

LA MAIL

Mail di: S.

Oggetto: ...IL DOLORE DIVENTA REALE

Data pubblicazione: 13.03.2012

Salve,

Ho trovato questo sito navigando su internet e mi sono decisa a scrivere. Non so se mi leggerete, non so se qualcuno mi risponderà...scriverò lo stesso, perché ho paura, sono confusa, non capisco più nulla e credo di avere bisogno di aiuto.

Sono triste, mi viene spesso da piangere, mi sento come se fossi piombata in un mondo parallelo e ovattato dove sembra che il tempo si sia rallentato. Vedo scorrere la mia vita impotente, mi sfugge il senso delle cose, sembra che tutto abbia perso di importanza, mentre nel frattempo per gli altri (amici, parenti..) la vita sembra andare più veloce: si laureano, trovano lavoro, si sposano, insomma vanno avanti..

Non riesco più a comunicare con nessuno, non riesco a trovare le parole per esprimere quello che sento e capire da dove provenga tutto ciò. Passo le mie giornate così. Cerco di sforzarmi, di non buttarmi giù e di passare oltre, convincendomi (o lasciandomi convincere da chi mi sta intorno) che è solo un momento, che passerà..

Ci sono giorni in cui mi sento un po' meglio, in cui mi dico che posso farcela, altri che non ce la faccio nemmeno ad alzarmi dal letto. Sono stanca.

Non riesco più a studiare, mi mancano pochi esami all'università ma mi sono bloccata. Va avanti così da troppo tempo, tre anni ormai. Martedì avrei un esame, i miei sono tutti contenti, pensano che finalmente ce l'ho fatta! Mi sono sbloccata! Invece non dormo più la notte da tre giorni, mi sale un'angoscia tale da non farmi più nemmeno respirare. Apro i libri e non capisco cosa ci sia scritto. Mi pesa tutto. Non mi piace più nulla. Non mi piaccio più io.

Allora in questi momenti, in cui sento un vuoto così forte dentro che vorrei poterlo urlare al mondo intero se solo sapessi come si fa, mi capita di fare cose orrende, di cui mi vergogno, di cui ho paura. Mi graffio, mi taglio o non mangio.. come se spostare il dolore da "dentro" a "fuori" mi risollevasse. Perché sì. Quando vedo le ferite che mi procuro o sento il mio stomaco vuoto e la bilancia mi segnala che ce la sto facendo, sto arrivando verso i 44 kg... mi sento meglio. Il dolore diventa reale, non inventato o invisibile o inascoltabile. Sento di avere la situazione sotto controllo. Non è una cosa che faccio sempre.. posso davvero controllarla..solo che ultimamente mi capita più spesso..o se non lo faccio, mi capita spesso di pensare che vorrei farlo. Comincio a percepire la sensazione che tutto ciò non sia molto normale e che non

potrò andare avanti così a lungo. Gli amici mi vedono la stessa di sempre... rido, scherzo ...

Io invece mi sento stupida e incapace, senza futuro. Mi spaventa l'idea di non riuscirci da sola questa volta, ad uscire da questo buco nero in cui mi sono infilata.. Sento di aver bisogno di aiuto..

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

E' stata davvero brava a scriverci, perché questo dimostra che una parte di lei si rende conto di vivere un momento di forte difficoltà e ha trovato la forza e il coraggio di chiedere aiuto a qualcuno che, con la sua presenza, possa trasmetterle la forza e la fiducia per guardare meglio questo "vuoto" ed occuparsi di questo dolore che la tormenta.

Certo, non mi è molto facile capire di più di lei in merito alle possibili cause di questo suo malessere, dal momento che non ci dice molto di lei e della sua storia, o dei motivi per cui è finita a stare così male, o, ancora, se le modalità auto lesive di controllo erano già presenti in passato... Ma, forse, questo, non è ancora chiaro nemmeno a lei.

Forse, a un certo momento della sua vita, ha inconsapevolmente imparato che il dolore va' soffocato, o eliminato, allontanandolo da sé attraverso alcune delle modalità che ha citato...

In ogni caso, ora lei è adulta, e sono sicura che lei abbia tutte le risorse che le servono per poter affrontare queste sensazioni, avvertite da una parte di lei come intollerabili, o pericolose.

Si tratta di cercare di guardarsi più nel profondo, con la fiducia e la sicurezza di non essere soli nel farlo, ma aiutati dalla guida di un esperto che ci può orientare, come una bussola, nei tanti momenti di difficoltà che può incontrare in un per corso del genere.

Questo cammino, certamente, può richiedere tempo, fatica, ma credo che nulla nella vita sia più importante del nostro benessere (fisico) e psicologico.

Ci scriva se ha bisogno di informazioni più precise o di recapiti di terapeuti ad indirizzo psicodinamico nella sua zona, a cui potrebbe rivolgersi.

Con i migliori auguri,

Dott.ssa Chiara Cerri