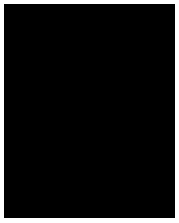
Ho perso mio padre - Lui era come un ragazzino che si divertiva a darmi fastidio per farmi arrabbiare, o per attirare la mia attenzione

Categoria : MISTERI NASCOSTI
Pubblicato da Anonimi in 1/3/2011



Neanche un anno fa ho perso mio nonno che amavo tanto e ora ho perso mio padre quasi da due settimane. L'ho visto morire d'infarto, ho visto i medici far di tutto per rianimarlo per più di un'ora sulla superstrada... non ce l'ha fatta... non è neanche arrivato in ospedale. **Solo quando è morto sono riuscita a dirgli quanto l'amavo.**

Proprio come suo padre, aveva 50 anni, aveva già prenotato la crociera per i suoi bellissimi 25 anni di matrimonio... io sono figlia unica e lui per me era più un fratello maggiore che un padre: litigavamo sempre, lui era come un ragazzino che si divertiva a darmi fastidio per farmi arrabbiare, o per attirare la mia attenzione... io lo consideravo un amico... il mio orsetto... ma lui non lo sa.

Io sempre dure mai dolce... in fondo avevamo lo stesso carattere, non riesco ad esprimere le mie emozioni; glie ne dicevo di tutti i colori ma guai a chi me lo toccava, buono generoso, altruista, allegro, casinaro, chicchierone, onesto... il mio idolo, il mio amore.

La mia è sempre stata una famiglia molto unita, due genitori che vivevano in simbiosi, che si amavano tanto, che viaggiavano che si sono fatti in quattro per me con tanti sacrifici che mi hanno dato dei valori veri. Ora però ho perso una parte di me.

Solo quando è morto sono riuscita a dirgli quanto l'amavo.

All'improvviso l'ho perso e non ho fatto in tempo a dirgli nulla di tutto ciò che avrei dovuto dirgli quando era con me.

Mi sento una pazza, sto male fisicamente, non riesco a stare vicino a mia madre, non riesco a far uscire tutto il dolore che sento. Da un po' sono cambiata, cerco di razionalizzare tutto quello che mi succede, e non mi sfogo, in nessun modo, non ci riesco... io lo so che è morto ma c'è una parte di me che non la vede così, che crede che sia andato a fare un viaggio e che tornerà... a volte mi stacco cosi tanto da me stessa che penso a tutto questo senza provare nulla, altre volte sto così male che anche il fisico mi abbandona... sono arrabbiata... quando era in obitorio e vedevo e sentivo i miei parenti e comunque gli altri urlare piangere stargli addosso avevo voglia di cacciarli tutti, non potevo sopportare che lo toccassero e che mi toccassero. Vivo da un po'con il mio ragazzo che mio padre amava come un figlio nella mia seconda casa che sta a 100 metri da quella dei miei e non riesco a parlare nenache con lui che da me pretende chissà cosa... che mi riprenda, che reagisca. Io lo sto facendo, io ci sto provando, von tutte le mie forze ma ho paura che un giorno non riuscirò a più a sopportare tutto questo da sola; è come se fossi pazza, per la minima cosa me la prendo tanto, altre volte sono calma, altre volte piango ma di rado... e a volte provo dei sensi di colpa proprio per questo; mi sento sola; sento che nessuno puo capirmi, ne aiutarmi perchè la forza posso tovarla solo dentro di me... ma io non risco più a analizzarmi.

Prima penso una cosa e poi l'esatto opposto.

Mi sento persa, sono preoccupata per mia mamma eppure non sopporto che lei mi abbracci... io non so cosa mi stia accadendo... so solo che non sono più la stessa, penso che se quel giorno avessi insistito per fare i pomodori al fresco e non sotto il sole, o che se l'avessi aiutato di più, o che se i medici non fossero stati mezz'ora sotto casa, o che se se ne fossero accorti prima, o che se io ero ancora li... o magari se appena averlo visto che lo spogliavano sul water io gli avessi detto qualcosa... invece ho fatto la forte per non creare panico... e lui ora si ricorderà di me che come al solito non gli ho dimostrato il mio amore, neanche in quel momento.lui non saprà mai quanto l'amavo quanto ero fiera di avere un papà come lui.

So solo che vorrei solo morire perchè è morta la parte più bella di me.

- Federica - Età: 21 - Napoli -

Federica lei sta attraversando quelle che sono alcune delle fasi del dolore per la morte di una persona cara.

A tratti tendi a negare la morte di tuo padre. E' un meccanismo di difesa che ti permette di attenuare l’acuto dolore iniziale.

Tendi ad autorecriminare su azioni che si sarebbero potute compiere per evitare o ritardare il lutto. Se ci fossimo rivolti al medico prima, se avessimo richiesto l’intervento di altri specialisti, in altre strutture…

Attraversi una leggera fase depressiva provocata dal lutto. La durata di questa fase varia da alcune settimane e sei mesi. Le manifestazioni più tipiche sono umore depresso, sentimenti di tristezza, inappetenza, crisi di pianto, agitazione e scarsa concentrazione. La maggior parte delle persone ha la sensazione che il defunto sia in qualche modo ancora presente.

Ti manca la fase finale: Accettazione. Dopo aver attraversato le varie fasi di depressione, dovresti

tentare di tornare alla normalità. La durata di questa fase è variabile e non tutti riescono a raggiungerla. La variabilità dipende da vari elementi: la maniera in cui si è persa la persona cara, improvvisa o meno, dal livello d'attaccamento, da precedenti lutti. Nel tuo caso sono presenti vari elementi che amplificano e prolungano il tuo dolore. Sfoga pure, non reprimere i tuoi sentimenti, piangi tutte le volte che vuoi e sopratutto, cerca il conforto ed il sostegno delle persone che ti sono ancora vicine e ti vogliono bene. Cordiali saluti.