

LA MAIL

Mail di: Alessandra

Oggetto: CARENZE AFFETTIVE

Data pubblicazione: 3 giugno 2010

Salve,

sono una ragazza di 27 anni, vi scrivo perchè ultimamente mi succede di non riuscire più a controllare le mie emozioni, quelle brutte.

Vi racconto in breve la mia vita.

Fin da piccola ho sempre avuto la sensazione di essere la pecora nera della famiglia, mi sorella, più grande di me di due anni è sempre stata quella più timida e remissiva mentre io sempre un po' scatenata e ribelle.

Se penso ai miei ricordi ho stampato nella testa momenti particolari di mio padre che mi toglie le cose di mano per darle a mia sorella, senza un motivo.

Ho pagine e pagine del mio diario segreto in cui scrivo che mi padre mi odia che non mi vuole bene...

L'ho sempre pensato, tanto che a circa 10 anni e poi a 16 ho provato a suicidarmi, la prima volta provando a bere del detersivo, la seconda con dei farmaci.

Ma sono ancora qui, alla fine ho trovato affetto da altre parti, vari fidanzati e ho messo da parte il discorso di mio padre. Gli anni sono passati e le uniche parole che ci dicevamo erano "ciao" e "ciao". Sono partita per motivi di studio e il rapporto è migliorato ma dopo qualche anno ho scoperto che lui amava un'altra donna. E' stato un brutto colpo, per me e per lui ma un po' ci ha riavvicinato, diceva che si era avvicinato a questa donna perchè noi non gli davamo affetto.

Io non ho mai ricevuto una carezza o una parola dolce da mio padre e dopo questo fatto ha iniziato a manifestare un po' il suo "amore" con delle carezze che io e mia sorella non sopportavamo.

Ancora oggi ogni tanto prova ad essere affettuoso ma io non riesco a farmi toccare da lui, mi da tremendamente fastidio, sento le sue mani pesanti, proprio in senso fisico.

Ora quando lo guardo intensamente vedo la sua faccia che si deforma in un modo che mi sembra quasi un mostro.....non capisco perchè.....

Ho pure sognato che mi violentava e dopo che l'ho raccontato a mia sorella, l'ha sognato pure lei.....

Mi è capitato qualche volta di guardare il mio ragazzo in faccia e mettermi a piangere, avevo paura del suo sguardo, mi sentivo proprio in panico.....

E l'ultima volta, qualche giorno fa abbiamo litigato perchè secondo me lui, il mio ragazzo, non è stato gentile con un signore che conosco che mi vuole tanto bene ed io mi sono arrabbiata un sacco perchè per questo signore io sono come una seconda figlia, mi vuole davvero bene e non voglio che nessuno allontani da me una persona così speciale, mi ha pure aiutato economicamente in un momento difficile in cui neanche la mia famiglia si è resa conto che avevo bisogno di aiuto.

Tornando al discorso del litigio con il mio ragazzo, ad un certo punto ho proprio perso il controllo, ho iniziato ad urlare che lo odiavo e l'ho picchiato....

Lui si è messo a piangere e mi chiedeva da dove venisse tutto questo odio, era sconvolto ed io di più.....ho pianto tanto, tanto che non riuscivo più a respirare, mi sentivo soffocare ma lui mi ha calmato e mi ha detto che ha visto tanto odio nei miei occhi.....

Mi scusi se mi sono dilungata ma dovevo spiegare un po' le cose per farmi capire, ora sento la necessità di risolvere questo problema, ho paura di far soffrire chi mi sta vicino e chi mi vuole davvero bene. Mio padre quando ero piccola se sbagliavo qualcosa mi picchiava, tornava da

lavoro e non voleva che parlassimo perchè lui era stanco, non lo vedevo mai, solo a pranzo e cena e neanche voleva che io e mia sorella aprissimo bocca...non è stato il massimo come padre e mi dispiace perchè quando vedo che ci sono persone che mi vogliono piu bene di quanto me ne vuole lui mi viene da piangere e mi sento morire dentro, vorrei che fosse lui a volermi bene e non gli altri. Come posso fare? perchè mi succede tutto questo?
La ringrazio per l'attenzione,
Alessandra

RISPONDE LA DOTT. Rossana PIRON

Cara Alessandra,
ciò che sta accadendo dentro di lei, ossia il fatto che stia venendo meno quella controllabilità emotiva che si è sempre imposta, la inviterei a non percepirla come un problema, bensì come un punto di partenza, dal quale cominciare ad intraprendere un percorso interno profondo e senz'altro molto delicato. Se da un lato emergono le esigenze di una vita affettiva adulta, all'interno di una relazione di coppia stabile, dall'altro si fanno spazio in modo ormai incontrollabile le carenze affettive legate ad un conflitto con la figura genitoriale paterna non risolte ed ancora molto sofferte. Ciò che emerge dal suo racconto è un forte sentimento di rabbia, che riconduce alle mancanze affettive del padre, a ciò che le è stato negato nel passato e che ora le impedisce di vivere serenamente il presente. Alcune frasi molto significative sembrano scritte proprio da quella bambina che ancora soffre e piange in cerca di accudimento, non dalle altre persone, come lei scrive, ma dal proprio padre. Mi rendo conto di quanto sia difficile trovare la forza per intraprendere un lavoro introspettivo quando le problematiche hanno radici così profonde, ma ritengo che un percorso psicoterapeutico possa essere la strada necessaria per aiutarla a trovare una cornice di significato a questa profonda sofferenza, vissuta soprattutto attraverso il corpo, che agisce, mentre la razionalità e il controllo sfuggono, in una moltitudine di sentimenti angoscianti. Sarebbe poi interessante approfondire anche altri aspetti, ad esempio il ruolo della figura materna, che non menziona. Se sentisse il desiderio di sperimentare un percorso di crescita e di aiuto come quello psicoterapeutico, potrebbe dirci la sua zona di residenza, per poterle eventualmente consigliarle dei professionisti in grado di accompagnarla in questo importante percorso. Nella speranza di esserle stata in qualche modo di aiuto,
i miei più sentiti Auguri.
Dr. Rossana Piron