

## LA MAIL

**Mail di:** Michele

**Oggetto:** COSA MI IMPEDISCE DI ESSER FELICE?

**Data pubblicazione:** 25 ottobre 2010

Buonasera,

innanzitutto volevo fare i complimenti per aver messo online tutto questo materiale; la sola lettura degli articoli pubblicati da altre persone è stata un'esperienza positiva che mi ha permesso un primo passo: ammettere che ho un problema e che da solo forse non sono in grado di risolverlo. Ho provato in tutti i modi, ma il risultato di questo mio continuo rivangare sugli stessi pensieri è stato il peggiorare la situazione e non venirne mai a capo.

Cercherò di dare un quadro della mia persona, della mia vita e, infine, di cosa mi tormenti da ormai troppo tempo. Spero di non recar noia.

Mi chiamo Michael, 22 anni. Estremamente timido, introverso, incapace di mentire nei rapporti; ne preferisco 1 sincero a 100 falsi e superficiali (in entrambi le direzioni). Ciò ha riscontro nella mia vita sociale: 10 amicizie in totale, di cui solo una profondamente tale. E' una ragazza mia coetanea con la quale mi trovo davvero bene, sia che si faccia "gli idioti" sia che si "filosofeggi". Ci capiamo al volo e spesso non occorre manco che si parli.

Famiglia: ho la fortuna di avere genitori (specie papà) molto comprensivi, aperti e che mi han sempre concesso estrema libertà. Ma con loro non ho del tutto il rapporto che vorrei. Sin da piccolo non sono mai stato abituato a smancerie, manifestazioni di affetto concrete, a parlare intimamente; piuttosto venivo accontentato nei miei desideri materiali. Detta in questi termini pare stia facendo loro un'accusa. Non è così: sono cosciente che tutto ciò che hanno fatto (e che continuano a fare) per me e mio fratello, l'abbiano fatto col cuore. Il regalarmi una macchinina (esempio) era il loro modo di dirmi "ti voglio bene" o di farmi una carezza che invece non uscivano.

Se il lato razionale di me riesce a comprendere ciò, quella irrazionale purtroppo no: l'ho accusata e continuo a farlo anche oggi. Mi mancano segni fisici, materiali di affetto. Credo di aver inconsciamente associato questo al fatto di non essere voluto bene, di essere in qualche modo "sbagliato"; non mi spiego altrimenti il continuo desiderio di cercare un complimento da loro, di essere apprezzato per le cose che faccio. Insomma, continuo bisogno di conferme.

A ciò si aggiunge il fatto che fino al 4° anno di liceo ho avuto un carattere orrendo con i miei compagni. Grassoccio e tutt'altro che piacente (---> autostima prossima allo zero), sempre per paura di non essere accettato anche a scuola, come unica carta giocavo quella del "simpatico". Il problema era che, nel farlo, prendevo in giro (pesantemente), fino a rendermi odioso. E finii per ottenere il risultato che più volevo evitare! Ai tempi delle medie, infatti, ero bello che allontanato da tutti i gruppetti e me ne stavo beatamente a casa da solo nel doposcuola.

Il periodo delle medie diede inoltre un altro grande contributo: la scoperta di essere gay. Quale miglior cosa per cercare di sollevare la situazione!

Ovviamente non ne parlai per anni con nessuno (fino al 5/2/06, poco prima dei 18 anni), coltivando sempre più quel senso di essere "sbagliato" e "diverso". Guai se fosse uscito! Voleva dire diventare bersaglio a vita!

Ma quando feci coming-out coi miei, la sorpresa: trovai persone davvero comprensive e, come scritto sopra, aperte (anche se mamma deve ancora digerirla del tutto). In sintesi il loro discorso fu: "l'importante è che sia felice; con chi è relativo". Mi consigliarono di andare da uno psicologo per parlare dei miei problemi irrisolti (che nell'occasione esternai loro). Andai poco convinto a 3 sedute. Sfortuna volle che in 2 di esse trovai una persona sbadigliante davanti a me. Ciò fece definitivamente cadere la già poca voglia che avevo di aprirmi ad uno sconosciuto. Smisi di andarci.

E siamo ai 18 anni. Dopo averne passati 7 senza nessun tipo di esperienza, nutro il bisogno quasi morboso di trovare una persona con cui star bene. Da solo non mi sentivo per niente a posto. Sognavo già una mia vita in coppia, stabile, tranquilla. Non ero minimamente attratto dal sesso. Cercavo affetto. Così, appena ottenuta la patente, mi ripromisi di sfruttare questo senso di libertà per trovare la mia "metà". Fu un periodo di grande carica emotiva ed ebbi una "botta" di autostima: non so neanche in che modo, ma riuscii a perdere 30 chili in 6 mesi e a far quasi pace col mio corpo. Iniziai a piacermi un po', almeno esteticamente.

Partii nel frattempo con le "ricerche". Non potendo sperare di incontrare facilmente ragazzi coi miei stessi gusti al parco o al supermercato, mi iscrissi in una chat e feci alcuni incontri. Con gli occhi di oggi posso solo dire "Ringrazio di aver beccato persone a posto"....Ho rischiato molto. Soprattutto avendo dietro con me inesperienza e ingenuità.

Ovviamente le ricerche furono vane: il metodo era sbagliato in partenza. Trovare la metà giusta non si fa dall'oggi al domani; è un rapporto che si costruisce nel tempo e non con qualche chiacchierata. A riprova, in 2 anni ho conosciuto molti ragazzi. Con nessuno ha mai funzionato più di 1 mese. Se era preso io, non lo erano loro e viceversa.

Siamo quindi ai 20/21 anni. Iniziai a pensare che non avrei mai trovato quel che cercavo e riprese un periodo nero. Addirittura ci fu una parentesi in cui credevo di essere asessuato. Non avevo stimoli. Facevo ancora incontri, ma partivo predisposto "tanto anche questo sarà un buco nell'acqua".

Le domande che iniziarono ad assillarmi furono: "Sono io con pretese assurde? Non esiste ciò che voglio? O non ho io argomenti per piacere?"

Sul piano lavorativo/scolastico ebbi un altro colpo: non riuscendo ad entrare al politecnico della città in cui vivo (per diventare designer), presi a lavorare subito, con l'obiettivo di metter da parte qualcosa e di mantenermi gli studi che avrei ripreso l'anno venturo. E così feci. Ma non avendo passato il test d'ingresso per la seconda volta, e conscio del fatto che non mi sarei mai sentito realizzato nel continuare per 40 anni nel lavoro intrapreso, optai comunque per la carriera universitaria, scegliendo un percorso diverso (Economia).

Contemporaneamente conobbi un ragazzo; da lì a poco divenne una delle poche cose belle che avevo attorno. Sono 11 mesi che stiamo assieme. Incredulo, c'ho messo circa 5 mesi per realizzare che con lui stavo (sto) davvero bene. Mi ero innamorato per la prima volta nella mia vita! Mai provato nulla di simile. A distanza di tutto questo tempo, mi stupisco come ogni giorno che passa, anziché cadere nella routine, provi un'emozione sempre più forte per lui. Non sono abituato a questo! Mi dico: "Finalmente ho trovato quello che cercavo!"

La soluzione a tutti i miei problemi?

Certo che no! Sono così complicato da andarmeli a creare anche dove non ce ne sono!

Cosa c'è ora che mi assilla? La paura di perdere tutto. "Giustamente", ora che tutti i tasselli sembrerebbero a posto, non sono abituato a vedere che le cose vadano bene! La cosa mi "puzza". Penso sia tutto un sogno, dal quale mi risveglierò ben presto e che tutto ritornerà come prima. E allora parto con un meccanismo di autodifesa: visto che sarà destinato a finire, cerco di prepararmi per soffrire meno quando accadrà. Così ora son quasi con il lanternino ad aspettare un segnale negativo per ingigantirlo e costruire castelli su di esso; porto un esempio: una semplice distrazione del mio ragazzo mentre si sta parlando è sufficiente per far partire questa catena: ecco, è calato il suo interesse ----> si è stancato di me ----> ora mi molla ----> tutto tornerà come un tempo. Nei momenti di razionalità (tipo ora) riesco a concepire l'assurdità della mia reazione, della sua infondatezza. Il problema è che quando si verifica la situazione nel concreto, la razionalità è troppo

debole e cede il passo alle paranoie. E, non riuscendo a mentire se c'è qualcosa che non va, esplodo con lui. Fin'ora mi ha sempre rassicurato, ma so benissimo che non è ammissibile diventi parte del quotidiano. Di norma il problema si presenta poco dopo un periodo in cui ci siamo visti spessissimo, o io a casa sua o lui da me. Quando sto con lui, vorrei fossimo sempre soli, per i fatti nostri; odio i locali perché mi impediscono di assaporarlo come vorrei (parlo di coccole, carezze, baci), mentre lui non disdegna la "vita sociale". In 11 mesi, la maggior parte delle volte si è usciti per pub (i momenti in cui abbiamo le case libere non sono così tanti). Questa circostanza, dopo un po' di tempo, mi fa star male: mi sembra di averlo col contagocce, di dover soffocare le mie emozioni, di essere sempre vigile e attento ad esternarmi. L'ho fatto per anni ed anni. Mi sono stancato e non intendo farlo per tutta una vita.

Se poi capitano ripetute occasioni in cui riusciamo a stare a casa da soli, il tornare alla "vita di sempre" mi pesa di più e faccio maggior fatica a reprimere le paturnie.

L'ultimo episodio è di qualche giorno fa...e per la 4<sup>a</sup> volta abbiamo discusso. La mia richiesta è di starmi vicino, di coccolarmi di più; le parole mi piacciono, ma senza un gesto fisico, un tenersi semplicemente la mano, purtroppo mi fa star male. Fortuna che ho al mio fianco una persona molto saggia. Tutte le volte sta lì a ragionar con me e a farmi capire che sbaglio a fare certi pensieri. Dice che dovrei essere felice per quello che abbiamo: non è facile trovare la persona giusta e a noi questo è stato concesso. Dovrebbe già bastare per essere sereni!....Tutto ciò lo so e lo confermo. Ripeto, razionalmente.

Il problema è questo. Possibile non riesca a far vincere la razionalità, come in questo momento, quando magari sono lontano da lui? Perché devo costringerlo a dovermi rassicurare ogni volta su cose senza fondamento? Non c'è modo di vincere questo attaccamento "morboso" che ho nei suoi confronti? Perché devo "arrabbiarmi" se lui non soffre come me quando siamo lontani, ma riesce ad esser contento di quello che ha?

Ecco un po' il punto della situazione.

Mi scuso molto se con il mio racconto vi abbia tediato. Spero di ricevere qualche consiglio su come possa fare per risolvere il mio cruccio. Sono convinto mi basti così poco per raggiungere la felicità. Perché non riesco a trovare il modo di farlo, avendo ora quasi tutto quello che mi mancava?

Vi ringrazio tantissimo.

Un cordiale saluto

Michele

## RISPONDE LA DR.SSA CHIARA CERRI

Gentile Michele,

innanzitutto, vorremmo scusarci con lei per il ritardo con il quale le rispondiamo e anche ringraziarla per avere descritto con molta esaustività e maturità il suo racconto.

Capisco il suo stato d'animo: da quello che descrive di avere oggi, non le sembrerebbe mancare niente per essere felice: un lavoro, una buona relazione, una famiglia che materialmente non le fa mancare niente... Eppure, non è così, tutti le dicono che dovrebbe esserlo – anche il suo ragazzo, se ho capito bene – ma per lei non è così facile capire quello che la fa soffrire.

Tutto, nel suo mondo esterno, sembra andare bene, ma dal suo mondo interno provengono delle sensazioni e delle emozioni a cui lei non riesce a dare un nome. Credo che, in questi casi, possa essere di aiuto fermarsi e cercare di ascoltarsi, cercando di capire meglio se stessi e quello che ci succede.

Mi sembra di capire che per la prima volta nella sua vita si è avvicinato a una relazione importante. Questo può certamente rappresentare la realizzazione di un suo profondo desiderio di avere un compagno, ma l'avvicinamento e l'intimità che ne conseguono possono andare a scatenare delle paure profonde e recondite in noi stessi a cui all'inizio non sappiamo dare un nome. Per farle degli esempi, quando siamo in una relazione con una persona per noi importante, la nostra felicità, potrebbe essere oscurata da dubbi che ci rendono pieni di angoscia e turbamento come, ad esempio, la paura di non essere abbastanza adeguati per l'altro, di avere dentro di sé qualcosa di sbagliato, ecc., e quindi conviviamo con la sensazione che, prima o poi, l'altro ci lascerà. In sostanza, può essersi scatenata dentro di sé una paura dell'abbandono, con il relativo bisogno di garantirsi sempre la vicinanza del partner e quindi di averlo sempre il più possibile vicino a sé.

Queste paure possono e hanno generalmente radici ben più lontane della vita adulta. Arrivano da un passato che, se vogliamo non abbia più presa su di noi, richiede di essere affrontato e compreso.

Lei, Michele, ha scritto, con molta lucidità e consapevolezza, che, rispetto alla sua infanzia e al rapporto con i suoi genitori, ha la sensazione di avere ricevuto molto sul piano materiale, ma ha percepito molte mancanze a livello affettivo, sentendo poca manifestazione e poca espressione di affetto e di un calore umano. E' chiaro che, per quanto lei, giustamente, sia lucidamente consapevole che i suoi genitori le volevano bene e hanno fatto il possibile per occuparsi di lei al meglio, il vuoto affettivo che può esserle rimasto dentro può causare la sensazione di non essere amabile e quindi che gli altri prima o poi la lasceranno. In altre parole, siamo il prodotto del nostro passato e con esso dobbiamo fare i conti se vogliamo che la nostra vita affettiva proceda per il meglio.

Non è però certamente facile all'inizio capire se stessi e quello che ci succede.

Io credo che lei sia stato davvero bravo a descrivere quello che le è successo e quello che vive e che, questo suo chiedere aiuto e parlarci di sé potrebbe davvero essere il primo passo per intraprendere un percorso di maggiore conoscenza di sé.

Il Centro è sito ad Inverno, un piccolo paese in provincia di Pavia, a 30 minuti dalla sua città. Le sarebbe possibile raggiungerci?

Qualora lo decidesse, potrebbe trovare il modo per raggiungerci e continuare insieme il discorso che abbiamo intrapreso in questa e-mail. Sul sito dell'Associazione, sono indicati tutti i recapiti necessari.

Mi riscriva quindi se lo desidera, per il momento le faccio i miei migliori auguri per la sua vita e la sua relazione.

Dr.ssa Chiara Cerri