

LA MAIL

Data: 01.09.2008

Mail di: Giuliana

Oggetto: MIO FRATELLO

Non ce la faccio più, è da troppo che lo penso, forse da tutta la vita, sento una gran fatica di vivere e di affrontare ogni giorno. Eppure non ho problemi apparenti. Ho 29 anni, non mi mangiano i soldi, piaccio, lavoro, convivo. Ho una mamma che mi vuole bene, una sorella maggiore (di cui mi fido poco), un fratello minore x cui stravedo e che forse è la mia unica gioia di vivere. Apparentemente sono allegra e solare. Alcuni mi vedono come la svampitella carina che mangia, beve e non capisce niente. Le amiche (e mia sorella) mi usano e mi buttano e se al limite della sopportazione tiro fuori il mio carattere vengo anche giudicata un'orribile falsa e divento il capro espiatorio di tutte le cose che non mi riguardano. Inoltre quando mi trovo in queste situazioni vengo assalita da un forte senso di impotenza, non riesco nemmeno a difendermi, dimentico le mie ragioni e finisco quasi x chiedere scusa, sentendomi poi io in colpa. 3 anni fa ho smesso una psicoterapia durata 8 anni. Iniziata ché sono sempre stata una bambina molto malinconica, poi crescendo ho iniziato ad essere isterica, questa cosa mi faceva soffrire molto, così a 18 anni dopo che in casa avevano sempre pensato di offendermi quasi dicendomi che dovevo andare dallo psicologo, ho deciso io di andarci, per stare meglio e un po' x dimostrare alla mia famiglia che l'unica non pazza forse ero io. Ora invece penso che mi stia avviando un po' verso la pazzia, sono troppo stanca di lottare, x mi vivere è lottare, contro di tutto e niente. contro me forse? da quando sono piccola soffro ché mio padre, uomo colto e rispettoso, la sera si è sempre trasformato in un ubriacone, ora sembra un fenomeno da baraccone, mi fa tanta pena ché so che è una malattia, ma quando ero piccola mi picchiava senza motivo, mia sorella no, lei è sempre stata la sua preferita. so che per questo io sono gelosa di lei, ma so anche che lei lo è di più di me. mio padre poi è particolare e spesso inventa delle sue teorie. prima che nascessi aveva già deciso che lui si doveva occupare di mia sorella e che io non sarei dovuta Ester minimamente viziata, così mia mamma è venuta più in mia difesa. Forse questa è una situazione che accade spesso? so che mio padre ha fatto dei danni alla mia autostima ma non ce l'ho con lui, ho continuato a rincorrerlo e a soffrire vedendo la diversa simpatia che lui provava con mia sorella e la diversa confidenza! io non so cosa vuol dire la confidenza con il padre. sicuramente questo è il motivo per cui mia sorella fin da piccola è stata molto sveglia con gli uomini, mentre io morivo dalla paura e ero complessatissima. Mi sono svegliata con la terapia, ho acquistato un po' di sicurezza e sono diventata più socievole. Quando ero piccola nessuno ascoltava i miei lamenti di avere un padre ubriaco, piuttosto mi dicevano che ero pazza. Anche per questo avevo l'impressione di essere l'unica che vedeva i problemi della mia famiglia e quindi io dovevo risolverli..mio padre tutt'ora si ubriaca ogni sera e io non mi perdono di non esser mai riuscita a farlo smettere. La notte era un incubo ché io volevo restare in piedi fino a tardi come lui, forse x conquistarlo, o per aiutarlo, lui dò finiva sempre per arrabbiarsi e diventava un orco feroce che mi faceva una paura enorme e mi picchiava, io urlavo fortissimo per svegliare la mia mamma ma lei arrivava sempre troppo tardi, mi prendeva e mi portava a letto. Ma io non capivo bene, ero troppo piccola. Non sapevo che non era normale. anche se vedevo che mia sorella viveva una vita lontana dalla mia. Lei era amica dell'orco, io invece non riuscivo ad esserlo. Anni dopo ho provato a chiederle aiuto ma lei non voleva sentir parlare male di papà, non le ho mai perdonato di non avermi mai protetto. Neanche la mia mamma, ma lei la vedo più debole e poi magari anche lei è cresciuta con le botte..non di un ubriaco do. le botte di un ubriaco non sono punizioni e non t'insegnano niente, fa solo paura. Quando è arrivato mio fratello (non previsto, stesso mio carattere e nuovo interesse di mamma, cosa che non penso abbia gradito molto mio padre) ho fatto di tutto per difenderlo, per fare quello che mia sorella non ha fatto con me. 'ho coperto prendendo le cingolate sulla schiena al posto suo (che poi non era il posto di nessuno) dopo le 22:30, ogni parola poteva essere fraintesa, ogni risata poteva essere troppo, ogni scusa era buona per farlo arrabbiare. Io sono felice di aver protetto mio fratello e anche se non ne abbiamo mai parlato so che lui non lo scorderà mai. Lo sento come un figlio. E mia sorella come sempre non c'era, ogni volta lei era chiusa nella sua

cameretta beata e tranquilla. Ha avuto un'altra educazione, magari lei ha sofferto il vedere che la mia mamma era più x me e mio fratello, ma le cose brutte che ho passato io da sola (e poi con mio fratello) dovevano spingerla a difenderci. Ho raccontato questo ch e so che   questo che ha formato quello che sono e la mia poca autostima dipende forse dalla poca stima che mio padre ha avuto x me. Adesso mia sorella   una snob, perfezionista, convinta, opportunista, sorriso Durbans in ogni occasione.

Io e mio fratello abbiamo gli stessi occhi e gli stessi tratti (e ne sono molto contenta), non siamo stati alunni modelli, forse un po' ribelli ma dei "buoni", siamo alla mano, pi  naturali, pi  fragili ma anche forti allo stesso tempo. Ecco ora mi sembra di star meglio. Ora capisco, ieri ho avuto una brusca lite con il mio convivente, lui se ne   andato. Il motivo   mio fratello, lui ne sembra un po' geloso e ultimamente alcuni gesti nei suoi confronti mi hanno portato a questa litigata. Ho paura che il mio convivente abbia fatto soffrire mio fratello, se cos  fosse non posso accettarlo. Forse   un rapporto morboso, ma mi sembra che se noi stiamo insieme siamo forti ma se qualcuno cerca di dividerci siamo fragili. Lui ha una ragazza bella e dolce ma se il mio ragazzo non si comporta bene con lui, lui si allontana anche da me e questo mi fa soffrire. Io non vorrei mai rompere questo filino (sembra un piccolo cordone ombelicale.) che ci unisce, ho paura che succeda come succede spesso a tanti fratelli quando invecchiano. Questa non sar  la soluzione del mio male di vivere ma lui mi rende davvero felice anche con un solo sguardo.

RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Cara Giuliana,

la sua lettera descrive molto bene quello che si agita in lei in questo momento e la difficile situazione che ha dovuto affrontare quando le sue risorse erano molto pi  limitate rispetto a quelle che ha ora a sua disposizione.

Mi ha molto colpito la sua capacit  di descrivere ci  che ha vissuto nella sua infanzia ma, in particolare, mi ha colpito il punto della sua lettera in cui "vira" dalla descrizione del suo passato a quella del presente, dicendo di aver colto un punto fondamentale del suo malessere che quindi ha a quel punto potuto osservare. Infatti in quel momento dice "ora mi sembra di star meglio", che   proprio ci  che accade quando, invece di subire ed identificarsi totalmente con un problema, si riesce a individuarlo come qualcosa che ha certamente a che fare con s  ma che non   totalmente s  stessi.

Proviamo dunque a fare un po' di ordine: il vissuto relativo alla relazione con suo padre sembra aver caratterizzato le sue relazioni successive. Molte volte le capita di sentirsi ingiustamente accusata e punita di qualcosa e spesso non ne scorge il motivo: si sente come "il capro espiatorio di tutte le cose che non la riguardano", come lei stessa scrive.

Inoltre la vicinanza di suo fratello, per qualche motivo che qui non   possibile approfondire, sembra essere davvero rassicurante per lei: lei, difendendolo,   come se si sentisse rassicurata della sua capacit  di non subire passivamente ogni cosa. Cosa che, invece, sente riguardo a s  stessa. E forse sentire un dolore, non solo fisico ma anche psichico, come conseguenza dell'aver difeso suo fratello, le rende pi  accettabile un tale stato doloroso, in quanto le evita quella sensazione angosciosa di essere stata colpevole di qualcosa per "meritarselo", sebbene non riesca a scorgerne un valido motivo.

Arriviamo cos  alla "brusca lite" con il suo convivente. La causa sembra essere... suo fratello! Ma nella sua lettera non ne sembra cos  sicura: "ho paura che alcuni suoi gesti abbiano fatto soffrire mio fratello"... "se cos  fosse".

Forse il suo convivente   confuso, pi  geloso, dalla presenza (non necessariamente fisica) di suo fratello, che sente costantemente tra voi. E forse lei si sente in grado di affrontare meglio le situazioni se c'  (non per forza fisicamente) suo fratello.

  possibile, cara Giuliana, che una parte di lei, quella che l'ha portata a scrivere questa mail, abbia davvero voglia di prendere in mano la sua vita, la capacit  di affrontarne i dolori e, a volte, le ingiustizie, contando per  anche sulla sua capacit  di difendersi (cosa che ha provato di saper fare con suo fratello). E probabilmente un'altra parte di lei, in conflitto con la prima (e che forse non vorrebbe vedere pubblicata questa mail), ha ancora il timore che da sola verrebbe travolta da un angoscioso e incomprensibile senso di colpa ogni qualvolta dovr  affrontare delle situazioni difficili, finendo cos  con il soccombere.

Forse ciò che così tanto teme, “rompere quel filino” con suo fratello, dalla cui presenza cui si sente rassicurata, è anche ciò che teme possa impedirle di vivere una sua vita più autonoma.
Provi a rifletterci un po’ e, eventualmente, ci faccia sapere!

Un abbraccio
Dott. Luca Mazzotta