

LA MAIL

Mail di: Mattia

Oggetto: ROMPERE I LIMITI

Data pubblicazione:

Gent.mo Team di Aiutopsicologico,

Le domande alle quali ultimamente sto cercando di rispondere sono: **cosa voglio fare della mia vita? Chi/cosa vorrei essere? Come mi vedo tra qualche anno?**

Sono un ragazzo di 26anni, ho una laurea ed appartengo ad una famiglia senza problemi economici, non so cosa voglio ma so cosa non voglio. Non avendo grandi obiettivi me ne sono imposti alcuni piccoli, come ad esempio quello di mettermi in forma, che anche se non c'entra nulla dal punto di vista lavorativo, un gradino forma la scala!

Forse questi sono gli unici aspetti positivi perché io con la mia laurea non so cosa farne e nonostante gli "agi" familiari, non ho uno stipendio fisso.

Abito in un capoluogo di provincia che non offre nulla, specialmente dal punto di vista lavorativo.

Ho diversi interessi, destinati a rimanere tali, in quanto per coltivarli c'è bisogno di soldi, che magari ritengo opportuno riservare per altri scopi (cene, uscite, spesa etc), sia perché non saprei come sfruttarli per farli fruttare. La mia laurea è un po' di contorno, non sono uscito con il massimo e non eccello nella materia portante, è sicuramente una laurea che può servire ma da sé non vale nulla. ...mettiamoci anche che non sono un tipo determinato (i miei mi hanno cresciuto a suon di scoraggiamenti e con la frase "non devi fare di testa tua", senza cmq mai spingermi a sforzarmi o andare fino in fondo)! Ultimamente l'idea di andare all'estero mi sembra proprio quella ottimale (ovviamente senza dire nulla ai miei finché non avrò tutto organizzato e sotto controllo perché so che in ogni caso mi scoraggerebbero sottolineando i punti negativi della mia idea, soprattutto fregandosene di quello che è bene e che io penso sia bene per me, dato che mi vorrebbero sempre "vicino casa") però non ho i soldi di start-up. Facendo solo lavori saltuari e riuscendo difficilmente a mettermi da parte i soldi (ok, ho le tasche bucate, poi figuriamoci se ci si mettono in mezzo cene, avvenimenti etc). Così mi trovo in un luogo sterile e senza una lira per lasciarmelo alle spalle.

(Mio padre oltretutto mi garantisce un posto fisso grazie alle sue conoscenze, ma ancora non ha capito che non ti regala niente nessuno, continua a promettermi ma non si vede ancora nulla)

Mi piacerebbe tanto aver percorso altri studi, costosi e fuori sede, con i quali senza dubbio avrei trovato un lavoro, ma soprattutto il lavoro che mi piace! I miei hanno spinto per una facoltà universitaria in loco (scelta condivisa anche da me) sia per una questione di denaro, sia di comodità, poi non so se l'idea di farmi pagare affitto, tasse e mantenimenti vari mi sarebbe piaciuta, anche perché me lo avrebbero fatto pesare. In ogni caso, in futuro potrei togliermi questa soddisfazione personale ma non so se ne varrà ancora la pena.

Mi sarebbe piaciuto coltivare l'hobby della danza, ma in una provincia piccola come la mia, non ho mai trovato il coraggio(e i soldi) per frequentare un corso.

In un blog leggo:

“Se davvero non sai cosa vuoi, fidati del tuo istinto, delle tue intenzioni ed intuizioni. E seguile. Troverai non solo le risposte ma anche le istruzioni da seguire per ottenere quello che desideri.”

Voglio uscire dall'Italia, devo mettere da parte un bel gruzzolo di euro e poi si vedrà.

La mia situazione familiare, psicologica, sociale e sentimentale.

I miei non sono mai andati d'accordo, sono convinti che i figli vengano su da soli e che loro non hanno alcuna responsabilità o facoltà sulla loro crescita psicologica e non. (morale: Tu sei... Tu hai... la colpa è tua!)

L'unione familiare è un'utopia, come anche l'empatia.

Ho un fratello più grande con il complesso di Edipo (niente di certo ma molto di evidente) che per molti aspetti è il contrario di me: lui riesce a portare a termine tutto, riesce sempre a risparmiare, ha un posto fisso etc. Quando sono nato io i miei hanno smesso di dargli attenzioni, le stesse che cerca ancora oggi. Mi piacerebbe spesso aiutarlo ma non saprei come anche perché è talmente testardo che mi sembra impossibile.

Nel giro degli ultimi 5 anni, sono caduto in depressione 2/3 volte, questi periodi hanno coinciso con problemi di salute dovuti ad abbassamenti delle difese immunitarie dato che apparentemente i test e analisi a cui mi sono sottoposto, erano ok.

Per 2 volte mi sono avvalso dell'aiuto di uno psicologo e oggi come oggi, consapevole dei miei limiti e difetti, lavoro ogni santo giorno su me stesso per cambiare e modificarli.

Credo che la depressione oramai rimanga sempre lì latente, specialmente da quando ho accettato la sua “comparsa”.

Ho praticamente solo amici di sesso femminile (dimenticavo che sono gay e che vivo in una piccola provincia, anche mio fratello è gay ma è così tormentato che forse tra 50 anni potrebbe riuscire ad accettarsi, i miei sono quelli che: “non c’è peggior cieco di chi non vuole vedere”), una è sposata e spesso lontano da casa, un’altra convive facendo una vita “da casalinga”, una terza è quella delle passeggiate perché non ci puoi fare altro, una quarta è l’elogio all’incoerenza e alla frivolezza. Bene, 2 di queste vanno o sono andate da uno psicologo in passato, le altre ne avrebbero decisamente bisogno. Ovviamente ogni simile attira il suo simile, di certo una persona brillante non può essere amica mia o viceversa! Questo è certo! Altri amici meno cari, non hanno una considerazione di me molto alta ed è capitato che me lo abbiano anche fatto notare in passato con battute poco felici. Sono un tipo a cui piace sempre uscire, fare sport, socializzare, cenare insieme etc. ma con questo gruppetto purtroppo non è possibile o cmq raramente.

Anche se conosco persone sul web, ovviamente abitando lontani, di certo non si può istaurare un rapporto “fisico” e reale, stabile e duraturo!

Da un po’ di tempo a questa parte sono diventato allergico alle relazioni proprio per non avere legami e noie (in passato non volevo altro) prediligendo rapporti occasionali. Mi piace sentirmi libero. Questa cosa se da una parte mi lascia indifferente, dall’altra mi fa un po’ pensare... temo che se un ragazzo interessante voglia mai costruire qualcosa con me, io non sarei della stessa idea, dovendo rimanere amici quando avremmo potuto costruire qualcosa di ancora più bello. Aggiungo che in una provincia come la mia esistono due tipologie: il gay dichiarato ed effeminato e quello sposato/fidanzato che cornifica la compagna o che si accetterà chissà quando.

Mi sento spesso intrappolato (oltre che nel luogo in cui vivo, anche e soprattutto) nei miei limiti; così per pigrizia, dato che è troppo difficile romperli, mi cullo spesso su di essi.

Ovviamente mi chiedo perché i miei non si siano comportati diversamente in passato (ad esempio perché: non abbiano stabilito paghette così da insegnarmi a organizzarmi il denaro, non mi abbiano fatto fare sport in maniera continuativa – una volta mia madre ha smesso di accompagnarmi in piscina perché non ne aveva più voglia, auto-convincendosi (o fragandosene semplicemente) che non mi piacesse – dato che lo sport significa molte cose, come mi chiedo: ma è possibile che non abbiano mai lavorato su sé stessi e su una famiglia migliore? Purtroppo le cose stanno così) ma sono cmq consapevole che quel che è fatto è fatto e che c’è solo da rimboccarsi le maniche, stringere i denti, sorridere ed andare avanti!

Ringrazio anticipatamente per l’attenzione e disponibilità prestatemi e porgo i miei più cordiali saluti!

Mattia

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Gentile Mattia,

mi sembra di capire lei porti una situazione in cui, nella sua vita, per un motivo o per l'altro, lei non ha potuto seguire la sua strada, e abbia dovuto rinunciare a realizzare ciò che veramente *lei* è dal punto di vista personale, affettivo e professionale.

Possiamo ipotizzare, come giustamente lei dice, che non abbia voluto deludere le aspettative che i suoi genitori avevano su di lei, o, in altre parole, che lei non sia stato sufficientemente aiutato nel suo percorso di autonomia a intraprendere le sue scelte: così, le sue aspirazioni e i suoi desideri sono sempre stati svalutati, smorzati, castrati, a scapito della sua felicità.

Adesso, sembra rendersi conto che, fino ad ora, si è trovato a vivere la vita che i suoi genitori hanno voluto, e non quella che avrebbe voluto. Anche ora, tuttavia, sembra continuamente riportarmi dei validi motivi per cui nessuna delle cose che le piacerebbe fare è possibile, aumentando il suo senso di impotenza e di sfiducia nelle sue capacità e nel suo futuro.

La decisione di rimanere all'interno di certi "confini" può essere, indubbiamente, sentito, da una parte di lei, come familiare, garantendole una sensazione di sicurezza; però, dall'altro, ciò è sentito come mortifero per la parte più autentica di sé. Ci troviamo quindi di fronte ad un conflitto!

Certamente, come lei descrive, ci possono essere state delle carenze o delle inadeguatezze nel tipo di compito genitoriale svolto quando lei e suo fratello eravate bambini, ancor di più durante l'adolescenza e l'inizio della vita giovane adulta, in cui ci si inizia ad individuare, a fare cioè delle scelte che ci portino a definirci, passo dopo passo, come individui unici e distinti dagli altri, in particolare dai propri genitori. Ciò è possibile se c'è un accompagnamento e un sostegno adeguato, o, quanto meno, se le proprie aspirazioni e i propri desideri non sono sentiti in conflitto o pericolosi rispetto alle proiezioni dei propri genitori: in tal caso, intraprendere le proprie scelte può essere sentito come troppo pericoloso, o impossibile, perché non viene trasmessa, direttamente o indirettamente, né un'accettazione, né una fiducia nelle proprie capacità di adattamento al cambiamento, che è ciò che ci permette di avere fiducia nel cambiamento e nel poter fare esperienze nuove e diverse.

Credo sia molto importante, per tutti questi motivi, che lei possa cercare e trovare un aiuto valido e concreto rispetto alle sue difficoltà, per trovare, grazie ad un lavoro terapeutico, la fiducia per compiere quelle che sono le sue vere scelte e poter vincere le sue paure.

Le faccio i miei migliori auguri!

Dott.ssa Chiara Cerri