

LA MAIL

Mail di: E.

Oggetto: NON PENSARE

Data pubblicazione: 17.01.2012

Gentili Dottori, mi chiamo E. e ho 22 anni.

Spesso un problema decontestualizzato può essere meno comprensibile o non far intendere la sua complessità. Cercherò quindi di descrivere, spero il più sinteticamente possibile, il decorso della mia vita.

Provegno da una famiglia che non è mai stata veramente “felice”: i miei genitori, padre molto occupato col lavoro, e madre casalinga, sono in litigio da quando posso dire di riuscire a ricordare. Tra loro ci sono stati anche episodi più spiacevoli, liti un po’ violente, che all’epoca mi hanno fatto patire un po’, ma ero ancora abbastanza piccola. La situazione è degenerata quando all’età di 10 anni ci siamo trasferiti temporaneamente in una casa, aspettando che la costruzione della nuova casa terminasse. A quel periodo risalgono i ricordi più brutti e la prima consapevolezza che mia madre stesse soffrendo molto. Il clima a casa si intensiva soprattutto nel fine settimana, quando mio padre, che durante la settimana tornava a casa solo tardi la notte, si trovava a casa per due giorni interi e, come gli imponeva il suo carattere autoritario, comandava su tutto ciò che era da fare. Spesso tornava a casa con uno stato d’umore “alterato” (dico ciò per non dire che era ubriaco). Io e mio fratello (ha un anno in più di me) cercavamo di stare a casa il meno possibile, obbedire, venire a tavola quando lui lo richiedeva, e poi scappare. Io spesso cercavo di attirare l’attenzione su di me per sdrammatizzare, facendo cose che facessero ridere o cercando di cambiare discorsi. Mio fratello invece, più introverso e ostile, si opponeva con grande forza a tutto ciò che riguardava il quieto vivere in famiglia. D’altra parte, io provavo (provo) un profondo affetto nei confronti di mio padre e cercavo di passare il maggior tempo possibile insieme a lui, accompagnandolo a fare cose che nemmeno mi facevano tanto piacere. Cosa che ho continuato a fare anche più avanti.

Dopo un anno un altro trasloco, nella casa definitiva. Mia mamma si è presa a carico tutte le faccende, ovviamente, ma ciò l’ha messa molto sotto stress. Di questi anni ho dei ricordi un po’ confusi: so che ad un certo punto mio padre è andato a vivere nel sottotetto. Il che a me non turbava affatto, anzi, l’ho trovato un buon compromesso,

essendo dell'opinione che una convivenza forzata non sia un buon modo di vivere. Certo, ciò in realtà implicava semplicemente che non dormiva più nello stesso letto con mia madre; infatti, nei finesettimana si replicava ciò che ho descritto precedentemente. Un'altra cosa che ricordo di questo periodo è il sempre maggiore malessere che affliggeva mia madre: piangeva spesso, iniziarono i litigi con me e mio fratello che stavamo entrando nell'adolescenza, cominciò ad essere ripetitiva in ciò che diceva, a non prendersi più tanto cura di sé stessa e della casa e aveva spesso degli atteggiamenti che all'epoca ritenni semplicemente strani, ovvero barcollava, parlava in modo strano. Poi realizzammo che era (è) un alcolista (o alcolizzata, non so bene la differenza). Beveva e io non ero in grado di rendermene veramente conto.

Arrivato il momento di andare alle superiori, cambiai città e andai a vivere, per il primo anno da mia zia, successivamente con mio padre (che ha sempre lavorato nella medesima città, prima faceva il pendolare), che si stabilì insieme a me sia per facilitarmi lo studio, sia per facilitarsi la vita (le città distano 70km). Nonostante il cattivo rapporto con mia madre, ha continuato a tornare a casa nei finesettimana insieme a me, probabilmente anche per vedere mio fratello. La situazione del bere di mia madre non migliorò, anzi, e io tentai in qualche modo di aiutare, cercando di informarmi sulle possibilità di agire, ma non cercando veramente mai aiuto da nessuno. Tra lei e mio fratello il rapporto peggiorò molto, litigavano e lui diventò anche violento. Anche tra lui e mio padre non c'era un buon rapporto. Io, quindi, mi sono sempre trovata in mezzo a queste tre persone che sembrava non si sopportassero a vicenda. Anche io ho avuto i miei litigi con tutti e tre, però bene o male sono rimasta una figura di supporto e mediazione (in modo minore per mio fratello).

Mio fratello, da piccolo, è sempre stato un bambino molto socievole e sereno. Con me ha però sempre avuto un rapporto strano: non mi voleva avere in sua compagnia fuori da casa, mi escludeva dalle sue cose, tanto che mia mamma mi racconta che quando frequentavamo le elementari, dai primi giorni, lui usciva prima di casa per non dover far la strada insieme a me. Col tempo, ha iniziato a diventare sempre più introverso, ha avuto alcuni episodi spiacevoli alle medie, e in famiglia non faceva altro che litigare, non parlava più con nessuno, è sempre stato un po' "anarchico" nelle sue scelte, seguendo un profondo desiderio di libertà e autonomia. Dopo il suo primo anno di università ha avuto una grossa lite con mio padre, che l'ha portato a lasciare l'università per andare a lavorare, per potersi inseguito autofinanziare gli studi e non dipendere più da lui.

Io, d'altra parte, come detto, non sono di certo una figlia modello, ho fatto anche io le mie "cavolate", ma sono sempre stata brava a scuola, tra le migliori, e molto spesso ho cercato di accontentare i desideri di mio padre, stimandolo moltissimo, soprattutto sotto il profilo professionale. Ciò mi ha portato ad intraprendere gli studi nel suo campo di lavoro, con un buon successo. Anche se mio padre è una persona apparentemente molto fredda e distaccata, che tende sempre a criticare tutto e tutti (come ha sempre fatto nei confronti di mio fratello e spesso anche con me), ciò non mi ha mai distaccata da lui, anzi, mi ha portato sempre a dare il meglio di me per

“dimostrare” a lui quanto valessi (mentre mio fratello ha avuto la reazione opposta, ovvero il distacco totale).

Questo è un quadro generale dell’ambiente familiare in cui sono cresciuta. Mentre la mia vita sociale, per quanto riguarda amicizie e relazioni sentimentali, è stata per alcuni versi deludente, per altri diciamo che abbraccio la filosofia de “pochi ma buoni”.

In seguito sono andata ad intraprendere gli studi universitari relativamente lontana da casa e non torno quasi mai, perché gli impegni universitari spesso non me lo permettono. Ora, i miei problemi sono nati il secondo anno di università (quindi due anni fa), quando mio padre si è ammalato, tanto che mi è stato detto che gli sarebbero rimasti solo sei mesi di vita. Ho passato dei momenti molto difficili. Quando si è ammalato inizialmente non ero al corrente di quanto grave fosse la sua situazione e ho continuato a portare avanti la mia vita in relativa tranquillità, immergendomi nello studio e nelle altre varie attività (soprattutto sportive) che pratico nel tempo libero. La situazione non migliorò, mio fratello non è più andato a studiare e lavorava con lui in ufficio, senza mai rimanere a dormire a casa sua, tornando quindi sempre a casa di mia madre (non ha mai superato le divergenze con lui). Dopo due mesi dal primo malessere, non so per quale motivo, i miei genitori hanno deciso di andare in vacanza insieme. Lì la situazione di mio padre è degenerata, è stato ricoverato in un ospedale del tutto inadeguato alle sue esigenze e poi trasportato d’urgenza per più di 1000km fino a casa. Mia madre si dovette occupare del trasporto in ambulanza, il quale tragitto a mio padre non è piaciuto e da quel momento ha smesso di parlare con lei (storia che non ho mai compreso del tutto). In seguito, ho deciso di passare del tempo con lui e sono andata a casa per un mese (dovendo chiedere una serie di giustificazioni a professori), durante il quale passavo ogni giorno circa 4-5 ore in ospedale da lui, procuravo tutte le cose che desiderava, gli facevo la barba la mattina, giocavamo a carte,... poi sono dovuta tornare all’università, anche se lui era ancora ricoverato. Ho rimosso tutto, dovevo dare gli esami. Mi ricordo che poco prima di un esame sono stata chiamata da mio fratello, che era a casa con mio padre, disperato, perché mio padre non riusciva ad alzarsi dal letto. Beh, ho versato due lacrime e poi ho dato l’esame.

Durante l’anno ho avuto altri episodi spiacevoli, da parte di mia madre, uno in particolare. Sono stata chiamata da mio fratello, in preda al panico, che mi diceva che mia madre era in garage con una fune e minacciava di uccidersi e che pochi giorni prima l’aveva vista tagliarsi i polsi, senza gravi lesioni, evidentemente. Anche in quell’occasione, ero da una mia amica, non potevo (volevo) fare niente. Ho pianto e me ne sono andata. La situazione si è risolta in breve, lei si è calmata ed è tornata a casa. Io il giorno dopo sono andata a lezione, come sempre.

Sono tornata a casa d’estate, prefissandomi di cercare di stare con mio padre, ma, tornata a casa, ho scoperto il grave stato di mia madre, che, tra le altre cose, in un tentativo disperato di andare a trovare mio padre, ubriaca secca, ha addirittura distrutto la macchina (per fortuna, senza lesionarsi). Era insostenibile e dopo una

settimana che la vedevo sempre bevuta, ho contattato il medico di famiglia, che conosceva la sua situazione, perché, oltre al fatto di vivere in una piccola città, già anni prima avevamo fatto un tentativo attraverso di lui, senza successo. Quindi, un giorno, ero sola, perché mio fratello era in vacanza, prima di pranzo, mia mamma torna a casa e se ne fila in stanza, si sdraia sul letto. Noto che sulla schiena ha delle sbucciature, come se fosse caduta. Chiamo il medico, la facciamo ricoverare e la sottopongono ad una disintossicazione. Nel momento del ricovero, dice d'aver subito un trauma, molti anni fa. È stata "costretta"(così dice lei) da mio padre ad abortire due volte (dopo la nascita di me e mio fratello). Mio fratello lo sapeva e aveva chiesto anche conferma a mio padre, che sostiene fosse stato di comune accordo. Non so ancora ora cosa pensarne.

Rimango con lei quasi tutta l'estate, vedendo molto poco mio padre. A inizio settembre vado via per dare un esame. Non torno, finché non mi viene comunicato che mio padre sarebbe stato finalmente operato, che, direi quasi per miracolo, gli è stato donato un organo. Lui ha sopravvissuto e ora sta bene, è come rinato. Ma anche in quell'occasione mi sono ritrovata ad agire (quasi come se mi sentissi costretta) come al solito: dopo pochi giorni sono tornata in università, avevo un altro esame da dare. Ho spento il cervello e sono andata. Era novembre, non sono tornata fino a natale. È stato il primo natale che non abbiamo passato tutti insieme (a dire il vero, forse meglio così, di solito a natale volavano i piatti). Mio padre si è ripreso molto bene, anche mia mamma sembrava stesse bene e non bevesse (nessuno la poteva però controllare, era rimasta sola perché mio fratello era tornato a studiare, in una città differente dalla mia).

Io in quel periodo sentivo dei cambiamenti in me, ho iniziato a chiudermi, spesso evitavo situazioni di incontro sociale (cene o uscite con amici) e non parlavo con nessuno dei miei problemi, a parte racconti molto sintetici al mio ragazzo, che mi accompagna dal mio secondo anno universitario ed è a conoscenza di tutte queste vicende, ma con il quale non riesco ad aprirmi completamente. Prima di iniziare però a parlare esattamente di ciò che mi succede, racconto solo ancora dell'ultima vicenda poco felice. Dopo mia madre e mio padre, anche mio fratello si è "ammalato". L'estate scorsa, dopo quasi un anno che era di nuovo all'università, chiama mio padre per chiedergli aiuto, anche lui è entrato nel vortice dell'alcool, conseguenza di una sua patologia, che dagli psicologi è stata definita Socio fobia. È stato ricoverato per due mesi all'ospedale in reparto psichiatrico e poi si è trasferito, di sua volontà, in un centro terapeutico in cui accolgono persone con disturbi alimentari, dipendenze e vari altri disturbi e li affrontano con varie terapie di gruppo. Anche in questo caso, inizialmente, la sua persona d'appoggio sono stata io: lo andavo a trovare regolarmente, riuscivamo anche a parlare come prima non avevamo mai fatto, ma ora la situazione è di nuovo degenerata e non parla più con nessuno di noi. E mi trovo con le mani in mano, volendo aiutare ma non potendo.

Ora la mia situazione è questa: dopo questo susseguirsi di situazioni, cercando di portare avanti la mia vita quotidiana il meglio che potessi, mi ritrovo ad avere assunto un comportamento del tipo " non pensarci", che nel tempo mi sono accorta aver

applicato non solo a pensieri negativi, ma a molte cose che concernano il mio modo di vivere. Inizialmente questo modo di agire mi permetteva di andare avanti, realizzando molto dopo di stare male ugualmente, per non aver affrontato certe situazioni nel modo dovuto, ma sono come entrata in un circolo vizioso. Mi dico: non ci pensare, non ci pensare. E passo così le mie giornate, a NON PENSARE. Come detto, sto adottando questo modo di affrontare le situazioni, i problemi, in qualsiasi momento. Ho un problema con una mia amica, non ci penso. Mia nonna sta male, non ci penso. E così via. Finché ora capita che mi rendo conto di non riuscire quasi più a formulare dei pensieri o delle opinioni mie. E ciò appare molto evidente quando devo affrontare dei discorsi con il mio ragazzo. Come accennato precedentemente, sono due anni e mezzo che stiamo insieme ormai. Abbiamo i nostri alti e bassi, ma siamo profondamente legati. Nel scrivere ciò mi sento quasi insicura, perché appunto è come se non mi fidassi più dei miei pensieri. Non riesco a fermarmi un attimo e dire: ora pensa, affronta questa cosa. Lui vede che io spesso mi tengo molte cose dentro; ci è voluto un po' finché fossi in grado di raccontargli tutto quello che mi stava accadendo, per vari timori e paure. Non che non mi desse un giusto conforto e non so cosa mi aspettassi che sarebbe accaduto gli avrei raccontato tutto, ma non mi sentivo sollevata. Per la prima volta ho raccontato a qualcuno dei miei problemi e non era cambiato niente. Quindi ho continuato a tenermi dentro le cose. Non ho mai espresso pienamente il mio dolore, ciò che provo o che penso. E questo ora mi distrugge. Mi distrugge perché non riesco più a farlo, non riesco a ricompormi e ripercorrere tutto dall'inizio. Quindi continuo così e non penso. E non riesco ad affrontare molte altre cose. Quando mi vengono posti dei quesiti su cosa io pensi riguardo ad una certa situazione, cosa io provi, cerco di pensare, ma è come se ci fosse un vuoto, e non sento nulla. Non riesco ad esprimere nulla, a concretizzare nulla. E poi piango. Mi rinchiudo per un po', e poi passa. E questo, sempre più frequentemente. Spesso scappo. In certe situazioni mi chiedo che cosa il mio ragazzo (è con lui che capita il più delle volte, perché è con lui che mi trovo a dover affrontare questioni che mi toccano nel profondo) pensi di me, che magari sia un ebete. Ma lui resta lì, accetta il mio silenzio, la mia incapacità di parlare. E in un certo senso questa sua pazienza mi fa anche un po' rabbia, è come se da un lato volessi che lui riuscisse a farmi parlare, ma a lui non ho mai parlato di questo mio problema. Non ne ho mai parlato a nessuno. Forse perché ho paura, ho paura che esprimendolo dovrei andare incontro ad una serie di argomenti che non voglio affrontare. D'altra parte questo modo di affrontare le cose mi fa sentire quasi una persona apatica, senza sentimenti. Il che è un po' angosciante. Non so se ho reso bene l'idea.

Credo di aver scritto fin troppo. Mi scuso per questa mail infinita (il bello è che ero partita scrivendo di voler essere sintetica).

Quello che vorrei chiedervi è, ovviamente, un'opinione a riguardo. Ho letto alcune delle pubblicazioni e ho visto che spesso consigliate terapie. Può anche darsi che potrebbe fare al caso mio, ma vorrei che teneste conto che alla mia famiglia non posso (non voglio) raccontare di questo mio "problema", ce ne sono già abbastanza. Quindi non potrei sostenerla economicamente. Vi chiedo dunque, se potreste darmi una soluzione alternativa o che riesca a rientrare in un budget contenuto.

Ringrazio di cuore dell'attenzione. Anche solo della possibilità d'aver potuto esprimere tutto ciò.

Un caro saluto,

E.

RISPONDE la DOTT. Anna Barracco

Gentile E.,

credo che sia stato molto importante il fatto in sé di aver messo per iscritto tutto questo, di aver riordinato un poco la tua caotica e dolorosa vita.

E' giovane, ed evidentemente dotata di ottime doti cognitive, intellettive, ma anche affettive, che Le hanno consentito di sopravvivere, e anche di partecipare affettivamente ai disagi che tutti i Suoi familiari vivevano, senza farsi distruggere da questo.

Certamente ha dovuto ricorrere a difese a volte rigide, che ora si rivelano dannose per il Suo equilibrio affettivo, ma che nel tempo sono state indispensabili per riuscire a rimanere a galla e a continuare a guardare ad un Suo futuro.

Intraprendere un percorso di sostegno, chiedere effettivamente aiuto, è l'unica cosa ragionevole e sensata che posso sconsigliarle.

Il nostro Centro offre anche servizi a costi calmierati, e anche psicoterapie gratuite. Naturalmente, valutiamo caso per caso.

Non so dove Lei risieda, ma se prende contatti con il Centro potrà avere tutte le informazioni, nel pieno rispetto della privacy. Può essere certa che non sarà assolutamente necessario informare né coinvolgere in alcun modo i Suoi familiari, a meno che non sia Lei stessa a richiederlo.

Ciò chiarito, mi sento però di dirle che mi appare strano il timore che Lei manifesta alla sola idea che i suoi familiari possano "scoprire" che lei chiede un aiuto. Qual è il problema? Per quale motivo questo è per Lei così penoso? Il fatto che anche Lei possa avere sofferto, e possa oggi cercare un aiuto, in che senso potrebbe creare disagio alla Sua famiglia? E' così importante la Sua immagine di persona forte, di perno del nucleo familiare? Per chi è importante, per Lei o per loro?

Dott. Anna Barracco