

LA MAIL

Mail di: Tiziana

Oggetto: SENSAZIONE DI NON FARCELA!

Data pubblicazione: 7/08/2010

Buongiorno,

sono una donna di 35 anni, con 3 figli, un compagno, un lavoro, e troppo spesso ho la sensazione di non farcela.....mi manca letteralmente la forza fisica, il tempo, i soldi.

Per prendermi cura "con calma" della mia famiglia non dovrei lavorare, ma la nostra situazione economica non ce lo permette.

Mi piacerebbe anche avere un lavoro che mi impegni solo 2 o 3 volte alla settimana e che magari sia di aiuto alle persone che hanno bisogno, piuttosto che fine a se stesso.

Sono spesso depressa e in lacrime, non vedo soluzione e questo mi fa stare peggio.

Ultimamente sono spesso in malattia, a volte ho dolori fisici continui e nausea credo causati dalla depressione.

Tutte le mattine, quando vado al lavoro, ho un'ansia terribile, sono quasi sempre in ritardo guidando come una matta, e anche per questo mi sento un disastro..Le mie colleghe invece sembrano "impeccabili", mai un ritardo, mai un'assenza.....ma come fanno???Quest'inverno ho passato un periodo di quasi due mesi in cui non riesco a salire in macchina, avevo crisi di panico, e quasi non uscivo di casa.

Come se non bastasse ho i miei genitori lontani che ovviamente non possono darmi una mano con i bambini se non un fine settimana ogni 2-3 mesi.

I suoceri e cognati invece ci hanno voltato le spalle un anno fa non volendo più avere rapporti con noi perchè non eravamo sempre disponibili ad andare alle loro "feste".

E hanno pensato bene di farlo proprio nel momento in cui avevamo firmato il compromesso per l'acquisto di una casa, che avevamo deciso di comprare solo perchè il padre del mio compagno voleva regalarci l'anticipo di 20.000 euro da dare per questa casa(poi ci aspettava un mutuo di 30 anni) che ovviamente ha deciso di non darci più e ovviamente all'ultimo momento tirandosi indietro. Non ho parole per descrivere come ci siamo sentiti.....e ci sentiamo ancora.

Chiedo scusa per la pesantezza del messaggio, ma davvero faccio troppa fatica ad andare avanti.....

Tiziana

RISPONDE IL DOTT. ANNA BARRACCO

Gentile Tiziana,

Lo credo bene che si sente stanca, svuotata, con attacchi di panico...

Dalla sua lettera si evince una certa solitudine in un momento molto, molto difficile, di grandissimo stress.

E' come se lei desse per scontato che deve farcela da sola.

Come ha reagito suo marito a questa presa di posizione dei suoceri e dei cognati? Sente suo marito dalla sua parte? Quanti anni hanno i suoi bambini? Ci sono amiche, vicine, persone che possono aiutarla o almeno possono rappresentare una presenza per lei? In cosa consiste il suo lavoro? E' possibile per Lei prendere un' aspettativa, riflettere un poco su come riorientare il suo percorso professionale?

Sente che il Suo lavoro non è utile, non lo fa volentieri. E' lì il problema?

Metta bene a fuoco il problema, e valuti cioè quanto pesa per Lei, in questo momento di difficoltà, la solitudine relazionale (l'atteggiamento di suo marito, la "rete" dei parenti), e quanto invece conta la questione professionale.

Provi a fermarsi un attimo e a farsi aiutare a mettere a fuoco questo. Dove vive? In una piccola città o in un grande centro? Potrebbe pensare ad una attività in proprio e a fare qualcosa in un campo in cui potrebbe sentirsi più utile e più capace.

A volte gli attacchi di panico, i dolori, la stanchezza, sono modi con cui il nostro corpo ci dice di fermarci. Un impasse, persino un fallimento, se ascoltati, sono spesso alla base di riorganizzazioni importanti della nostra esistenza.

Si apra con Suo marito o anche con i suoi genitori, con un'amica, con una sorella. A volte chiedere aiuto ci fa sentire subito meno angosciati e le cose sembrano meno pesanti.

Con viva cordialità

Anna Barracco