



# I lettori scrivono

Risposte di  
**Federico Sandri**  
Psicologo, Sessuologo,  
Docente presso il Centro Italiano  
di Sessuologia di Bologna (CIS)

**Ho chiuso da poco una relazione importante dopo aver scoperto che il mio fidanzato mi aveva tradita più volte. Pensavo che dedicarmi al lavoro e contare sull'aiuto delle amiche sarebbe bastato. Invece ora mi sento come se non avessi più nessun motivo per alzarmi dal letto la mattina. C'è un modo per superare il momento e ritrovare la forza in me stessa?** - Valeria

Gentile Valeria, innanzitutto credo che la strategia che ha messo in atto sia sicuramente la migliore che ha potuto strutturare per tentare, almeno in parte, di gestire un profondo dolore. Il lavoro può essere un ottimo svago perché ci impegna e sposta l'attenzione dall'evento che ci ha coinvolti ad un altro, gli amici poi, sono delle ancore di salvezza fondamentali, ci offrono sostegno, comprensione, confronto; tuttavia queste due strategie di fronteggiamento danno effetti solo nel breve periodo, ovvero nella fase acuta di un trauma, nel suo caso, Valeria, nel momento in cui è la relazione con il suo compagno si è conclusa. Succede che quando la bolla delle emozioni forti inizia a sgonfiarsi, quando l'odio furente, la rabbia, la sensazione di irrealtà iniziano a lasciare lo spazio a sentimenti meno intesi quali la delusione, la tristezza, il dolore, la paura per il futuro e quando si rientra in una quotidianità difficile da gestire, allora può essere necessario iniziare a confrontarsi con l'elaborazione di un lutto che non sempre è così semplice da gestire.

L'evento traumatico ha lasciato in lei innumerevoli cicatrici: da quello che dice mi sembra sia stanca e demotivata, come se si sentisse disorientata davanti ad un evento che ha modificato le sorti di una vita che parzialmente aveva pianificato in altro modo. Ci sono tanti suggerimenti semplici che le possono essere di aiuto per la gestione della situazione in cui si trova: innanzi tutto potrebbe partire scrivendo lettera, che poi non invierà, al suo ex fidanzato; in questa lettera gli comunichi tutto ciò che non ha potuto dirgli, ciò che per lei è stato importante nel vostro rapporto, gli dica quello che provava e quello che sente ora per lui. Si dia l'occasione di esplorare fino in fondo i suoi sentimenti, anche adesso che lui non c'è. Quando avrà terminato la scrittura della lettera la rilegga una volta e poi la strappi e la getti via. Valuti se per lei può essere utile essere affiancata in questo processo da un terapeuta per un sostegno professionale nella gestione della situazione che vive.

L'amore non finisce mai al termine di una relazione e c'è bisogno di darsi il tempo perché ciò che ancora non abbiamo potuto esprimere trovi spazio per poter essere celebrato e compreso.

**Sono sposata da pochi mesi. Ho notato che ultimamente mio marito guarda le altre donne. So che è una cosa normale, ma ogni volta che lo sorprendo a guardare una ragazza sto male. Sono una bella donna, curata, faccio sport, non capisco perché debba guardare sempre tutte. Non riesco a sopportare il confronto perché mi sento inadeguata. Come posso fare a superare questo senso di inferiorità se così si può chiamare?** - Anna

Cara Anna, da quello che scrive sento che il fatto che suo marito guardi delle altre donne non solo la disturba ma le crea anche uno stato di angoscia, tant'è che sperimenta un senso di inadeguatezza prima ancora che un senso di gelosia. Lei stessa scrive che è normale, e di fatto non vedo perché non dovrebbe esserlo, che un uomo, così come una donna, possano osservare una persona diversa dal partner senza per questo dover ipotizzare fantasie di tradimento. Si può osservare nell'altro qualcosa di diverso da ciò che noi possediamo senza avere dei desideri sessuali e senza immaginare di voler cambiare la situazione nella quale ci troviamo. Si ricordi che suo marito non ha scelto di spostarla solo per le sue caratteristiche fisiche ma anche perché ha deciso di condividere con lei un progetto di vita molto più ampio che riguarda anche il senso profondo dello stare in coppia.

Venendo ai sentimenti che sperimenta mi permetto di fare qualche ipotesi su ciò che essi possono rappresentare. Innanzitutto ritengo che in verità ciò che lei vive centri molto poco con suo marito: ciò che in lei si anima possono essere vecchie paure, magari un senso di svalutazione che non ha mai esplorato, o forse ancora il timore di perdere ciò che ha appena ottenuto con il matrimonio. A volte accade che subito dopo che un sogno si è coronato si possa vivere un senso di vuoto dovuto alla mancanza di un obiettivo successivo oppure si esplori inconsciamente una paura della perdita del traguardo ottenuto, una paura irrazionale che non si appaga della conferma dell'altro e di quelle che ci offriamo.

Ciò che le suggerisco è di chiedersi se il suo senso di svalutazione riguarda la sua coppia o riguarda più il rapporto che ha con se stessa. Iniziare a riflettere su questo le permetterà di essere più lucida di fronte allo sguardo di suo marito nei confronti di qualcun altro senza perdere di vista le sue qualità e i talenti che vi hanno portati a condividere un progetto di vita assieme.