

LA MAIL

Mail di: Elisabetta

Oggetto: QUAL È IL MIO PROBLEMA?

Data pubblicazione: 13.03.2012

Sono Elisabetta, ho 21 anni e vivo in provincia di Novara.

Scrivendo non so da dove iniziare. Il problema è che non esiste un problema preciso. Sono in una fase della mia vita dove ho troppi pensieri, tante cose sono cambiate e io mi trovo persa davanti alla quotidianità: non riesco più a compiere delle scelte che siano veramente volute, non riesco a impormi, a organizzare il mio tempo, a studiare nel modo in cui vorrei io. Mi sento inadatta rispetto agli altri, mi sembra di vivere un'adolescenza posticipata.

Diciamo che questa situazione nasce dal mio ritorno dall'America, dove ho trascorso 3 mesi a lavorare per un progetto con l'Università. Lì ho avuto molti problemi all'inizio che però sono riuscita a risolvere con le sole mie forze, in quanto non ho ricevuto sostegno dalla maggior parte dei ragazzi che sono partiti con me né dal mio ragazzo di allora, e un sostegno marginale dai miei genitori a casa, che comunque non avrebbero potuto fare molto. Tornata dall'America ho definitivamente rotto col mio ragazzo, con cui sono stata per 2 anni e mezzo, una relazione che mi dava momenti di tranquillità e felicità e momenti di rabbia e disperazione. Alla fine l'elemento negativo ha prevalso e solo grazie alla lontananza sono riuscita a rompere il rapporto (premetto che da questo fatto continuo ad avere sensi di colpa). Tornata le cose sembravano andare bene, ho dato due esami prendendo bei voti e ho iniziato le lezioni, ma al confronto con gli altri mi sentivo e mi sento tuttora sempre in difetto. Da lì è iniziata una spirale negativa di sentimenti che mi portano a piangere, ad abbattermi, ma soprattutto a piangere senza nessun apparente motivo. Il motivo all'inizio era la scelta dell'università, il fatto che mi sono accorta non che non mi stava dando una preparazione adeguata, che stavo sprecando tempo a fare cose inutili, che non troverò mai un lavoro come dico io, che mi permetta una tranquillità e stabilità economica e anche una soddisfazione personale, che non so cosa fare dopo la triennale, e una ansia continua nei confronti di questi pensieri. Mi sento inferiore per il mio percorso di studi, da una parte mi confronto con alcuni compagni e mi chiedo come possano frequentare i miei stessi corsi, dall'altra vedo persone intelligentissime e preparare e so che non sono come loro. Sono insoddisfatta di me stessa dal punto di

vista scolastico e da quello delle relazioni. Adesso il problema che è tornato a farsi sentire è quello del mio ex. Vedo che lui ha finalmente raggiunto un po' più di felicità mentre io sono caduta in un baratro: le situazioni si sono completamente ribaltate!!! Ero io che dovevo sempre confrontarlo e fargli vedere il lato positivo delle cose, adesso lui sta realizzando il suo sogno e io invece che sto facendo?!? Mi sento anche in colpa per come mi sono comportata con lui e per come mi sto tutt'ora comportando (mi vedo con uno con cui sono stata prima di lui, pessimo!) ma non riesco a cambiare la situazione, ho bisogno di una figura come lo era lui per me ma adesso non c'è più, per volontà mia, e so che è giusto così perché la nostra relazione non poteva continuare, tuttavia non riesco a prendere il mano la mia vita! non mi riconosco più in me stessa, in quella che ero, non riesco a pormi dei limiti e delle regole, anche morali, non sono più io!!! Vorrei chiedergli scusa per lavarmi la coscienza e perché penso che se lo meriti, ma so che adesso non avrebbe senso perché le ferite sono ancora aperte. Non riesco a studiare e a concentrarmi e i miei pensieri vagano da altre parti quando mi siedo alla scrivania, non riesco a stare ferma e concentrata. Non ho altri hobby e nessun altro impegno oltre allo studio, e so che dovrei cercarmeli, ma ho paura.

La prego mi dia un consiglio, parlo con molte persone: mia sorella, le mie amiche, mia mamma (su alcune cose), ma vorrei un parere esterno e professionale.

Grazie.

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Gentile Elisabetta,

posso comprendere quanto, dal momento che l'università, per lei, occupava un posto così importante della sua vita, ora con queste difficoltà di concentrazione lei senta la sua vita vuota ed inutile.

E' come se, almeno da quello che posso capire dalla sua e-mail, lei si fosse posta come obiettivo di autorealizzazione la riuscita negli studi (non ci dice quali, quindi non so che professione le piacerebbe svolgere); forse, questo "ideale" che lei aveva della sua Lei futura, prevedeva anche avere un compagno e realizzarsi affettivamente... Ora, in confronto a questa idea così prefissata e così perfetta, la sua vita sta andando in pezzi. Non si riconosce più e non trova la forza di andare avanti; la frustrazione e l'insoddisfazione che nutre verso se stessa la trascinano sempre più in un vortice depressivo senza via di uscita... Ma la via di uscita c'è, e la parte di lei che ha chiesto aiuto deve lottare per uscire da questa condizione mortifera e depressiva.

Certamente, la fine dell'importante relazione di cui ci ha parlato, può avere contribuito a fare a pezzi non solo l'idea di sé, ma anche la sua vita, le aspettative che

aveva su di sé, e la stima che di lei stessa aveva fino a poco prima questo momento di rottura.

Non è semplice capire a fondo i motivi di questa separazione, poiché quello che ci dice è che, fino a quando stavate insieme, alternava momenti di felicità a momenti di disperazione e di rabbia... Non è chiaro però perché, se per motivi interni alla vostra relazione, o più legati a difficoltà interne di relazione più sue, che meriterebbero, in questa seconda ipotesi, un maggiore approfondimento.

Quello che credo conti maggiormente è che, certo è che sarebbe importante riprendere la sua vita da lì, da quel punto di rottura in cui le cose si sono arrestate, e iniziare, da quel momento, a capire bene che cosa può avere provocato questo momento di crisi e di difficoltà. E' probabile che questo ragazzo, fosse una persona molto importante per lei, o forse desse un senso alla sua vita che ora non intravede più.

In ogni caso, sarebbe importante che lei potesse rivolgersi a un psicoterapeuta con cui potrebbe stabilire un buon rapporto e che la aiuti a "pensare" insieme a lei a tutte queste cose, nel rispetto dei suoi tempi e dei suoi desideri.

Ci faccia sapere se desidera avere dei recapiti nella sua zona, che senz'altro potremmo trovare, o ulteriori informazioni.

Con i migliori auguri

Dott.ssa Chiara Cerri