



MI CAPITA SPESSO DI AVERE GIRAMENTI DI TESTA

Sono una ragazza di 28 anni.

Vivo insieme ai miei genitori, con i quali sono tornata a vivere dopo due convivenze finite male.

Dieci anni fa ebbi per un periodo di continui giramenti di testa dei quali non sapevo spiegarmi la causa, feci numerosi controlli che però continuavano a lasciarmi senza risposte, fino ad arrivare al punto di domandare al mio medico di allora di farmi fare una risonanza magnetica di controllo.

Per anni sono stata meglio, evitando così farmaci e ulteriori preoccupazioni, visto che sono il tipo di persona che si lascia prendere dall'ansia.

Fino a due anni fa circa, quando stavo vivendo un periodo difficile, fatto di una convivenza che mi faceva soffrire (stavo con un ragazzo che non mi rispettava arrivando talvolta a picchiarmi), convivenza che, mi vergogno ad ammettere, non riuscivo a lasciare e che provocava continue discussioni con la mia famiglia.

Già dopo poco tempo stavo meglio, ma il medico mi consigliò di continuare la terapia almeno per un anno (la mia è durata in tutto un anno e tre mesi circa).

Stavo benissimo, credevo di aver risolto ogni mio problema ed ero contenta di averlo fatto tramite una pasticca che, come disse il mio medico e come è scritto sul foglio illustrativo, non crea alcun tipo di dipendenza.

Per fortuna ho accanto una persona che mi vuole bene, una persona che c'è quando ho bisogno.

E così eccomi qua a chiederle un consiglio...

Mi accorgo di avere delle paure mai avute prima, mi capita spesso di avere giramenti di testa e questo mi impedisce persino di prendere l'auto (non vado neppure a casa del mio ragazzo che vive a trenta km da me perché quando guido mi innervosisco senza motivo e ho le vertigini).

Quando poi sono in mezzo alla gente mi capita spesso di non sentirmi bene, la confusione e i rumori fanno sì che quei sintomi si presentino e allora mi basta essere dentro un supermercato per iniziare a sudare freddo, a volte oltre alle solite vertigini sento le gambe che tremano, vado in panico, mi viene la paura di svenire e a quel punto esco, solo così riesco a riprendermi un po'.

Ho motivi per sentirmi stressata, sono senza lavoro, in questa casa non mi sento al mio posto, ma non ho la possibilità di andare a vivere da sola.

Io sto soffrendo perché mi sento molto limitata, vorrei fare una vita normale come facevo prima, senza farmi mille problemi e sento di limitare anche il mio ragazzo che ha tutti i diritti di avere accanto una persona che condivide le passioni insieme a lui (io, per esempio, lo costringo a volte ad uscire da un locale perché non sto bene o, per lo stesso motivo a rimanere a casa).

Voglio essere serena, ma voglio farlo da sola, senza farmaci stavolta.

Sono una persona che va in panico per nulla, ma voglio diventare forte.

Vorrei da lei solo qualche buon consiglio per farlo.

Grazie.

RISPOSTA:

Gentile amica,

i suoi sintomi sono uguali a quelle di tante persone che vengono qui nel mio studio. E questo giusto per farle sapere che non è sola in questo tipo di sofferenze, né è l'unica che prova e prova psicofarmaci, senza risolvere nulla.

Non credo che esista un qualunque medicinale che assunto per lungo tempo possa vivere al posto suo, possa farle provare emozioni diverse senza la sua volontà di farlo, possa crearle un ambiente asettico, uguale a quello che esiste solo nei sogni.

Una qualunque medicina in questi casi, può essere utile solo nell'emergenza, ma dopo dobbiamo provvedere noi a risolvere i nostri problemi, con i modi ed i mezzi che esistono, compresa la forza di volontà.

Io sono certo che lei non ha nulla (altrimenti avrebbe avuto sintomi diversi e continui: solo i disturbi psicosomatici appaiono all'improvviso ed all'improvviso scompaiono. Come i suoi), ma sono certo che lei ha comunque tutto e sta male per davvero.

Non esistono consigli spicci, come parole d'ordine, che dette le quali la nostra vita cambia e noi diventiamo più sicuri, più giovani e più belli.

La vita è fatta di continui lavori, insoddisfazioni e malinconie, questo lei lo sa benissimo. Ma anche di tante e congrue soddisfazioni se sappiamo trovarle e riconoscerle.

L'aspetta un lungo lavoro di individuazione delle sue capacità e delle sue possibilità.

Probabilmente una buona psicoterapia potrebbe esserle utile a trovare prima, il bandolo della matassa.

Probabilmente dovrebbe lasciare la sua famiglia e sperimentarsi lontano da condizionamenti e ricatti morali.

Ma queste sono decisioni che deve prendere lei, perchè comportano sofferenze e sacrifici. Ma alla fine le consentiranno di uscire finalmente fuori, sana e salva, ma soprattutto viva.

Mi creda.

Con i miei migliori auguri.