

LA MAIL

Data : 23 Luglio 2007
Mail di : Fabrizia
Oggetto: Un consiglio

Salve, ho 40 anni, un compagno, un figlio di cinque anni e da pochi mesi ho perso un lavoro che mi teneva occupata ormai da 20 anni. Questo avvenimento mi ha fatto rimettere in discussione tutta la mia vita, mi sono ritrovata improvvisamente a casa con mio figlio, visto che è successo in estate e quindi la scuola è finita, e mi sono resa conto di non essere una brava madre perchè non riesco a giocare con mio figlio, lo vedo come una scocciatura e il più delle volte trovo scuse per non dedicargli tempo. Il tempo libero che ho adesso mi ha dato modo di pensare, o meglio, rimuginare su come ho gestito la mia vita, anche se in realtà io non ho gestito proprio niente, nel senso che non ho fatto nient'altro che aspettare gli eventi e tutto questo in preda ad una continua ansia ed un forte senso di inadeguatezza che ormai mi accompagna sin da quando ero bambina, praticamente da quando è iniziata la scuola.

A parte qualche sporadico caso in cui la mia sofferenza arrivava a livelli tali, con segni evidenti a tutti, ho sempre cercato di far vedere il meno possibile lo stato in cui stavo, stato che spesso mi ha portato a pensare di non essere normale. Ma il malessere costante e ormai insopportabile non mi fa più rimanere lucida e spesso i pensieri vanno per proprio conto. Ed io non riesco più ad avere una vita decente, come del resto non ho mai avuta per questo eccessivo senso di inadeguatezza, di paura di tutto e di tutti ed ormai mi sento anche di peso per la mia famiglia, per il mio compagno che ha accanto una donna che non riesce più a dare niente se non tristezza e nervosismo eccessivo, a volte isteria. Intorno ai 16 anni mia madre mi mise in cura da uno psichiatra ma molto probabilmente ho sbagliato persona perchè dire che non mi assolutamente aiutato è dire poco. Pensi che lei stava in silenzio tutto il tempo e secondo lei io dovevo prendere l'iniziativa per parlare, ma siccome io all'epoca mi bloccavo quando dovevo parlare con gli altri (si figuri come vivevo la scuola) le ore passavano in assoluto silenzio e tornavo a casa frustrata dal fatto che come ogni volta non ero riuscita ad aprire bocca.

Mia madre non era in grado di capire che non era la cosa giusta per me ed io in fondo avevo l'alibi per giustificare i miei insuccessi, la mia timidezza, i miei pianti, il mio malumore, e finchè andavo dal dottore ero ufficialmente malata agli occhi della mia famiglia, ma dopo circa un anno con la scusa che la psichiatra cambiava studio e per me era troppo lontano decisi di non andarci più. Non ne ho sentito chiaramente la mancanza. Adesso mi è ricaduto tutto addosso, faccio tutto quello che devo fare, non mi sono bloccata, ma lo faccio con uno sforzo ed una sofferenza tale da farmi pensare troppo spesso all'unica soluzione che metterebbe finalmente fine alla mia sofferenza ed alla mia inutile ed anche dannosa vita, visto che mio figlio sta crescendo in una atmosfera molto pesante per un bambino, senza sorrisi e solo tensione.

Vorrei fare qualcosa, vorrei cercare di vivere in maniera normale e non con questa continua sofferenza che mi porto dentro anche nel più semplice gesto di tutti i giorni. Ma non riesco a prendere in mano la situazione ed affrontare come si deve questa cosa, so solo che non lo posso più sopportare. Se questa deve essere la mia vita per il resto dei miei giorni credo proprio di non farcela. Grazie per un eventuale aiuto. Cordiali saluti.

RISPONDE La Dott. PRONTERA

Cara Fabrizia,

Mi sembra che, in questo periodo, lei stia provando verso suo figlio gli stessi sentimenti che provava verso la psichiatra che la seguiva durante l'adolescenza. Pensa che dovrebbe essere attiva, prendere iniziative come una "brava mamma", ma si sente paralizzata; anzi proprio questa sensazione di inadeguatezza la deprime sempre più e le fa passare la voglia di fare qualunque cosa.

È evidente che ogni occasione in cui deve prendere un'iniziativa le mette molta ansia, perché non sente di avere delle risorse a cui attingere; forse ha bisogno di situazioni piuttosto strutturate nelle quali sapere cosa fare.

Il lavoro potrebbe averle dato stabilità in questo senso ed è comprensibile che lei ora si senta smarrita e incapace di inventarsi un ruolo diverso.

Accettare questa condizione di bisogno potrebbe essere il punto di partenza per andare avanti e trovare soluzioni praticabili. Il senso di inadeguatezza che la accompagna da anni rappresenta la non accettazione di sé; come se lei si dicesse: "dovrei essere attiva e propositiva e invece non prendo mai iniziative adeguate. Sono una delusione."

I suoi problemi sono iniziati proprio con l'ingresso nella scuola dell'obbligo, che è il primo banco di prova per ogni bambino, perché rappresenta le richieste del mondo esterno e l'uscita dall'ambiente protettivo della famiglia. Lei ha iniziato in quel periodo a sentirsi inadeguata; i motivi potrebbero essere diversi e bisognerebbe conoscere la sua storia evolutiva per comprenderli.

Forse attualmente lei è inconsapevolmente preoccupata perché suo figlio –che ha cinque anni- si sta avvicinando ad una fase che per lei è stata molto critica. I suoi timori a questo proposito possono essere diversi: da un lato ci può essere la paura che suo figlio viva gli stessi sentimenti di inadeguatezza che hanno caratterizzato le sue vicende scolastiche e relazionali; dall'altro credo che lei senta il peso di accompagnare suo figlio in un ambiente, quello scolastico, che lei associa con brutti ricordi. Teme forse di ripetere in veste di mamma le stesse esperienze frustranti della sua infanzia e giovinezza (molti genitori hanno l'incubo del colloquio con gli insegnanti).

Le proporrei di partire, questa volta, da quello che ha, evitando di concentrarsi su quello che le manca. Le persone della sua famiglia, il suo compagno, suo figlio, le vogliono bene per quello che lei è. Avendo molto tempo libero per stare con suo figlio, mi sembra che lei pretenda impropriamente di essere allegra e disponibile, pur essendo rimasta senza lavoro.

Dovrebbe darsi un periodo di tempo per imparare a stare con suo figlio in un modo diverso da prima, quando aveva fretta ed era in ansia per gli altri impegni.

Mi capita spesso di raccogliere le preoccupazioni dei genitori che si rammaricano di non sapere giocare con i figli e immaginano di doversi mettere ad un livello infantile per soddisfare le esigenze dei figli. I figli in realtà vogliono che i genitori facciano i genitori. Può darsi che suo figlio la coinvolga insistentemente nelle sue attività, semplicemente perché la vede diversa da prima; capisce che è depressa e preoccupata e quindi vuole essere rassicurato.

È ovvio che il suo bambino è contento di andare al parco giochi o in piscina, che vuole invitare gli amici, che vuole giocare con lei, ma soprattutto le chiede queste cose se la sente lontana emotivamente. Le varie attività non sono importanti in sé ma in quanto sono un mezzo per essere presenti alla vita dei figli.

Le consiglio, infine, di prendere in considerazione una terapia, nonostante i ricordi negativi legati alla precedente. Se non è riuscita a trovare in passato un aiuto efficace per i suoi problemi, ciò non significa che non possa trovarlo ora. Mi sembra infatti che lei non sia riuscita a chiedere perché pensava di non potere tirare fuori le sue debolezze ma di doversi dimostrare capace di superarle.

Penso inoltre che lei sottovaluti un elemento che sicuramente l'ha accompagnata in tutti questi anni e che trapela nelle sue parole: una grande rabbia verso le persone che la circondano (a partire da sua mamma dalla quale non si è sentita compresa) da lei vissute come esigenti e incontentabili.

Forse è arrivato il momento per affrontare questi problemi: ha lavorato per vent'anni, ha un rapporto affettivo stabile e ha un figlio, quest'ultimo, in particolare, che rappresenta un valore per cui vale la pena di investire le sue energie.

Ci pensi.

Dott. Bruna Prontera