

LA MAIL

Mail di: E.

Oggetto: INUTILE E SOLA

Data pubblicazione: 5/01/2012

Sono E., ho 25 anni, sono della provincia di Brescia.

Buongiorno,

scrivo qui perché non riesco a parlare del mio disagio con nessuno.

E' da mesi che mi sento sola, non ho amici su cui sento di poter far affidamento, molti di loro sono solo amici "in superficie" e i pochi che sento più vicini sono impegnatissimi. Sento di non avere nessuno. Da qualche mese ho cominciato una storia con un ragazzo, che però non vuole niente di serio da me. Invece di lasciar perdere però, visto che le mie intenzioni erano serie, ho continuato a legarmi a lui sempre di più..finendo con allontanarlo ulteriormente. Mi accorgo di elemosinare affetto ed attenzioni che lui non vorrebbe darmi. Quando sento di perderlo del tutto (anche in situazioni apparentemente banali, che mi rendono gelosa) mi assale un'ansia incontrollabile, mi sento crollare il mondo addosso e non posso più fare niente, nemmeno mangiare. Sento di non avere nessuno che voglia/possa aiutarmi in questa mia situazione. Mi rendo conto che al mondo ci siano problemi molto più gravi dei miei, come le malattie..etc., per questo mi sento a disagio nel parlare della mia situazione, la mia reazione è evidentemente esagerata, ma non la posso controllare. Quando mi assale l'ansia sento che l'unica soluzione per placarla sia non vivere più. Piango quasi tutti i giorni. Non mi interessa più niente di quello che faccio (studio all'università), mi sento inutile e sola. Non so come uscire da questa situazione. Fingo tutti i giorni di stare bene, anche se tanti si accorgono dei miei occhi gonfi, e cerco sempre di giustificarmi dicendo che sono stanca. Spero mi possiate dare qualche consiglio, perché vorrei uscirne e tornare ad essere com'ero prima, ma da sola non credo di potercela fare. Grazie. Tanti saluti. E.

RISPONDE IL DOTT. CARLO GRASSI

Gentile E.

nel leggere la sua mail mi ha molto colpito il senso di angosciante solitudine che comunica. L'immagine che mi è venuta alla mente in un primo momento è quella di una persona chiusa in una bolla, accessibile alla vista, alla quale è anche possibile avvicinarsi su un piano concreto, ma di fatto irraggiungibile da un punto di vista personale, umano. Il suo dolore è tangibile, quanto il suo desiderio di sfogarsi e di buttarlo fuori, ora che nemmeno il pianto è più sufficiente.

Sono però anche colpito dal suo modo di raccontare il suo malessere. Mi sembra rassegnata alla solitudine e al senso di inutilità. Certamente, come molti o forse tutti, avrà sperimentato situazioni negative, avrà incontrato persone poco disposte a prestare aiuto o non in grado di farlo. Queste situazioni possono portare a chiudersi in se stessi, a prendere le distanze da chi ci circonda, a fingere disperatamente di stare bene quando è tutt'altro che vero. Ma questo inevitabilmente conduce a sentirsi soli. Così, quando dice di sentire di non avere nessuno che voglia/possa aiutarla, io le vorrei domandare in tono forse un po' provocatorio se lei permette a qualcuno di provarci. Chi decide che i suoi problemi sono poco importanti, che le sue reazioni sono esagerate?

Anche in relazione al ragazzo che frequenta sarebbe interessante approfondire alcuni aspetti del vostro rapporto ed anche il suo ruolo in questa situazione. È chiaro che per lei questa relazione è importante ma sembra anche che nemmeno in questo contesto lei si possa concedere di esprimersi liberamente. Affetto e attenzioni sono qualcosa da elemosinare? La vorrei invitare a considerarle, a provare a considerarle, i suoi bisogni legittimi, con piena dignità di essere espressi, cercati, richiesti se necessario.

Lei dice che al mondo ci sono problemi più grandi dei suoi. Sono d'accordo, è naturale, c'è sempre qualcuno che vive una situazione peggiore, un problema più grande. Potrebbe però stupirsi nel trovare che alcune persone, che siano amici impegnatissimi o amici "in superficie" oppure altri, potrebbero essere disposte a donarle attenzione e comprensione riguardo quelle piccole cose che per ciascuno di noi sono così importanti. Il primo passo però è che siamo noi stessi a concederci lo spazio per manifestarle a chi ci circonda.

Contattando questo servizio lei già si sta muovendo in questa direzione, raccontandoci il suo malessere ci racconta anche il suo desiderio di essere aiutata e la convinzione che ciò sia possibile.

Potrebbe esserle utile continuare questo discorso con un terapeuta, il quale la aiuterebbe ad approfondire le ragioni del suo malessere e a trovare strade diverse per stare finalmente meglio. Se lo desidera saremo lieti di aiutarla a trovare un nominativo nella sua zona.

Un saluto affettuoso

Dott. Carlo Grassi