

LA MAIL

Data : 20 Agosto 2007

Mail di : Sabrina

Oggetto: Aiuto psicologico

Questa è la mia storia : ho 26 anni e sono meridionale da ben 8 mesi non faccio altro che piangere.. ma vorrei raccontarle la mia vicenda sperando in un consiglio o in un aiuto.

Vorrei descrivere tutte le fasi della mia vita per darle la possibilità di capirmi un po' meglio questo renderà la mail un po' lunga ma le chiedo di leggerla ugualmente.

La mia famiglia non è molto unita i miei hanno avuto periodi di violenti litigi, mia madre è stata due volte depressa (la prima mentre era incinta di me, infatti lo psicologo le disse che si trattava di una gravidanza non accettata; la seconda si era convinta che mio padre la tradisse nonostante lui non facesse nulla), quella della seconda depressione è stata vissuta pienamente da me all'epoca avevo 10 anni ed era terribile vedere la propria madre piangere seduta a terra al buio o sul balcone, oppure sentirli e vederli litigare urlare violentemente.

In tutto ciò io e mia sorella abbiamo avuto una educazione molto rigida non potevamo uscire la sera con gli amici e fare tutto ciò che avremmo voluto. Ma gli anni passavano lo stesso e sopportavo sognando un riscatto per tutte quelle stupide privazioni.

Dopo il diploma mi sono iscritta all'università a 130 km da casa perché andare al nord non era possibile mi sarei "smarrita" e non potevo essere sotto controllo e soprattutto tornare a casa nel week-end. Ho finito l'università in 4 anni laureata con il massimo dei voti; durante questi anni ho conosciuto il mio primo vero ragazzo non so se ero innamorata penso di no ma è stata una storia brutta sia con lui aveva un carattere strano troppo geloso possessivo e poi a casa no volevano mio padre lo ha visto il giorno della mia laurea e stava per avere un collasso sono stati anni di inferno perché anche se studiavo e mi impegnavo per fargli capire che lui non mi distraeva ; più volte sono stata costretta a rimanere settimane a casa per punizione. ma non è questo il mio problema ormai è passato

Arrivo al dunque, nell'estate 2005 conosco un ragazzo davvero speciale , ufficialmente stavo con l'altro ma già da tanto non lo volevo più, lavoravamo insieme in un soggiorno per 2 mesi abbiamo chiacchierato poi alla fine del lavoro abbiamo decisi di provare a stare insieme anche se lui e del nord.

È iniziata la nostra storia io seguivo un master in un'altra città del nord ma ci vedevamo nei fine settimana . è iniziato il periodo più bello della mia vita ero felice innamorata contenta avevo trovato una persona fantastica.

In me però albergava sempre la paura di dirlo ai miei soprattutto a mio padre avevo paura che lui non

l'avrebbe accettato perché non è laureato come me perché è di fuori e questo avrebbe comportato un mio allontanamento definitivo da casa (a casa mia i discorsi vertono sempre su stare vicino alla famiglia trovare lavoro nella nostra regione e via dicendo discorsi che io in parte comprendo ma non condivido al 100%), nonostante queste paure io andavo avanti stavamo così bene e rimandavo il momento di dirlo ai miei aspettavo di trovare un lavoro in modo che anche se mio padre mi ostacolava io avevo le spalle coperte.

Nel settembre 2006 iniziano i problemi , dopo le vacanze estive rientro nella città per terminare il master (sarebbe finito a dicembre), io inizio a non stare bene non andavo più d'accordo con la mia coinquilina, il mio ragazzo per problemi in famiglia non poteva più venire tanto spesso io mi sono iniziata a sentire sola e a stare male fisicamente mi ritrovavo i sintomi di diverse malattie, ogni 15 giorni cambiavo malattia andavo dal medico di base che mi prescriveva analisi che io non facevo per paura e per vergogna il mio ragazzo e mia sorella infatti mi tranquillizzavano e mi portavano a ragionare ma io avevo sempre un male diverso e avevo paura di morire di perdere il mio amore per sempre questa era la cosa che mi faceva disperare il fatto di essere malata (ipotizzavo tumori al cervello e simili) di non poter guarire e di non poter mai più stare con lui.

Il tutto si è interrotto nel mese di novembre quando per non deludere i miei ho presentato una domanda per un concorso qui nella mia regione in più un mio zio garantiva per una raccomandazione e qui è iniziata la mia disperazione ormai era tutto stabilito mi vedevo già a lavorare giù a casa con i miei mentre avrei perso il mio

ragazzo, mia sorella sarebbe andata a Milano mio fratello era sistemato per gli affari suoi ed IO SAREI RIMASTA DEFINITIVAMENTE SOLA PERDENDO TUTTO CIO CHE MI DAVA FELICITÀ E RIMANENDO A SOPPORTARE I MIEI ERA UN INCUBO UNA DISPERAZIONE, E anche se lui mi tranquillizzava che sarebbe potuto scendere lui anche a fare il commesso io ero disperata perche mai sarebbe successo questo e anche se fosse stato come facevo a stare (soprattutto per la mentalità dei miei, e forse anche) con un commesso, nessuno e niente mi tranquillizzava ne le parole di mia sorella ne quelle di lui . da dicembre gennaio è iniziata la serie di sensazioni e paure orribili. Ho iniziato con la paura di non volerlo più (il tutto in seguito ad un episodio eravamo in macchina in un luogo isolato era la prima volta che ci isolavamo in macchina. Ho rivissuto in quei momenti ciò che vivevo con il mio ex, lui infatti voleva che ci "appartassimo" in macchina voleva da me ciò che io non volevo più dargli perche mi faceva schifo, non solo fisicamente c'erano altri problemi, stare con lui ma non avevo il coraggio di lasciarlo e quindi ogni tanto succedeva e per me era uno schifo tanto che negli ultimi due anni in cui siamo stati insieme trovavo il modo di evitarlo) in quella occasione però ero stata io a chiederlo ed ero tranquilla perche con lui tutto era fantastico.

Beh da quella sera sono iniziate le paure, le domande le lacrime . lui mi è sempre stato vicino nonostante parlassi e mettessi in dubbio ogni cosa ha sempre cercato di aiutarmi di farmi ragionare e anche mia sorella ha fatto come lui ma io non mi convincevo.

Ora sono disperata mi sento vuota ho cancellato tutto ciò che abbiamo fatto insieme non ho più ricordi belli nella mia testa e quando ogni tanto mi viene in mente qualcosa di bello (e le assicuro che erano tante le cose belle anche la quotidianità dei giorni vissuti insieme erano stupenti), subito sono assalita da ansia angoscia , ho la sensazione di non averlo più dentro di me e ciò mi fa disperare anzi io voglio amarlo ma non ci riesco ogni cosa che penso di noi mi mette ansia angoscia inquietudine e ho paura che non sia immaginazione che sia tutto vero che non potrò mai più essere felice con lui che è tutto finito , è un incubo dal quale spero ogni giorno di svegliarmi.

Ora le chiedo di dirmi cosa ne pensa è possibile smettere di amare una persona è possibile creare un mostro nella propria testa rimuovere tutto ciò che di bello c'era . secondo lei cosa mi potrebbe essere successo mi bastano anche delle ipotesi. E' possibile che sia depressa e che magari ho scaricato tutto su di lui perche ero talmente innamorata ed era talmente tanta la paura di perderlo che il mio cervello o incoscio lo ha eliminato per me anticipatamente oppure e solo tutto finito così ad un tratto come faccio a capire cosa mi è successo?

Da qualche giorno non ci sentiamo più e io piango non so bene il motivo ma piango, a tutto questo aggiungo il fatto che lavorativamente non faccio nulla ho 26 una laurea un master ma non so che fare nella vita non ho più sogni e lei mi dirà che devo trovare la mia strada la mia professione stare bene con me prima ma in questo caso le rispondo che ho paura che se non risolvo il problema con lui non avrò mai quella tranquillità di pensare a me; inoltre se inizio a pensare a me ho paura che mi dimenticherò completamente di lui. Forse sono pazza o lo sono diventata effettivamente in tempi non sospetti(quando ipotizzavo le malattie) mi sono svegliata di soprassalto dicendomi "tu uscirai pazza" e forse così è.

Lo so non sarò stata chiarissima ma le chiedo di rispondermi ugualmente ne ho davvero bisogno.

Sabrina

RISPONDE LA Dott. PRONTERA

Cara Sabrina,

Nella crescita dei giovani ci sono periodi particolarmente critici, in cui il processo di separazione-individuazione si fa molto doloroso. Questo processo riguarda l'inevitabile lavoro che ogni persona deve compiere per separarsi dalla famiglia d'origine e costruire il proprio futuro affettivo e professionale.

Lei Sabrina, sta vivendo una fase critica dovuta alla conclusione della sua vita di studente (dipendente dai genitori) e alla necessità di scegliere come impostare la sua vita futura.

Penso che lei attribuisca ai suoi genitori la causa di ogni suo dubbio, sottovalutando che le paure e le difficoltà sono anche sue e sono proprio relative al problema del cambiamento.

Da un lato lei è desiderosa di conquistare la sua autonomia e di fare delle scelte che sottolineino la sua differenziazione dalla famiglia, dall'altro però è spaventata da questi cambiamenti.

Penso che il “ragazzo del nord” rappresenti i diversi aspetti di un tale cambiamento. Molto spesso la scelta del partner è inconsciamente dettata dal desiderio di trovare una soluzione ai problemi familiari e dalla ricerca di un sostegno per affrontarli. Infatti inizialmente lei ha visto in questa storia d’amore una splendida opportunità per costruirsi una vita autonoma con il suo ragazzo lontano dai suoi genitori.

Evidentemente le paure e i sensi di colpa hanno prevalso, come sembra di poter dedurre dai suoi numerosi malesseri. La malattia, infatti, può essere una somatizzazione di problemi psichici che non riescono ad essere verbalizzati e può diventare anche un mezzo per eluderli.

Quando lei è tornata a casa le malattie sono scomparse, lasciando il posto a diversi dubbi che riguardano il suo ragazzo e la possibilità di continuare la relazione con lui. La vicinanza con i suoi genitori contribuisce a svalutare la scelta fatta al nord e lei non riesce a immaginare il suo ragazzo inserito nell’ambiente del sud.

La vostra relazione andava bene per allontanarsi dalla famiglia, se fallisce questo scopo c’è il timore che fallisca anche la relazione, forse perché il suo ragazzo incarnava valori e sentimenti contrapposti a quelli del suo ambiente d’origine.

Inoltre lei parla dei suoi sentimenti verso il ragazzo come se fossero prioritari su tutto; sul lavoro, sulla professione, sulla necessità di trovare la sua strada. È come se lei avesse attribuito a lui la funzione di farle superare le difficoltà della crescita, sottovalutando il processo personale che deve compiere per conquistare l’autonomia e per diventare “adulta”.

Quello della crescita credo sia il vero e complesso problema che lei deve affrontare, per poter decidere cosa fare nella vita e come gestire il distacco dai suoi genitori.

L’educazione rigida, la depressione materna, la conflittualità genitoriale, sono tutti elementi che rendono più difficile il processo di separazione-individuazione, perché minano la sicurezza personale e alimentano il timore di essere la causa della sofferenza dei genitori.

Direi pertanto che il suo compito non è facilitato dalla sua famiglia; questo tuttavia non deve diventare un alibi per non assumersi le proprie responsabilità. Lei è una ragazza giovane, che ha avuto buone opportunità di studio e di esperienze autonome; cerchi di sfruttare questo bagaglio positivo per affrontare costruttivamente i suoi problemi.

Queste ipotesi ed indicazioni sono inevitabilmente generiche e superficiali, basandosi sui pochi elementi della sua lettera; credo che le sarebbe utile consultare un professionista che la aiuti a capire meglio cosa le succede e a superare questo significativo periodo di passaggio.

Dott. Bruna Prontera