

LA MAIL

Mail di: Paola
Oggetto: FIGLIO
Data pubblicazione: 6 Luglio 2012

Salve,
Sono una Donna di 50 anni, sposata con un figlio di 22 anni.

Da un po' ho dei stati di ansia che in alcuni momenti diventano panico.

In genere sono legati a mio figlio.

Da quando lui si è lasciato con una ragazza con cui ha avuto un rapporto di 4 anni, vivo sempre nell'ansia che gli accada qualcosa, sia di fisico che di sofferenza interiore.

Prima che lui si lasciasse io ero tranquilla... non pensavo le cose negative che adesso mi si instaurano nella mente.

Premesso che ci sono voluti diversi mesi prima che lui elaborasse il distacco da Lei e noi abbiamo vissuto con Lui sia il bene che il male di quel rapporto perché abbiamo molto dialogo tra di noi.

Ora ogni volta che esce di casa perché ovviamente si vive la sua vita.. è per me motivo di ansia che io non esterno a nessuno, però sto malissimo.

Quando è notte e Lui deve rientrare, ho come uno stato di allerta sempre vigile..

Io cerco di non chiamarlo sul cellulare perché mi controllo ma a volte quando ritarda mi viene da pensare :e lo chiamo e non è raggiungibile o non risponde?

E lì inizia un crescendo di ansia che si impossessa di me fino a volte a diventare panico.

Tra poco ci saranno le ferie e ovviamente lui starà fuori dei giorni con la sua ragazza attuale ed io già penso che questo sarà per me un problema. Ho paura di non riuscire a controllare l'ansia per saperlo lontano.

Non posso, e non voglio avere il controllo della sua vita e dovrei essere felice per le esperienze che farà fuori casa e non devono essere motivo di infelicità per me.

Come posso fare?

Vi ringrazio fin d'ora.

Cordiali saluti,

Paola

RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Gentile Paola,

posso comprendere quanto questa situazione la possa fare stare terribilmente male. Si rende conto di volere il bene di suo figlio e desidera che lui sia felice; al tempo stesso, però, sente ogni suo allontanamento da lei come una minaccia o un possibile pericolo per sé stesso. E' possibile che, il timore che succeda qualcosa di brutto a suo figlio, possa fare sentire che *anche* la sua vita è in pericolo, come se la separazione tra di voi fosse sentita come una minaccia per la sua stessa vita? Prima di questo momento, come sono stati i rapporti tra di voi in passato, e quando suo figlio era bambino? Come sono stati e come sono i rapporti tra di voi all'interno della vostra famiglia, tra lei e suo marito e tra lui e vostro figlio?

Allargare il discorso a qualche altra ipotesi non è in questo momento facile, in quanto lei ci da poche informazioni circa la sua vita. Al di fuori di suo figlio e di suo marito, come vanno le cose negli altri momenti di vita? Come sono i rapporti con la sua famiglia di origine? Ha un lavoro, delle passioni, delle amicizie, dei momenti di svago e per sé stessa? Ha mai avuto momenti di sofferenza analoghi in passato, e come li ha superati? Ci sono stati lutti importanti nella sua vita?

Mi rendo conto delle numerose domande, ma sarebbero, certamente, tutti dati importanti per poter fare un quadro più completo della situazione.

Da quello che dice e descrive, ho l'impressione che lei riesca ad avere la forza per controllare la sua ansia e fare in modo che non invada e prenda il controllo all'interno del rapporto col suo amato figlio e credo sia davvero importante che lei continui su questa strada, in direzione del raggiungimento di una vita adulta stabile e serena da parte di suo figlio. Credo però, che per lei sia molto doloroso e difficile affrontare da sola queste spiacevoli sensazioni e che, forse, con uno spazio adeguato per sé e per la sua funzione di genitore, potrebbe essere più serena sia per sé stessa, ma anche per suo figlio e per il rapporto buono e di dialogo reciproco che voi avete.

E' possibile che il rapporto con suo figlio risvegli delle sensazioni di malessere dentro di lei che chiedano di essere comprese ed elaborate, per questo le posso suggerire senz'altro, nel momento in cui se la sentirà e si riterrà pronta, di intraprendere un percorso psicologico per esplorare ed affrontare al meglio le sue paure.

Presso il nostro Centro è possibile compiere un percorso individualizzato, che possa comprendere sia il suo bisogno di stare bene come donna, ma anche essere sostenuta nella sua funzione di genitore, che non sempre è facile.

Ci chiami, se lo desidera, per un appuntamento, o ci riscriva per qualsiasi dubbio o informazione, o per avere dei riferimenti di terapeuti della sua zona, nel caso fossimo troppo lontani geograficamente.

Le faccio i miei più cari auguri che lei possa stare bene!!!

Dott. ssa Chiara Cerri