

LA MAIL

Mail di: Walter

Oggetto: MALESSERE ED INSICUREZZA

Data pubblicazione: 28 ottobre 2010

Premetto che non è molto facile parlare della mia situazione, soprattutto perché non è chiara nemmeno a me. Ho 27 anni e circa da 4 anni soffro di qualcosa a cui non so dare il nome. In questi anni ho anche avuto periodi, se non felici, almeno sereni, ma ogni volta puntualmente sono sempre ricaduto in quella che forse può essere definita una depressione, ed ogni volta la caduta è stata sempre più dolorosa.

Se dovessi descrivere con una sola parola il sentimento che provo sicuramente sarebbe solitudine, non perché non abbia rapporti umani con altre persone, ma perché non credo di avere legami che siano veramente significativi. Mi ritrovo sempre solo a prendere delle decisioni e non ho nessuno che mi possa dare un consiglio o con cui potermi confidare.

Ho perso completamente il senso della vita, sono caduto in un'indolenza molto profonda, non riesco più a trovare piacere nel fare le cose, non c'è nessun'attività che mi riesca a dare soddisfazione, tutto mi sembra inutile e fine a se stesso. Faccio fatica a prendere sonno e poi a svegliarmi ad un orario prefissato, non riesco a mangiare con serenità e regolarità o ad avere piacere ad uscire con gli amici.

Frequento l'università e mi mancherebbe relativamente poco per laurearmi, nonostante lo scarso impegno e l'assoluta mancanza di entusiasmo riesco comunque, ogni tanto, a ottenere buoni risultati, però quando succede non mi sento gratificato o appagato. Cerco di evitare situazioni stressanti e quando non posso evitare di affrontare una situazione lo faccio con il più totale distacco sperando solo di superarla indenne.

La mia situazione in famiglia non è molto positiva, per quanto i miei genitori siano delle persone stupende, non riescono a capire la gravità della mia situazione e le poche volte che ho cercato di confidarmi con loro mi sono sentito solo assecondato.

Ogni volta che mi sforzo di cercare un equilibrio c'è sempre qualcosa che riesce a destabilizzarmi, mi sento molto debole sia fisicamente che emotivamente e la cosa che più mi mortifica e che credo che gli altri si accorgano della mia debolezza.

Ho sempre cercato di essere una persona comprensiva e gentile, ultimamente però sento crescere in me dei sentimenti di rabbia e irritabilità, sono sempre troppo eccessivo nelle reazioni, ma questo lo capisco ovviamente solo dopo averle avute. Sta crescendo in me una sorta di lieve misantropia, come se mi sentissi vittima di qualcosa che forse sono io stesso ad avere creato.

Ho sempre avuto molti e buoni amici nella mia infanzia e nella mia prima adolescenza, però a causa di vari cambiamenti ora sono distanti. Le persone che mi sono vicine in questo momento, per quanto siano persone positive, non credo che abbiano né la capacità né la volontà di aiutarmi. Non sono più in grado di stringere rapporti, soprattutto con le donne e questo mi fa sentire inadeguato.

Io so di avere un carattere positivo, perché a volte sono anche stato felice di me stesso, però sono stato sempre limitato da una timidezza molto forte che poche volte sono riuscito a vincere. Ora non riesco ad esprimere più per nulla quello che sono e la mia insicurezza ha preso il sopravvento tutte le mie azioni. Non riesco a capire in che modo staccarmi da questa situazione e come riuscire per sentirmi più libero e autonomo.

Cordiali saluti,
Walter

RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Caro Walter

a volte ci si ritrova a fare i conti con se stessi, a cercare di tirare un po' le somme della propria vita. Spesso il risultato è quello di guardare molto a quanto non si è fatto e pochissimo, o quasi per niente, a valorizzare le cose positive. Nella sua lettera, però, lei non si dà per vinto e riesce a raccontarci anche che ha avuto dei periodi sereni o che, nonostante la sua timidezza, qualche volta è riuscito ad andare oltre i suoi limiti.

Questa è la sua forza. La capacità e la voglia di non rassegnarsi. E la sua mail lo testimonia.

Da quello che scrive ho l'impressione che, nel suo caso, un buon lavoro psicoterapeutico non possa che migliorare il suo rapporto con se stesso e con gli altri. Un lavoro psicoterapeutico che potrebbe contare sulle sue capacità, sulle sue qualità e sulla sua tenacia.

Certo, può sentire delle difficoltà a riguardo, magari legate alla timidezza o a valutazioni di ordine pratico, economico ecc. Ma se riuscisse anche in questo caso a trovare delle soluzioni e a vincere le difficoltà che sente, come altre volte è riuscito a fare, potrebbe permettersi un lavoro psicoterapeutico del quale non potrà che giovare per il resto della sua vita. Provi a "fidarsi". Di se stesso innanzitutto, e di un buon terapeuta poi. E ci riscriva se ne dovesse sentire il bisogno.

Cari auguri

Dott. Luca Mazzotta