

## LA MAIL

**Mail di:** Sergio

**Oggetto:** DEPRESSIONE ANSIOSA GRAVE CON SPUNTI FOBICI OSSESSIVI (FOBIA SOCIALE)

**Data pubblicazione:** 3.08.2010

Ho 54 anni, sono sposato ed ho 2 figli e sono affetto dalla patologia in oggetto indicata da 23 anni. Ho seguito sporadicamente delle terapie farmacologiche che mi hanno aiutato nelle fasi critiche e acute degli eventi depressivi che si sono succeduti in questi anni; anche se il più delle volte non ho completato la cura prescrittami e non ho dato seguito ai controlli post terapia farmacologica prescrittimi.

Tutto questo anche perché (avendo trascorso, benché di ottima cultura, gli ultimi 25 anni in una situazione lavorativa di precarietà), i doveri familiari mi hanno difficilmente permesso di abbandonare tutto per curarmi. Pertanto il più delle volte e per tali necessità, ho optato, sulle mie sole forze fisiche e psichiche per superare gli attacchi, le fasi acute e andare comunque avanti.

Nel corso di questi lunghi anni ho cercato di auto analizzarmi per capire le cause di quanto mi è accaduto e tuttora periodicamente mi si ripresenta.

E senza alcuna presunzione credo di aver capito che la mia malattia scaturisce da un trauma psicologico che trova inizialmente le sue origini nella mia infanzia e successivamente nel corso degli anni fino ad oggi a seguito di altri eventi.

Innanzitutto, nel periodo pre e adolescenziale ± dai 7 ai 12 anni quando ero in collegio soffrivo enormemente la mancanza dei miei genitori che quando periodicamente mi venivano a far visita, nel momento in cui si accingevano poi ad andare via, venivo colto, dopo i saluti di rito, da delle vere crisi di panico.

In tale periodo essendo, credo per tali ragioni, un soggetto debole e vulnerabile, ho subito le angherie dei ragazzi più grandi o della mia stessa età.

In seguito uscito da quel contesto e rientrato a casa all'età di 12 anni ho dovuto fare i conti con la realtà della vita del luogo subendo le sopraffazioni di chi era più forte e cattivo.

Come se non bastasse in età adulta 26 anni subii una rapina e qualche mese dopo, a causa di un incidente stradale, subii una feroce aggressione da parte di gente di bassissimo rango (vivendo a Napoli) "chi vuole intendere intenda".

Da quel momento è come se avessi preso coscienza della malvagità dell'essere umano (o almeno dei tanti) e questa consapevolezza mi ha accompagnato nel corso degli anni a seguire fino ad oggi.

All'età di 35 anni nel quartiere dove vivevo ho avuto e senza che io ne avessi alcuna colpa, dei problemi con gente poco raccomandabile del posto ciò a causa di dicerie sul mio conto che mi hanno creato dei fastidi tipo: telefonate nel cuore della notte e per ripetute settimane nelle quali alla mia risposta nessuno rispondeva. Telefonate indagatorie sui miei dati anagrafici da falsi appartenenti alle forze dell'ordine (e qui è facile capire che se le reali forze dell'ordine CC, PS o GdF, hanno bisogno di sapere i dati anagrafici di una persona, di certo non la chiamano per telefono a casa per chiederglieli. In altra occasione e nello stesso periodo una persona chiese a mia moglie per telefono sempre i miei dati anagrafici adducendo la necessità di tali dati per l'apertura di un conto corrente da me MAI richiesta; quest'uomo poi mi si presentò una sera a casa qualificandosi come agente/funziario del Banco di Roma (che tra l'altro all'epoca tale Istituto non esisteva più perché convertito in Banca di Roma) con la scusa di aprire questo fantomatico conto corrente al fine dell'accredito del mio stipendio (il tutto ovviamente era falso ed era teso a ben altro che poi ho all'epoca compresi quando un giorno comperando delle sigarette da coloro che

esercitavano la vendita a “buon mercato” per strada, l’ avvicinarsi di un’auto dei carabinieri, che comunque transitava casualmente e per niente interessata alla repressione di tale abusivo esercizio, mi indusse ad allontanarmi per evitare eventuale sanzione esistente all’epoca anche per coloro che acquistano tale merce . Quando mi riavvicinai al banchetto di costui dove erano esposte le varie marche di sigarette, questi mi disse : non fare finta di aver paura tanto lo sappiamo che sei anche tu un agente !!! Questa falsa affermazione (in quanto io sono sempre stato un semplice impiegato amministrativo impiegato in aziende industriali) mi diede la spiegazione a tutto quanto nei lunghi e precedenti mesi mi era accaduto e dettagliatamente sopradescritto. Tutto ciò in effetti non poteva significare altro che vi erano in giro delle dicerie sul mio conto. Tale evento fu la causa della mia prima grave crisi depressiva accompagnata da una indescrivibile paura che mi costrinse per 2 mesi a non uscire di casa. A tale fatto si sono succeduti altri eventi anche tutt’oggi quando ho cambiato residenza sono stato pedinato, controllato e osservato per molti mesi.

Tutto questo ha reso la mia vita come si potrà ben capire un vero inferno facendomi periodicamente sprofondare in tale depressione e temo per la mia incolumità fisica specie per ciò che mi è accaduto la scorsa settimana e che non sto qui a dettagliare. (ECCO come questa città, la sua balorda cultura, i suoi stereotipi, hanno distrutto la mia vita.

La mia famiglia mi aiuta ma è scettica su queste mie paure cercandomi di farmi capire che tutto sommato sono infondate e che non c’è niente per il quale io debba preoccuparmi se non quello di curarmi e guarire e che se ci fosse qualcuno o alcuni intenzionato/i a farmi del male lo avrebbero già fatto da tempo.

Devo confessare che a volte anch’io a mente fredda riesco a rientrare in questa logica ma poi quando mi succede qualcosa di strano ricado nell’abisso della paura e della depressione.

In conclusione chiedo a colui che leggerà questo mio scritto **una parola di conforto** e quant’altro possa essermi di aiuto a comprendere e superare queste difficoltà.

p.s. attualmente sono di nuovo in attesa di un controllo neurologico per il prossimo 12 maggio nonché di una visita psichiatrica c/o un centro di igiene mentale dal quale attendo una comunicazione telefonica per sapere il giorno in cui dovrò effettuare tale visita.

Attendo fiducioso in una cortese vostra risposta a questa mia.

Sergio

## RISPONDE LA DOTT. ELISABETTA GIACCA

Caro Sergio,

ha descritto molto bene la sua situazione e comprendo, quindi, l’ansia e la sua difficoltà a vivere in questo modo, tormentato da continue paure che qualcuno possa farle del male.

Innanzitutto sono del parere che sia molto importante non interrompere le cure farmacologiche, soprattutto di psicofarmaci perché questo può comportare effetti collaterali di una certa gravità. Non voglio spaventarla, ma bisogna stare molto attenti ed attenersi a quanto viene prescritto. Per questo motivo la invito vivamente a fidarsi ed affidarsi ai medici cui si rivolge, magari parlando con loro, discutendo, ma mai prendendo iniziative personali senza consultarli.

Inoltre mi sembra di capire che, in passato, non si è curato a dovere, per timore di trascurare i suoi obblighi familiari: le due cose non si escludono a vicenda e sono sicura troverà, o verrà aiutato a farlo, le modalità e le risorse per portare avanti ambedue le cose, senza doversi sentire in colpa nei confronti dei suoi familiari se si autorizza a prendersi cura di se stesso. Anzi pensi anche ai benefici che ne ricaveranno anche loro se lei si sentirà meglio, pensi a come potrebbero migliorare i vostri rapporti.

Sono contenta che abbia fatto un controllo neurologico a Maggio e spero che, nel frattempo, abbia fatto anche la visita psichiatrica presso il centro di igiene mentale.

Se lo desidera può scrivermi di nuovo e farmi sapere come è andata, leggerò la sua lettera con piacere ed interesse.

Sento la sua grande sofferenza anche rispetto al fatto di non sentirsi sempre creduto dai suoi familiari ed il fatto che anche lei oscilla tra momenti di maggior razionalità e calma in cui prende in considerazione la possibilità che alcune delle sue paure siano un po' esagerate, ad altri in cui, invece, prevalgono maggiormente l'ansia e l'eccessiva preoccupazione che la fanno tanto soffrire.

Dentro di lei si sta consumando un forte conflitto tra sue parti che, per ora, faticano a trovare un punto di incontro.

Mi sembra di capire che lei è una persona che si guarda molto dentro, risoluta a trovare le cause del suo malessere. Sono pienamente d'accordo con lei che si tratti di una cosa molto importante ed utile da fare, ma che però spesso farlo da soli non è impresa facile.

Ha mai preso in considerazione di rivolgersi ad uno specialista, uno psicoterapeuta, per capire meglio insieme a lui quali siano le reali origini del suo star male?

Lei citava l'episodio verificatosi nella sua preadolescenza che parla di una forte ansia di separazione nei confronti dei suoi genitori; soprattutto per lei era difficile il momento in cui dovevate salutarvi, il momento, appunto, in cui ci si doveva separare. Capisco che debba essere stata un'esperienza dolorosa rimanere così tanto tempo lontano da casa. Chissà quali sentimenti, quali pensieri aveva rispetto al suo trovarsi in un collegio. Era poco più di un bambino, per cui immagino quali fantasie possano averla tormentata. Magari avrà pensato di non essere un bravo bambino e che, proprio per questo motivo, si trovava lì. Si sarà sentito un ragazzino cattivo e avrà cominciato a crederci veramente.

Sono sicura che non era così, ma queste potenti fantasie inconscie l'avranno portata a vedere se stesso e tutto il mondo intorno a lei come esclusivamente malvagio.

Certo esistono persone anche malvagie, ma, per fortuna, esistono anche persone molto diverse, buone, sensibili, benevole, di cui ci si può fidare.

Pensi alla sua attuale famiglia: sono convinta che sua moglie ed i suoi figli le vogliano bene e cerchino di aiutarla e proteggerla.

Da quello che ha scritto, con così tanta precisione ed in modo dettagliato, mi sembra di capire che è una persona con molte risorse ed intelligente, che ha veramente voglia di andare al nocciolo del problema per capire che cosa le è capitato e che cosa ancora oggi le succede.

Penso che lei senta che la vita può essere altro da ciò che finora è stata, che la vita possa essere vissuta anche come possibilità di donare e ricevere dagli altri cose buone.

Sento, cioè, che esiste in lei la speranza che tutto questo possa ancora succedere e che, quindi, alcune cose dentro di lei e, di conseguenza, anche fuori di lei possano cambiare positivamente.

Caro Sergio spero che le mie parole le siano giunte in modo da recarle conforto, ma non solo, perché, ripeto, ho l'impressione che lei non sia solo la vittima debole, oggetto di sopraffazione altrui continue, ma che lei sia anche una persona forte che, sicuramente, facendosi aiutare da persone di fiducia e competenti, sia da un punto di vista farmacologico che psicoterapeutico, potrà ritrovare quella serenità che merita.

Con affetto,

Dr.ssa Giacca Elisabetta