

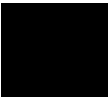
TESTIMONIANZE PROBLEMATICHE AFFETTIVE VERSO I GENITORI: LA MAMMA NON SEMPRE E' LA MAMMA - MARITO E PADRE - HO SEMPRE CERCATO L'AFFETTO DI MIA MADRE

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Giuseppe Ricci](#) in 29/5/2011



I vostri figli non sono figli vostri. Sono figli e figlie della sete che la vita ha di se stessa. Essi vengono attraverso di voi, ma non da voi, e benchè vivano con voi non vi appartengono. Potete donare loro amore, ma non i vostri pensieri: essi hanno i loro pensieri. Potete rifugio ai loro corpi ma non alle loro anime: esse abitano la casa del domani, che non vi sarà concesso visitare neppure in sogno.



Potete tentare di essere simili a loro, ma non farli simili a voi: la vita procede e non s'attarda sul passato. Voi siete gli a

KHALIL GIBRAN

HO SEMPRE CERCATO L'AFFETTO DI MIA MADRE

Salve mi chiamo Sabrina ed ho 29 anni. Per la prima volta oggi ho letto alcune storie in questo sito e mi è venuto da piangere perché mi ritrovo un pò in ognuna di esse. Cioè per capire meglio bisogna partire da mia nonna... La mia è una famiglia unita per certi versi io voglio bene a loro ma allo stesso tempo provo una rabbia infinita. Tutto inizia da mia nonna o almeno così è per i miei ricordi. Mia nonna è una despota, lei non dà affetto o almeno lo dà a modo suo cioè tramite i beni materiali, pensa che cucinare, lavare o stirare sia segno di affetto.. Non che dispiaccia ma non è sicuramente affetto. Sta di fatto che questo modo di fare si è trasferito su mia madre e mia madre lo ha fatto a me. Ho una sorella più grande di 3 anni ma lei non è trattata allo stesso modo ed è lo stesso tipo di relazione che vedo tra mia madre, mia nonna e mia zia. Non che mia nonna sia molto affettuosa con mia zia ma sicuramente lo è di più che con mia madre e la stessa cosa accade tra mia madre, mia

sorella e me. Oggi ripensavo al perché mi sento rifiutata e sono

isalita ad una cosa che mi disse mia madre quando ero piccola, io sono nata 29 anni e 2 giorni dopo il suo compleanno. Il giorno del suo compleanno lei doveva andare a cena fuori con papà ma il dottore la ricoverò perché dovevo nascere a breve e mia madre mi raccontò che pianse perché non voleva andare in clinica il giorno del suo compleanno. Io mi ricordo che le chiesi "mamma ma non eri felice che stavo per nascere io?" lei mi rispose "sì sì" ma non lo disse con convinzione. Sono cresciuta con la convinzione di essere sbagliata io, di aver fatto qualcosa di male. Tra l'altro mia nonna ha sviluppato un metodo perverso di far sentire in colpa le persone esempio se uno va fuori a cena per lei è una cosa abominevole, perché lei cucina per tutti (mia nonna abita al piano di sotto), è stata e sarà sempre invadente nella nostra vita, non ha rispetto della privacy della nostra famiglia e questo tipo di metodo perverso l'ho visto anche fare a mia madre proprio su di me...io ero e sono la pecora nera. Mi sarebbe piaciuto andare all'estero a studiare l'inglese ma mia madre mi ha fatto sentire in colpa. Diceva che il la facevo sentire una cattiva madre perché volevo imparare a gestirmi da sola. Con l'andare del tempo il nostro rapporto è peggiorato.. io mi sento sempre sotto accusa da parte sua, mi sento sempre mortificata. Mi rendo conto che anche io ho fatto degli errori, ma chi non li fa? Mi rendo conto che quando si è più piccoli non si pensa al futuro alle cose; in passato ho fatto l'errore di non mettermi nulla da parte però piano piano son riuscita a capire che era ora di fare qualcosa per me, mi sono messa da parte dei soldini ed ho dato l'anticipo per la mia macchina nuova. La cosa che mi dispiace é che lei non mi ha incoraggiato dicendomi "ok hai capito il nostro insegnamento per il futuro" ha puntato il dito urlandomi contro "no non hai capito un tubo se avessi

iniziato anni fa a quest'ora potevi comprartene 3 di macchine". Sicuramente ha ragione sul fatto che io ho sbagliato ma mi sembra di aver fatto un miglioramento...ma a lei non basta mai.. Io per lei non sono abbastanza brava, non sono abbastanza intelligente, non sono abbastanza carina, sono una fallita perché ha 29 anni non sono sposata mentre lei alla mia età aveva già due figlie ed inoltre il fatto di avere un lavoro a tempo determinato per lei è un conferma di ulteriore fallimento, io sono una perdigiorno, una cattiva ragazza perché mi piace uscire la sera mentre le brave ragazze escono solo il sabato e con i propri fidanzati. Ho fatto due anni di psicoterapia dopo un periodo di forte depressione, un periodo in cui avevo tentato il suicidio, ed un pò della mia autostima è migliorata, il mio distacco da lei è parzialmente avvenuto anche se quando litighiamo riaffiora tutta la rabbia che ho. So di valere, non è vero che sono una pecora nera, solo perché mi piacciono delle cose diverse dalle sue non significa che siano sbagliate ma mi rendo conto che non sono riuscita a staccarmi completamente. Il mio corpo è spaccato a metà. Ho problemi con l'alimentazione e non solo, mangio soprattutto quando sono nervosa, mangio per sopperire a quella mancanza di cui soffro, quelle rare volte che stiamo in pace lei mi compra le cose ed io dentro di me penso che invece vorrei un semplice abbraccio. Mangio per spegnere quell'ansia che mi avvolge perennemente, mi sveglio la mattina col cuore a 3000, faccio fatica a respirare, mi sento spesso stanca ed ho delle vampate di calore improvvise. Nel giro di un anno ho messo su 20 kg e mi sono rinchiusa in me. Da un mese a questa parte ho deciso di rimettermi a dieta sono andata da un dottore che mi sta seguendo anche se penso che per guarire il fisico prima bisogna guarire l'anima. Cioè in parte mi rendo conto di aver fatto dei progressi, che so di valere, che so di non essere come mi dipinge lei, so di meritare, so che ho dei difetti e che si possono migliorare ed in fondo penso dio disse "chi è senza peccato scagli la prima pietra", ma non penso di essere un mostro allora perché ogni volta che litighiamo si attiva quel meccanismo perverso capace di annullare le mie difese e di farmi sentire una nullità? Solo dopo che sfogo la mia rabbia riesco a vedere le cose con lucidità e a dire a me stessa no non è così oppure ok ho sbagliato ma posso rimediare... perché lei punta sempre e solo il dito senza vedere un minimo di buono di bello? In vita mia mi sono sempre sentita inferiore, mia sorella era più brava, era più bella, più intelligente, lei frequentava il liceo mentre io solo un istituto tecnico. Ed ora? Ora lei è sposata da 10 anni, hanno adottato un bambino che adoro ma di cui allo stesso tempo sono gelosa perché lei dà a lui tutte le attenzioni e tutte le gratificazioni di questo mondo. Si sono gelosa di mio nipote. Io non mi reputo una fallita perché non ho un figlio, sinceramente non mi sento pronta ad avere una famiglia o forse ho semplicemente paura che il rapporto perverso si possa ripetere, sta di fatto che sono incappata come tutti in storie amorose in cui io davo pur di essere accettata perché dentro di me pensavo dare = ricevere, invece non è così. Ho sempre cercato l'affetto di mia madre in altre persone e quindi i rapporti con l'altro sesso erano un disperato bisogno di affetto, da quando sono andata in psicoterapia sono riuscita ad amarmi un pò di più e a non traslare sui rapporti amorosi la mancanza di affetto di mia madre, ma ancora oggi ho difficoltà col cibo, sto seguendo la dieta ma a volte ho dei raptus di fame notturna ed inoltre quest'ansia terribile che non mi lascia mai. Insomma come posso fare ad avere un rapporto più sereno con me stessa? Come faccio a tagliare definitivamente questo cordone ombelicale? Grazie mille e scusate per le troppe parole

MARITO E PADRE

Gianluca Età: 25 Sono un ragazzo di 25 anni e mi sento molto legato all' mia famiglia. Mio padre (65 anni) però sta diventando sempre più nervoso, litiga sul lavoro e con amici ma soprattutto in casa. Mio fratello lavora con lui (ed è un ottimo ragazzo) ma quello che fa non va mai bene, dice anche alla gente che non è capace di lavorare e non impara niente. Inoltre da quando si è sposato mio fratello non ha mai accettato sua moglie (lei ha sì p



più carattere di mio fratello ma posso garantire è una bravissima ragazza) dicendo che lui fa tutto quello che vuole lei. Con me si arrabbia per cretinate, l'ultima volta davanti ad amici di famiglia, rinfacciandomi che ho più dei miei amici ecc… lo non ho nessun vizio, non sono mai stato richiamato, non ho mai avuto problemi di nessun genere, non vengo fermato e non sono spendaccione e spesso quando sono in discoteca, a 25 anni, devo chiedere ai miei amici di tornare a casa per paura di tornare troppo tardi ed essere richiamato. Ad essere sincero sono arrivato al punto che devo fare le cose prevedendo di che cosa si potrà lamentare di lì a poco perché non gli va mai bene nulla, e non è un bel vivere. Ma la cosa tragica è che ad ogni litigio accusa mia madre, dice che noi non gli portiamo rispetto per colpa sua, se facciamo una cosa che non gli va bene è colpa sua… e noi non facciamo mai nulla di male, e mia madre è una santa perché manda giù in silenzio tutto quello che dice. Ultimamente sta andando in pensione e, credo, gli rosta anche il fatto che io e mio fratello siamo diventati autonomi, non abbiamo bisogno di lui, se si litiga, neanche per soldi. Lui è sempre stato felice del fatto di essere indispensabile per tutto (mia madre non lavora) e ad ogni occasione ci rinfaccia il fatto di essere benestante. E quando litighiamo è arrivato al punto di dire che vogliamo che muoia (ha avuto problemi di cuore e quando si litiga si infuria letteralmente). Ad ogni modo ultimamente è diventato sempre più difficile portare pazienza, si arrabbia per tutto e minaccia di andare a stare via (ha investito in un appartamento da restaurare per farne una compra-vendita e minaccia di andare a stare là. Ho pensato che potesse avere un'amante… in passato può darsi che abbia avuto qualche scappatella, ma negli ultimi anni è uscito sempre meno la sera e adesso non esce quasi più…non so quindi dire… lo non so che fare, se fregarmene o cosa, vorrei solo che fosse sereno e non avrebbe nulla da lamentarsi: non ci sono problemi economici, ha una moglie perfetta e 2 figli che sono bravi ragazzi e che non hanno mai dato problemi…

DIPENDENZA AFFETTIVA VERSO MIA MADRE

Sono un paio di giorni che sono venuta a conoscenza del vostro sito e del vostro lavoro. Ho 36 anni, sono un'insegnante di scuola media e mi sto specializzando nel sostegno ai ragazzi diversamente abili. Credo, anzi ne sono sicura, di soffrire di dipendenza affettiva, prima di tutto nei confronti di mia madre. Sono l'ultima di 4 figli, nata quando mia madre aveva quasi 40 anni, e nata nel periodo in cui mia madre veniva a conoscenza di una situazione lavorativa ed economica a dir poco disastrosa di mio padre.

Ho risentito fortemente, fin da piccolissima, del fatto che, "se se ne fosse accorta prima, non avrebbe concepito il terzo figlio";.

Sono cresciuta in maniera triste, ricordo il mutismo e lo stato di tensione dei miei, mio padre a volte urlava, mia madre piangeva in silenzio, la vedevo tutta rossa in viso e, se chiedevo spiegazioni, mi si rispondeva in maniera evasiva.

Avevo paura di questi stati di tensione violentissima, violentissima dentro di me, almeno, perché la maggior parte delle volte, evitavano di discutere per non turbare noi bambini, senza sapere che i bambini capiscono la tragedia anche da un semplice dettaglio. Siamo sempre stati ritenuti una famiglia modello, di livello medio-alto, la nostra situazione economica è sempre dovuta rimanere all'interno delle mura domestiche, niente doveva trapelare, nessuno doveva sapere, e per ottenere ciò, si doveva vedere meno gente possibile. Ogni volta che volevo andare a giocare o studiare a casa di qualche compagna di scuola, si cercava una scusa per non mandarmi oppure mi veniva dato il permesso ma in un alone di mistero e dubbio. Insopportabile!

Ricordo la mia infanzia con un papà sempre preoccupato e frettoloso ed una mamma rigida e sempre assorta nei pensieri, preoccupata, lo è anche adesso, di dover far fronte a tutte le necessità domestiche, limitate dal suo lavoro di impiegata statale. Non ha mai frequentato amiche, l'unica persona che veniva a

trovarci era la sorella di mio padre che, conoscendo la situazione, cercava di portarmi via per due tre giorni e farmi "respirare"; un po' nella sua casa di campagna, con il suo cane. E' morta prima che potessi dirle grazie dei momenti di serenità che mi regalava; avevo 13 anni.

La mia adolescenza si è manifestata come quella di tante altre ragazzine, ma non ho mai avuto occasione di confrontarmi con mia madre o con mio padre. Ogni segnale tipico dell'età veniva represso bruscamente, non c'è stato mai un dialogo o una spiegazione esaustiva di quello che stessi vivendo e mi veniva anche limitata la frequenza di coetanei, per non "prendere una cattiva strada";.

Non parliamo poi della scelta del corso di studi e lavorativa!

Sono stata obbligata a studiare il pianoforte e a frequentare l'istituto magistrale, come le donne di un tempo. Detestavo il pianoforte e, ancora di più l'insegnante, che mi dava le pennate sulle dita per correggerne la posizione e poi volevo frequentare il liceo linguistico.

L'esame di maturità andò piuttosto male, uscii con il voto minimo e mia madre mi disse che “non valevo niente”, mentre i miei fratelli maggiori si erano licenziati con il massimo e frequentavano già brillantemente l'università. Ora sono due ottimi professionisti. A venti anni cercai di prendere la situazione in mano, opponendomi alla prosecuzione dello studio del pianoforte e intrapresi quella dell'organo liturgico. Entrai in conservatorio, comprai lo strumento con i primi tre stipendi di supplente di scuola materna, e iniziai a studiare sodo.

Purtroppo ho avuto la sfortuna di incontrare un maestro introverso e ansioso e, oltretutto, mentre mi accingevo a preparare l'esame finale di diploma, ho dovuto combattere, per un anno circa, contro il cancro. Ho vinto io, sono stata più maligna di lui! Il 2000, mi sono diplomata all'inizio del 2002.

Nel frattempo mi sono fidanzata con un ragazzo più giovane di me di 5 anni. Una

storia durata 8 lunghi anni di assoluta dedizione e tirannia e conclusasi qualche mese fa, terminata sulle macerie di un carattere dipendente, il mio, e uno prepotente e capriccioso, il suo.

Ho passato momenti bui, sia con lui, sia dopo la fine della nostra storia.

Quando i miei hanno saputo i retroscena della nostra relazione, mi hanno aspramente rimproverata, forse anche amata, non so, ma tutto quello che sono riusciti a dirmi è stato: “quanto sei stupida, ma come hai fatto a sopportare tutto questo?”.

Accidenti, veramente, come ho fatto a sopportare tutto questo e tutto il resto per 34 anni?

Dopo la fine della relazione mi sono buttata a capofitto sullo studio, ho conseguito la laurea abilitante per l'insegnamento della musica nelle scuole medie e mi sono iscritta al corso di specializzazione, che tuttora frequento, per docenti di sostegno. nel frattempo, dal 1994 ho sempre lavorato come supplente nella scuola materna ed elementare, facendo salti mortali per arrivare a tutto, sempre correndo per due province per raggiungere le scuole in cui lavoravo e il conservatorio. Stavo fuori tutto il giorno, mangiavo in macchina a 130 Km /h in corsia di sorpasso, per arrivare puntuale…Dio solo sa come ho fatto e quanto ho rischiato. Ogni sera rientravo a casa e i miei mi accoglievano con un radioso sorriso lodandomi per aver sputato sangue, mi si perdoni l'espressione, anche per quel giorno. Quanto ero brava!!!

Quest'anno, con l'arrivo dell'estate, e sospesi gli impegni per circa un mese, ho ritenuto opportuno riposarmi e svagarmi. Sono single, è finito l'incubo della “vacanza” al mare con tutta la sacra famiglia del mio ex fidanzato che non mi risparmiava di cucinare e badare alla casa ecc, ecc, pensavo di poter concedermi un momento mio. Ritrovata la serenità pensavo di poter liberamente uscire la sera con gli amici, con le amiche, anche con un solo amico, perché no.

Pensavo…mia madre ha iniziato la sua battaglia contro tutto questo. Forse mi vede fragile, forse mi teme preda di malintenzionati, forse mi vede un po' troppo di aspetto “gradevole” per non essere importunata. Un ragazza perbene non esce la sera, non sta bene uscire la sera, la strada è piena di pericoli, una ragazza perbene esce il pomeriggio, chiama casa per assicurare gli anziani genitori, anche quando sta fuori con gli amici e non vuole pensare ad

altro che ad un momento di relax. Ha insinuato anche che sono una squaldrina…!

E' arrivata a chiamarmi di sera per sapere dove fossi e rimproverarmi per l'ora tarda (mezzanotte e mezza). Ora è una settimana che non mi rivolge la parola o lo fa molto malvolentieri, ed io è quasi una settimana che mi sono chiusa in camera per non vederla. Una tortura!. Ho rifiutato di uscire con chiunque per non avere ulteriori discussioni, esco solo per accompagnarla a fare la spesa e mi sento a pezzi. Non riesco a reagire, non provo neanche a farle capire che ho bisogno di svago, accetto solo passivamente il suo broncio e il suo piangere silenzioso, che mi ricorda tanto quello che vedevo da bambina.

Ho provato a sfogarmi con i miei fratelli (entrambi sposati, quindi ritenuti “giusti e perbene”), mi dicono di ignorare, di stare tranquilla e di capire e, nel caso, di spegnere il telefono quando sono fuori.

Non ci riesco. Non posso ignorare, sto morendo di sensi di colpa, perché faccio stare male mia madre, ma mi rendo conto che il mio comportamento è assolutamente normale, non mi sembra di esagerare, ho amicizie fidatissime, sono tutti colleghi e compagni di corso. Però, ora non riesco a godermi niente.

Ogni movimento, ogni respiro, dipende dal suo stato d'animo e sto male, anche fisicamente, provo un profondo dolore…

Voglio comunque ringraziarLa, anche per la sola attenzione nel leggere la mia mail. La saluto cordialmente.

LA MAMMA NON SEMPRE E' LA MAMMA

Vorrei raccontare la mia storia, spero di non annoiare nessuno, ma devo smentire il detto la mamma è sempre la mamma. Da quando sono nata, più di 40 anni fa, non sono stata mai accettata da mia madre. Non ho mai avuto un abbraccio o un bacio, meglio così sarebbero stati di Giuda. Non parliamo poi di un complimento... Mia madre ha avuto sempre un debole per mia sorella, non facendo niente per nascondere. Io ero un po' più rotondetta di mia sorella e mia madre faceva di tutto per metterlo in evidenza quando eravamo in un negozio per acquistare abiti, dicendo che era un piacere vestire mia sorella. Si vantava dei ragazzi che gironzolavano attorno a mia sorella, io non li avrei voluti neanche se ultimi sulla terra e così credendomi una stupida tramava alle mie spalle elemosinando un fidanzato per me: Ma io stupida non sono, e quindi capivo ed evitavo, non stò qui a dire che elementi. Una volta ero fuori città, per degli esami, sono stata molto male e allora hanno chiamato mia madre ma lei non è venuta, sono stata assistita da alcune amiche. Finalmente sono dimagrita, mi sono sposata un bravo ragazzo, colto, laureato e un buon lavoro. Non è servito a niente, non stò a dire quello che dice su mio marito, ovviamente il migliore è il marito di mia sorella e quando ci invita a pranzo, a lui fa la porzione più grande e migliore. Sono stata operata tempo fa, ho avuto una convalescenza bruttina, mia madre ha aiutato mia sorella perché lavora, mentre io sono stata lasciata

sola.Ci sarebbe mille e mille storie ancora da raccontare,concludo dicendo che tutto quello che faccio è sbagliato,quello che compro è brutto,non so fare niente.Ma io sinceramente ho stima di me stessa,di mio marito e amore ed entusiasmo per me e la mia famiglia,soprattutto non potrei mai amare di più uno dei miei figli discapito dell'altro.Accetto i miei figli per quello che sono e soprattutto cerco di dare loro l'affetto che non ho mai avuto,essendo anche molto severa quando occorre, forse delle volte anche troppo,però dopo dimostro loro sempre più affetto.Grazie per l'opportunità datami,delle volte anche questi sfoghi possono alleviare qualche sofferenza.

PERDONARE I PROPRI GENITORI

Manuel Età: 45 Ho ascoltato in televisione, purtroppo solo la parte finale, un commento del dott. Cavaliere che invitava un'ospite del programma rai "ricomincio da qui", a perdonare i propri genitori se non l'hanno mai amata xkè anche loro non lo sono mai stati etc. etc.io ho vissuto una storia analoga, non ricordo d'aver avuto MAI una carezza, un gesto d'affetto,un bacio, dai miei genitori. solo e solo violenza, umiliazioni e tutto quello ke mi ha portato ad essere una xsona incapace d'amare oltre se stesso, anche ki mi sta intorno. avevano fatto di me un uomo così sterile...arido, ke mi infastidiva addirittura se una xsona mi diceva qualcosa di bello, o se manifestava affetto nei miei confronti. sono stanco di sentir dire di xdonare i propri carnefici...o peggio ke in fin dei conti sono i tuoi genitori o fregnacce varie. ho l'impressione ke si tenda sempre a giustificare "loro" e mai una parola di comprensione x noi VITTIME!!sono undici anni ke faccio psicoanalisi, e solo grazie alla mia dottoressa e non ai miei genitori se oggi sono capace di amarmi...di rispettarmi...di essere più indulgente con me.è grazie alla mia dottoressa, e non ai miei genitori, se ho imparato ad amare mio figlio. ho spezzato quella catena di violenza (e non è stato facile)ke x buona parte della mia vita mi hanno condizionato...avevo paura del buio e non avevo il coraggio di alzarmi la notte x andare in bagno, o bere se mi veniva sete e sto parlando di un'età adulta.avrei tantissime altre cose da raccontare....oggi sono una xsona serena...veramente serena...ma non grazie ai miei genitori. scusate il mio sfogo. manuel.

MIO PAPA' NON MI LASCIA VIVERE ?

Sono Alice, le raccontavo come ora che ho trovato un nuovo ragazzo che mi sta al fianco, si ripresentino le stesse reazioni in me…le stesse che avevo con il primo ragazzo col quale sono stata 10 anni. Le raccontavo che ho vissuto dai 5 anni in poi con mio padre (ammalato –è in dialisi- e dipendente da me, che mi ha cresciuta e non si è più rifatto una vita, per il quale io ero l'aria, che è in forte depressione da anni e moltissimo da quando non vivo più con lui –due anni- e

non manca di farmi sentire in colpa e di dirmi che la sua vita non ha più senso — con il quale negli anni non sono più riuscita a parlare perché avevo e ho dentro un blocco assurdo- nonostante gli voglia un bene dell'anima) mentre mia madre faceva la sua vita assurda (droga, soldi, uomini, inganni… cose “losche” ti tutti i tipi che ricadevano anche su di me mettendomi in pericolo) in giro per il mondo per riapparire ogni tanto (mamma che ora invece ogni tre quattro settimane mi viene a trovare). Le raccontavo del rapporto simbiotico con il mio ex ragazzo, che mi è sempre stato al fianco vivendo tutti i miei problemi anche lui, e con quale ho iniziato a non capire più i miei sentimenti dopo dieci anni, volendolo e non volendolo, non riuscendo più a capire i miei sentimenti visto che un giorno lo amavo il giorno dopo volevo scappare via. Ora sto con questo nuovo ragazzo che viene dalla Spagna per me. Ora lo sento, non sono più la stessa persona…… sono stata così tanto male che sono cambiata….. prima piangevo sempre quando stavo male….. ora le lacrime se ne stanno tutte rinchiuso dentro di me e faccio fatica a piangere (e questo è molto negativo perché solo piangendo riesco a buttare fuori il male che sento… e farlo passare……). Prima parlavo sempre dei miei genitori….. ora faccio fatica ma così è peggio…… ho tante cose in sospeso con loro da risolvere, lo sento che è così…… mia mamma ….. non riesco a volerle bene….. o me

glio…… le voglio così tanto bene che preferisco fare finta che lei non ci sia…. E quando la vedo mi chiudo come un riccio e non riesco a dimostrarle quanto bene le voglio…… come faccio ? Come faccio..? per dirle che le voglio bene dovrei dirle anche “cosa stai facendo?” “perché fai tante cose cattive?” “cosa c'è che ancora non so?” “cosa sta succedendo?” “stai bene per davvero o come al solito stai facendo finta?” “quale bugia mi stai raccontando oggi?”…… etc etc Perché ormai, dopo un'infanzia ad ascoltare e vivere le sue bugie, ora mi basta guardarla per sentire che è successo qualcosa che io non so, che sta male, che è nei casini, ma non può dire niente. E poi…… “ma perché a volte mi hai fatto così male quando ero piccola?” “ma allora non mi volevi bene?” etc etc…… Tutto questo lo devo tenere ben nascosto dentro di me, ma tutte queste domande continuano a bussare alla mia testolina….. e io le rimando giù facendo finta di niente…… Mio papà…….. devo fare finta di non sapere che non sta bene, che non è felice, che gli manco, che è depresso…… devo fare finta di non pensare alla sua

espressione triste, di una tristezza lancinante, che ha quando vado via dopo essere passata da casa sua a salutarlo…..devo fare finta che starà bene in eterno e che la sua salute migliorerà e che sarà sempre al mio fianco. Con il mio ex parlavo sempre di tutto questo……mi vedeva sempre piangere e sempre mi consolava…siamo cresciuti così. Quando ci siamo lasciati perdevi la persona che avevo amato, la persona che mi aveva sempre sorretta, la persona che conosceva tutto questo di me. Mi sono chiusa come un riccio……mi sono ritrovata sola in questa casa enorme piena di 1500 ricordi (la casa dove avevo vissuto un anno con il mio ex) a tu per tu con mia mamma e mio papà che ora accorrevano perché volevano starmi vicino in tutti i modi. E mentre prima c'era sempre un intermediario (il mio ex) che riusciva a fare in modo che io mi aprissi un po' con mio padre, che mediava un po', ora c'ero solo io…..già non parlavo più con mio padre da tanto tempo…..o meglio parlavo sì, ma poco, pochissimo, e da mesi e mesi non riuscivo più a guardarlo in viso…..mi ha fatta sempre sentire sbagliata e in colpa……sbagliata se dipingevo (“cosa dipingi a fare, non sei di certo Van Gogh”), sbagliata se facevo fotografie (“cosa fotografi a fare che non concludi niente”), sbagliata se volevo stare da sola con il mio ragazzo(“e a me non pensi vero? brava brava lascia il vecchi sempre solo”), sbagliata se andavo a ballare (“non hai niente di meglio da fare”), sbagliata se mi vestivo un po' più da donna, magari solo perché avevo lo smalto sulle unghie (“sembri una puttana come tua madre”)……in tutti i modi cercava di sopprimere la mia voglia di vivere……..ma perché? aveva paura che se vivevo “da sola” le mie passioni, allora mi sarei allontanata da lui? E poi mi faceva sentire sempre in colpa, in colpa perché non stavo con lui, ora in colpa perché l'ho lasciato solo, in colpa se mia madre mi riportava a casa tardi al week end (ma perché? era colpa mia? avevo 6 anni…avevo 10 anni….), in colpa se rispondevo male (oltre ad arrabbiarsi come un normale genitore farebbe, lui stava seduto sul divano per tre giorni senza togliere lo sguardo dalla televisione spenta e senza più parlarmi…..e dopo questi tre giorni il quarto giorno veniva a dirmi qualcosa di normale come niente fosse successo). Quando io e il mio ex andavamo in ferie partivamo sentendoci male perché diceva (“bravi bravi, sì sì, speriamo che un giorno non tornate che io non ci sono più”). E poi mi faceva sentire sbagliata…..sbagliata perché mi sono chiusa per anni in camera mia, sbagliata perché non parlavo tanto con lui, sbagliata se mi confidavo più con mia mamma che con lui, sbagliata se non convincevo mia mamma ad essere puntuale quando mi riportava a casa (fino a tagliarsi i polsi un giorno per farmi sentire in colpa, e aspettando che me ne accorgessi da sola, sempre sul divano fissando la televisione spenta). Era normale che mi chiudessi in camera mia no? Vivevo tra storie di avvocati, di presunti rapitori, di presunte persone che mi volevano fare male, di litigi fra lui e mia mamma, di casini con le banche a causa di mia mamma……di lui che si tagliava i polsi se mia mamma ritardava a portarmi a casa, di lui che stava come un vegetale tre giorni davanti alla tv per farmi sentire la causa del suo malessere perenne (avevo 10 anni! o 6! o 12! o 15!) e la bambina più malvagia della terra. Poi è merito suo se sono sana, se ho un'educazione, se ho dei principi morali, mi ha cresciuta e ha dato la sua vita per me! Io gli voglio un bene dell'anima! Ho passato la mia adolescenza a piangere per lui o per mia mamma! Ho passato metà del tempo con il mio ex a parlare di mio padre in camera mia. Mi ha fatto sentire sbagliata perfino con il mio ragazzo…ogni volta che parlava con lui diceva cose come “ah…pensaci tu con lei, perché non è tanto normale sai…”, oppure “auguri, speriamo che a te vada meglio”, come per dire che lui con me non riusciva a stare e augurava al mio ragazzo di riuscire a combinare qualcosa di buono con me. L'ha fatto anche con il mio attuale ragazzo la seconda volta che l'ha visto. Eppure mi vuole un bene dell'anima mio padre! Mi ha sempre offesa…..sempre fatta sentire una scema…..scema perché non ricordavo le scadenze per l'assicurazione della macchina o perché perdevi qualcosa. Perché non sono perfetta. Infondo vivo da sola da due anni e la macchina è l'unica cosa su cui mi perdo un po'. Per tutto il resto non ho mai chiesto aiuto, e non lo voglio…..eppure mi offende sempre. E' il suo

modo distorto di farti capire che senza di lui non devo stare, che lui è indispensabile e io non sono nessuno. Poi è buonissimo di cuore, ma ha dentro questo meccanismo assurdo. Quando avevo 15 – 16 – 17 anni sono scappata di casa tante volte e non sapevo dove andare. Se andavo da mia mamma era peggio…. Così vagavo per ore nei posti più impensati e tornavo. Oppure avevo scatti di rabbia verso di lui, arrivavamo a litigare così forte che io urlavo così tanto che mi facevano male le corde vocali per giorni, oppure a volte lui per vendetta staccava tutti i miei quadri (dipingo) dai muri rovinandoli e li accatastava per terra, oppure una volta ha preso tutti i fiori secchi (che io avevo seccato per anni) che c'erano in casa e li ha distrutti tutti dentro ad un sacchetto…; a volte interveniva il mio ragazzo a fermarlo…;..una volta mi ha picchiata così forte sulla testa e sulle mani con non ricordo quale oggetto che avevo i lividi il giorno dopo (questo per fortuna è successo una sola volta, la seconda ho chiamato i carabinieri, avevo 15 anni) ... a volte perdeva il controllo e aveva questi scatti assurdi di rabbia. E a volte per reazione io avevo la stessa rabbia verso di lui, sbattevo i piatti sui muri e mi chiudevo in camera sbattendo così forte la porta che cadevano tutti i quadri alle pareti. Non capivo cosa mi succedeva, non ricordo nemmeno, ma tutti questi litigi nascevano sempre perché lui mi faceva sempre sentire male…; faceva sempre l'arrabbiato, sempre l'offeso.

Qualsiasi cosa facessi o dicessi non andava mai bene niente. Offendeva anche il mio ragazzo, che era succube di lui. E quando io lo vedevo succube andavo su tutte le furie. Abbiamo passato dieci anni assieme (dai 17 ai 27) sempre in tre, in tre davanti alla tv, in tre al week end (nel senso che anche se soli, dovevamo sempre preoccuparci per lui, in tre ogni sera quando il mio ragazzo veniva a trovarmi). Faceva sentire in colpa anche lui. Con telefonate, minacce, parole offensive, tanto che dopo anni il mio ragazzo è arrivato un giorno a dirmi “brutto vecchio di m - ” e quasi non stava per alzargli le mani. Perché per l'ennesima volta aveva finto di stare male per attirare l'attenzione, noi eravamo corsi come due stupidi con la macchina chiedendo aiuto anche a mia zia e mio zio (visto che eravamo a trenta chilometri da casa), e quando siamo arrivati a casa (con mia zia e mio zio già lì), ci ha detto, anche al mio ragazzo, che eravamo degli s - , che di lui non ci importava niente, che la prossima volta che chiamavamo i miei zii in aiuto ce l'avrebbe fatta pagare, che prima o poi la vita gira e che prima o poi sarebbe successo qualcosa di brutto anche a noi, e che era meglio che andavamo fuori dai c - e da casa sua. Quando io e il mio ex siamo andati a vivere insieme non ci ha più fatto vivere. Sempre sensi di colpa, sempre offese. Però quando le vivevo non mi rendevo conto che non erano normali…;.. Ora, pochi giorni fa, il dottore dell'ospedale (mio papà fa la dialisi) ha detto a mio padre che è meglio che vada da uno psicologo perché ha degli scatti di rabbia (non ha atti violenti ma una rabbia che rasenta la violenza) con la gente non normali, e voleva anche parlare con me. Io so perfettamente quali sono questi scatti di rabbia…; è come se lui fosse arrabbiato con tutto il mondo, come se tutto il mondo l'avesse ferito e lui dovesse vendicarsi prima o poi e offendere tutti. Io lo capisco…;..ha dato la sua vita per me, mi ha difesa da mia mamma, dai pericoli, ha avuto un esaurimento nervoso per questo, e ora la sua unica figlia non gli parla quasi più e si isola da lui…;e lui non ha nessun altro, è in dialisi, quasi non ci vede (ha un difetto di vista che quasi rasenta la cecità – per fortuna ci vede ancora), continua a dire che la sua vita è come quella di una pianta….. Ora il mio nuovo ragazzo vive con me (per poco, sta cercando un suo appartamento), e io non capisco i miei sentimenti verso di lui per l'ennesima volta…; oscillo tra amore e vuoto (non lo voglio più?). A mio padre ho cercato sempre di non dire che viveva con me. Lo tengo alla larga e quando mi fa domande sul mio nuovo ragazzo mi chiudo, mi arrabbio, non rispondo. Capisce perché lo tengo così alla larga? Lo tengo lontano. Mi sono creata la mia barriera attorno. Ho paura che faccia la stessa cosa un'altra volta e io non lo posso aiutare. E sto tanto male! Io gli voglio bene, tanto, ma non posso! L'altro giorno mi ha chiesto “allora avete già cenato?”;, quindi alludeva al fatto che io avevo cenato in casa con il mio ragazzo,

che vive con me. Io non ho risposto, mi sono innervosita. Appena tenta di allungare una mano verso la mia vita privata io alzo la barriera. La prossima domanda sarebbe: "beh possibile che non avete un po' di tempo per me?". Il giorno dopo in effetti mi ha detto, triste, depresso, con il corpo ricurvo "VENITE a trovarmi qualche volta... senza nemmeno salutarmi quando sono uscita da casa sua dopo essere andata a trovarlo da sola. Ancora sensi di colpa... E non posso fare diversamente. Mi sento di nuovo minacciata. Lui va velocissimo... se lascio fare... in una settimana mi ritrovo come due anni fa con il mio ex. Sembra quasi che voglia allontanare da me un possibile fidanzato perché infondo infondo è un rivale, perché se non ho il fidanzato allora mi ha tutta per sé. Appena mi sono lasciata con il mio ex ce l'avevo sempre addosso... sempre lì che mi voleva aiutare... ovviamente mi ha anche detto che se volevo tornare a casa la porta era aperta. Non posso farci niente... e questa mia chiusura necessaria mi fa male, malissimo... non riesco a lasciarmi andare a niente... non posso buttarmi fra le braccia del mio ragazzo, perché è come se avessi altre due braccia che mi tirano dall'altra parte...!! Tutto questo mi fa sentire come in una gabbia... non posso vivere liberamente, e se vivo mi sento in colpa... quando ho presentato il mio nuovo ragazzo a lui mi sentivo malissimo, mi sentivo come una bambina di 3 anni che presenta a suo padre il suo fidanzato di peluches, insomma mi sentivo come se mio padre pensasse già che anche questa storia non durerà, perché io non me la merito, che finalmente può parlare con il mio nuovo ragazzo visto che io non lo capisco (era questo l'atteggiamento che teneva con il mio ex), che invece con lui potrà far capire il suo dolore e la sua solitudine... lui non mi fa sentire una donna che gli presenta il suo uomo, mi fa sentire una bambina appena nata. Mi sento in una gabbia dove gli uccellini invece di essere due (io e il mio ragazzo) sono tre. Un rapporto a tre, un caos. Quando gliel'ho presentato avevo tutto il corpo che gridava all'impazzata, mi sentivo come ricatturata dentro ad un vortice che non so gestire. Perché da un lato ho voglia che lui lo conosca perché sono orgogliosa di lui, dall'altro mi sento come se lui pensasse che comunque io sono una poveretta e quindi la nostra storia non durerà. Con il mio ragazzo non ho quasi mai parlato di tutto questo, ma ieri l'ho fatto... perché era come se mancava un pezzo... è inutile che a lui io faccia vedere solo io mio lato bello, felice, allegro, matto, nervoso, duro, spontaneo, sensibile, se non conosce anche quello triste e tutto quello che sta dietro. Mi sento sempre insoddisfatta della vita... sempre che non so cosa mi manca per essere felice... sempre che sento che ho un buco dentro che deve essere colmato e non so da cosa. Ecco, probabilmente ho un conto in sospeso con il passato e finché non riparo questo, allora ogni tanto avrò sempre la voglia di fuggire via in qualche viaggio e magari dirò che voglio andarci da sola per ritrovarmi... in realtà non devo ritrovare niente, devo solo accettare tutta una serie di cose che mi sono successe e che ho vissuto e di affetto che mi è mancato e trovare una spiegazione. E vorrei tanto un giorno sentire qualcuno che mi dica: ALICE, FINALMENTE, NON CI SONO PIU' PROBLEMI. Tuo papà è felice, non ha problemi psicologici, non l'hai abbandonato tu, non sta male, tua mamma è serena e quindi tu stai tranquilla e sentiti felice. Ho regalato la scorsa settimana un cagnolino a mio papà, dopo anni mi sono decisa, penso gli faccia bene, lo aiuti in tutti i sensi. Probabilmente ho regalato il cane a mio papà più per placare i miei sensi di colpa che per farlo felice. Ma quanto tempo impiegherà per rinfacciarmelo? Poco, pochissimo, già mi ha detto che "così non penso più a lui". Ho sempre pensato, finita la storia con il mio ex, che quando avrei incontrato un nuovo ragazzo, che non sarebbe stato necessario raccontargli queste cose del mio passato con i miei genitori. Che il passato era passato e finalmente potevo cominciare una nuova storia senza questo peso. Invece no! Una volta ho letto una frase bellissima che diceva: "la storia d'amore più bella è quella che nasce su un treno, nel quale tutto il passato è lasciato indietro e quello che conta è solo il viaggio". Ma come si fa? E, in tutto questo, io non capisco più niente dei sentimenti che provo per il mio ragazzo, vedo che non sono capace di sentirmi bene se vivo con lui, mi sento ingabbiata... c'è qualcosa che non va... E con mio papà non so cosa fare... scappare

per il mondo non serve a niente…..è lui che non mi lascia vivere o sono io che non sono capace di capirlo? Ci provo in tutti i modi, gli dimostro il mio volergli bene a tentoni ma poi mi ritiro nel guscio perché lui mi investe di sensi di colpa e non mi lascia più……..non posso mai vivere libera…..mi sento sempre la mente obbligata ad andare a lui… del resto ha solo me! (e ha dato tutto per me)

Grazie, Alice.. scusi per il "papiro"....

PROBLEMATICHE CON LA MIA FAMIGLIA

Caterina Età: 49 Vorrei esporre la mia situazione, perché vorrai delle opinioni di persone italiane (io vivo in Francia e mi scuso in anticipo per gli errori d'italiano, ho perso l'abitudine di scrivere nella mia lingua). Sono una donna adulta di quasi 50 anni, mamma felice di un maschietto di 8 anni. La mia coppia si è distrutta quando ero incinta del piccolo. Abbiamo fatto la scelta di coabitare per non imporre la separazione al bimbo, non è stato facile ma per il momento ce la facciamo. Questa è la mia situazione attuale. Il problema più grosso è che mi avvelena il quotidiano (già un po' complicato) è la mia famiglia che vive a Milano. IO ho molto sofferto (adolescente ribelle ma maltrattata e picchiata), ho fatto delle fughe, ho anche preso 10 aspirine per potere andare all'ospedale e chiedere aiuto ai medici; POI A 18 ANNI E TRE GIORNI ME NE SONO ANDATA DA CASA e da quel giorno ho vissuto da un lato normalmente ma dall'altro sempre cercando di dimenticare i miei genitori. Ho una sorella più giovane di me (quasi 12 anni meno di me) che lei non ha vissuto le stesse cose, che ha una relazione intensa e invaissante con i genitori (è andata fuori di casa solo da 4 anni e perché si è sposata). E mia madre andava a trovarla tutti i giorni anche se lei gli diceva di no. Adesso mia madre è ammalata, ha bisogno di assistenza e mia sorella che non lavora da quando ha suo figlio (9 mesi) si occupa di lei ma non ce la fa più e vorrebbe che io andassi in Italia ad aiutarla e per farla partire un po' in vacanza; Ora io non posso e non voglio andarci. Quindi oggi abbiamo litigato (era inevitabile). Certo vi sembrerò egoista ma ho l'impressione che ho passato i 32 anni in Francia ha dimenticare quello che ho subito e che mia sorella ignora perché è più semplice. Rimpiango anche di non avere chiuso i ponti anche con lei. Per me, andare in Italia è una sofferenza, ogni volta che li andavo a trovare per fargli vedere il nipotino mi ci volevano dei mesi per rimettermi, Idem quando mia sorella veniva in Francia e si portava dietro mia madre. Inutile di parlare a mia sorella. Ho un po' di problemi di salute che sono provocati parzialmente da queste situazioni. Anche se non vado in Italia colpabilizzo per il fatto di non potere amare mia madre e di non precipitarmi in Italia come tutta figlia normale dovrebbe fare. IO non posso e dunque soffro. Scusatemi per lo sfogo ciao a tutti

