

LA MAIL

Mail di: R.

Oggetto: SI TRATTA DI FOBIA SOCIALE?

Data pubblicazione: 15 Dicembre 2010

Salve, mi chiamo R., ho 23 anni, sono uno studente.

In quasi tutto quello che faccio sono brillante: ho sempre avuto ottimi voti nello studio, nei lavori che ho fatto mi sono sempre distinto per preparazione, dedizione e risultati.

Ho sempre fatto tantissime attività, fra cui musica, giornalismo e sport.

L'inferno inizia quando all'età di 16 anni in autobus, in un giorno qualunque, mi venne da vomitare, ma riuscii a resistere fino all'uscita: da quel momento per me viaggiare è diventato impossibile, se nonché poi, affrontando il problema di petto sono riuscito a superarlo.

Ma ho omesso un particolare: dall'età di 7 anni, e fino a circa i 20, mi sono portato addosso il peso (scusi il bisticcio di parole) di essere un ragazzo obeso, sfottuto e deriso dai più (e dalle più, soprattutto).

Varie difficoltà nella vita di tutti i giorni mi hanno spinto a perdere peso, fino ad avere ad oggi, da ormai quasi 2 anni, un peso normalissimo e una fisicità (quasi) normale (ho ancora dei segni inequivocabili della mia passata obesità, che mi impediscono di essere spensierato in spiaggia, p.e., o nella vita sessuale). ma quello che non è normale è il mio vivere quotidiano: affrontare la società, gli amici, gli approcci con persone sconosciute per me...

E' sempre difficile, perché credo di avere sempre gli occhi addosso, di persone che pensano male di me a livello estetico, su quello che dico o sul mio tono di voce; ciò, fra l'altro, si verifica davvero (risate, commenti, ecc.), e anche spesso, non è solo paranoia, e il fatto di non capire cosa ci sia di sbagliato in me mi porta a soffrire tanto, e a non accettarmi così come sono.

Ho fatto delle ricerche, e pare che si tratti di sintomi di fobia sociale (anche se sono arrivato a credere di avere una qualche forma di sindrome di asperger).

E' vero che alterno momenti di spiccata socialità e simpatia (specie al lavoro e all'università, dato che ho dovuto sbloccarmi, per necessità e perché fra l'altro non mi riesce difficile in queste attività) a momenti di isolamento assoluto. spesso evito di uscire per non dovere affrontare le normali dinamiche di gruppo con amici e colleghi, e ancora spesso non riesco a trovare argomenti che riescano a mettermi in connessione con gli stessi in modo normale; e ho sono in costante pericolo di dire cose sbagliate, poco opportune, che mi taglino fuori ancora di più.

In sostanza, vivo con un'ansia continua, che per certi periodi va via, ma in altri (come questo) diventa insostenibile, e mi porta a pensieri negativi e deleteri sulla mia persona e sulla mia vita sociale.

Sono cresciuto con mia madre con sintomi simili, su cui però non si è mai intervenuti in alcun modo, un po' per ignoranza generale dell'ambiente da cui provengo, un po' per superficialità, poiché abbiamo sempre pensato che si trattasse di semplicemente di un carattere un po' così, da

accettare, se non compatire. in quanto a me, mi ritrovo sempre ad essere un attimo fuori dalle dinamiche di gruppo in cui mi trovo coinvolto, anche se appunto mi ci trovo coinvolto.

Non ho mai parlato di questi miei problemi con la mia famiglia, che l'unica cosa di questo genere che sa di me è ciò che le maestre scrissero in una mia pagella alle elementari: "tende all'isolamento" (cosa che fece pensare bene sempre alla mia famiglia di sfertermi per l'accaduto); sporadicamente, ne ho parlato solo con un mio amico che soffre di problemi simili (ma per lui questi si sono risolti pian piano dato che ha fatto coming-out sulla sua omosessualità e a poco a poco la sua famiglia l'ha accettata e lui ha costruito una relazione stabile con un ragazzo).

Io non sono omosessuale, anche se date le mie difficoltà nelle normali interazioni sociali ho creduto (e mi hanno fatto credere) di esserlo, ma non lo sono.

Ho il timore di andare dallo psicologo, anche perché le mie finanze (mi mantengo da solo gli studi con il lavoro estivo che faccio) non me lo permetterebbero; come del resto non potrei acquistare antidepressivi o simili.

Questi miei problemi, per la prima volta in 7 anni, stanno influenzando anche sullo studio, dato che alterno giorni di grande profitto a giorni in cui emergono nella mente segnali di una vita fallimentare, per cui mi deprimi e non riesco a studiare bene.

Non voglio buttare via una età in cui potrei fare tutto e una vita in cui potrei avere possibilità immani date le 4 lingue che parlo e le capacità immense che ho.

Potete

aiutarmi?

Grazie

RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZOTTA

Caro R.

da quello che ci ha scritto credo che abbia davvero tantissimi buoni motivi per evitare di chiedere aiuto.

Nonostante le sue molte qualità e capacità, si è sempre sentito al centro della derisione altrui e degli sfottò delle persone che più le sarebbe piaciuto sentire vicine.

Quello che ricorda della sua famiglia sono le derisioni per la sua tendenza all'isolamento, quando da bambino obeso ha pensato bene di evitare, come meglio poteva, ulteriori umiliazioni a scuola.

Avrebbe davvero tanto da tirar fuori, da "vomitare". Ma il pericolo forse è sempre lo stesso: essere deriso, squalificato, non apprezzato.

Così sono passati 7 anni e quel "vomito" non viene fuori. Ha provato a far sparire l'obesità, ad asciugarsi.

E ovviamente c'è riuscito, perchè lei ce lo dice: è brillante in tutto quello che fa.

E credo che non chiedendo un aiuto ad uno psicologo, forse stia "brillantemente" difendendo, com'è ovvio, la parte migliore di sé da un ulteriore pericolo di "derisione".

Ma, forse, se ci scrive questa lettera, qualcosa dentro di sé si sta muovendo. Forse sta pensando che potrebbe esserci qualche possibilità diversa da quelle che ha sempre dolorosamente vissuto.

Che sia un'altra delle sue "brillanti" intuizioni?

Un caro saluto

Dott. Luca Mazzotta