

## **LIBERA-MENTE**

### **Una finestra sulla psiche**

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico  
[www.fabioborghino.altervista.org](http://www.fabioborghino.altervista.org)

#### **IL VUOTO NELL' ANIMA (8° articolo)**

Ormai è più di un mese che Francesca si sente stanca e affaticata ogni mattina. Il sonno non è più ristoratore e si sveglia spesso durante la notte. Ha difficoltà a concentrarsi anche nelle attività più semplici sul lavoro e ha perso appetito. Prima le piaceva così tanto stare con gli amici il sabato sera, leggere romanzi appassionanti, saltare a rete per schiacciare quella palla alzata dalla palleggiatrice della sua squadra di pallavolo. Ora è come se tutto avesse perso senso. Il mondo sembra diventato grigio. Francesca non ha più voglia di uscire e non si aspetta nemmeno che qualcuno le faccia visita per interrompere quella quotidiana processione dalla camera da letto al salone di casa trascinando i piedi. In fondo, lei dice di sentirsi inutile e di meritare questa sofferenza.

25 anni sono volati per la mamma. Sua figlia ormai è una donna, ma se deve pensare a quando era piccola non sembrano affiorare così tanti ricordi. È certa del fatto che non abbia mai dato problemi e sia sempre stata responsabile. Mai un lamento; nemmeno per quella frattura scomposta di tibia e perone giocando a pallavolo. Quando il papà è morto di incidente stradale, e per la mamma non aveva più senso vivere, aveva 7 anni e spesso, vedendola addormentata col fazzoletto umido in mano sul divano tornando da scuola, Francesca le preparava un panino per pranzo. Non sapeva cucinare, ma questo era l'unico modo per fare capire al proprio genitore che lei era lì nonostante tutto. In famiglia non ha mai provato l'ebbrezza di un abbraccio vero, ma è sempre stata buona ed educata fin da subito. Stava ore a giocare sola in cameretta. "A volte era come non ci fosse"; ci tiene a sottolineare la madre.

Circa due mesi fa è stata lasciata dal ragazzo dopo tre anni di fidanzamento, ma è da un mese che ormai nessuno la riconosce più. Lei non cerca più spiegazioni. Sa solo che quel vuoto dentro è ogni giorno più pesante.

Francesca è un nome inventato, così come anche la storia di una vita che l'ha portata alla depressione, ma che non è poi così lontana dalla realtà di persone che ogni giorno combattono con un male che soffoca la stessa speranza di uscirne, nonostante ciò sia possibile.