

## LA MAIL

**Data:** 29.12.2008

**Mail di:** Vincenzo

**Oggetto:** MI RIFUGIO IN UN MONDO IMMAGINARIO

Salve

sono uno studente di 24 anni e scrivo perchè ho bisogno di aiuto.

In questo momento mi rendo conto della difficoltà di esprimere a parole quello che sono ma ci proverò lo stesso.

Il mio problema sta nel fatto che sono alienato dal mondo. Rifugio in un mondo immaginario, che esiste solo nella mia testa, e lo faccio perchè è l'unico mondo in cui riesco a realizzare il mio perfezionismo. Il perfezionismo del corpo, dei risultati scolastici, delle relazioni.

Mi sento una persona a metà innanzitutto perchè non mi riconosco nel mio corpo (anche a causa di una ginecomastia che mi porto dietro da sempre e che mi crea gravissimi disagi).

Questo mi ha portato a continui disturbi alimentari (qualche anno fa la bulimia) e a continui effetti yo yo del mio peso. Attualmente 93 kg per 178 cm.

Il fatto di non riconoscere il mio corpo mi porta a sentirmi incompleto e quindi incapace di vivere appieno la vita : non ho amici, mai avuto alcuna ragazza, non esco mai, sto solo in casa e fantastico, sogno, programmo una rinascita ma quando passo all'azione mollo al primo ostacolo. Vedo e rivedo gli stessi dvd, ascolto e riascolto la stessa musica.

Da un paio d'anni la mia situazione è peggiorata perchè inevitabilmente è stato intaccato anche il mio rendimento all'Università che era l'unica cosa che andava decentemente nella mia vita e ho perso un anno.

Ho il terrore del giudizio della gente e per non affrontarlo mi tengo lontano da tutte le situazioni e questo si è trasformato nel non uscire più dalla mia stanza. Questo mi ha portato ad accumulare inesperienza su inesperienza: non so nuotare, ne guidare una macchina, ne andare in bici. E tutto questo non fa che contribuire a far sprofondare la mia autostima sottoterra , o quello che rimane della mia autostima.

Insomma vivo un incubo. Ora che lo scrivo mi rendo conto di essere stato molto forte finora a non averla fatta ancora finita. Ci penso spesso. Soprattutto quando penso alla fine degli studi e mi vedo nel nulla incapace di affrontare la vita. Si sta avvicinando il capodanno che è un giorno che mi fa paura perchè lo passerò ancora da solo con i miei genitori, a pensare che un altro anno se ne andato e non ho fatto alcun progresso. Del Futuro che mi aspetta ho il terrore.

Mi sono avvicinato ai libri sulla Programmazione Neurolinguistica ma dopo l'effetto entusiastico che hanno su di me vengono messi nel giro di 7 giorni nella libreria perchè evidentemente non so servirmene.

Qualunque aiuto, qualunque consiglio, qualunque spunto per me in questo momento sarebbe molto importante. Anche perchè non accetto l'idea di andare in terapia e vorrei provare a risolvere con le mie forze.

Vi prego aiutatemi

Vincenzo

## RISPONDE LA DOTT. ANNA BARRACCO

Gentile Vincenzo,

la tua lettera fa trasparire la tua immensa sofferenza, ed è anche allarmante che tu, con molta lucidità, individui un inesorabile peggioramento.

Dici tuttavia che vuoi farcela da solo, ma forse è questo il punto che salta di più all'occhio ... La tua ostinata, estrema solitudine.

Nella lettera, non una parola sui tuoi genitori, tuoi eventuali fratelli o sorelle, un contesto ... Possibile che tutta questa storia di vita, di crescita, la ginecomastia, la guerra con il peso, la scelta universitaria ... non intercetti mai nessuno?

Ora tu ci hai scritto, e forse questo è un primo passo. Scrivere una e-mail non è come leggere un libro ... Un'associazione, un sito, ti risponde.

Ma è sempre un foglio di carta, la mia risposta, che puoi decidere di leggere nella tua solitudine e di riporre, fra le tante cose che ti hanno confermato la tua impotenza.

Se davvero vuoi provare ad uscire dalla tua camera, se davvero vuoi cercare di ritrovare speranza, chiedi un aiuto vero.

Riscrivici, e dicci dove risiedi, ti aiuteremo a individuare un aiuto in carne ed ossa, un altro essere umano da incontrare, con cui confrontarti e aprirti.

E' questa, ora, la cosa più importante da fare.

Coraggio!

Dott. Anna Barracco