

LA MAIL

Data: 23.10.2008

Mail di: Leopoldo

Oggetto: CREDO DI AVER BISOGNO DI VOI

Mi chiamo leopoldo

Sono un ragazzo di 32 anni e mi sento disperato distrutto ma soprattutto solo, cerco di spiegarvi un po la mia storia.

Circa 4 anni fa mi sono ritrovato in una situazione simile e dopo tante stronzate ne ho fatta una realmente grossa ho tentato il suicidio e per fortuna non ci sono riuscito. dopo questo periodo della mia vita ho deciso di cambiare tutto sono ritornato nella mia città, a casa dei miei genitori, perche qui vivere da soli e un po dura gia da questo mi sento sconfitto.

Da due anni avevo una storia d'amore con una ragazza una storia d'amore molto bella secondo me pero piena di problemi , questa ragazza circa 4 mesi prima che io la conoscessi ha perso il padre a cui lei era molto legata e dopo due mesi che stavamo assieme ha perso anche la madre, io mi sono sentito in dovere di mettere tutta la mia vita da parte per lei, amici, famiglia tutto quello che mi riguardava lo messo in una scatola e ho cercato di stargli il piu vicino possibile accontentandola in tutti i modi, logicamente gli amici questo non l'anno capito e un po alla volta mi hanno lasciato solo solo a combattere conto tutto e tutti,l'anno scorso lei e rimasta incinta, e li sono incominciati i nostri problemi di coppia non aveva voglia piu di fare nulla era chiusa in casa e sembrava uno zombi non mangiava e piangeva sempre fino a quando dopo 3 mesi a perso il bambino, mi sono sentito molto responsabile perche credevo che fosse stata tutta colpa mia in questo ultimo anno ci sono stati molti alti e bassi. Tanto per cambiare ad agosto io ho perso il lavoro e sono rimasto bloccato e lei da allora l'o sentita molto fredda ieri dopo l'ennesima litigata ci siamo lasciati ed io subito sono caduto in uno stato di depressione come prima cosa mi sono ubriacato tanto da stare male tutta la notte, credevo che facendolo mi avesse fatto dimenticare tutto e stamattina sarei stato bene invece cosi non e stato stamattina la prima cosa che3 ho fatto al risveglio e stata quella di pensare che tutto sommato se 4 anni fa fossi morto sarebbe stato meglio mi sono messo uno di quei cd che gli avevo fatto con tantissime canzoni romantiche ed ho pianto per tutta la mattina poi mi sono preoccupato perche mi sembra di rivivere una parte della mia vita che credevo fosse passata e non avrei mai piu voluto rivivere.

Ho provato a chiamare qualche amico con qualcuno non ho trovato il coraggio di dirgli nulla con altri mi sono sentito trattare molto male, l'unica persona che mi ha dato un po di appoggio e la sorella della mia ex ragazza e non so cosa fare se accettarlo o no preciso che lei a 45 anni.

Vi chiedo aiuto perche ho paura , ho paura di ricominciare tutto da capo e mi sento molto solo non ho una lira e lei mi manca tantissimo ,come posso fare a dimenticarla ,come posso fare ad affrontare tutto questo da solo i miei sono anziani e non mi sento di dargli questo peso addosso vi prego aiutatemi io ho bisogno di qualcuno che mi aiuti,io non voglio lasciarmi morire cosi, voglio imparare a vivere la mia vita serena e ad affrontare le difficoltà con calma come posso fare .

Chiedo scusa degli errori e della confusione ma sto male e mi sembra che non riesco nemmeno piu a ragionare sono distrutto.

RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Caro Leopoldo,

la sua mail è davvero carica di angoscia e disperazione. Deve essere una situazione davvero terribile quella che si trova ad affrontare.

La sua lettera mi ha trasmesso la sensazione che lei tenda a sentirsi sempre profondamente responsabile di ciò che accade. Non solo: è come se ogni sua azione sia la conseguenza di questa "colpa" che si porta dietro per tutto ciò che di brutto si verifica, a lei o alle persone che le stanno vicino.

Caro Leopoldo, lei dopo un periodo molto difficile in cui è arrivato a tentare il suicidio, ha trovato una ragazza che affrontava la perdita del padre. Dopo due mesi la sua ragazza ha perso anche la madre. Come conseguenza lei ha messo da parte se stesso, i suoi problemi, le sue difficoltà, per dedicarsi completamente alla sua ragazza. I suoi amici non potevano seguirla in questo vicolo cieco in cui aveva deciso di rifugiarsi. Forse, il provvedere in modo eccessivo ai bisogni della sua ragazza, ha avuto la funzione di distogliere lei, Leopoldo, dai suoi problemi.

In un rapporto i problemi normalmente si condividono, si affrontano insieme. Quando ciò non accade diventa inevitabile che solo uno dei due porti il peso delle difficoltà di entrambi. Ciò non è in linea di massima una cosa da evitare, ma solo se si tratta di una fase transitoria ed è accompagnata da un comune processo di elaborazione delle difficoltà che si stanno affrontando. Se invece questo atteggiamento serve ad impedire ad entrambi di affrontare le proprie difficoltà, allora purtroppo l'esito potrebbe non essere dei più felici. Ed in effetti, nel vostro caso, credo che sia lei che la sua ragazza abbiate potuto evitare di affrontare ognuno il proprio dolore. Lei decidendo di occuparsi a tempo pieno del malessere della sua ragazza, e la sua ragazza delegando a lei questo difficile compito.

Così, nel ruolo che lei stesso si è ritagliato, si è trovato a sopportare il peso del suo malessere, dei lutti della sua ragazza, della perdita del bambino, del licenziamento, delle incomprensioni e dei silenzi con la sua compagna, dell'abbandono dei suoi amici, dell'ultima litigata, dell'età avanzata dei suoi genitori a cui... sente di non poter dare questo peso. Appunto... Ma lei non è Maciste! E nessuno potrebbe esserlo. Chi potrebbe pensare di reggere con serenità un carico così gravoso?

Ecco dunque che, infilatosi nuovamente in un vicolo cieco, non vede alcuna soluzione e teme di ricominciare tutto da capo.

Io credo che le esperienze che la stanno provando così duramente (e come potrebbe essere diversamente?) possano finalmente darle la forza di decidere di non portare da solo tutto quel peso che si ritrova addosso. Ora è il momento di pensare a se stesso, al suo "carico" di dolore. Mi rendo conto potrebbe non essere facile per lei, ma è il momento di fare una cosa "nuova": chiedere a qualcuno, qualcuno preparato e di cui fidarsi, di condividere il suo peso.

Le auguro davvero di ricominciare tutto da capo... ma in modo nuovo. Vedrà che il mondo e le relazioni potranno assumere una tonalità diversa.

Un caro saluto

Dott. Luca Mazzotta