

X (Palermo) scrive:

Scrivo alcune righe per chiedere un consiglio riguardo alla situazione in cui mi trovo. Ho 33 anni e vivo una vita normale e soddisfacente. Per natura sono una persona allegra e positiva. Questo mi ha aiutato negli ultimi vent'anni a superare momenti difficili dovuti ad abusi sessuali. Avevo 12 anni e un amico di 17 anni cominciò con 'giochi' strani che poi divennero sempre più espliciti e dolorosi, specialmente a livello emotivo. Vista l'introduzione probabilmente sembra voglia dare l'impressione, di riuscire a superare benissimo la situazione. Dipende dal periodo. In generale soffro di mancanza di autostima cronica. In genere non riesco a concentrarmi su ciò che mi piace o su ciò che voglio, perché cerco sempre di accontentare gli altri...di conseguenza poi ho l'impressione di essere io quella che 'supplica' sempre per avere un po' d'affetto, come se gli altri non cercassero mai la mia compagnia. Questo probabilmente non è nemmeno vero, ma è la sensazione che ho. Negli ultimi vent'anni non ho mai detto a nessuno di quest'esperienza traumatica. Mi sento come incatenata dalle parole: "Non serve a niente se lo racconti a qualcuno. E chi ti crederebbe?". In generale lotto contro i pensieri negativi che riaffiorano e cerco di dare il meglio di me stessa per convincermi che non è colpa mia ecc..ecc... Il problema sorge quando per esempio mi ritrovo sola in ascensore con un uomo e non riesco nemmeno a muovermi per la paura, o quando occasionalmente ho incubi di notte in cui rivedo (a volte storpiate) le situazioni vissute. Ora mi sono legata ad un'amica che è una persona molto sensibile e che spesso mi chiede il perché dei miei atteggiamenti così negativi nei miei confronti. So che ovunque c'è scritto che confidarsi e tirar fuori segreti del genere significa fare un passo avanti, ma d'altra parte mi chiedevo se il farlo potrebbe creare una reazione contraria, uno sconvolgere un equilibrio trovato. Al momento non so cosa fare. Da una parte il raccontarlo a qualcuno sarebbe come liberarsi da delle catene di silenzio chiuse da anni, dall'altra mi chiedo: e se gli incubi peggiorassero? e se? e se? Grazie in anticipo della risposta.

Dr.ssa Breschi risponde:

Buonasera,

lei parla di "sconvolgere un equilibrio trovato" ma è sicura che si tratti di un equilibrio? l'impressione, da ciò che racconta, è che abbia semplicemente messo da parte se stessa, che abbia ripetuto ciò che quell' "amico" di 17 anni ha fatto con lei. Ignora i suoi bisogni, cerca sempre di accontentare tutti, si è resa silenziosa. Parlare di un abuso subito non è facile, il rischio è quello di non essere creduta, oppure, peggio, di essere colpevolizzata. Informare chi le persone che le vogliono bene comporta, spesso, il vederle soffrire con lei, il vederle incolparsi per non averla aiutata.

Parlare di un abuso subito non è facile ma innesca un cambiamento nel modo di vedere se stessa, nel suo modo di rapportarsi a se stessa e, di conseguenza, agli altri. Avrà, poi, qualcosa di cui andare fiera. La sua mancanza di autostima non è cronica, sta a lei decidere se renderla tale.

La saluto con affetto