

# Madre con la depressione e figlia che si sente in trappola



A cura di Dottor Salvatore Di Salvo

Pubblicato il 20/06/2019 Aggiornato il 20/06/2019

La gestione di una madre depressa, quando a propria volta si è mamma, è di fatto complessa e può richiedere il supporto di uno specialista, se non si dispone di risorse sufficienti per affrontarla senza soccombere.

## *Una domanda di: Raffaella*

*Caro professore, si parla sempre con compassione (giusta!) delle persone con depressione e disturbi d'ansia ma mai dei loro famigliari. Ho una madre colpita da depressione maggiore e a causa di questo vivo una non vita. Non sa/vuole stare da sola neanche un minuto, quando le tocca starci lo fa pesare moltissimo ma quando è a casa mia (cioè sempre) getta un'ombra nera su tutte le circostanze e sulla mia famigliola (sono sposata con una bambina e sono figlia unica). Abita vicino a me ma come le ho detto è sempre a casa mia. Del resto, quando la costringo (!) a stare a casa sua, visto che mi tiene da mesi sotto la minaccia di suicidarsi, io sto malissimo, vivo nel terrore che compia qualche insano gesto e quindi sono io stessa a invitarla continuamente da me. Con mio marito litigo in continuazione e non perché lui protesta per la situazione, in quanto è l'uomo più mite e comprensivo del mondo, ma perché sono io a essere nervosa per la presenza greve e incombente di mia madre. E' stata un'ottima madre prima di ammalarsi, ma ora mi sta facendo scontare tutto con gli interessi. Mi dia un consiglio, per favore, mi faccia recuperare un po' della mia vita. Ho 30 anni e la mia bambina ne ha 5.*

Gentile signora,

suppongo che sua madre sia seguita da uno specialista e che quindi la diagnosi di depressione sia certa, così come ritengo che il collega abbia impostato una terapia. Credo dunque che alla luce di quanto riferisce chi ha bisogno di aiuto in questo momento sia lei, che evidentemente non possiede risorse sufficienti per proteggersi dagli atteggiamenti invasivi e ricattatori di sua madre. C'è inoltre un altro punto critico: il suo atteggiamento ambivalente nei confronti di sua madre, che vorrebbe rimanesse al di fuori dai suoi spazi familiari ma allo stesso tempo invita lei stessa a occuparli, nel momento in cui se ne allontana. Suo marito purtroppo non è in grado di



Dottor Salvatore Di Salvo

arginare l'atteggiamento della suocera che la moglie in qualche modo comunque favorisce (pur lamentandosene). Il prezzo che state pagando tutti è elevatissimo, ma chi rischia di più è la bambina: è impensabile che potrà uscire senza conseguenze dalla situazione se non interverrà qualcosa a modificarla radicalmente. Tenga presente che lei ha una grande responsabilità nei confronti di sua figlia, come del resto suo marito: proteggerla è vostro dovere così come garantirle un nucleo familiare armonico in cui non prevalga costantemente alcuna dinamica ricattatoria. Lei ha davvero la necessità di uno specialista che la aiuti a elaborare la presa di distanza da sua madre, senza tuttavia abbandonarla in quanto di fatto bisognosa. Uno psicoterapeuta di buona esperienza potrà aiutarla a districarsi dalla ragnatela emotiva che attualmente la imprigiona, per appoggiarla lungo la strada che la condurrà ad assumersi la responsabilità della sua esistenza e, quindi, a essere madre, moglie e anche figlia in modo "sano", tutelando anche il suo equilibrio emotivo.

Con cordialità.