

## LA MAIL

**Data:** 14.10.2008

**Mail di:** Daniela

**Oggetto:** PAURA DEI CAMBIAMENTI

Buonasera, io vi scrivo perché secondo me non so reagire alle cose e ho paura dei cambiamenti, non lo so. Il problema è che il prossimo luglio il mio ragazzo da più di 4 anni parte per l'Irlanda per 3 mesi per preparare la tesi, nonostante lui mi abbia assicurato che tornerà 2 volte al mese io non riesco a pensare a quando non ci sarà più, a quando sarà tutto diverso e ho paura di rovinare questi mesi che ci restano. Non sono una persona sola, ho un paio di amiche davvero con l'A maiuscola e tante persone con cui uscire e a cui voglio bene ma non mi do pace.

Non riesco a essere autonoma o cosa? Perché sono così sciocca da rovinare tutto il tempo che c'è resta per 3 mesi? Vi prego rispondermi.

Grazie

Daniela, 23 anni.

## RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Cara Daniela,

certamente questa futura separazione dal suo ragazzo sta facendo emergere prepotentemente alcuni suoi timori. Il fatto che la separazione di cui parla è un qualcosa che accadrà in futuro, ed il fatto che nonostante le rassicurazioni del suo ragazzo, lei sia comunque molto agitata, fa supporre che quello che ora agisce in lei sia il suo modo di "immaginare" quello che potrà accadere in seguito ad una separazione. Di questa componente, che agisce in lei, non ci parla e forse non ne è nemmeno pienamente consapevole.

Avere una persona vicino permette, in un certo senso, di illudersi di poter "controllare" la situazione e la relazione. È possibile quindi adeguare il proprio comportamento a quello dell'altro, è possibile vigilare su di lui tentando di placare i propri timori e di disconfermare le aspettative che più spaventano. Quando invece la persona cara è lontana, tutto questo non è possibile e quindi il proprio mondo interno, fatto di quello che si pensa sarà il modo di agire dell'altro, prende il sopravvento senza possibilità di essere confrontato con la realtà dei fatti.

Se il proprio "mondo interno", ad esempio, è popolato da "scene" in cui l'altro si comporta in maniera tale da procurare un dolore o tende ad allontanarsi affettivamente, o in cui la propria immagine è quella di chi non sa cavarsela da solo, allora il disagio sale sino ad un livello tale che il tormento che si prova è davvero reale.

Lei inoltre coglie un aspetto fondamentale quando avverte il timore di poter rovinare il tempo che vi resta, in attesa di quei tre mesi! In effetti i suoi timori per ciò che potrà accadere in futuro agiscono nel presente e lei probabilmente tende a comportarsi di conseguenza, come se ciò che teme si fosse già verificato!

Ognuno ha un proprio "mondo interno", rappresentazioni di quelle che possono essere le modalità di relazione con gli altri, e questo mondo interno con le sue rappresentazioni affonda le sue radici nella parte più profonda della persona. Un'analisi attenta del proprio mondo interno, condotta con un valido aiuto professionale, permette di poter elaborare queste fantasie che così prepotentemente agiscono nella vita di tutti i giorni, ed in particolare in situazioni come quella che lei sta vivendo ora, in maniera tale da non esserne più sopraffatti e condizionati.

Con i miei migliori auguri

Dott. Luca Mazzotta