

## LA MAIL

**Mail di:** Vittoria

**Oggetto:** ANSIA E DEPRESSIONE

**Data pubblicazione:** 24.05.2010

Ciao mi chiamo Vittoria ho 20 anni e vengo da Genova.  
Soffro di ansia e attacchi di panico. Non ho mai preso psicofarmaci ma in questo periodo le cose sono molto cambiate. non ho più l'ansia quindi è un bene ma ho una sensazione strana da più di una settimana, mi sento come distaccata dal mio corpo, non mi sento le cose normali mi sembrano irreali. sono molto spaventata. cosa può essere? vado da uno psicoterapeuta da 5 mesi.  
Grazie attendo risposta

## RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Cara Vittoria,

la sua richiesta d'aiuto mi ha molto colpito. Ha descritto brevemente i suoi sintomi senza raccontarci nulla di lei finché, alla fine, ha messo giù una frase che a prima vista sembra sorprendente: <<Vado da uno psicoterapeuta da 5 mesi>>.

Anche qui però non ci dice nulla, se si trova bene, se ha parlato con lui di quello che sente e di questi nuovi sintomi.

Ma forse, quello su cui io la inviterei a riflettere, soprattutto insieme al suo terapeuta, è proprio il motivo che l'ha spinto a mandare questa sua richiesta a noi. Potrei fare alcune ipotesi, ma davvero non ho alcun elemento per privilegiarne una piuttosto che un'altra.

Ad ogni modo, credo che solo all'interno di una relazione terapeutica sia possibile affrontare e dipanare le questioni che riguardano la relazione stessa, e forse questa difficoltà di restare "all'interno" della relazione (col terapeuta, col suo corpo e dunque con se stessa, con il partner o con gli altri) è per lei un problema ricorrente e che le causa non poche ansie.

Provi a parlarne con fiducia al suo terapeuta, vedrà che molto probabilmente avrete insieme una preziosa chiave d'accesso al suo mondo interno.

Con i miei più sinceri auguri

Dott. Luca Mazzotta