



## ANSIA E PAURE MOLTO FORTI

Buonasera professore,

e' con molta umiltà che le chiedo aiuto e consigli.

Circa 10 anni fa' ho sofferto di attacchi di panico, ansia e paure molto forti che mi hanno tenuta chiusa in casa per circa un anno, fino a quando non potendone più ho chiesto aiuto ad un suo collega (purtroppo oggi scomparso per un incidente stradale), il quale piano piano mi ha aiutato a riprendere possesso della mia vita e il contatto con la realtà che avevo perso. Come le scrivevo, sono passati 10 anni e anche se questo periodo ha comunque lasciato delle ferite dentro di me, avevo comunque imparato ad affrontare i vari disagi. Oggi purtroppo, sto cadendo di nuovo in questa trappola di paure che sicuramente non mi hanno mai abbandonato. A settembre ho subito un aborto spontaneo e circa un mese fa è venuto a mancare mio zio al quale ero molto legata. Sto veramente male, anche se mi impongo di fare tutto, come andare a lavoro, occuparmi della casa (convivo da circa un anno), ma con grande fatica. Il mio problema più grande è che vivo continuamente in allarme, come se dovesse accadermi qualcosa di brutto da un momento all'altro, così il mio corpo si mette in difesa e si chiude a riccio causandomi forti dolori alla schiena e al collo, compresa la testa, che quasi non riesco a stare in piedi in equilibrio. Non voglio tornare a soffrire come dieci anni fa, ma ho paura di rientrare in tunnel buio e senza uscita. La prego mi dica cosa posso fare per aiutarmi, soprattutto a trovare la forza di annientare le paure. Vorrei godere a pieno di ciò che la vita mi offre, serenamente e con le persone che amo. La ringrazio della sua attenzione. Attendo con ansia una sua risposta.

### **RISPOSTA:**

*Gentile amica,*

*comprendo il suo dolore e la sua sofferenza. Ma mi creda, ormai le scienze psicoterapeutiche hanno raggiunto un tale livello di applicazione che sembra strano che ancora si dubiti della loro efficacia. Sto parlando del fatto, mia cara amica, che come ha detto lei stessa, deve affrontare una nuova e più continua e questa volta risolutiva psicoterapia. Per capire dove originano le sue paure e perchè debba chiudersi in una prigione di sofferenza e dolore: più che dolore, direi martirio.*

*Non siamo nati per soffrire: è una boutade che usiamo spesso per sorridere, ma non è vero. Siamo nati per dare corso alla natura, per partecipare ai disegni del ns. destino, per godere di tutto ciò che ci accade, ma con consapevolezza e trasporto. Mai passivamente, non più con dolore.*

*Ma la sua condizione, si può risolvere, mi creda, ed anche facilmente. Ma ci deve riprovare. Trovi un buon psicoterapeuta, e ci riprovi.*

*Io credo nella vita, prima della morte. Ci creda anche lei. E ci provi. E ci riesca.*

*Non abbia più paura.*