

1. LE MADRI RACCONTANO: l' intervista a Giovanna

Il malessere

R - Non avevo niente e avevo tutto: mentre stavo tranquilla in piedi, cadevo; però senza mai perdere coscienza; diciamo svenimenti ma non lo erano perché non c'era perdita di coscienza. Venivo meno e poi mi prendeva un tremito convulso, e questo tremito mi ha accompagnata anche dopo il trasferimento a Napoli.

R - Non potevo frequentare nessuno. Facevo casa - scuola e scuola - casa. Il pomeriggio non potevo muovermi, neanche per la spesa perché non avevo nessuno a cui lasciare i bambini, e quindi anche se mi sarebbe piaciuto uscire non potevo e mio marito faceva lui la spesa prima di rientrare a casa. Poi la sera preparavo la cena e via a dormire. Però anche qui c'erano dei doveri ed io in quel periodo mio marito non lo sopportavo proprio! Però stavo zitta e passiva.

R - Mi ritenevo responsabile solo per il fatto che non riuscivo a reagire. Io sapevo di poter cambiare la mia vita però avrei dovuto fare qualcosa di grosso: ecco lasciare mio marito e andarmene! Un colpo di testa.

R - No, io non mi sono mai sentita una persona malata. Perché dentro di me sapevo che lo stress cui mi sottoponevo era enorme. E poi per sottrarmi a quella situazione mi tuffavo nel lavoro e questo mi stancava ancora di più.

R - Non c'era più speranza per me. Per cui dovevo tacere se mia suocera gridava, se mia cognata mi martirizzava. Dicevano per esempio che io ero uno "zero", che come insegnante non valevo niente. Tutta la famiglia di mio marito non mi valorizzava: io per loro non valevo niente.

Perché sono venuta qui

R - Si sono venuta per dei malesseri fisici. Avevo una stanchezza totale, dovevo stare solo sul letto, se mi alzavo mi venivano dei capogiri, mi sentivo proprio male.

Eppure sul piano emotivo, avevo ritrovato la serenità venendo a Napoli, per cui non riuscivo più a spiegarmi questi malesseri.

Come ero prima

R - Prima di venire qui avevo un grande spirito materno verso tutto e tutti. Poi discutendo qui è venuta fuori la negatività per me di quello che io ritenevo una mia caratteristica positiva.

Venuta a Napoli avevo sulle spalle mio marito che intanto faceva il pendolare, ma che dopo la trombosi aveva bisogno di cure, mio padre che era anziano e dispotico, perché eravamo andati a stare in casa con lui, i miei figli ed io facevo la mamma a tutti quanti. La mamma anche delle sorelle e dei fratelli, dei ragazzini a scuola e la mamma delle stesse mamme dei ragazzini.

.....c'erano delle cose sbagliate in mio padre, c'erano delle cose sbagliate in mio marito, i nostri rapporti erano per me soffocanti.

Io con loro avevo soffocato delle parti di me. Ecco questo senso di protezione e di amore materno che avevo nei loro confronti, e che loro mi richiedevano, faceva stare male me e non aiutava loro che diventavano sempre più egoisti, più prepotenti nei miei confronti.

Addirittura si verificavano quasi delle scene di gelosie di mio padre verso mio marito, tensioni tra di loro, ed io stavo sempre in mezzo a cercare di smussare e di attutire gli attriti.

Il rapporto con mio marito

R - Mio marito mi ha sempre dato una mano, non posso accusarlo di questo, ma una mano sbagliata, anche adesso mi ci arrabbio, ad esempio quando torno dalla scuola e lui dice: "Ti ho messo la lavatrice in funzione" ecco questo "ti ho messo" mi da fastidio. Invece prima lo ringraziavo ed ero anche riconoscente. Che significa infatti "mi hai messo la lavatrice in funzione"? La casa é di tutti e ognuno deve fare delle cose. Queste cose io le ho sempre sapute solo che dovevo essere buona, e mi sobbarcavo io tutti i compiti senza protestare o senza pretendere dagli altri la loro giusta parte. Cercavo di essere perfetta, di essere buona, onesta, volevo essere cosí ma non sempre ci riuscivo. Era una lotta con me stessa per essere piú buona, piú disponibile.

Il modello di vita le aspettative

R - No, un modello di donna no, io volevo solo con tutte le mie forze vivere quello che avevo vissuto fino a poco prima del matrimonio. Ero cioé una ragazza spensierata, con amicizie, rapporti sociali abbastanza scorrevoli, cose che con il matrimonio, paf!, sono cambiate, come se si fosse alzata una improvvisa barriera. Volevo solo essere me stessa con quelle cose che mi mancavano in quel periodo. Ecco io non ritrovavo una parte di me stessa: una ragazza spensierata, amiconca, che usciva, andava al cinema, teatro, magari qualche volta a sciare; questo lo avevo sempre fatto e non pensavo che con il matrimonio tutto ciò si sarebbe potuto interrompere.oggi mi sento libera frequentare le mie amicizie, di ricevere a casa i miei amici. Poi oggi mi sono liberata anche da un'altra cosa: prima ero pazza per la pulizia, volevo a tutti costi far brillare la casa. , poi a mano a mano mi ritrovo ora che dico: "Basta! Quello che riesco a fare, faccio", poi è successo anche che ho dato un ruolo maggiore agli altri, ho distribuito i compiti che facevo solo io.

Il rapporto con mia figlia

R - E sono cambiata anche come mamma soprattutto nei confronti di mia figlia. La dottoressa ha curato la bambina attraverso di me, rivedendo con me il mio ruolo di madre

D - Qual' era il problema di sua figlia?

Il problema di mia figlia (9 anni) era che perdeva le feci continuamente e poi quando mi avvicinavo si parava per paura delle botte. Non é che io gliele dessi sempre, solo ogni tanto qualche sculaccione, ma lei mi temeva, forse perché il viso che facevo era molto severo. La dottoressa mi ha fatto vedere molte cose di questo rapporto che non funzionavano. Io ero legatissima a questa figlia: se i due maschi si allontanavano, a me non importava, se rimaneva mia figlia con me; se andava via lei mi sentivo svuotata. Pur volendola sempre con me, per ogni cosa me la prendevo con lei, ogni cosa la pretendevo da lei, non l'ho mai reputata come una bambina della sua età, ma sempre piú grande, molto responsabile, molto precoce, matura. Con la dottoressa ho visto quanto c'era di sbagliato nel mio atteggiamento, e man mano che cambiavo diminuiva la reazione di mia figlia. Adesso e quasi del tutto scomparsa la perdita di feci , solo raramente capita qualche volta.

D - E' cambiato allora il suo rapporto con la bambina?

R - Adesso suddivido i compiti tra tutti e tre i bambini, non pretendo che sia lei a fare i letti dei fratelli. Prima c'era stato anche il fatto che il ragazzo piú grande (13 anni) da

piccolo é stato molto malato e quindi lo abbiamo iperprotetto a svantaggio degli altri e soprattutto della femmina. Oggi mia figlia non si fa più imporre le cose e se sono io che qualche volta derogo e le chiedo di fare dei servizi al posto dei maschi é lei che dice: "No mamma, non é giusto che lo faccio", ed io questa volta non mi arrabbio e lascio perdere, lascio che se la vedano tra loro.

2. LE MADRI RACCONTANO: L' intervista a Rosaria

Il malessere

R. - Avvertivo un disagio che si manifestava con un malessere di natura fisica, per cui pensavo da un lato di essere malata, dall'altro poi mi rendevo conto che si trattava di un disagio psicologico. Mi sono rivolta prima al medico curante, poi ad un neurologo che mi ha dato una cura con psicofarmaci: la situazione per un po' è migliorata poi é tutto ritornato come prima.

R. - Avvertivo un crollo fisico tutte le volte che stavo un pochino più affaticata. Mi sentivo incapace di fare qualsiasi cosa e correvo a buttarmi sul letto. Avevo mal di testa tremendi, una specie di oppressione proprio sulla testa, avvertivo una sensazione che mi prendeva alla nuca; per tutto questo sono arrivata al punto che non riuscivo più ad uscire da casa. Questo é successo dopo un episodio in cui mi sono sentita male per strada: mi si sono bloccate le gambe e non riuscivo più a camminare; ho avuto una paura enorme di quel momento e mi sono detta: "Credo di stare impazzendo". Da quel giorno non sono più uscita da casa per un mese: in casa stavo bene, se mi avvicinavo alla porta mi riassalivano le paure. In quel periodo sono andata dal neurologo e ho preso dei farmaci: con l'aiuto di questo ho ripreso ad uscire, ma non più da sola, sempre accompagnata. Altre volte il blocco mi é ritornato e soprattutto c'era la paura che mi ricapitasse ogni volta che mi trovavo fuori casa.

A cosa collegava i malesseri?

R. - Li collegavo ad una serie di eventi accumulati negli anni precedenti: la malattia di mio marito, la malattia di mia suocera, il mio senso del dovere per cui mi imponevo di fare una serie di cose. Ricordo che poco prima di stare male, di avere tutti questi disturbi, non ce la facevo più a fare sempre tutto. Cominciava dentro di me ad esserci una specie di rifiuto, per cui poi mi sentivo male. Era come se volessi dire "sto male" per non fare una certa cosa; a volte pensavo questo però poi non sapevo assolutamente cosa fare per evitare il tutto (cose da fare, doveri, malesseri)

R. - I familiari mi spingevano ad andare da un medico con la speranza che mi desse una cura e che mi passasse il tutto. Lo consideravano un esaurimento fisico e credevano in una cura ricostituente.

Quando sono cominciati?

R. - Li ho avvertiti da molti anni, praticamente per quanto abbiamo potuto ricostruire con la dottoressa, forse dopo il matrimonio dopo la nascita del bambino. Durante una vacanza ad esempio, quando il bambino aveva poco meno di un anno mi è capitato di stare molto male, di avere un crollo fisico, uno svenimento e poi questo non desiderio, questa mancanza d'interesse a tutto, o il senso di una incapacità. Poi mi é capitato altre volte di avere questi malesseri; questi episodi si sono ripetuti nel tempo ma a

distanza l'uno dall'altro. Allora giravo con zollette di zucchero: lo interpretavo, sulla scorta di quanto mi diceva il medico curante, come un calo di pressione.

Come si svolgeva la sua giornata?

R. - Le mie giornate erano sempre le stesse, e neanche dopo sono cambiate è solo aumentata (dopo) la paura e l'ansia. La mattina o al pomeriggio andavo a scuola, secondo i turni che avevo, e quando non ero a scuola ero a casa oppure uscivo per fare la spesa: tutto di corsa naturalmente.

Aveva aiuti?

R. - No era tutto sulle mie spalle. Quando non c'ero a casa c'era una donna che mi sostituiva, appena tornavo da scuola però andava via e toccava a me occuparmi del bambino e di tutte le altre cose. Quando poi mettevo a letto il bambino, correggevo i compiti per la scuola, oppure preparavo il materiale per il giorno dopo. Dovevo fare questo quando ero già stanca e non mi rimaneva lo spazio per leggere o guardare qualche programma televisivo che mi poteva interessare.

E suo marito?

R. - Completamente fuori casa, poi quando rientrava avrebbe voluto frequentare gli amici, ma io arrivavo alla sera quasi sempre stanca e i nostri amici invece erano abituati a fare le ore piccole. D'altra parte erano amici più di mio marito ed io non li prediligivo.

Cosa ha fatto per stare meglio?

R. - E' capitato di dover prendere una decisione proprio nel periodo in cui stavo malissimo. Si tratta di tre anni fa, prima di venire a questo Servizio. In quel periodo mi capitava spesso di dover uscire fuori dalla classe perché mi sentivo male: mi sembrava una situazione insostenibile. Poi mi hanno spinto molto in questa direzione mia madre e mio marito. Ritenevano infatti che avendo meno da fare molto probabilmente sarai stata meglio. In quel momento ero in una fase proprio di completa sconfitta; mi rendevo conto che non era quella la soluzione ma non vedevo altro a portata di mano. Mi sono detta: "Cominciamo ad eliminare un qualche cosa che mi porta senz'altro affaticamento".

Aveva progetti da realizzare in pensione?

R. - Assolutamente niente. Tanta gente decide di andare in Pensione per dedicarsi ai propri interessi, così era capitato nel caso di mie due colleghe che hanno scelto di andare in pensione per dedicarsi ciascuna a un proprio progetto vecchio o nuovo. Nel mio caso invece si è trattato di una scelta fatta solo con la speranza di stare meglio. A quell'epoca era l'unica possibilità che intravedevo per stare meglio.

R. - L'essere andata in pensione non ha risolto il mio problema. Passavo parte della giornata a letto senza però la sensazione di riposarmi come avrei voluto o come avevo progettato. Anche se avevo più tempo non lo utilizzavo granchè. In casa continuavo a fare le stesse cose, mentre invece erano diminuite le occasioni di uscita. Se la scuola mi aveva costretto a uscire di casa nonostante le paure, una volta in pensione le paure erano diventate un ostacolo insormontabile.

3. Le madri raccontano: L'intervista a Carla

Il malessere

La mattina sto male, perché ho paura; il pomeriggio sono triste, ma non è una tristezza...vorrei stare triste perché è morto qualcuno, mi dispiace dirlo, in quel caso conoscere il motivo.

Sono una persona che ha bisogno di capire, di toccare, di conoscere, non mi piace essere in balia di me stessa. Dico "sei triste perché?"

Poi nel resto della giornata mi stanco ulteriormente per nascondermi da mio marito e dalle bambine. Non voglio farmi vedere così. La sera quando loro vanno a dormire mi affaccio al balcone e penso "io non la faccio finita perché loro hanno bisogno di me, ma se stessi sola lo farei", ma non perché sono una pazza ma perché sono stanca di soffrire.

Non lo farei in un momento di confusione, non ho mai un momento di confusione, tant'è vero che mi sono scociata di pensare sempre a questa dissociazione.....

Perché temo, in momenti di dissociazione, di non esserci, allora mi dico "il mio cuore non c'è, però il cervello sì".

dico "com'è possibile io ci sono col corpo, col cervello, con tutto, forse non c'è la mia anima, se ne vola?" Le mie emozioni dove vanno a finire? Perché ad esempio se abbraccio mia figlia non sento, dico "cosa mi sta succedendo?"

Ed allora l'unica cosa è sforzarmi di ricordare: se mi ricordo cosa ho fatto, anche se non c'ero, non sentivo, però ci stavo, non sono pazza, non sono pazza che mi sono dimenticata cosa ho fatto ieri.

E così sto male perché sono triste, perché non mi riconosco perché non provo emozioni, mi assento, e perché poi sto sempre con la mente in funzione a ricordare, a riepilogare.

Ora mi sono segnata delle cose, ci sono momenti in cui sto tranquillissima; ci sono momenti in cui sto male perché è un'ossessione. Mi devo calmare e mi devo chiedere "cosa mi fa star più male in questo periodo"? E guardo cosa ho fatto tutti i giorni della settimana, se non ricordo in una data ora che cosa ho fatto ci penso continuamente. Mi chiedo "cosa devo fare domani?". Quando comincia questo circolo in cui mi chiedo cosa ho fatto e cosa farò, diventa frenetico e mi viene l'ansia.

Contro questa cosa dico brutte parole, dico "vattene, ma che vuoi? Che mi interessa cosa ho fatto ieri?" E invece no. Mi viene quest'ansia che man mano che cresce mi porta questa dissociazione.

Pensavo di essere pazza....

Prima di venire qua pensavo che stavo uscendo pazza, dicevo "sono pazza". Dopo la prima seduta dell'altra volta ho capito che non è una dissociazione, è normale che nessuno...ciò non esiste un essere umano che si ricordi cosa ha fatto in ogni minuto della sua giornata. Non sono io sbagliata a non ricordarmi, sono io che faccio una cosa da non fare e questo sforzo mi porta questo stato di ansia.

Perché cerco di ricordare? Mi rispondo che da un lato devo sapere che sono stata buona con Giulia, buona con mio marito, buona con il mondo, buona con tutti.

Questo è un altro motivo che mi porta a dover ricordare: sono buona o no? C'ero oggi? Che pena mi faccio che ci sono momenti della giornata in cui...che succede qual è il circolo vizioso dal quale non riesco a uscire?

Il riepilogo

Il riepilogo è la cosa che mi stressa di più questo riepilogare mi fa stressare moltissimo.

Mi cresce l'ansia, l'ansia mi porta alla dissociazione, la dissociazione mi porta una ulteriore riflessione, mi viene la depressione perché mi faccio pena, la depressione mi porta l'ansia.

Questo è il giro che mi sono resa conto di fare, tant'è che me lo sono scritto: ansia, dissociazione, paura, inconcludenza, depressione, dispiacere per me stessa. Riepilogo.

La mia vita oggi

Ecco un esempio della mia vita oggi: mi sono segnata che per domani devo lavare i vetri, il salone e altre cose. La mattina prima di alzarmi dico "questa mattina devo fare questo, questo e questo. Ho un quarto d'ora per fare questo, poi un altro quarto d'ora per fare quello, poi torna Giulia, poi ho 2 minuti per fare questo"...mi dico "ce la farò". Allora mi devo alzare, anche se sono stanca mi alzo prestissimo perché devo riuscire a fare tutte queste cose che mi sono programmata.

Poi, dato che mi aiuta metterlo per iscritto, segno tutti gli elementi che mi possono aiutare tipo "Giulia è andata a scuola".

L'ansia cresce di notte

Credo che l'ansia nasca proprio la notte perché nel mezzo della notte mi metto a pensare "ieri sera mi sono addormentata prima io o prima mia figlia? Prima di addormentarmi Giulia che mi ha detto?" Sempre questi sensi di colpa che tornano perché se casualmente mi addormento prima io per me è una cosa gravissima, ma non a livello di responsabilità è ovvio, cioè non è che lascio una bambina di 2 mesi incustodita, è come se dovessi essere sempre io l'ultima, cioè quando finalmente tutti dormono io posso rilassarmi.

Poi c'è questa cosa che non riesco ad evitare, cioè l'ansia di dire "domani che farò? Devo fare questo, questo, questo" allora penso a come incastrare le cose rispetto al tempo, perché sempre questo tempo che mi martella...

Allora programmo la giornata; durante la notte, non so se anche mentre dormo, continuo a pensare a queste cose e quando mi alzo già mi sento scociata. Il fatto che a me non piaccia essere una casalinga è assodato. Io lo faccio perché....come quando ero piccola che non mi piaceva la matematica bensì le materie letterarie, la matematica la studiavo 2 ore in più perché non la capivo, non mi piaceva perché era arida.

Non amo fare la casalinga

Oggi faccio la stessa cosa, io non amo fare la casalinga, sicuramente sono più gratificata nel lavoro, quindi lo faccio di più (la casalinga) e meglio perché so che mi devo impegnare di più però lo faccio con sforzo.

Oggi non ne posso fare a meno: l'ansia di fare mi prende raggiunge un punto e poi dopo io stessa mi dico "sei una scema, sei una scema, che te ne frega, che te ne frega,

nessuno lo fa". Mi do delle risposte razionali e scende, scende, scende; quando scende, scende, scende la stanchezza, dopo mi sento come se mi avessero picchiata 10 uomini. Mi sento talmente stanca e mi rilasso. In quel momento di stanchezza dico "se fossi una normale me ne andrei a dormire, invece no perché c'è sempre qualcosa da fare. Poi ci ho riflettuto, in me c'è sempre dovere, dovere, dovere e sfortunatamente non dovere fare così e così, ma dovere fare bene.

Chi sono io?

Il pensiero che mi ricorre sempre è "io chi sono?"; non trovo più una collocazione. Non ricordo più quando ero segretaria perché ormai manco dallo studio da 4 mesi e là stavo bene perché sono gratificata. Non mi vedo più in quella dimensione...io parlo sempre di emozioni non di pensieri o ricordi. A livello di emozioni non mi sento più quella persona.

Sto a casa, non mi sento la casalinga, non mi sento la moglie di L., non mi sento la madre delle bambine. Dico: ma è la depressione che mi fa distaccare così dalle cose o sono questi pensieri che mi fanno venire la depressione?

Quando sto in questo stato mi nascondo perché ho paura di dare fastidio a mio marito, ho paura che lui possa odiarmi perché sono io l'elemento forte. Ho paura che se mi vede crollare crolli anche lui e quindi mi nascondo, non lo dico a nessuno, neanche alle mie amiche. Tengo tutto per me, spero solo di farcela.

Prima del matrimonio ero felice

Allora ho pensato: probabilmente tutto il mio male nasce dal matrimonio perché probabilmente prima ero troppo felice. Questa gravidanza della prima bambina e tutte le conseguenti responsabilità mi sono crollate addosso

Quando ho quest'ansia forte, per esempio di notte, ho proprio una crisi d'identità, cioè dico: "ma io sono sposata?"

Non ho capito se non accetto il matrimonio perché c'è qualcosa che non va o ero talmente impreparata che nonostante gli anni trascorsi non ho ancora accettato l'idea. Perché dico "sono sposata?"; io cucino, curo la casa, ho 2 figli, dico "ma è possibile che sia io a fare tutto questo?"

Il senso di colpa

Poi c'è questo fatto che all'improvviso mi allontanano dalle cose e ciò mi spaventa. Vorrei avere un'ansia controllata, invece mi viene così forte all'improvviso. Questo mi dispiace perché vorrei non perdere mai la lucidità e non sia mai, però questa lucidità mi fa troppo soffrire perché sono talmente controllata, sono talmente consapevole di quello che mi sta succedendo che quello è un campanello d'allarme.

Se già la notte devo pensare delle cose che non mi piacciono, se non riesco a non farle perché poi mi viene il senso di colpa, mentre le faccio mi scoccio, poi incomincio a pensare che Giulia non può stare a guardarmi mentre faccio i servizi, allora mi alzo prestissimo in modo che lei quando si sveglia trova già tutto fatto.

Quando lei si alza la porto fuori, esco solo per lei. Faccio le cose sempre per qualcuno.

La conseguenza è il riepilogo

La conseguenza è questo riepilogo che mi porta troppa stanchezza, cioè non lo desidero, mi stanca, mi rendo conto che non è naturale e poi lo combatto, non è che mi

sono rassegnata. Lo mando a quel paese con cattive parole. Mi dico "ma sei una cretina! Sei una ragazza intelligente, ma cosa ti importa che hai fatto ieri?"

E' come se lottassi con due persone..

A me questo fatto del riepilogo....se solo riuscissi a capire come sganciarmi da questa cosa. E' la cosa che mi pesa di più.

Mi rendo conto che il passato è passato, non ho ucciso nessuno, allora dico "perché lo faccio?" Se riesco a capire perché lo faccio magari me ne sgancio.

Poi c'è quest'ansia di dire "devo fare questo, questo, questo". Vorrei svegliarmi una mattina e dire "oggi chissà cosa farò...la giornata andrà come andrà".

Ho sempre desiderato che la mia famiglia fosse serena e oggi mi pare di far peggio. Sto forse ripetendo il mio vecchio modello familiare che tanto ho detestato e che detesto tuttora?

L'inizio del malessere

Ho cominciato a stare male da quando mi sono sposata. Mi sono sposata che aspettavo la bambina. Mi sono sposata dopo aver scoperto la gravidanza. Cioè ho scoperto di aspettare Giulia e non ero contenta; non avrei mai abortito ma non ero contenta.

Poi quando è nata la bambina ho cominciato a piangere e piangevo sempre, tutti i giorni.

Era una tristezza diciamo razionale. Ero triste, ero spaventata perché non avevo casa, perché mi sentivo incapace di essere moglie e di essere madre. Avevo questi forti timori, allora anche le piccolezze mi spaventavano. Pensavo a quello che dovevo fare, a quello che le dovevo mettere addosso, al latte e via dicendo; pensavo sempre alle stesse cose e sono stata malissimo.

Mi sono messa a letto e non ho fatto più niente perché ero stanca.

In effetti quando sono rimasta incinta della prima bambina, mi sono sposata e ho messo su casa dopo 2-3 mesi.

Considerando che prima ero una figlia di famiglia e non dovevo fare nulla, la mia depressione è cominciata perché mi sono resa conto che dovevo fare tante cose e non mi sentivo in grado di farle; avevo paura di farle.