



IL MIO TERRORE È DI PERDERE IL CONTROLLO

Buongiorno Dott. Luigi Mastronardi,

ho 36 anni e sono anni che convivo con la mia depressione che circa un anno e mezzo fa è aumentata fino a portarmi ad un ricovero, a cui è conseguito un licenziamento...da allora, anche se per i medici e per i miei familiari sono guarita in realtà la mia vita è cambiata in modo drastico: non ho più trovato la forza di mettermi in gioco in una vita sociale e lavorativa, sto a casa tutto il giorno senza fare nulla, neanche tenere pulita la casa, mi mantiene il mio ragazzo contro cui sfogo tutte le mie frustrazioni e angosce.

Sono sempre stata di natura un po' rabbiosa e irosa, nei limiti, comunque mi sono sempre sentita una persona 'buona' ma nelle ultime settimane la mia rabbia sembra esplosa e mi ha portato a vivere delle situazioni violente e imbarazzanti, come picchiare il mio ragazzo dandogli pugni o ferirlo verbalmente. Sono cambiata al punto che mi sembra di provare quasi assenza di sentimenti, di essere insensibile a volte voglio essere cattiva e vorrei farmi 'punire' dagli altri. Per il resto vivo invece con sensi di colpa perchè odio la persona che sono diventata.

Sono molto spaventata e ho timore che si riverifichino scene del genere, anzi il mio terrore è di perdere il controllo e fare qualcosa di cui mi pentirei, anche con i miei genitori o con altri.

Non vorrei arrivare a fare del male a me stessa o a qualcuno a cui voglio bene, per favore, aiutatemi.

So di essere ancora abbastanza lucida e recuperabile, ma non vorrei che se non fermo ora la situazione degeneri.

Volevo chiedere se potesse bastare uscire un po' più di casa facendo passeggiate, stando con qualcuno, magari andare dai miei per non stare da sola (anche se ho paura di qualsiasi piccola tensione), oppure fare un po' di nuoto e bicicletta e ritagliarmi degli interessi, come seguire un corso di disegno due ore la settimana.

Possono davvero servire tutte queste cose?

In questo momento non mi sento ancora pronta a ritornare al lavoro, non riesco ad essere costante su niente né sarei affidabile e responsabile...ma forse invece quello che mi ci vorrebbe sarebbe proprio un'attività lavorativa a mezza giornata...

Cosa devo fare?

RISPOSTA:

Gentile amica,

può capitare che ad un certo punto della nostra vita, qualche cosa si inceppi, un meccanismo vada fuori controllo, un granellino di polvere metta fuori uso la nostra "macchina".

E' normale, e come detto può capitare.

Ad un certo punto, tutto sembra che sia contro di noi, è buio pesto intorno, e sembra che non ci sia alcuna via d'uscita.

Non è così.

Sta a noi reagire, mettere in atto delle soluzioni (quelle che ha elencate possono andare bene per veder come va) non abbattersi (perchè il lasciarsi andare scorre su una strada in discesa, da dove poi può essere sempre più difficile ritornare...) e farsi aiutare da chi ne sa più di noi.

Niente è definitivo (tranne una cosa che tutti conoscono benissimo...,ma per quella c'è sempre tempo...) ed è nostro diritto e dovere tornare a vivere, non sprecare gli anni e tutte le occasioni per avere soddisfazioni e per provare ad essere felici.

Ci provi; ci provi e ci riesca.

Con la forza di tutti i miei auguri.