

LA MAIL

Data: 16.12.2008

Mail di: Tamara

Oggetto: Alessitimia

Buongiorno,

Chiedo lumi su un problema che affligge il mio ex ragazzo.

Lui ha un blocco emotivo che non gli ha mai permesso di amare le donne che ha avuto accanto. Anche con me, malgrado il profondo affetto che ha provato e il sincero desiderio di nutrire qualcosa di più importante, non è riuscito ad andare oltre. Purtroppo la storia è finita per questo motivo.

Da un po' di tempo ho iniziato a leggere qualcosa in merito per potergli dare una mano e tra una lettura ed un'altra mi sono imbattuta nei sintomi dell' alessitimia. Non sono un dottore ma più leggo su questo problema e più mi sembra che il mio ex si comporti come tutte le persone alessitimiche. Lui è sempre stato una persona molto razionale, spesso mi dava l' impressione che tutto ciò che facesse non fosse spontaneo; ogni volta che gli chiedevo di esprimere un sentimento, entrava in confusione. Non era per niente empatico, con me e con gli altri. Lui stesso in uno dei suoi tanti sfoghi si è definito un uomo con il cuore di pietra che non è riuscito mai ad agire con il cuore ma sempre con il cervello.

Mi rendo conto che sia difficile poter fare una diagnosi con queste poche informazioni, ma da questi pochi dettagli è possibile sapere se esista la possibilità che il mio ex soffra di questo problema? Mi potreste dare qualche informazione in più sull' alessitimia per meglio capire?

Immagino che sia necessario che il mio ex si rivolga ad uno psicologo; ma è necessaria una specifica qualifica?

Infine una mia curiosità: ho sempre pensato che il mio ex non si fosse innamorato di me in quanto non era scattato l'amore. Ma alla luce di queste considerazioni, è possibile che ciò non sia successo a causa di questo problema? Devo davvero pensare che le persone alessitimiche non provano sentimenti?

Grazie mille.

Tamara

RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Cara Tamara,

letteralmente "Alessitimia" significa "non avere le parole per le [emozioni](#) e i propri sentimenti propri e altrui". Si è detto molto di questo tipo di sofferenza, compresa l'idea che una vicenda negativa vissuta durante l'infanzia non abbia permesso a queste persone di sviluppare la capacità di mentalizzare e simbolizzare l'emozione, ed è anche stata associata ad uno stile di attaccamento insicuro-evitante, caratterizzato da un bisogno talvolta ossessivo di attenzioni e cure.

Detto questo, io mi chiedo come mai in questa sua lettera non ci sia nulla della sofferenza che lei, Tamara, deve aver provato nella difficoltà di raggiungere emotivamente e sentimentalmente il suo ragazzo, nonostante la comprensione e gli sforzi che ha fatto, e ancor di più per la conclusione negativa della relazione.

Forse anche lei, come il suo ragazzo, ha usato più il cervello che il cuore nello scrivermi.

In altre parole, Tamara, di fronte al dolore si tende a costruire delle modalità che possano in qualche modo, e a volte a caro prezzo, proteggerci.

Lei sembra, infatti, alla ricerca di una spiegazione scientifica e di una possibile cura per il suo ragazzo, forse proprio per evitare di sentire quel dolore di cui non ha parlato.

Il suo ragazzo non è certo “un uomo con il cuore di pietra”, così come non lo è lei.

Lei stessa afferma che lui ha provato “un profondo affetto” per lei e che avrebbe voluto qualcosa di importante fra di voi. . Forse questo desiderio, che comporta un importante avvicinamento, per qualche sua precedente esperienza, lo sente pericoloso e, inconsapevolmente, se ne difende.

Certamente la possibilità di un rapporto con uno psicoterapeuta di formazione psicoanalitica, può aiutarlo a rintracciare le ragioni profonde di questo suo timore e tornare ad amare.

Ma intanto Tamara, provi ad avvicinare se stessa con il cuore, accettando il dolore per questa perdita e poi vada oltre, continuando la propria strada e cercando ancora ciò che desidera.

Con simpatia,

Dott. Carla Anna Durazzi