

## LA MAIL

**Mail di:** Elena

**Oggetto:** LE MIE PAURE..

**Data pubblicazione:** 24 maggio 2010

Buonasera, mi chiamo Elena e ho quasi quindici anni.

Ho un problema, fin da quando ero piccola, a rapportarmi con le persone. Ho sempre avuto esperienze negative dai compagni di scuola e dalle maestre (mia madre è un insegnante alle elementari ed era spesso in conflitto con una sua collega che a quel tempo era la mia insegnante di italiano). Dai compagni poi, perchè non sono mai riuscita a farmi accettare per quel che sono se non fingendo o mascherando certi lati della mia personalità. Sono arrivata così, negli anni, a non capire più chi realmente fossi e a confondere la "maschera" con la vera me.

Ma non è questo problema di confusione che mi fa pensare (credo sia un problema abbastanza comune fra gli adolescenti), bensì le mie sensazioni riguardo al mondo che mi circonda. Ho sempre la fastidiosa impressione che le persone che incrocio per strada, i miei amici e la mia stessa famiglia mi detestino, quasi desiderino la mia morte. So che è impossibile ma lo sento tutte le volte che qualcuno mi fissa o mi lancia un'occhiata, e più continuo a dirmi che è logicamente impossibile che il mondo mi odii, più ho questa impressione di poter leggere la mente delle persone che mi stanno accanto, cose negative e critiche su di me e sulla mia nullità. Tutto questo mi opprime e mi demoralizza, perchè io non mi considero affatto una nullità (anzi, credo di avere un'autostima molto sviluppata). Con questa continua paura, cerco sempre di non sbagliare. Penso due volte prima di parlare, se posso esprimo il meno possibile le mie opinioni e lascio che siano gli altri a parlare. Vorrei solo poter esprimere me stessa senza ricevere queste continue critiche.

Certe notti, come quella appena trascorsa, ho bisogno di prendere delle gocce per dormire (prendo il Pasaden, che sarebbe di mia madre ma che ogni tanto uso anch'io). Il problema è che la maggior parte delle volte non riesco a farmi passare l'ansia neanche con queste gocce, quindi mi è capitato spesso di passare intere notti insonni (questo può rivelarsi molto fastidioso soprattutto se il giorno dopo ho scuola). Ho notato che questo accade quando mi risveglio dopo un incubo senza immagini, ma fatto di sensazioni molto spiacevoli (non so come, ma ho l'impressione che sia sempre lo stesso incubo che però non riesco a ricordare). Inoltre quando scende la sera e mi addormento... ho sempre il terrore che qualcuno si introduca nella mia stanza per uccidermi. Ho paura di chi ho intorno, perchè penso che il suo obiettivo sia quello di danneggiarmi. Tutto questo mi crea una frustrazione terribile, mi rendo conto di essere semplicemente un po' paranoica, ma non riesco mai a convincermene davvero. Mi dico che "devo stare attenta agli altri" e che "devo proteggermi da sola perchè nessuno mi aiuterà quando mi faranno del male".

Per questa mia difficoltà a prendere sonno a causa delle crisi d'ansia ero già andata in visita da una psicologa quattro anni fa, ma conclusi tutto dopo poche sedute perchè riteneva che fosse solo un problema di volontà, paure infantili o qualcosa del genere, e si sarebbe risolto quando fossi maturata psicologicamente. Il problema però sussiste tutt'oggi (compresa la mia paura delle persone) e nonostante ne parli a lungo con mia madre, non riesco a trovare una soluzione.

Spero che riusciate ad aiutarmi in un qualche modo, perchè davvero non ce la faccio più. Se ho finalmente deciso di scrivervi, è perchè davvero sono al limite e sto rischiando di impazzire.

## RISPONDE LA DOTT. BRUNA PRONTERA

Partirei dalla fine della lettera dove lei dice che, quattro anni fa, il suo tentativo di avere aiuto da una psicologa si è concluso troppo rapidamente, perché mi sembra che lei consideri la passata esperienza come un fallimento. Può darsi invece che allora i problemi fossero stati affrontati parzialmente, anche in relazione alla sua età, e ritengo che a distanza di alcuni anni sia inevitabile un grosso cambiamento, che segna il passaggio dall'infanzia alla adolescenza.

Quindi a mio avviso quell'esperienza va ripresa, eventualmente con un altro psicologo, e approfondita tenendo conto delle problematiche attuali, che sono diverse da quelle di una bambina di undici anni, anche se probabilmente sono legate all'infanzia.

Per quanto riguarda le sue paure di essere giudicata e criticata da tutti, anche qui c'è un nesso con la crescita fisica e psicologica che è sempre molto dolorosa a questa età. Infatti le ragazze e i ragazzi adolescenti sono alle prese con grandi cambiamenti che li porteranno a diventare adulti; tuttavia questo processo comporta molta ansia e insicurezza, legate alla paura di non riuscire ad essere all'altezza del compito evolutivo, cioè di non riuscire a diventare belli, bravi, intelligenti e sicuri come si vorrebbe.

I sentimenti di inadeguatezza spesso si trasformano nel timore di essere criticati dalle persone che ci circondano. È un po' come se lei, Elena, dicesse a se stessa; "non sono io che non mi piaccio, ma sono gli altri che non mi apprezzano, se tutti mi volessero bene e mi facessero sentire perfetta io non avrei nessuna difficoltà". Infatti a volte è più semplice attribuire i propri sentimenti al mondo esterno, anziché riconoscerli dentro di sé.

In conclusione, pur ritenendo che l'ansia, la paura di essere criticata, i sentimenti di nullità, eccetera, siano tutti aspetti caratteristici del periodo di transizione adolescenziale, penso sarebbe molto utile chiedere un aiuto psicologico che attenui queste sofferenze e che non la porti più a usare impropriamente i farmaci. Infatti la somministrazione di farmaci deve sempre essere affidata al controllo del medico che ne conosce le indicazioni e gli effetti collaterali, quindi fare da sé come nel suo caso, mi sembra una pratica oltre che inutile (visto che non ha effetto) anche pericolosa.

Auguri Dott.ssa Prontera