

Non ce la faccio più

Inviato da Daydreamer, nightthinker - 23/12/2016 19:51

è più uno sfogo che altro, molto probabilmente mi pentirò appena averlo inviato, scusatemi per come sia scollegato e privo di senso logico, ma ho scritto i miei pensieri così come mi venivano, scusate e grazie, ne avevo bisogno

è iniziato tutto con il terremoto di ottobre. Prima, più o meno, stavo bene. Cioè, avevo comunque problemi di salute non eccessivamente gravi ma comunque che non vengono a tutti -per fortuna-, ma stavo decisamente meglio di come sto ora. I miei parenti sono tutti venuti a casa mia e ci sono rimasti per circa due settimane. Ecco, sono state le due settimane peggiori della mia vita. Prima ero una ragazza sicura di me, certo introversa ma non timida, che bene o male se ne fregava del giudizio altrui, ma quelle due settimane mi hanno cambiate. Ho iniziato a soffrire d'ansia, il pensiero dei compiti da fare, la partecipazione che non riuscivo a dare alla quest di un gioco di ruolo, del terremoto mi facevano entrare in panico; ho iniziato a soffrire d'insonnia, avevo l'ansia di dover scrivere per la quest perciò cercavo di rimanere sveglia a scrivere, ma siccome mia madre dormiva in camera con me ad una certa ora (verso mezzanotte/l'una) mi costringeva a spegnere il telefono, ma io continuavo a rimanere sveglia fino a tardi e dormivo malissimo; avevo il terrore di uscire dalla mia stanza perché ci stavano i miei zii in sala, uscivo solo per andare in bagno e quando me ne ricordavo per mangiare, avevo il terrore mi rivolgersero la parola o addirittura mi vedessero dormire o mangiare, parlavo poco e nulla e mi arrabbiavo con una facilità impressionante (non so se a causa del cortisone che prendevo e prendo tutt'ora). Poi c'era mio cugino di tre anni che voleva giocare e mi assillava, sono arrivata ad odiarlo, così come tutti i parenti che sono venuti a casa mia. Ridevo quando facevano le scosse, ricordo che di mattina ne aveva fatta una, io ero a letto ad ascoltare la musica, sono saltata giù dal letto ed uscita, scalza ed in pigiama, in giardino e mi ero messa a ballare ridendo ed insultando la terra, ero totalmente impazzita. Ed in più c'era la questione dell'orecchio, dato che ero diventata sorda a caso e stavo riacquisendo l'udito ancora più a caso, e mi dava fastidio che lo sapessero tutti i parenti e mi compatissero per questo, in più volevo che guarissi ma allo stesso tempo volevo continuare a stare male, mi divertivo a soffrire e continua ad essere così anche ora. Poi, ad halloween sono uscita con alcune compagne di classe ed è stato orribile, non avrò detto nulla durante tutta la serata ed un amico di una mia compagna di classe ha ripetutamente chiesto se fossi muta e mi ha dato un fastidio assurdo, ho gioito quando mio padre è venuto a riprendermi e sono tornata, dopo aver mangiato in tutta velocità sentendomi terribilmente a disagio perché gli altri avevano già mangiato, in camera mia. Poi, finalmente, se ne sono andati ed io mi sono sentita una cattiva persona. Ma i problemi non se ne erano andati, ovviamente, e anzi mi sono ritrovata con un irritante tremore alla mano destra.

vabbè, poi è riniziata la scuola ed è stato orribile: tutta quella gente mi metteva ansia, avevo paura di tutti. Anzi, ho avuto la fortuna di essere stata spostata in un'aula computer della sede centrale dato che in succursale, dove stavo io, stavano facendo dei lavori, dove ero coperta da un lato dal muro, davanti dal computer e dall'altro lato da una mia compagna di classe che davvero adoro, l'unica volta che si è assentata dopo il terremoto ho avuto una mezza specie di attacco di panico perché mi sentivo troppo "esposta" e sola, quasi mi sono messa a piangere ed ho iniziato a tremare. Poi la scuola non ha fatto altro che aumentare la mia ansia, ogni sera sono in ansia senza motivo, sono in ansia se qualcuno mi parla, sono in ansia se penso al futuro, prossimo o lontano che sia, sono in ansia pure a scuola praticamente a caso e non riesco mai a tranquillizzarmi. Ci sono stati giorni in cui ero davvero disperata, mi viene in mente come esempio una sera che avevo la tavola di disegno da fare, ho passato metà del pomeriggio a piangere e graffiarmi o mordermi le labbra fino a spaccarle ripetutamente. Ne ho avute molte di crisi del genere, ma non so bene cosa fosse successo, quando sto più o meno bene come ora non riesco a capire o a ricordare cosa succeda o cosa faccia o cosa scateni il tutto, so solo

che erano terribili e volevo morire. Poi c'è la rabbia, che è mi sta facendo impazzire. Mi arrabbio per tutto, a volte riesco a controllarmi ma molto più spesso mi metto ad urlare contro qualcuno, questo ai miei genitori da fastidio, ma non riescono a capire e io non riesco a spiegare. Oppure mi metto a pensare, e lì inizia il peggio: di nuovo, non ricordo esattamente cosa succeda quando mi succede, però so che un paio di volte ho cercato di analizzarmi fino ad arrivare a chiedermi addirittura se esistessi. Il problema è che di me non so davvero nulla: il nome, forse, e basta. Talvolta l'età mi sfugge e sono convinta di avere sedici o addirittura vent'anni, non so più cosa mi piaccia e cosa non mi piaccia, ciò che mi fa piacere e ciò che mi dà fastidio, cosa voglio, ed è tutto così dannatamente frustrante. Anche l'opinione che ho delle persone è così: passo dall'odio più assoluto all'adorazione all'indifferenza più totale con un nonnulla, non ci sono vie di mezzo. Ed è spossante. Anche quando qualcuno si comporta in modo gentile nei miei confronti o addirittura non mi dà buca agli appuntamenti (cosa che tra l'altro non mi è mai successa, quindi non lo so da dove l'abbia tirata fuori questa paranoia), sono talmente riconoscente che non potete nemmeno immaginare. Ho il costante bisogno di rassicurazioni, di sentirmi dire dalle poche persone alle quali sono davvero affezionata che mi vogliono bene ed ho bisogno di fargli capire quanto sono importanti per me, am ogni volta che ci provo mi sento patetica quindi desisto. L'insonnia più o meno è sparita, ma ogni tanto capita che non riesca a dormire o che senta delle mezze specie di voci che mi svegliano e di conseguenza passo la notte in bianco, è stupido da dire ma è così, non so se sia normale. Non so nulla se sia normale, pure per capire di essere asessuale (ed ho ancora i miei dubbi) ho dovuto riempire di domande dei miei amici a distanza. Ogni tanto mi capita anche di avere delle mezze specie di allucinazioni, ma non so se siano tali o solo degli effetti ottici. Ho il terrore di essere ingannata dalla mia memoria, che gli eventi come me li ricordi siano diversi da come siano avvenuti in realtà, è un'ossessione vera e propria. Ogni tanto ho forti impulsi suicidi, un bisogno di lanciarmi sotto una macchina in corsa mentre attraverso la strada o di piantarmi il coltello nello stomaco, ho paura di ciò perché non voglio morire, ho paura di me, ma ora che sto più o meno bene non riesco a capire i motivi di questi istinti. Anzi, ora dubito persino sia mai avvenuto tutto ciò. Ogni tanto mi mordo, graffio leggermente con le graffette sparse per camera mia, non so se si possa definire autolesionismo o meno, perché non mi sono mai tagliata e probabilmente mai lo farò, c'è troppo rischio di venire scoperta ed il mio corpo è così piccolo che l'idea di danneggiarlo permanentemente mi fa strano. Però il mio corpo non lo percepisco come "me", quindi non vedo nemmeno perché dovrei rispettarlo in tutto e per tutto. Non ho rispetto, per me. Continuo ad augurarmi ogni male possibile ed immaginabile, a patto che non sia mortale, non faccio nulla per migliorare la mia situazione attuale, provò una sorta di gioia malata, una soddisfazione arrabbiata nel soffrire. Però poi mi lamento. Non mi capisco. E non capisco le persone che mi dicono, dopo che mi sono sfogata con loro (omettendo comunque tantissimo), "è solo l'adolescenza, passerà". No, no. Preferisco pensare di essere una malata mentale che sia una cosa del tutto normale, per il semplice motivo che per l'adolescenza ci siamo passati e tutti ci passeremo e non mi sembra che tutti quanti reagiscano così come sto reagendo io, non voglio essere io quella esagerata che trasforma le cose più naturali in questioni di stato. Ma non voglio nemmeno essere la vittima. Ma mi sento così patetica. Sempre, comunque. Mi sento ridicola.

Mi sento impazzire, ho bisogno di aiuto. Vorrei andare da uno psicologo, ma non riesco a dirlo ai miei e costerebbe, aspetto solo che si apra lo sportello d'ascolto a scuola se mai ci sarà.

=====