

LA MAIL

Data: 22.10.2008

Mail di: Sonia

Oggetto: MI SENTO INADEGUATA

Salve, mi chiamo Sonia, ho 22 anni e da ormai diversi anni mi trovo a convivere con alcuni problemi. Innanzitutto devo premettere che sono grassa e per questo motivo a lungo non mi sono sentita a mio agio nel mio corpo, adesso posso dire che mi trovo bene con me stessa, ma non riesco a relazionarmi bene con gli altri. Non mi piace uscire, se non per fare compere o per andare a casa di amiche. Non mi piace andare in giro per locali e spesso quando le mie amiche mi invitano persino a mangiare una pizza al ristorante declino l'invito per paura di non essere all'altezza: di non indossare i vestiti giusti, di fare qualche brutta figura e di non sentirmi a mio agio. Se siamo solo io e un'altra persona allora accetto l'invito, ma se so che saremo in tanto rifiuto sempre.

A causa di questo mio comportamento non sono mai neanche stata con un ragazzo, non ho mai avuto una relazione seria, solo un paio di uscite con persone conosciute in chat. In questo ultimo mese mi stavo vedendo con un ragazzo che sembrava capirmi e ho pensato che le cose si stessero sistemando nella mia vita, ma qualche giorno fa mi ha detto che stava tornando insieme alla sua ex. Adesso mi sento peggio di prima all'idea di dover ricominciare tutto da capo per conoscere un altro ragazzo comprensivo come lui.

Oltre a questi piccoli problemi che mi fanno sentire inadeguata, ma che mi rendo conto che possono sembrare stupidi, mi sono resa conto durante questa breve relazione che non riesco ad esprimere i miei sentimenti come vorrei. Non riesco a dire ad una persona che gli voglio bene, mi imbarazzo e anche se mi sforzo al massimo riesco a mettermi a ridere e questo mio comportamento mi fa sembrare fredda.

Sono ormai anni che sono insoddisfatta della mia vita e anche se mi sforzo non riesco a cambiare al punto da darle una seria svolta. Tra qualche mese mi laureo e non so neanche cosa voglio fare come mestiere, anche se avrei dovuto già deciderlo prima di iniziare l'università. Mi sembra di essere troppo passiva nei confronti della vita e al tempo stesso non riesco a fare niente per migliorarmi.

Spero di essermi spiegata abbastanza per poter ricevere qualche consiglio utile.

RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Cara Sonia,

la sua mail mi pare davvero efficace. Ha espresso molto chiaramente quello che sente dentro in molte situazioni: un profondo senso di inadeguatezza, confermato anche dal suo dubbio che la sua stessa lettera possa essere inadeguata nel farci capire cosa sta provando.

Quello che non sappiamo è l'origine profonda di questa sua sensazione di essere sempre non all'altezza del compito e delle situazioni che si trova ad affrontare.

Lei "premette" i suoi chili in più, dicendo poi di aver raggiunto un buon rapporto con l'immagine del suo corpo. Ma questo è avvenuto a scapito della sua vita sociale, mi sembra. Ha ridotto le sue "uscite" e relegato i momenti di conoscenza con nuove persone in una "chat", dove probabilmente si sente più al sicuro.

Certo si rende conto che così non va...

Sta per laurearsi o probabilmente si è già laureata ma non sa, forse anche qui a causa del timore di non essere "a posto", cosa vuole fare. La mia sensazione è che il suo senso di inadeguatezza si stia impossessando di ogni suo spazio vitale.

Eppure dalla sua lettera emerge anche una persona molto sincera e profonda. Dice di avere l'impressione di essere troppo passiva nei confronti della vita. Sono d'accordo con lei! È proprio una sua "impressione", che sta dilagando, ma che non corrisponde esattamente alla realtà. La sua lettera ne è la prova: ha chiesto un nostro suggerimento tutt'altro che passivamente!

Ora il consiglio che posso darle è iniziare un percorso, aiutata da un valido collega vicino al suo luogo di residenza, che possa aiutarla ad esprimere tutte le sue qualità. Ha tutta una vita davanti... ed il mondo l'attende, con i suoi inevitabili dolori ma anche con tutti i doni che è in grado di riserVARLE.

Mi rendo conto che ciò può risulTARLE difficile, faticoso. Forse anche in questo caso teme di non essere "adeguata" o di non poter ricevere un aiuto che le risulti utile. Purtroppo la strada sino alla soglia dello studio di uno psicoterapeuta deve davvero farla da sola, con i suoi dubbi e le sue paure, ma dopo potrà trovare una persona in grado di accoglierla, ascoltarla e condividere le sue difficoltà.

Un abbraccio
Dott. Luca Mazzotta