Il difficile rapporto con la madre: una giovane donna si racconta

Le vostre lettere alla nostra redazione

Gentile professoressa Graziottin, intanto complimenti per la passione, la cura e la precisione con cui svolge il suo lavoro e promuove la salute della donna, ma anche delle persone in generale. Leggo sempre i suoi articoli e mi trovo d'accordo su tutto, in particolare con i consigli che dà per mantenere uno stile di vita fisico e mentale sano, e con le acute riflessioni sulla situazione dell'università italiana e il problema della mancanza di stimoli, desideri e incentivi per noi giovani di oggi.

Sono una ragazza di 27 anni, sono sempre stata brava a scuola, laureata in tempo con massimo dei voti e conseguente tirocinio: fino ad ora non mi sono mai fermata! Ho una sorella minore, e anche lei persegue i suoi obiettivi con la stessa tenacia. Il problema per cui le scrivo è nostra madre: quando eravamo piccole era una madre molto affettuosa (lo è anche adesso, a volte, che ha 58 anni), poi quando ero adolescente ha vissuto un lungo periodo di depressione (curata con farmaci e psicoterapia); io la ricordo sempre triste o assente (ha lasciato il lavoro quando ero piccola per crescere noi due figlie e ho la sensazione che i problemi siano iniziati da lì, oltre che da un cattivissimo rapporto con la propria madre che lei percepisce come egoista e approfittatrice).

Mio padre non è mai stato di grande aiuto, il suo esserci "vicino" consisteva nell'essere sempre a lavorare e nel non farci mancare nulla dal punto di vista economico. Inoltre lui è una persona abbastanza ossessiva e ansiosa e assolutamente non protettiva. Il loro rapporto è sempre stato conflittuale: assistevamo a numerosi litigi, lui ha lasciato casa più di una volta (quando eravamo già grandi), ma dopo qualche mese sembravano riappacificarsi e ritornava "tutto come prima" (ossia meno litigi ma una tensione in casa sempre alle stelle).

Io ho vissuto fuori casa per nove anni (prima per motivi di studio e poi di lavoro) e mia sorella ha fatto lo stesso. Ora però sono temporaneamente ritornata a casa dai miei, perché mi sto preparando all'esame di stato. La situazione è paradossale, perché a volte mia madre sembra tranquilla, altre volte ha degli scoppi di ira incredibili. Il rapporto dei miei è ciò che meno associo all'idea di coppia: sembrano due estranei, parlano del più e del meno, ma io vedo una totale mancanza di intimità tra di loro (ma è sempre stato così da quando ho ricordi), alternata a scatti di ira e di litigi per delle sciocchezze.

A volte, nei momenti in cui è lucida, provo a dire a mia madre che secondo me dovrebbe ritornare a parlare con uno psicoterapeuta, e magari curarsi con terapie ormonali per la menopausa, ma lei non sembra interessarsi alla cosa né fa qualcosa per se stessa. Noi figlie, io in particolare, non vogliamo più sopportare questo clima. Abbiamo entrambe avuto bisogno di un sostegno psicoterapeutico, io sono anche in cura con dei farmaci (prendo paroxetina a causa di un periodo fortemente stressante dovuto a motivi sia lavorativi che personali, tra cui chiaramente la situazione familiare). Questa situazione ci provoca uno stress non indifferente! Io cerco di non prendermela, e mi aggrappo all'unico pensiero che mi fa stare bene, ossia che

prima o poi avrò di nuovo un lavoro e la mia autonomia. Ho anche pensato di regalare a mia madre uno dei suoi libri, professoressa, ma ho l'impressione che sia lei per prima a non volersi curare! Chiaramente io le voglio molto bene ma sono anche molto arrabbiata e stufa. Vorrei che si liberasse dalla rabbia che prova e che sfoga ingiustamente contro di noi, ma temo che non ne sia capace: sembra insoddisfatta della sua vita, ma se non è lei stessa a modificarla, come possiamo farlo noi?
Mi scusi per questo sfogo personale. Continuerò a leggere i suoi interventi perché mi danno sempre uno stimolo e una speranza in più, specialmente quando scrive del valore dei rapporti interpersonali, della felicità e del prendersi cura di se stessi. Cari saluti.
V.