

IL PIACERE DI FARCELA *_psiche*

psiche@mondadori.it

Quell'antica violenza non si può superare da sole

Aggressività, bisogno di rivincita, mortificazione. Un abuso sessuale crea una tempesta di emozioni che non si placa neppure dopo anni. Chi pensa di guarire con l'aiuto della famiglia o degli amici si illude. Serve una terapia



GIORGIO MARIA BRESSA è psichiatra e docente all'Università Istituto Progetto Uomo di Roma. Ha due figli, lavora molto e sogna di prendersi un anno sabbatico per fare il viaggio della vita in Patagonia.

il tuo coach

Una donna di oltre 40 anni si rivolge a me perché non riesce a venir fuori da una forma di depressione che ormai ritiene cronica. I sintomi della malattia sono tutti presenti e salta agli occhi una profonda mancanza di voglia di vivere. Famiglia e amiche cercano di aiutarla, ma non fanno altro che peggiorare la situazione. Perché chi le sta vicino la incita a reagire e banalizza la sua sofferenza. Mentre lei ha un dramma nell'anima e questo non è condivisibile con nessuno. Quando aveva 10 anni ha subito un grave abuso sessuale da parte di uno zio intraprendente e violento. Ne ha parlato subito con i suoi genitori ed è stata aiutata. Ha

combattuto tenacemente, sempre con la morte nel cuore, si è costruita una famiglia, vivendo la sessualità come uno sforzo e un sacrificio, cercando piccoli spazi nell'anima per tirare avanti. La depressione profonda, però, non l'ha mai lasciata, rendendola profondamente infelice. Ha pensato di farla finita ma le è mancato il coraggio. Ora si accorge che il modo in cui ha ricevuto il supporto è servito solo a farla sentire in colpa, a modificare radicalmente i suoi pensieri sulla femminilità e sulla sessualità. A un certo punto, a far precipitare davvero la situazione e a spingerla a chiedermi aiuto è stato un problema con il figlio. Che le ha confidato di avere un legame affettivo con una ragazza. Lei però non la stima e sta cercando in ogni modo di intralciare la relazione. Mi chiede aiuto perché si sta chiedendo se gli effetti del trauma e la depressione grave non si manifestino anche attraverso questa gelosia nei confronti del figlio.

■ **Il coach dice che:** chi ha subito il trauma di una violenza non può pensare di riuscire a superarlo da solo o semplicemente con l'aiuto di un familiare. La ferita interiore mette in moto tanti sentimenti contrastanti: aggressività, bisogno di rivincita, senso di inferiorità. E questi devono potere essere riorganizzati ed espressi. Perché non si può "fare pace" con le emozioni se non si passa attraverso un profondo processo di revisione. Molto spesso la violenza

subita produce altra violenza, oppure una mortificazione così intensa da provocare una depressione difficile da superare. La gelosia della signora per il figlio ne è un segno: è così disperata da non accettare, inconsapevolmente, che altri possano essere felici. Attraverso la critica della fidanzata di lui cerca di "vendicarsi", di tenere vicino il ragazzo con un atto di egoismo. E ciò la rende ancora più depressa, perché va a colpire proprio una persona cara. Sarà complicato agire ora, a distanza di tempo, sulla capacità della signora di elaborare il trauma subito. Ma è indispensabile che lei venga aiutata. Lo vedo dalla mia esperienza: la buona volontà e il buon senso non bastano. Ci vuole uno specialista che sappia aiutare veramente a rimarginare quella ferita e a guidare il paziente a un reale e profondo superamento del problema. Solo così sarà possibile risolvere anche la depressione, che è il segno tragico di una vita combattuta senza energie.



Ogni mercoledì, alle 11, va in onda una trasmissione radiofonica dove a raccontare la propria storia sono solo persone che hanno un problema di salute mentale. Si chiama *La terra è blu* e si può ascoltare sulle frequenze di Radio Fragola di Trieste (104,5-104,8) e Radio Popolare di Milano (107,6).

se hai solo

1 minuto e lo stress ti ha scatenato un brutto mal di testa prendi una bustina di Migralen (Biosline, 9,50): è a base di estratti naturali che calmano le tensioni. E si scioglie sotto la lingua, così dà subito sollievo.