

## LA MAIL

**Data:** 18.11.2008

**Mail di:** Roberto

**Oggetto:** ARROSSIRE E TREMARE

Salve, mi chiamo Roberto ho 23 anni .

Vengo subito al mio problema. Sono ormai molti anni che mi succede, ma noto che col tempo tende a peggiorare invece che avere miglioramenti. Il problema è che tremo e arrossisco in moltissime situazioni, la maggior parte della quali non costituiscono alcun motivo di imbarazzo. Mi trovo molto a disagio in situazioni come il parlare di fronte a un pubblico, qui succede che anche tutto il corpo inizi a tremare e ne perda totalmente il controllo. Il fatto è che anche se magari sto parlando con una persona conosciuta, senza alcuna ragione, una parte del mio corpo inizi a tremare o arrossisca. Inoltre faccio molta fatica ad affrontare litigi o discussioni, so che inizierò a tremare o ad arrossire e quest'ansia mi fa scappare, preferendo evitare qualsiasi tipo di confronto, il che mi porta spesso a non essere "benvoluto" da molte persone, perché col mio comportamento finisco con il passare dalla parte del torto.

Ultimamente sto acquisendo maggiore consapevolezza del mio problema grazie ad internet, compro libri sull'argomento cercando di capirci di più ma non so davvero da cosa iniziare a raccontare per esporvi meglio il mio problema. Ci vorrebbero pagine e pagine per raccontare della "strana" famiglia che ho, di un padre autoritario e chiuso in un mondo tutto suo e di tutto quello che ho passato nei miei anni scolastici. Datemi una risposta per favore.

## RISPONDE LA DOTT. ANNA BARRACCO

Gentile Roberto,

le rispondo volentieri, ma mi sembra che lei si sia già data una risposta. Sarebbe infatti necessario trovare il tempo e lo spazio per raccontare, raccontarsi, ma non su internet o con i libri. Anche questo certo può essere utile, è un modo per cominciare, ma penso che dovrebbe entrare nella logica di poter affrontare un percorso personale, parlare con un professionista e all'interno di questa relazione cominciare da una parte a raccontare, e dall'altra a vivere una relazione protetta, che però l'aiuti e le permetta piano piano di diventare capace di gestire e vivere l'aggressività.

L'aggressività non è, infatti, una parolaccia. Ognuno per vivere deve confrontarsi con gli altri, farsi spazio, essere in grado di esprimere i propri bisogni e le proprie idee, ma questo è sempre in una complessa dialettica con le idee e i bisogni degli altri, che bisogna saper riconoscere e rispettare, senza però negare i propri.

A parole sembra semplice, ma gran parte della nostra esistenza di "animali sociali" si gioca lì.

Lei dice di aver avuto un padre autoritario e chiuso nel suo mondo, cosa che, evidentemente, non ha certo favorito la sua crescita psicologica da questo punto di vista.

Anche il suo, oggi, evitare e aggirare gli ostacoli, è un modo, tutto sommato, di ripetere questa modalità paterna di evitamento, non sul versante autoritario, ma su quello elusivo.

Per fortuna, lei arrossisce e trema, cioè parte di quell'aggressività negata viene fuori, il corpo, che sa tutto e non mente, le ricorda che Lei ha questo patrimonio da mettere in gioco, ed è un peccato che lo butti via così, facendosi soltanto del male.

Con internet e i libri, Lei sta ancora esplorando, tutto sommato, una strada autistica e solitaria. Ma l'aggressività è una questione che va giocata e scoperta all'interno di una relazione.

Se ha bisogno di indicazioni, scriva pure ancora e Le daremo eventuali nominativi.

Con molta cordialità  
Anna Barracco