

LA MAIL

Mail di: Maria

Oggetto: ATTACCHI DI VIOLENZA

Data pubblicazione: 25.05.2012

Gentilissimo Dottore, mi chiamo Maria e ho 40 anni.

Sono qua a scriverLe una e-mail d'aiuto. Da qualche anno soffro "episodicamente" di depressione e ansia, in alcuni momenti mi pare che le acque scure in cui navigavo poco prima si placino, ma poi ritorno con la stessa angoscia. Penso che ormai questa situazione sia diventata una mia costante perenne del mio vivere. Due anni fa mio padre si ammala di tumore e io, incinta del mio bellissimo bambino, ho dovuto occuparmi di lui e di mia madre, che non riusciva a gestire quello stato doloroso, nell'ottobre 2010 mio padre muore, e io perdo il lavoro, mentre il mio piccolo aveva otto mesi. Insomma è stato, ed è un periodo oggettivamente difficile. Il fatto di avere quarant'anni e di essere laureata, senza occupazione e con un solo stipendio, quello di mio marito, persona stupenda, mi manda in crisi, non solamente dal punto di vista "squisitamente" economico, ma anche sotto il profilo dell'autonomia, dell'indipendenza e autorealizzazione personale. E mentre sono qua che Le scrivo, caro dottore, mi pare che possa raccontarLe tutti i disagi del mondo, ma che il nocciolo non sia da nessuna parte... Comunque, la cosa che mi preoccupa maggiormente in questo momento è che **da un po' di tempo a questa parte io abbia degli attacchi di violenza incontrollabili, nei quali mi sfogo su ogni oggetto che ho a tiro, lo butto per aria, lo scalcio e mi sfogo con tutta la rabbia e l'ira che ho dentro, ma il dramma ancora più grave è che ciò avviene in presenza di mio figlio.** L'ultimo attacco è stato appena ieri, ed è stato molto molto violento. Ho distrutto alcuni giochi del mio piccolo che mi veniva dietro in lacrime. **E penso che, più passi il tempo e più questi attacchi si facciano frequenti. Possono nascere da una scintilla qualsiasi: il ritardo ad un appuntamento, il non essere riuscita a fare ciò che mi ero ripromessa nella giornata, un capriccio del bambino, tutto e niente.** Io non sono una persona violenta, tutt'altro, e odio qualsiasi tipo di manifestazione violenta. La cosa mi sta sfuggendo di mano. Ho pensato di rivolgermi al Servizio di Igiene Mentale, informandomi mi hanno detto che ci sono delle liste d'attesa molto lunghe. E di un professionista a pagamento nemmeno a parlarne. Le Chiedo, se possibile, di aiutarmi nell'immediato, per tenere a bada questa violenza che di colpo mi assale.

Spero mi voglia rispondere e aiutare, al più presto, perché ho una grande paura.

La ringrazio anticipatamente,

Maria

RISPONDE LA DOTT.SSA CARLA ANNA DURAZZI

Cara Maria,

la vita a volte sembra giocare brutti scherzi, come se non concedesse una tregua ai dolori che può infliggere. Non per questo dobbiamo però pensare che sarà sempre così, che quella situazione diventi “una costante perenne del vivere”: le cose arrivano e se ne vanno, lasciando segni certo, ma noi possiamo fare molto per noi stessi. Innanzitutto, non si colpevolizzi. Lei ha vissuto una situazione carica di dolore: si è presa cura di un padre malato terminale, ha dato sostegno a sua madre e tutto questo mentre aspettava un bambino, non potendo neppure godere della gioia che un evento come la maternità porta con sé. Chissà quanta rabbia avrà provato dentro per questo... Poi il suo bambino è arrivato, a dimostrare che la vita in effetti continua sempre... Credo che lei non abbia avuto modo di concedersi un tempo per soffrire, per elaborare il lutto di suo padre: ha sempre dovuto occuparsi di qualcun altro, ma non si è mai occupata di lei. Ha perso anche il lavoro e si sente frustrata per non essere più economicamente indipendente. Gli attacchi di violenza di cui mi parla sono la spia di questo dolore che si porta dentro, di tutta la rabbia verso questa vita che non è mai stata dalla sua parte. In realtà quella stessa vita le ha dato un marito che lei stessa definisce stupendo e le ha dato un bambino. La prego di soffermarsi a pensare a che cosa accade in suo figlio quando lei perde il controllo delle sue emozioni. Vede, i bambini, essendo autocentrati, si sentono sempre responsabili e colpevoli del malessere dei genitori. Quando lei si arrabbia suo figlio pensa che sia colpa sua e il fatto che lei arrivi anche a distruggere i suoi giocattoli non fa altro che confermare il timore del piccolo, che vive così in un costante stato di tensione e di ansia. Proprio per questo è necessario che lei si affidi a uno specialista che la aiuti a riprendere il controllo e a gestire meglio le sue emozioni.

Le faccio i miei auguri e, se lo desidera, mi farà piacere avere sue notizie.

Dott.ssa Carla Anna Durazzi