

SEGRETI

Caro me stesso,

oggi ti parlerò di una parola veramente intrigante, “Segreto”, un vocabolo che può avere diverse sfumature e diverse interpretazioni, a seconda delle esperienze vissute come la mia, come la nostra.

Un Segreto per me è una cosa brutta, un segreto uccide la fiducia tra le persone, un segreto non svelato è una verità buttata al vento. I nostri segreti passati sono dolorosi, e hanno sommerso di bugie le persone che ci sono più vicine. Sono oscuri e terrificanti, non permettono di aprirsi con gli altri e ti fanno tenere tutto dentro creando paranoie disturbanti. I miei segreti più bui mi fanno sentire sbagliato, inadeguato anche in momenti inopportuni, anche con i miei amici e la mia famiglia. A causa di questi segreti non riesco ad essere me stesso neanche con le persone che amo e tutto ciò mi penetra logorandomi sempre di più. Questi segreti sono stati dei traumi che mi portano insicurezza, cioè a non fidarmi e a farmi rinchiudere in una gabbia creata da me stesso che piano piano sta diventando una zona di comfort. Questa area dà come l'illusione di essere piacevole ma in realtà è tutto il contrario perché mi isola dal mondo e mi distrugge anche mentalmente.

Ho provato in questi anni ad aprirmi con la mia psicologa e ad uscire dalla mia gabbia, ma qualche residuo di quei bui segreti, anche se piccolo, rimane sempre dentro. Caro me stesso, anche se tutt'oggi convivi con dei segreti e dei ricordi poco belli, ti auguro di uscire dalla gabbia e di aprirti al mondo per liberarti dalla pesantezza che ci portiamo appresso ogni giorno.