

## LA MAIL

**Mail di:** Veronica

**Oggetto:** BRUTTO RAPPORTO CON MIO PADRE

**Data pubblicazione:**16.02.2012

Gentile psicologo/a,

mi chiamo Veronica, ho 35 anni e vivo in Val d'Aosta.

Premetto che per motivi di studio io ho vissuto con i miei genitori solo fino ai 14 anni e l'unico genitore presente e' solo sempre stato mia mamma, che ha sempre fatto del suo meglio per i suoi figli, inclusa io.

Fin da piccola non ho mai sentito l'affetto di mio padre e non mi ha mai detto nulla di positivo ed incoraggiante. Per fortuna ho una mamma meravigliosa che mi ha sempre aiutata moltissimo. Grazie a lei ho fatto tante cose, ho studiato e raggiunto vari traguardi. Poi sono andata in Inghilterra dove ho studiato e lavorato per 10 anni.

Nel frattempo ho avuto 2 figli (una di 7 anni e uno di 2 anni) con un uomo che non mi ha mai amata e mi ha lasciata quando e' nato il secondo figlio. Il padre dei miei figli e' andato via e non vuole aiutare i suoi bambini. A causa della recessione ho anche perso il lavoro ed ho deciso di ritornare a casa con i miei figli.

Questa scelta e' stata la cosa più giusta, ma anche la cosa più sbagliata che io potessi fare. Giusta perché mia mamma mi ama ed aiuta come ha sempre fatto. Se lei non ci fosse più stata, non sarei mai più tornata a casa.

Ma anche scelta sbagliata perché mio padre mi rinfaccia che non ho soldi ed ho bisogno di aiuto, si lamenta se ho bisogno di usare il telefono (che ora non uso più), dice che non e' contento di pagare bollette più care a causa mia, mi rinfaccia che non ho il lavoro (sono tornata alla fine di novembre e senza telefono e' più difficile cercare lavoro; ho solo le e-mail), ha portato via cose di mia madre che lei mi aveva prestato, dice che e' tutta colpa mia che il padre dei miei figli mi ha lasciata, si e' lamentato varie volte perché telefonavo a mia mamma quando ero in Inghilterra ed avevo bisogno di parlare con lei, continua sempre solo a lamentarsi.

Ha fatto piangere 2 volte la mia bambina di 7 anni dicendo in sua presenza che la voglio abbandonare e non voglio darle da mangiare. Continua a dire cose simili, cose brutte e commenti molto negativi. Ho, con difficoltà, sopravissuto alla depressione per 2 volte grazie all'aiuto dei miei amici. Ora che mi sentivo forte più che non mai,

mi ritrovo con un padre che non mi incoraggia mai, ma mi butta solo giù di morale ed e' un tormento sentirlo lamentarsi di continuo. Tra il padre dei miei figli e mio padre mi stanno rendendo la vita difficile. Il problema e' che i miei genitori litigano molto, molto di più di quello che io pensassi. Mia mamma ha già avuto troppi problemi (penso al lavoro, ma non ne sono così sicura; non ne parla con nessuno e si tiene tutto dentro di sé) ed ha avuto l'esaurimento nervoso 2 volte finendo anche all'ospedale. E' una signora molto brava, gentile e generosa, ma purtroppo non posso chiedere di più di quello che già fa. Non ho ancora un lavoro e quindi non posso andare a vivere abbastanza lontano da essere lasciata stare da mio padre. Quindi finché non trovo lavoro ho bisogno di consigli per evitare di ricadere nella depressione. Forse l'unica cosa positiva e' che ora non mi interessa più che mio padre mi accetti per quello che sono. Fino a qualche tempo fa desideravo tanto che fosse contento di chi sono. Ora vorrei solo che mi lasciasse stare finché non riesco a trovare lavoro e ad andare via.

Non mi sono mai sentita a mio agio con mio padre e non esiste nessun tipo di dialogo. Il motivo e' semplicemente dovuto al fatto che ogni tentativo di parlargli si trasforma in una lite causata dai suoi commenti negativi. E' impossibile farlo ragionare e a volte si comporta in modo irrazionale (irresponsable behaviour).

Per me e' molto difficile vivere vicino a lui e cerco sempre di evitarlo perché non voglio soffrire sempre. E' una persona che mi fa proprio stare male.

E' normale che il rapporto che ho con mio padre mi fa soffrire?

E' normale che voglio evitare mio padre e non lo cerco?

Comportarsi come mio padre, cioè criticare di continuo qualcuno e dirgli solo cose brutte e' abuso psicologico?

O e' solo un brutto rapporto?

Se lo e' come lo si può far smettere, per favore?

Spero che lei possa aiutarmi.

La ringrazio di cuore.

Cordiali saluti

## RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Gentile Veronica,

ho letto la sua lettera con attenzione.

Quello che mi sembra particolarmente curioso, è che non fa che affermare che il comportamento di suo padre l'ha sempre fatta e tuttora la fa molto soffrire, al punto da non volerle più avere a che fare e da volerlo a tutti i costi evitare. Ora che non ha un lavoro e si trova, per necessità, a dovere dipendere nuovamente dalla sua famiglia, si trova alle prese, per l'ennesima volta, con il suo difficile modo di fare, che lei reputa la causa del suo malessere e del suo fallimento sentimentale.

Eppure, in tutta la sua lettera, non fa che parlarci di lui e del suo comportamento nei suoi confronti, ribadendo continuamente che lui, per lei, non conta più niente e non vuole che faccia parte della sua vita di donna e di madre. Forse, finché abitava lontano dai suoi genitori, aveva avuto modo di mettere da parte questo conflitto e sentirsi più tranquilla. Ora che la situazione l'ha portata a ritornare nella casa dove è cresciuta, si trova a dovere rivivere quelle sgradevoli situazioni che da bambina l'hanno fatta molto soffrire. Tuttavia, questa potrebbe essere un'occasione utile per affrontare il problema, e soprattutto facendo i conti con i difficili sentimenti che il rapporto con suo padre ha lasciato dentro di sé. Io credo che la situazione la faccia ancora molto soffrire perché cerca ancora, nel confronto con suo padre, una conferma di sé stessa e di ciò che lei è e vale, tant'è che, quando suo padre la sminuisce, lei si deprime e sta molto male. Non dico che queste sensazioni non siano comprensibili e legittime, ma credo sia importante che lei possa trovare dentro di sé, potendosi dare da sola, come donna adulta, la stima, il valore e l'affetto che lei ancora in qualche modo ricerca fuori di sé, e in particolare, dolorosamente attraverso il rapporto difficile con suo padre.

Per questo, le potrebbe certamente essere utile un percorso di aiuto psicologico: nelle strutture pubbliche c'è la possibilità di fare colloqui di sostegno psicologico gratuiti o a prezzi molto contenuti.

Mi riscriva se ha bisogno ulteriori informazioni.

Con i migliori auguri.

*Dott. ssa Chiara Cerri*