

LA MAIL

Mail di: Veronica

Oggetto: AMORE FAMIGLIA E MALATTIA

Data pubblicazione: 9/03/2011

Salve,

sono Veronica, 31 anni in Lombardia.

Vorrei capire se ho bisogno di un supporto psicologico o se sto semplicemente esagerando nel considerare la mia situazione.

quattro mesi fa dopo un anno di convivenza il mio fidanzato mi ha detto che non sapeva se mi amava o no, che l'idea di fare una famiglia con me lo angosciava e sono dovuta andare via da casa tornare alla mia.. Tornando a casa ho dovuto lasciargli il gatto con cui avevo vissuto cinque anni e mi sono ritrovata a dover convivere forzatamente con mia sorella che sta ancora studiando e, in mia assenza, si era stabilita a casa mia

inoltre ho cominciato a soffrire di sciatalgia prima di natale e la situazione si e' aggravata. Sono ingrassata quasi quindici kg, ho seguito diverse terapie ma alla fine dovrò operarmi

intanto il mio ex ha fatto dietrofront circa due settimane fa e mi ha fatto capire che vuole tornare con me. Io ero riluttante e ho provato a dirgli dell'operazione per vedere cosa faceva. Beh in conclusione secondo lui e' la mia famiglia che si prende cura di me in ospedale, ma lui vuole venire a trovarmi dopo con un mazzo di fiori. questa cosa ha scatenato una rabbia feroce che ho sfogato urlando con lui ma ancora dentro mi sento inquieta.

sono confusa

1) sono sbagliata se penso che se una persona ti ama ti segue passo passo in una malattia perché, soprattutto dopo la convivenza, e' anche lui la tua famiglia? Faccio bene a credere che amare sia quello che penso io e a non adattarmi a un rapporto con un uomo per cui l'amore e' andare in ferie insieme? senza contare che mentre convivevamo non avevamo una vita sessuale e lui aveva un telefono segreto con cui si sentiva con un'altra donna. Avrei dovuto chiamarla invece di andarmene in silenzio?

2) dove trovo la forza per dimagrire? Continuo a mangiare sano due giorni e poi ad abbuffarmi nei week end solo per sentire il piacere del boccone. Dopo sto male mi sento scoppiare.

3) nel lavoro il mio rendimento e' calato e aspettando l'operazione il mio capo sembra non fare più affidamento su di me perché sa che mancherò per molto tempo

4) la mia famiglia pretende molto da me (per esempio che mia sorella stia qui con me in trenta metri quadri di monocale) ma continua a dirmi che sono una persona egoista e maleducata se rispondo male al telefono o se non ho voglia di parlare con loro. Io vorrei solo stare da sola a casa mia. Non so neanche se loro pretendono molto o se e' normale che si aspettino questo da me.

In conclusione peso 80 kg e mangiando schifezze sto compromettendo il fegato, ho 31 anni e mezzo, ho la sciatalgia, il mio lavoro mi angoscia ed e' in declino, ho perso il mio gatto, la mia famiglia e' arrabbiata con me, devo tenermi mia sorella in casa e tutto quello che fa mi urta perché lo sento come una invasione e il mio ex, beh e' quello che e'.

il mio scopo e' riuscire a dimagrire e rimettermi in forma per la mia salute, perché la perdita di peso e' indispensabile per convivere con la mia patologia alla schiena, ritrovare l'entusiasmo per il mio lavoro che e' un bellissimo lavoro, vivere armoniosamente con la mia famiglia senza dover subire situazioni (tipo la convivenza con mia sorella o sentire che vogliono soldi da me mentre gli altri genitori danno soldi ai figli) che mi fanno andare fuori di matto, liberarmi della rabbia verso il mio ex e non farlo ritornar nella mia vita solo perché sono sola ed e' ora di fare un figlio.

Posso farcela da sola o dovrei farmi aiutare?

Esagero nel sentirmi così arrabbiata e squilibrata e debole?

grazie

V.

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Cara Veronica,

innanzitutto vorrei scusarmi con lei poiché, a causa di inconvenienti tecnici, ci sono stati dei ritardi nel risponderle.

Venendo invece al dunque, vorrei ripartire dalla domanda che lei ha posto nell'e-mail che ci ha mandato:

“Esagero nel sentirmi così arrabbiata e squilibrata e debole?”

La rabbia è un'emozione che ha tanti significati. E' una reazione a una perdita ed è un'emozione che fa parte del processo di elaborazione del lutto. E' normale, in alcuni momenti, soprattutto superato il momento di incredulità iniziale susseguente un cambiamento, sentirsi arrabbiati e delusi per le ferite che, inevitabilmente la vita ci provoca. Ma la rabbia è anche il segnale di un malessere e di una sofferenza che deriva dalla frustrazione di alcune aspettative. Se tale stato perdura e la rabbia non riesce ad essere rielaborata e incanalata verso obiettivi futuri e in direzione di una spinta vitale, - accettando semplicemente per quello che è ciò che la vita ci ha posto lungo il nostro cammino - rischia di sfociare in uno stato di disagio persistente che si esprime attraverso un atteggiamento vittimistico e negativistico nei confronti degli altri e della vita. Da questa prospettiva, riusciamo a vedere solamente quello che gli altri e la vita ci hanno fatto mancare. Gli altri lo sentono e si allontanano.

E' questo che temo le stia succedendo. Lei si sente ferita poiché quello che lei vorrebbe dagli altri (dalla sua famiglia, dal suo ex fidanzato) non accade e vorrebbe modificare loro perché è probabile che, inconsciamente, lei abbia la convinzione che modificando loro lei possa stare meglio. Tuttavia, purtroppo, come lei giustamente constata, ciò non avviene perché nella vita le persone possono cambiare solamente se sono loro a volerlo e non perché ce lo aspettiamo noi. Quindi, possiamo solo accettare gli altri per quello che sono e per quello che di buono ci possono dare, riportando a noi, nelle nostre mani, il potere di cambiare la nostra vita e quello che della nostra vita non ci piace.

Capisco che questa risposta può essere deludente, d'altra parte le restituisce però una grossa libertà, che è quella di essere lei padrona e artefice della propria vita.

Nella sua e-mail si è prefissata l'importantissimo obiettivo di prendersi cura di sé e migliorare la qualità della propria vita (riuscire a dimagrire per stare fisicamente meglio, riscoprire l'entusiasmo per un lavoro che ama, risolvere i

conflitti all'interno della sua famiglia, distaccarsi da una persona che sente che per lei non va bene e trovare un compagno a lei più adatto).

Certamente, è tutt'altro che facile modificare alcuni lati di noi difficili raggiungere gli obiettivi che lei si prefigge; pertanto, una relazione di aiuto le sarebbe senz'altro utile per elaborare e superare i numerosi e difficoltosi cambiamenti di fronte i quali la vita l'ha posta.

Spero di esserle stata almeno un po' utile.

Con i migliori auguri,

Dott.ssa Chiara Cerri