Io vorrei solo sapere cosa mi sta succedendo e se è il caso di chiedere aiuto concreto ad uno specialista. Nel caso la risposta sia affermativa a quale tipo di specialista devo rivolgermi.

Spero davvero tanto che riceverò una risposta.

La ringrazio infinitamente per l'attenzione.

Distinti Saluti

Serena

## RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Cara Serena,

lei ha iniziato la relazione con il suo ragazzo tre anni fa, quindi in un periodo di cambiamento e di scelte importanti per qualunque ragazza (non mi dice se studia o lavora) che sta entrando nell'età adulta.

Forse lei ha pensato che la relazione amorosa avrebbe riempito la sua vita e le avrebbe garantito la sicurezza. Questo non si è verificato e mi pare che lei ora debba tornare ad occuparsi di sé senza affidare il suo benessere esclusivamente a quel ragazzo. Una situazione di perfezione, come quella da lei descritta nel rapporto con lui, inevitabilmente finisce; il sogno ad occhi aperti è svanito e ora lei fa fatica ad accettare la realtà.

Il cambiamento di atteggiamento del suo ragazzo la fa sentire priva di valore, perché incapace di riconquistare il suo amore. Come ho già detto, mi stupisce che lei non accenni nella sua lettera ad altri aspetti della sua vita, come il lavoro o lo studio, quindi penso che abbia bisogno di capire perché attribuisce un ruolo così importante al suo ragazzo, come se non ci fosse null'altro di interessante e importante che meriti l'impiego delle sue energie e dei suoi sentimenti..

E' possibile che questo possa nascere da una errata convinzione profonda di non avere capacità o doti, che le permettano di affermarsi e realizzarsi nel mondo del lavoro e nella vita affettiva.

Come del resto ha colto lei stessa, penso che le sarebbe molto utile parlare con uno psicologo esperto, perché lei ha certamente bisogno di capire cosa le succede e di fare chiarezza dentro di sé.

Inoltre, in considerazione del fatto che non riesca a parlare più con nessuno e che si sente rimproverata da tutti, penso che con uno psicoterapeuta le sarebbe più facile esprimere il suo disagio, senza sentirsi giudicata o ferita, e le offrirebbe la possibilità di elaborare e superare insieme a lui quegli ostacoli che le impediscono quel benessere che cerca e di cui ha bisogno.

Mi riscriva se lo desidera.

Dott. Carla Anna Durazzi