

# I lettori scrivono

**...“Dopo quattro anni si è conclusa una tormentata relazione con un uomo sposato. La scelta è stata presa di comune accordo anche se, a prendere l’iniziativa, sono stata io. Ero stufo di vivere la mia storia d’amore da clandestina. Ora però mi manca, mi sento svuotata e non so cosa fare. Devo provare a richiamarlo? Mi può aiutare a capire cosa mi sta succedendo e cosa sarebbe meglio fare?”...**

Anastasia

Cara Anastasia,

l'amore segreto e vissuto in maniera clandestina è sempre un' esperienza faticosa sul piano affettivo ed emotivo e a volte anche su quello organizzativo considerato che in genere gli amanti si incontrano in luoghi riservati e con tempi limitati. Se poi uno dei due è sposato mentre l'altra è libera, come mi pare sia il tuo caso, diventa estremamente penoso per ambedue trascorrere le ricorrenze festive , i natali, le pasque, le vacanze, lontano l' una dall' altro. Questo mette a dura prova i sentimenti più saldi ed innesca dinamiche di gelosia, di frustrazione, di rabbia che a lungo andare minano anche l'amore più intenso. Se il bisogno di sentirsi unici per l'altro, di condividere il tempo della quotidianità, di condurre una vita amorosa alla luce del sole, resta inappagato, allora avanza quell'insoddisfazione, quel senso di precarietà, che probabilmente ti hanno spinto a chiudere la tua storia d' amore.

Ora lui ti manca . Quattro anni non sono pochi, probabilmente avevi “modulato” la tua vita in base a questa storia d' amore e avevi delle aspettative che lui ha deluso. Il vuoto che ti resta è comprensibile. Ogni volta che ci allontaniamo da qualcuno che amiamo la sofferenza è intensa, ma restare con una persona che non fa nulla per trattenerci può diventare a lungo andare ancora più doloroso .

Il mio consiglio , cara Anastasia, è quello di non tornare indietro, di resistere nei momenti di vuoto, alla tentazione di telefonare, di riallacciare..Ricomincerebbe per te, dopo un iniziale sollievo, la routine della clandestinità..Prova ad allargare l'orizzonte delle tue relazioni personali, a guardare gli altri e te stessa con curiosità nuova, lasciando dietro di te tutto ciò che ti pesa e che ti va stretto.

**...“Mio fratello da qualche tempo fa uso di sostanze stupefacenti (oltre alle droghe leggere ha cominciato ad utilizzare anche cocaina ed eroina). I miei genitori lo hanno portato da uno psicoterapeuta che ha proposto una terapia per tutta la famiglia. Perché se è lui ad avere dei problemi dobbiamo fare un percorso terapeutico anche noi? Ritieni sia la soluzione giusta per il nostro caso?...”**

Benedetta

Cara Benedetta,

condivido la proposta dello psicoterapeuta . Le dinamiche familiari possono influire positivamente sui comportamenti della persona che fa uso di sostanze stupefacenti .Senza contare che lo psicoterapeuta può aiutarvi a comprendere la complessità del caso e a tollerare il disagio che ne deriva per tutti .Vi consiglio dunque di rendervi disponibili almeno ad un primo colloquio con lo psicoterapeuta, sarà poi lui ad orientarvi sul da farsi.

**Maria Rosa Madera**  
**Psicologa e Psicoterapeuta**

