

Spett.le Dott. Mastronardi, io credo che morirò di rabbia. Ho 36 anni, sposata, da poco, faccio la giornalista freelance. E' dal mio mestiere che nasce la mia rabbia. Vivo una situazione difficile, di precariato lavorativo, sfruttamento continuo, mancati pagamenti e diritti negati. il mio più grande sogno è fare il lavoro che mi piace e per cui ho fatto tanti sacrifici, ed essere pagata, non chiedo altro, ed invece ogni collaborazione che si chiude ogni colloquio di lavoro andato male per me è un' esplosione continua di rabbia. Mi sono fatta 10 anni di psicoterapia, ma niente, io non ce la faccio più a vivere così, voglio essere felice, serena, realizzata e riconosciuta nel mio lavoro, potermi mantenere con quello che guadagno, non chiedo altro, è così difficile ottenere tutto questo al giorno d'oggi? Solo perchè sono figlia di una casalinga e di un artigiano meridionali non posso meritarmi il rispetto di chi usa il mio lavoro e poi assume i figli di papà? Sono combattiva, denuncio gli abusi, affronto le scorrettezze dicendo le cose in faccia, ma non vado avanti.

Confesso di pensare spesso al suicidio.  
La ringrazio per il consiglio che vorrà darmi.

Erosa

Gent.ma amica,  
perchè pensa spesso al suicidio?

La prima cosa da fare è: non avere paura.

Ognuno di noi muore un pò alla volta per rabbia e per disillusioni. E certamente il mondo in cui viviamo non è quello che sognavamo da bambini o quello che abbiamo raccontato ai nostri figli, prima che si addormentassero. Sì, diciamo che abbiamo detto un sacco di bugie....Il mondo è diverso, terribilmente diverso, ed abbiamo imparato a conoscerlo fin troppo bene.

Ma lei deve insistere e non deve piegarsi, ostinatamente cercare in ogni dove un posto, uno spazio dove poter fare al meglio il suo lavoro. Ho detto al meglio, e non come va va.

Perfezionarsi, eccellere, crescere di una spanna rispetto alla media; e vedrà che chi ha cose da dire e sa dirle, per forza di cose dovrà emergere...

In quanto alla sua psicoterapia decennale, non deve pensare che sia stata del tutto inutile: adesso sa più cose di se stessa di dieci anni fa.

Certo poteva stare molto meglio: ma in psicoterapia valgono anche tante altre variabili personali, come la simpatia, la leggerezza, l'estrazione scientifica (a quale indirizzo appartiene...) la decisione, etc., che possono contribuire o meno ad un buon risultato.

Ma mi creda, adesso come adesso non demorda, e ci dia dentro senza risparmio. E non abbia paura!

Buona fortuna.