

[www.Psycommunity.it](http://www.Psycommunity.it)

# PROGETTO 3EMAIL



Un documento creato da Psycommunity, la comunità degli Psicologi on line



## PROGETTO 3EMAIL

### Premessa

Il "Progetto 3email" prende le mosse all'interno dello Staff di Psychcommunity, la comunità degli Psicologi on line orientata in stile "open" verso l'approfondimento degli studi sul counseling on line, sulla psicoterapia virtuale e in generale su tutto quello che riguarda il binomio Psicologia e Internet.

L'idea di base del progetto concerne lo sviluppo di un "evento virtuale", rivolto agli psicologi iscritti all'Ordine degli Psicologi, consistente nella ricezione di tre diverse email, riproducenti ciascuna una delle tante tematiche presentate via email dagli utenti di Internet agli Psicologi presenti sul web.

Capita sempre più frequentemente, infatti, di ricevere tramite la posta elettronica richieste di consulenza psicologica da parte di utenti che hanno trovato l'indirizzo email di uno psicologo nei vari siti di psicologia, nei forum, nei siti personali o negli elenchi di professionisti appositamente pubblicati su Internet.

Se da una parte sono già presenti pubblicazioni che in qualche modo trattano del counseling on line (più all'estero che in Italia), dall'altra è sembrato interessante creare un evento che fosse quanto più possibile utilizzabile come "materiale" concreto per il confronto, la discussione, e lo sviluppo di questo ambito particolare della psicologia.

Si è pensato quindi che, anziché chiedere direttamente ai singoli psicologi di narrare le proprie esperienze o di redigere più o meno astratti contributi clinici allo studio del counseling on line, sarebbe stato di gran lunga più istruttivo mettere alla prova i colleghi, sottoponendo loro un certo numero di email create appositamente per questo evento virtuale, ma assolutamente sovrapponibili, per stile e contenuti, a quelle che comunemente giungono nelle caselle di posta elettronica e alle quali si è quindi abituati a rispondere.

Si è scelto di limitare a tre email il numero di missive elettroniche inviate e di concedere tre giorni di tempo per formulare ed inviare la risposta.

Un numero maggiore di email o di giorni a disposizione avrebbe potuto, a nostro avviso, distorcere notevolmente "l'abitudine" usualmente adottata e che consiste nel rispondere ad una email entro un margine di circa tre giorni dal ricevimento.

Un gruppo di colleghi psicologi e di volontari facenti parte dello staff di Psychcommunity ha permesso di organizzare l'evento che ha avuto luogo a partire dalle prime ore del 17 giugno 2005, per concludersi al termine del 19 giugno 2005.

In precedenza era stato pubblicato su Psychcommunity il regolamento dell'evento e offerta la possibilità di iscrizione gratuita.

La registrazione all'evento richiedeva come unico requisito l'iscrizione all'Ordine degli Psicologi, ma è stato esplicitato che l'evento era espressamente rivolto a chi, in qualche modo, era abituato, frequentemente o saltuariamente, a rispondere via email alle richieste degli utenti.

Eliminando il numero (circa sette richieste) di psicoterapeuti non psicologi (che non hanno avuto perciò la possibilità di partecipare all'evento), vi sono state 45 pre-iscrizioni regolarmente accettate.

Ai 45 colleghi è stato inviato il regolamento completo dell'evento, ed è stato chiesto loro di confermare la partecipazione.

Per comodità di suddivisione nella presentazione delle email inviate in risposta all'evento, è stato richiesto a ciascun partecipante di indicare l'orientamento psicoterapeutico o la tecnica di riferimento prevalentemente adottati nella pratica clinica.

Alla vigilia dell'evento 39 colleghi avevano risposto affermativamente all'iscrizione.

L'evento denominato "Progetto 3email" si è svolto regolarmente nelle date suddette. Dei 39 colleghi solo 24 hanno deciso di rispondere alle email partecipando compiutamente all'evento virtuale e producendo il materiale che è qui presentato in forma integrale (salvo la correzione di semplici errori di battitura).

L'elenco degli Psicologi che hanno partecipato all'evento è pubblicato in fondo al presente documento.

Lo staff di Psycommunity ringrazia tutti i partecipanti per il contributo offerto e si augura che la lettura di queste "risposte" possa risultare utile in termini di confronto tra professionisti e di spunto per discussioni e dibattiti sugli argomenti in oggetto.

Con la pubblicazione gratuita (per il tipo di licenza vedasi il capitolo Licenza) di questo documento si attivano nel sito di Psycommunity ([www.psycommunity.it](http://www.psycommunity.it)) anche una serie di Forum dove i colleghi potranno esprimere i personali punti di vista e i commenti al materiale qui posto in lettura. Per facilitare l'eventualità di riferimenti ad una specifica email, si è deciso di associare ad ogni risposta-email un codice univoco.

Staff di Psycommunity

**EMAIL NR. 1 - TESTO**

Gentile Dottore ho un problema con il mio ragazzo: la gelosia. Premetto che gli voglio molto bene e che quando ci siamo conosciuti ho provato i sentimenti più forti di tutta la vita mia ma adesso veramente sono arrivata all'esasperazione e non ce la faccio più a vivere. Il mio ragazzo è sempre stato un po' geloso e se i primi tempi questo mi faceva al limite anche piacere presto è diventata una tortura. Litighiamo continuamente per nessun motivo serio secondo me. Lui mi accusa di cose assolutamente inesistenti ma le mie spiegazioni non servono a niente e mi aggredisce ogni volta sempre più violentemente. Ogni volta mi fa piangere e poi piangendo pure lui mi dice che è tutta colpa sua, si pente, e mi promette ogni volta che non lo farà più e che si fida di me. Ma poi al primo ritardo mi accusa con parole irripetibili e vuole che ammetta che lo tradisco e che l'ho sempre tradito. Io non ce la faccio più. Ho pensato di lasciarlo ma mi fa paura la sua reazione e anche perché so che lui in fondo mi vuole bene e se fa così è perché non sta bene ed è insicuro. Gli ho detto una volta di curarsi ma ha detto che non è matto e che i problemi li può superare anche da solo. Io non so più come aiutarlo e come difendermi. L'ultima volta mi ha dato uno schiaffo perché era convinto che avessi guardato con interesse un suo amico e mi ha fatto sanguinare un labbro. I miei dicono che devo lasciarlo ma non so come fare perché viene nella mia stessa scuola (in un'altra classe perché è più grande di me). Ho paura e sono confusa ma non vorrei fare del male al mio ragazzo, che mi ha raccontato i problemi che ha avuto in famiglia e rimarrebbe solo se lo lasciassi.

Grazie

Romina R.

---

*Questo è il testo integrale della email nr. 1 inviata agli Psicologi partecipanti all'evento virtuale "Progetto 3email".*

## **Risposte all'Email nr. 1 suddivise per orientamento o tecnica**

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Sistemico-relazionale e Psicoterapia della famiglia**

#### **Cod. EM1001**

Cara Romina,

la gelosia è un sentimento molto complesso che può essere "utile" quando serve a dimostrare alla persona a cui vogliamo bene che teniamo a lei, ma quando diventa eccessiva, come in questo caso, può essere molto "dannosa" sia per chi la prova perché si vive nella continua paura e a volte ossessione che il partner ci tradisca sia per l'oggetto amato che si sente soffocato e soprattutto non creduto.

Spesso la gelosia eccessiva è sintomo di insicurezza e di scarsa autostima.

La sua situazione è piuttosto delicata e complessa: ha paura delle reazioni del suo ragazzo ma nello stesso tempo vorrebbe aiutarlo.

Il problema è che non si può aiutare una persona se questa non vuole essere aiutata.

Il suo ragazzo infatti dice di potercela fare da solo e non accetta aiuti esterni.

Deve valutare lei se accetta di vivere ancora tale situazione che la porta, come scrive, all'exasperazione e che la fa vivere nella paura costante.

Auguri

---

#### **Cod. EM1002**

Cara Romina,

la gelosia purtroppo logora i rapporti. Si arriva ad un punto in cui si perde di vista il motivo per cui si sta insieme. Un rapporto di coppia deve essere qualcosa che ci fa star bene, dove ci si confronta, si cresce. Mi pare che stiate molto male tutti e due.

E' un fatto però che il suo ragazzo sta diventando violento e addirittura lei dice di averne paura. Crede che potrebbe avere una reazione violenta?

Accenna alla fine della sua mail che il suo ragazzo ha avuto problemi in famiglia. Ritiene che dipendano da questo le sue insicurezze?

Credo che dovrebbe far capire al suo ragazzo che quando si sta con qualcuno, i problemi si affrontano in due.

Lui dice che può farcela da solo ma in questo modo la taglia fuori.

L'insicurezza del suo ragazzo è diventata insicurezza anche sua che vorrebbe lasciarlo ma non se la sente. Ha pura e poi sa che lui le vuol bene. ma è questo il modo di volere bene? O forse solo di "possedere"?

Credo che lei dovrebbe domandarsi cosa vuole da un rapporto di coppia.

Cosa crede succederebbe se fosse lei a chiedergli di accompagnarla da un terapeuta? Potrebbe chiarire che sente di avere bisogno di aiuto ma non si sente di andare sola e vorrebbe che lui la accompagnasse. potrebbe essere un inizio.

a presto

---

**Cod. EM1003**

Gentile Romina,

da quello che hai scritto si vede, sia che vuoi molto bene al tuo ragazzo, sia che ormai il suo comportamento ti ha probabilmente allontanato da lui. In effetti da quello che racconti non sembra che ci siano molte possibilità di cambiamento e lo schiaffo che ti ha dato ultimamente non è incoraggiante. Capisco i tuoi genitori che premono perché tu lo lasci, ma d'altra parte immagino che dopo aver ascoltato i suoi problemi familiari (che appaiono gravi), tu non voglia lasciarlo solo. Questo sicuramente dimostra quanto tu gli abbia voluto bene e quanto gliene voglia ancora; ciò non vuol dire che devi subire la sua "gelosia" che ti impedisce di vivere serenamente. Credo che probabilmente reagirebbe male se tu lo lasciassi di punto in bianco, ma non è una difficoltà che puoi risolvere da sola. Vista la sua reazione al tuo consiglio circa la possibilità di curarsi, potresti proporti di accompagnarlo e di cercare qualcuno con cui affrontare i problemi di coppia e quindi di voi due. Penso che valga la pena di provare perché il tuo supporto e la tua presenza potrebbe rendergli più facile avvicinarsi a qualcuno in grado di aiutarlo. Potreste chiedere informazioni ad un consultorio, ad esempio, o se preferisci potrei indirizzarti ad un servizio presente nella vostra zona che possa essere utile. Vorrei sapere cosa ne pensi e se questa idea ti sembra utile.

A presto

---

**Cod. EM1004**

Ciao Romina,

dalla tua email in cui parli di scuola immagino tu sia una ragazza giovane, per questo mi permetto di darti del tu. Quanti anni hai esattamente?

Quello che mi hai scritto mi fa molto preoccupare. Ho paura per te, perché temo che la violenza che descrivi possa aumentare. Sento molto il termine paura che hai usato più di una volta nel raccontare la tua storia. Anzi vorrei anche farti i complimenti per come sai descrivere bene i tuoi sentimenti e per essere riuscita a cercare aiuto in una situazione che ti crea tanta confusione. Una mia collega con cui solitamente mi consulto per rispondere alle mail pensa che, oltre alla paura, un'emozione forte che tu provi in questo momento sia la disperazione. Lei pensa che tu sia disperata perché vuoi in tutti i modi aiutare questo ragazzo, ma più cerchi di aiutarlo più lui interpreta male questo tuo atteggiamento e si mostra violento. Tu che ne pensi?

Sai, ci potrebbero essere molte altre emozioni in gioco e sarei molto interessata a saperle. Usare l'email come strumento di comunicazione può essere utile, per esempio se uno ha un po' di difficoltà ad aprirsi con gli altri faccia a faccia. Tu come mai hai deciso di chiedere aiuto proprio attraverso l'email? Hai chiesto aiuto a qualcun altro? Cosa ti ha risposto?

Mi sembra di capire che tu hai già fatto molto per mettere fine a questa dinamica tra te e il tuo ragazzo per cui più tu gli vuoi bene, più in un certo senso lui si ingelosisce e reagisce con la violenza e mi sembra di capire che per adesso niente è servito. Scrivi più volte che vorresti lasciarlo ma che hai paura. Romina, lui ha sicuramente i suoi buoni motivi per comportarsi così. Come scrivi tu, ha avuto problemi in famiglia e adesso non riesce a farsi aiutare, come invece riesci tu.

In virtù della mia esperienza, mi sembri una ragazza molto intelligente e sensibile, che ha già capito molto della situazione, ma che NON PUO' e NON DEVE agire da sola!

Non sapendo da dove scrivi, io ti consiglio di rivolgerti al consultorio familiare più vicino a casa tua, dove c'è sicuramente uno psicologo o una psicologa disponibili ad ascoltarti e ad aiutarti. Per sapere dove si trova il consultorio, vai sull'elenco telefonico, alla voce ASL e cerca "servizio consultorio familiare". Se hai più di 14 anni puoi andare, al limite, anche senza genitori.

Se per qualche motivo non riesci a compiere questo passo, ti propongo come secondo confronto tra di noi (vedi le regole sul sito per i documenti che devi mandarmi firmati e i pagamenti) una chat, in modo da poterti porre delle domande dirette su questa complessa situazione.

Grazie per la tua mail e tanti auguri di cuore.

---

#### **Cod. EM1005**

Sembra da ciò che racconta che lei non viva un rapporto sereno ed appagante. Mi chiedo cosa vi avvicina e vi accomuna, oggi. Forse potrebbe chiederselo ponendosi alla pari con lui e non come la "crocerossina" deputata a sostenerlo e dargli cose che la sua famiglia non può dargli. Credo che sia troppo pesante per lei questo fardello. In amore forse bisognerebbe basare la relazione sulla scelta e non sui bisogni.

Auguri

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Psicoanalisi, Psicologia analitica, Psicoterapia psicoanalitica**

#### **Cod. EM1006**

Cara Romina,

ti trovi in una situazione proprio intricata e difficile.

Da una parte c'è una storia molto intensa, ma che si è rovinata per questi problemi, dall'altra c'è il tuo ragazzo che anche se ti vuole bene scarica su di te le sue paure e le sue tensioni, e si controlla sempre meno.

Non c'è da meravigliarsi se tu ti senti bloccata, impotente e spaventata, anche il consiglio di lasciarlo non è così facile da seguire quando si ha paura di una reazione violenta e si vuole bene. Capita a molte ragazze di incontrare e amare uomini che le amano in modo distorto, violenti per disperazione, ed è difficile cavarsela da sola.

Le strade da seguire possono essere due. La prima è proporgli di andare insieme in uno dei Consultori Giovani (che sono presso molte USL e sono gratuiti) a parlare con uno psicologo per cercare di risolvere un modo di stare insieme che va comunque cambiato.

La seconda strada riguarda solo te: ci sono, in ogni regione, centri privati e gratuiti, a cui ci si può rivolgere per avere consiglio, aiuto, indicazioni, quando ci si trova in situazioni come la tua. Sapranno sicuramente aiutarti a trovare una soluzione pratica che purtroppo non si può individuare con una semplice mail.

Fino ad ora ti sei dimostrata molto sensibile e coraggiosa: credo proprio che riuscirai a sciogliere questa matassa intricata, se ti farai aiutare. Se mi manderai l'indicazione della città in cui abiti o quella più vicina ti potrò dare gli indirizzi sia del Consultorio sia del Centro più vicino, così potrai scegliere quale strada percorrere.

---

### **Cod. EM1007**

Cara Romina,

ho letto con attenzione la sua mail e capisco che lei si possa effettivamente sentirsi molto confusa. Sono rimasta altresì colpita nel constatare, il grande affetto che la lega al suo ragazzo, che per altro, non le impedisce di percepire la difficoltà psichica, che lo stesso impatta, sotto forma di una gelosia morbosa, nei suoi confronti.

Il rapporto amoroso riproduce sempre a livello inconscio, sebbene in via molto diversa e trasformata il rapporto madre-bambino e diventa spesso come una sorta di superficie traslucida sulla quale vengono rivissuti sentimenti ed impasse irrisolti nel rapporto primario.

La gelosia è un sentimento che nasce sulla scena del teatro edipico e configura il terzo (il padre) come rivale nel rapporto madre-bambino.

Il rapporto di coppia proprio per l'intensità affettive che in esso si giocano, costituisce per alcuni soggetti l'occasione di incandescenze inconsce che non riguardano il partner attuale ed il suo comportamento, ma quell'antico rapporto di cui sono il rispecchiamento.

Non ci sono dubbi circa il fatto che il suo ragazzo abbia avuto problematiche infantili, ma proprio per questo motivo, potrà porre il problema legittimo del diritto alla felicità anche per la vostra coppia. Il raggiungimento di una serenità nella sua coppia passa, attraverso la possibilità concreta di una emancipazione dalle angosce primarie infantili che riaffiorano nel suo ragazzo e che lo chiamano in prima persona a svolgere su di se un lavoro elaborativo.

Penso che lei possa aiutarlo nella ricerca di uno psicoterapeuta analitico col quale poter analizzare questi nuclei inconsci edipici.

Qualora si presentassero delle resistenze, nella reale motivazione suo del partner a lavorare su se stesso, potrà sempre restando al suo fianco, chiedere aiuto insieme a lui ad uno psicoterapeuta, dialogando sulla crisi in cui questa coppia è precipitata e sul rischio di rottura che la stessa attraversa se non si attivano trasformazioni e cambiamenti.

---

---

**Cod. EM1008**

Salve Romina,

abbiamo ricevuto la comunicazione da Lei inviata in data 16 giugno 2005.

Lei accenna ad una problematica relazionale con il Suo partner, ed ai nuclei emergenti che sembrano far capo a tematiche di temuti tradimenti, conseguenti gelosie, colpevolizzazioni, accuse, scuse.

Lei si dice esasperata dalla situazione sopra accennata, e infatti al riguardo ci scrive: "Io non so più come aiutarlo e come difendermi." Per quanto attiene la possibilità di un aiuto on line, al momento le possibilità operative sono estremamente ristrette e non possiamo darle orientamenti specifici.

Al momento, possiamo infatti soltanto dare informazioni generali .

Ciò in quanto l'Ordine degli Psicologi del Lazio - con il Codice di Condotta entrato in vigore in data 1 luglio 2004 - ha grandemente ristretto le possibilità di utilizzare le tecnologie per la comunicazione a distanza.

In attesa di maggiori chiarimenti, dobbiamo quindi attenerci alle disposizioni sopradette.

Possiamo soltanto proporle - ove per Lei sia fattibile - un colloquio diretto nel nostro studio.

Ove questa possibilità sia di Suo interesse, ci dia un cenno di risposta.

In attesa di poter riprendere presto una attività più piena, Le inviamo un cordiale saluto.

---

**Cod. EM1009**

Cara Romina,

come tu ben descrivi, il problema è complesso perché ha molte sfaccettature: lui ha un atteggiamento che ti mette in difficoltà, ma non ne è del tutto consapevole o se lo è sembra incapace di modificarlo. Contemporaneamente, se tu lo lasci potresti esporlo a una sofferenza ulteriore rispetto ai problemi famigliari che ha già; e se cerchi di importi in qualche modo lui reagisce con grande aggressività. Ora tu non sai più come muoverti perché i tuoi spazi di manovra sono molto limitati.

Quando io mi trovo in un vicolo cieco ho imparato che può servire cambiare prospettiva e vedere i termini del problema in modo diverso. Ad esempio, in questo caso potremmo provare a partire dal fondo, cioè dai risultati che stai perseguendo. In effetti mi rendo conto che non mi sono del tutto chiari.

Proviamo dunque a partire dal tuo obiettivo: dove vorresti arrivare?

Vuoi aiutarlo a comprendere che deve farsi curare? Oppure vuoi essere protetta contro i suoi comportamenti violenti? O vuoi che lui non sia più geloso? O che la gelosia torni entro un livello accettabile? O altro ancora?

Aspetto una tua risposta per proseguire nella nostra riflessione, e nel frattempo ti saluto caramente.

---

**Cod. EM1010**

Gent.ma Romina,

il problema della gelosia, nelle modalità in cui si manifesta nel suo ragazzo, arrivando anche a comportamenti aggressivi nei suoi confronti, è qualcosa di molto serio, da non sottovalutare.

Lei parla di problemi che il suo ragazzo ha avuto in famiglia, senza specificare quali. E' molto probabile che questi problemi siano all'origine della gelosia patologica che sta minando il vostro rapporto d'amore. Per questo motivo sarebbe importante che lei riuscisse a convincere il suo ragazzo ad iniziare una psicoterapia, che gli permettesse di capire i motivi della sua gelosia e gli desse gli strumenti per tenerla sotto controllo e possibilmente superarla.

Io penso che lei potrebbe, in occasione della prossima probabile crisi di gelosia del suo ragazzo, arrivare anche a porgli un aut-aut: o ti fai aiutare, o ti lascio. Se il suo ragazzo veramente la ama, capirà che è indispensabile, per non perderla, correre ai ripari e cercare l'aiuto di una persona qualificata.

D'altra parte non ritengo che sia suo compito farsi carico dei problemi psicologici così seri del suo ragazzo. Quando due persone si amano hanno fiducia l'uno nell'altro e la gelosia, se c'è, non porta certo a limitare la libertà dell'altra persona, né ad aggredirla verbalmente e fisicamente.

Come lei stessa scrive, la situazione è progressivamente peggiorata, per cui, prima che degeneri del tutto, le consiglio di parlare schiettamente al suo ragazzo, dicendo che lei non è in grado di reggere ulteriormente i suoi sfoghi e la sua aggressività, che questi hanno origini esterne al vostro rapporto e che lui, se la ama veramente, deve farsi aiutare da qualcuno; questo non significa che lui sia matto, solo che ha un problema più grande di lui, che non riesce a gestire e ci sono gli specialisti apposta, gli psicoterapeuti, che possono dargli una mano per un certo periodo per comprendere da dove viene il suo problema e come fare per risolverlo.

Spero di essere stata abbastanza esauriente nella mia risposta. L'invito a scrivermi ancora, se vuole ulteriori chiarimenti.

Cordiali saluti.

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Cognitivo Comportamentale**

**Cod. EM1011**

La gelosia può assumere caratteristiche patologiche di tutto rilievo: soprattutto se le aggressioni verbali vengono accompagnate da violenza fisica.

Pur avendo la consapevolezza che si tratta di una manifestazione di insicurezza e pur sapendo che ci sono problematiche familiari alla base di questo comportamento, non c'è dubbio che la tua situazione possa essere definita al limite del tollerabile.

Mi rendo conto che è difficile gestire le aggressioni e i pentimenti, però è opportuno sapere che la gelosia patologica non può essere affrontata dall'altro membro della coppia, ma va trattata perlomeno attraverso un counselling psicologico se non una vera e propria psicoterapia.

Una cosa è certa: i comportamenti al limite non sono superabili da soli. E' necessaria una

guida che consenta di assumere la consapevolezza dei propri comportamenti attivando le risorse personali al fine di un immediato cambiamento. Una situazione come quella descritta viene spesso identificata come una problematica dell'attaccamento, nel senso che probabili esperienze negative del passato hanno creato uno schema mentale disfunzionale che con la sola buona volontà non è possibile affrontare.

---

### **Cod. EM1012**

Cara Romina,

la situazione che stai vivendo non è facile però non è nemmeno irrisolvibile.

Da quanto accenni, la situazione del tuo ragazzo non è una semplice e naturale gelosia, bensì è una forma patologica che va ben oltre la normale espressione sentimentale e di tutela e desiderio della persona amata, come dimostra il fatto che è passato alla violenza fisica, anche se in una sola occasione.

Il tuo ragazzo necessita di un aiuto qualificato che tu non puoi dargli, anche perché molto probabilmente la sua espressione di gelosia è legata a problematiche vissute nell'ambito familiare che richiedono tempo e perizia per essere individuate, evidenziate e risolte.

Tieni ben presente che se non si rivolgerà a qualcuno per farsi aiutare, la sua situazione continuerà a peggiorare con scoppi di rabbia e violenza via via sempre maggiori e anche tu ne subirai le conseguenze.

E' già molto importante il fatto che tu abbia preso coscienza di questa situazione e che in qualche modo tu sia arrivata al limite di sopportazione. Questo significa che la tua autostima non accetta un simile comportamento svilente, che offende la tua persona, i tuoi sentimenti e il tuo essere, seppur giovane, donna.

Anche se non accetti l'idea di lasciarlo, può essere utile prendere le distanze visto che lui non ha alcuna intenzione di curarsi e soprattutto se ritieni che la tua incolumità fisica possa essere a rischio. Un vero rapporto d'amore è scevro da violenze e costrizioni che non possono in alcun modo essere giustificate e accettate.

Chiedi aiuto e supporto alla tua famiglia e ai tuoi amici, dai quali hai già tutta la comprensione di cui hai bisogno.

Un caro saluto

---

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Rogersiano**

### **Cod. EM1013**

Buongiorno Romina,

mi sembra di capire dalle sue parole che si sente proprio tanto stanca della situazione che sta attualmente vivendo, e prova un senso di impotenza. In questo momento, mi sembra di capire, si trova combattuta: da una parte non vuole fare del male al suo ragazzo lasciandolo e ha paura della sua reazione se lo facesse, dall'altra però è arrivata all'esasperazione e non ce la fa più a

vivere.

Tutto questo le crea uno stato di confusione e non sa quale strada sia meglio percorrere.

Indubbiamente sarebbe troppo semplicistico da parte mia dirle ora cosa è più opportuno fare adesso perché certamente dietro questo problema ci sono tanti elementi da considerare. Quello che mi viene da dire in questo momento è che le emozioni e i sentimenti che lei ha espresso riguardo questa situazione sono un campanellino d'allarme, è come se il suo organismo, adesso, richiedesse una certa attenzione; è come se chiedesse aiuto, e secondo me ascoltare questi messaggi è un primo passo verso un maggior chiarimento di se stessa.

Se volesse continuare a parlarne, io sono disponibile ad ascoltarla.

Saluti

---

### **Cod. EM1014**

Gentile Romina,

quella che descrivi mi appare come una relazione “sprofondata” in un circolo vizioso, che provo ad illustrarti per darti modo di verificare se ho ben compreso le tue parole.

La gelosia del tuo ragazzo suscita in te sofferenza e paura, che a loro volta, generano in lui sensi di colpa e tentativi di riparazione. Così entro di te è maturata la convinzione che tale gelosia sia solo la manifestazione dell'unica vera paura del tuo ragazzo: non il tradimento ma la solitudine.

Nonostante l'esasperazione, l'intensità dei tuoi sentimenti unita all'imperativo morale che ti spinge ad aiutarlo, non ha compromesso definitivamente la relazione.

A questo punto però vorrei porgerti due domande:

- Si può affermare che questa relazione ti sta “privando” di qualcosa e al tempo stesso ti sta “nutrendo” di qualcos'altro?

- Di chi è la responsabilità dell'eventuale solitudine del tuo ragazzo?

Dalle tue parole emerge che il percorso dell'autoconsapevolezza è già avviato e il mio vuol essere solo un incoraggiamento a proseguire nella stessa direzione.

Spero che rispondere a queste domande ti aiuti a prendere una decisione e a farlo serenamente.

T'invito a scrivermi ancora se lo desideri, qualora invece tu ritenga più efficace un colloquio individuale dato che non so da dove scrivi posso solo consigliarti di rivolgerti presso il Centro d'Informazione e Consulenza se presente nella tua scuola dove troverai uno psicologo disposto ad ascoltarti, oppure al Consultorio Familiare presso l'A.S.L. della zona di residenza.

Cordiali saluti

---

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Gruppoanalisi**

### **Cod. EM1015**

Signora Romina, nella sua mail lei non dice la sua età, né da quanto tempo dura la relazione affettiva di cui parla, né se ha avuto altre storie sentimentali significative; queste informazioni, che possono sembrare poco rilevanti agli occhi di un profano, sono, invece, importanti

elementi che contribuiscono a dare una visione più globale e fornire una cornice contestuale della sua storia.

Tuttavia, ciò che emerge chiaramente è "il suo" disagio, rispetto a quello del suo ragazzo, almeno per quanto evidenzia la narrazione del caso. Secondo ciò che lei racconta, una gelosia così intensa può essere un segno di disagio che, però, non sembra avvertito come tale dal suo ragazzo. Appare evidente, invece, la condizione di "confusione", da lei sperimentata che la rende incapace di prendere una decisione.

La possibilità di "aiutare" il suo ragazzo in assenza di una richiesta da parte dello stesso, non rende possibile alcun tipo di intervento; mentre a lei Romina che si pone delle domande posso invitarla a "riflettere" su cosa vuole veramente. Fondamentale è capire se vuole aiutare se stessa ed eventualmente affrontare la sua difficoltà a gestire una separazione e tutto quello che comporta, ovvero prodigarsi ancora nell'aiutare il suo ragazzo, che tra l'altro non sembra avere chiesto alcun aiuto.

La saluto.

---

### **Cod. EM1016**

Gentile Romina,

come saprai la gelosia è un naturale sentimento di reazione o di ribellione ad una propria sensazione di inferiorità nei confronti di un rivale, innescata dal timore di perdere l'affetto della persona amata. Ma come in tutte le questioni che riguardano le nostre passioni è la quantità di tali passioni che fa la differenza tra una condizione naturale o normale e una condizione problematica o patologica.

Nella relazione affettiva tra due persone, i sentimenti sono basilari. Allora, il rispetto e la stima reciproca - che devono essere la norma nella convivenza civile tra esseri umani - sono esaltati in una relazione affettiva sana. Questi stessi valori, invece, sono in contrasto con un sentimento di gelosia esasperata che è sinonimo di insicurezza ed egoismo.

Il tuo obiettivo può e deve essere quello di dialogare con il tuo ragazzo con l'intento di rassicurarlo, e spiegargli che questo suo sentimento rischia di minare il vostro rapporto. E' importante da parte tua mantenere un livello alto di attenzione e non sottovalutare la situazione lavorando coscientemente in direzione dell'obiettivo.

Nello stesso tempo è opportuno che tu tenga sempre informati i tuoi genitori dell'andamento del tuo legame, e nel momento in cui avverti che la situazione muta o ti sta sfuggendo di mano cerchi l'aiuto di un professionista che ti possa giustamente indirizzare.

Rimango a tua disposizione per qualsiasi consulto.

Cordialità.

---

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Altri orientamenti e tecniche**

### **Cod. EM1017**

gentile romina,

questo sentimento così forte sta logorando il vostro rapporto, ha provato a capire da cosa

deriva? e a parlarne seriamente con lui? purtroppo lei non può fare molto per colmare le insicurezze del suo ragazzo anche comportandosi come lui vuole, forse farebbe del male a se stessa. Se lui non vuole farsi aiutare provate a farlo insieme e a rivolgervi ad un terapeuta che faccia chiarezza su questo conflitto. Ma la cosa fondamentale è che lei non perda di vista i suoi bisogni nei confronti di questa persona, poiché il rischio sarebbe di allontanarlo in modo irreversibile, ma provare invece la strada del compromesso reciproco.  
Le auguro in bocca al lupo

---

### **Cod. EM1018**

Ciao Romina,

conosco molto poco di te, se non queste 10 righe che mi hai inviato, troppo poche per capire il tuo problema attuale, ma sufficienti per cogliere almeno il tuo stato d'animo, a mio avviso preoccupato e confuso. Non so quanti anni hai, ma si evince che sei molto giovane. Ti consiglio di parlarne anche con le tue amichette del cuore, con la tua insegnante fidata, riformula il problema ai tuoi genitori e se poi trovi un muro davanti a te, allora non esitare a contattare uno psicologo che ti possa aiutare a chiarire il tuo problema e a diventare più consapevole.

Credo che dovresti iniziare a porti alcune domande: quanto e come ami il tuo ragazzo? Quanto e come è pregnante nella tua vita? Cosa vuoi e desideri veramente, oggi? Nella vita, sono molte le persone che restano sole ma non per questo dobbiamo aiutarle a costo di rimetterci la nostra salute. Poniti queste domande e non pensare solo al passato, a quello che è stato, ma a quello che tu vivi oggi e al domani che ti aspetta.

Saluti

---

### **Cod. EM1019**

Cara Romina ciao!

Ascolta:

se tu sei dentro ad una stanza nuova per te, di cui non conosci nulla, completamente buia e con una pila in mano cosa fai?

Credo tu abbia già pensato che accendi la pila e la punti in una qualche direzione.....

E vedi che al muro ci sono attaccate frecce ed archi, asce e macheti.....potresti pensare "questa è la stanza degli orrori!"

Poi spegni la pila e dopo un po' la riaccendi e la punti in una qualche direzione.....e vedi che al muro ci sono arazzi, cuscini, stoffe colorate e calde.. potresti pensare "questa è la stanza più bella del mondo"

Accipicchia.....ma è sempre la stessa stanza, illuminata su due muri differenti, la stanza contiene le armi e i cuscini, si tratta di vedere tu da cosa sei attratta.....

Anche gli uomini sono stanze sconosciute per le donne, così le donne per gli uomini..... bisogna vedere quale parte illuminiamo, quale parte ci attrae....  
Pensaci ed entro una settimana inviami le tue considerazioni.....poi ne parliamo.

Anzi, facciamo così: costruisci una storia dal titolo "la stanza dai mille volti" ed inviamela

A presto quindi

---

### **Cod. EM1020**

Gent.le Romina,  
da quello che mi racconta si evince che di certo il comportamento del Suo ragazzo necessita di un'attenzione particolare da parte di un esperto psicologo visto che non si tratta di "semplice" gelosia come lei la chiama, ma ha connotati anche psicopatologici da indagare più approfonditamente. Quanto a Lei, non conoscendo la Sua età e ulteriori elementi circa la Sua vita personale, e non potendoLe chiarire al meglio la Sua condizione psicologica, Le consiglio di recarsi presso un consultorio familiare o anche privatamente da uno psicologo per esporre la situazione, in quanto il Suo ritrovarsi invischiata in un rapporto di coppia "patologico" potrebbe esprimere un disagio latente che attualmente si manifesta attraverso forme di attaccamento simbiotico-dipendente.

Restando a disposizione per ulteriori chiarimenti in merito,

porgo cordiali saluti.

---

### **Cod. EM1021**

Cara Romina,

la situazione che lei descrive non è certo piacevole, dato che la costringe a muoversi su un terreno minato a continuo rischio di esplosione. Sembra infatti che qualsiasi sua espressione possa dare adito a violente reazioni da parte del suo ragazzo e questo deve limitare alquanto il suo senso di libertà personale.

Non mi soffermerò tuttavia su ciò che il suo ragazzo potrebbe e dovrebbe fare rispetto ai comportamenti che usa nei suoi confronti, dato che cercare di cambiare le altre persone risulta essere sempre una pessima idea.

Vorrei, invece, soffermarmi su di lei, poiché, credo, le sarebbe utile iniziare a porsi alcune importanti domande.

Sembra che attualmente lei si trovi in una trappola: se rimane con il suo ragazzo è vittima di aggressioni sempre più violente, se cerca di lasciarlo viene presa dalla paura di reazioni ancora più violente, oltre a sentire il dispiacere del distacco, a causa della presenza di reciproci sentimenti.

La prima domanda è dunque: che senso ha per lei questa trappola? Con cosa la mette in contatto, con quali pensieri, emozioni, ricordi, sensazioni?

La seconda domanda è: ha chiarito con se stessa, prima ancora che con il suo ragazzo, che in una relazione di qualunque natura, ma tanto più in una relazione a carattere sentimentale, l'ingrediente basilare è rispettarci ed esigere dall'altro altrettanto rispetto?

Ci sono confini che riguardano la sua persona (nessuno dovrebbe metterle le mani addosso) e il suo spazio vitale che vengono continuamente violati. Come mai lei lo permette?

La terza e ultima domanda è: l'idea di far male a qualcuno la preoccupa di più della realtà di essere aggredita e di permettere a qualcuno di farle del male?

La invito a riflettere su questi aspetti e, se le farà piacere, a condividere le sue riflessioni in un incontro dal vivo.

Per il momento le auguro buoni pensieri.

---

## **Cod. EM1022**

Cara Romina,

non mi dice quanti anni ha, ma mi sembra di capire che è molto giovane, dato che va a scuola. Non la conosco, e so della sua situazione quel poco che mi scrive. Può ben comprendere che mi è difficile aiutarla direttamente.

Facciamo insieme qualche riflessione, probabilmente, attraverso le risposte che lei stessa si darà, riuscirà a far chiarezza dentro di sé e a trovare la strada migliore da percorrere.

Mi dice: "quando ci siamo conosciuti ho provato i sentimenti più forti di tutta la vita mia..": si domandi che peso ha, oggi, nella sua relazione, il ricordo di quelle emozioni, probabilmente le prime della sua vita. E si chieda anche se il legame a quel magico passato la tiene ancorata, oggi, a un presente che non è più adeguato alle sue aspettative e ai suoi bisogni attuali.

Rifletta anche sulla differenza tra innamoramento e amore. L'innamoramento è una fase speciale, importantissima dell'incontro a due, ma rimane sterile se ad esso non segue la fase dell'amore. A volte succede di rimanere legati a quella fase e si ha difficoltà a costruire un legame maturo. Lei si sente pronta, oggi, per una relazione matura? E il suo ragazzo lo è, a suo giudizio?

Si chieda anche quali sono, per lei, le caratteristiche dell'amore maturo, e si domandi se sono presenti nella vostra relazione.

Per lei, ad esempio, la fiducia è un elemento essenziale in una relazione matura? Ritieni realisticamente possibile che il suo ragazzo possa "guarire" dalla mancanza di fiducia nei suoi confronti?

Secondo lei, se il suo ragazzo smettesse di essere geloso e imparasse a fidarsi di lei, ci sarebbero i presupposti per crescere insieme? In altre parole, ha mai riflettuto sugli altri aspetti del vostro legame? Affinità, capacità di dialogare, e tanto altro ancora..

Pensi, infine, alle motivazioni per le quali non lascia il suo ragazzo.

Ha pensato di lasciarlo, ma non lo fa, a quanto lei stessa dice, per "paura delle sue reazioni" e perché ".. lui rimarrebbe solo se lo lasciassi": si chiedi, Romina, se la paura delle reazioni, oppure il dispiacere che lui rimanga solo, o il fatto di essere depositaria di segreti familiari che lui le ha rivelato, sono ragioni valide per lei per continuare una relazione.

Risponda a se stessa con chiarezza e poi, se deciderà di lasciare il suo ragazzo, non dimentichi le persone intorno a lei: i genitori e gli amici, che potranno esserle di grande aiuto per ritrovare l'equilibrio e la serenità.

Mi scriva ancora, le risponderò con piacere

---

### **Cod. EM1023**

Cara Romina,

La gelosia può essere definita come uno stato emotivo determinato dal timore, fondato o infondato, di perdere la persona amata nel momento in cui questa rivela affezione verso un'altra persona.

Possono esserci timori fondati, e quindi motivi altrettanto reali, per cui temere la perdita della persona amata (come attenzioni esplicite, modi di parlare o di comportarsi, distanze interpersonali che comunicano un coinvolgimento verso un'altra persona) oppure timori infondati, che non rispecchiano un reale pericolo di perdita ma che sono in relazione con personali modi di vivere la relazione amorosa e che hanno origine nella storia personale di chi vive con questa sofferenza.

Nel caso del tuo ragazzo, Romina, sembra che le accuse nei tuoi confronti di cose "assolutamente inesistenti" e le conseguenti reazioni aggressive rientrino in quel tipo di gelosia che riguardano il modo con cui il tuo ragazzo si vive e ti vive.

Con la tua lettera, Romina, comunicaci il bene che vuoi al tuo ragazzo e la motivazione a cercare una soluzione a questa situazione. Credo che tu abbia fatto tanto per aiutarlo compreso il consiglio di rivolgersi a qualcuno per farsi aiutare. Se "i problemi li può superare anche da solo" allora penso che debba stare da solo e non con te con cui usare violenza in modo ingiustificato.

Credo che tu possa esprimere al tuo ragazzo come stai vivendo ora e che questa situazione non può continuare così. Se lui ci tiene alla vostra relazione e alla vostra serenità è il momento che lui prenda la decisione di rivolgersi ad uno psicologo con cui poter parlare del suo disagio.

A disposizione per ulteriori confronti,

---

**Cod. EM1024**

Cara Romina,

Capisco dal tuo messaggio che sei giovane, come anche il tuo ragazzo, e che ti trovi, con lui, presa in un gioco che non ti piace più per niente: il gioco della gelosia, che ti fa sentire confusa e impaurita.

Non credo che il tuo ragazzo ti desideri "inaffidabile e traditrice", né che tu desideri lui "minaccioso e imprevedibile".

Ma persino se, per assurdo, così fosse, anche in quel caso non sarebbe tollerabile ricevere schiaffi.

Mi rendo conto che tra di voi l'insicurezza e la paura stanno prendendo il sopravvento sugli altri sentimenti.

Mi puoi dire, quali sono, o sono stati, gli altri sentimenti, forti, ai quali hai accennato?

E posso dire, io, adesso: "FERMI TUTTI!" ?

Fermi tutti, allora ,perché ci sono da capire tante cose.

Se permetti ti farei altre domande. Cerca di rispondere, anche se ti sembrano strane, o stupide:

1. Quando lui vuole che tu ammetti che lo tradisci e lo hai sempre tradito, che risposta ottiene?
2. Se tu per qualche motivo, volessi, improvvisamente, suscitare davvero, intenzionalmente, la sua gelosia, come dovresti comportarti?
3. Cosa dovresti fare per tradirlo realmente?
4. Come potresti, realmente, fargli del male ?
5. Di quale sua reazione hai paura, cosa potrebbe fare, se lo lasci?
6. Cosa succederebbe al tuo ragazzo se rimanesse solo?
7. Non sai più come aiutarlo.. In cosa?
8. Non sai più come difenderti. Devi? E da cosa, senti di doverti difendere?

Aspetto la tua risposta,  
ciao

---

**EMAIL NR. 2 - TESTO**

Ho 17 anni, scrivo perché sto male.

Non ce la faccio più ad andare avanti così e penso sempre di farla finita.

Ma solo non ho il coraggio. Mi dispiace x i miei che mi vogliono bene ed è solo colpa mia se sto impazzendo. Ho paura di svegliarmi e fare quello, perché penso sempre di più che è l'unica soluzione. STO PROPRIO MALE!!!

---

*Questo è il testo integrale della email nr. 2 inviata agli Psicologi partecipanti all'evento virtuale "Progetto 3email".*

## **Risposte all'Email nr. 2 suddivise per orientamento o tecnica**

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Sistemico-relazionale e Psicoterapia della famiglia**

#### **Cod. EM2001**

Salve,

la sua email mi colpisce per il tono drammatico e perché è estremamente sintetica.

E' difficile poterla aiutare dal momento che non scrive qual è il suo problema, qual è il motivo per cui sta così male.

I suoi sanno del suo malessere? Dice che le vogliono bene: ha provato a parlargliene ?

Oppure, se non se la sente di parlarne con loro perché ha paura o perché si vergogna, ha provato a farlo con una persona di cui si fida: un amico un insegnante un parente, una persona che la possa ascoltare? E' molto importante poter confidarsi con qualcuno: ci fa sentire meno soli.

Comunque già il fatto che abbia trovato la forza e il coraggio di scrivermi indica che il desiderio di parlarne c'è .

Se vuole mantenere l'anonimato e non se la sente in questo momento di rivolgersi ad un professionista potrebbe spiegarmi meglio il problema attraverso una consulenza on line o attraverso chat o attraverso e-mail.

Non esiti a contattarmi

Cordiali saluti

---

#### **Cod. EM2002**

Buongiorno,

hai fatto bene a scrivere. E' molto importante poter comunicare il malessere a qualcuno. Cos'è che ti fa stare tanto male? Vuoi parlarmi di quello che provi, di cosa senti?

Credo che nella vita ci siano dei momenti in cui si sta così male da pensare di impazzire. A volte non si trovano soluzioni e non si riesce ad uscire dal dolore, specialmente se non si può parlare con nessuno. E qualche volta parlare con i propri genitori è impossibile, perché si ha paura di far loro troppo male.

Vorrei che tu parlassi con me di come ti senti, di cosa provi. Vorrei che questo fosse per te uno spazio solo tuo, dove puoi dire tutto quello che ti passa per la mente e nel cuore e dove troverai sempre me ad ascoltare, ogni volta che ne avrai bisogno.

Vorrei che questo fosse il tuo diario, il tuo amico.

ti aspetto

---

**Cod. EM2003**

Ciao Anonimo/a,

dalla tua email è chiaro che stai soffrendo e stai attraversando un momento difficile, nonostante questo hai trovato la forza di scrivere. Non conosco la fonte delle tue difficoltà, ma se vorrai condividerle con me potremmo riuscire a trovare un'altra possibile via d'uscita.

“Farla finita” non è

l'unica soluzione, tu ne hai già trovata un'altra: parlare della tua sofferenza, e questo è un passaggio difficile e importante. Ora si tratta di percorrere quella strada per vedere se è quella giusta o se porta a delle altre vie. Mi parli dei tuoi genitori che ti vogliono bene e che sanno quanto di buono c'è in te che non deve andare perduto, anche se forse in questo momento non riesci più a vederlo. Spero che mi scriverai di nuovo per dirmi cosa ti sta facendo soffrire e per cercare insieme una nuova via che ti faccia sentire meglio :-). La tua scelta di aprirti a qualcuno è stata coraggiosa e può portare a qualcosa di buono. Spero di sentirti presto.

---

**Cod. EM2004**

Ciao,

non so il tuo nome, né se sei un ragazzo o una ragazza, quindi per me è particolarmente difficile capire come rivolgermi a te.

Sono molto preoccupata per quello che mi hai scritto. Tramite email è un po' difficile capire le emozioni che uno prova quando scrive, infatti molti usano le faccine (emoticons), ma nel tuo caso ho sentito molta disperazione. Mi sembra che la situazione che ti ha portato a chiedere aiuto debba essere molto pesante se usi delle espressioni così intense e ti sono vicina. I miei colleghi con cui lavoro per rispondere alle mail si chiedono se l'emozione che provi di più in questo momento sia la paura di mettere in atto qualcosa di pericoloso nei tuoi confronti, o la rabbia per la solitudine, per il non sentirti compreso dalle persone che ti stanno intorno. O forse qualcos'altro? Ci piacerebbe sapere cosa ne pensi. Sicuramente queste sensazioni devono essere tremende se scrivi che pensi di "farla finita"!

Mi rincuora il fatto che anche in tanta disperazione tu abbia visto un'altra possibile soluzione che è il chiedere aiuto a qualcuno. Non ho parole per scrivere quanto apprezzo questa tua decisione, che è anche la prova concreta che NON STAI IMPAZZENDO. Ricorda: finché riesci a chiedere aiuto non stai impazzendo. Stai facendo la cosa più intelligente e umana che una persona possa fare.

Adesso, secondo me, per la mia esperienza, può essere utile che tu ti prenda un po' di tempo per riflettere. Prendi un foglio di carta o un foglio elettronico e rispondi, una ad una, a queste domande:

- Da quanto tempo hai questa idea di "farla finita"? (Penso, anche se non sono sicura, che tu voglia dire "ucciderti").
- Ci sono delle situazioni che più di altre ti provocano questi pensieri e queste emozioni? Quali?

- Hai anche un piano concreto con cui metteresti in atto questo suicidio?
- Quali sono i motivi che ti trattengono? Per chi non lo fai?
- Come mai riesci a chiedere aiuto proprio adesso?
- perché chiedi aiuto proprio scrivendo una email?

E' anche molto importante, secondo me, che tu pensi che i tuoi genitori ti vogliono bene. Non sono d'accordo, invece, che la responsabilità di quello che ti sta succedendo sia tutta tua o solo tua.

Continua a rispondere per scritto alle domande:

- Chi c'è con te in famiglia, oltre i genitori di cui già parli nella mail?
- I tuoi genitori sanno di questi tuoi pensieri di farla finita?
- Cosa direbbe tua mamma se tu le leggessi la mail che mi hai scritto?
- E il babbo cosa direbbe?
- C'è qualcuno, nella tua famiglia o anche al di fuori, con cui ti senti libero di parlare? Cosa direbbe o cosa direbbero queste persone della tua situazione?

A me e ai miei colleghi vengono in mente diverse possibilità che tu hai di chiedere aiuto e di iniziare a uscire da questa situazione dolorosa. Te le scriviamo tutte. Poi sta a te decidere.

1) Se pensi che la situazione sia pericolosa e che da un momento all'altro potresti mettere in atto questo eventuale piano che forse hai di "farla finita", noi ti consigliamo di chiamare immediatamente questo numero: 199 15 15 15. E' il numero di Telefono Azzurro. Rispondono 24 ore su 24. Sono molto bravi e comprensivi. Troverai sempre uno psicologo disponibile ad ascoltarti

2) Se pensi che ci siano delle persone intorno a te che ti vogliono bene e che possono consigliarti, prova a fare con loro quello che hai fatto con me. Vai da queste persone con fiducia e racconta la tua sofferenza, con quella stessa forza e quella stessa disperazione che mi è sembrato di sentire nella tua email. In questo caso le tue emozioni diverranno forze positive per coinvolgere in questa tua solitudine le persone a cui tieni.

3) Se non vuoi coinvolgere nessuno in questa tua decisione, puoi recarti autonomamente e senza bisogno di autorizzazione dei genitori, in un Consultorio di zona e chiedere aiuto là. Pensiamo sia una buona idea vedere qualcuno di persona. Per trovare il consultorio più vicino a te devi andare sull'elenco telefonico della tua città, alla voce ASL e poi cercare "Servizio Consultorio Familiare"

4) Ci potrebbero essere anche altre possibilità che né a me, né ai miei colleghi vengono in mente in questo momento, ma magari potrebbero venire in mente a te nel frattempo. In questo caso, se hai ancora bisogno di una consulenza, puoi scrivere una seconda email (vedi regole sul sito).

Ti ringrazio ancora di aver trovato la forza e il coraggio di scrivere. Un caro in bocca al lupo.

---

**Cod. EM2005**

Da quello che scrivi capisco che stai proprio male. Non conosco le ragioni di questa tua

sofferenza, ma se vuoi puoi chiedere aiuto presso strutture pubbliche pensate anche per rispondere alle tue richieste ed alla tua età.

Mi sembra importante che tu mi scriva per raccontare di te e se tu lo riterrai opportuno potrò scriverti quando e se lo sentirai utile per te. Ma penso sia altrettanto importante che tu ne parli anche con persone che ti sono più vicine e di cui tu ti fidi. Hai tu la responsabilità della tua vita, sei tu che puoi decidere di migliorare la qualità della tua vita. Puoi iniziare chiedendo aiuto.

Auguri.

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Psicoanalisi, Psicologia analitica, Psicoterapia psicoanalitica**

**Cod. EM2006**

C'è sempre un motivo per cui si sta così male, e di solito lo conosciamo. Da quello che scrivi non si capisce: che ne dici di dirmelo più chiaramente? Magari quello che a te sembra insormontabile si può affrontare in due. Io da sola posso solo fare delle ipotesi: penso che alla tua età ci sono situazioni effettivamente DIFFICILISSIME che hanno a che fare con la sessualità e gli affetti, che spaventano e fanno sentire senza via d'uscita. Ma le mie sono solo ipotesi e non è detto che siano esatte. Ci vuole più sforzo a tenersi tutto dentro che a dirlo, e tu hai già dimostrato di avere il coraggio di sopportare in solitudine questa situazione. Forza, mettiti alla tastiera e vediamo insieme cos'è che ti sta impazzendo.

---

**Cod. EM2007**

Caro 17enne,  
che mi scrive, perché sta molto male.

Come starà certamente sperimentando, l'adolescenza è un'età davvero molto complessa e lungo il percorso si incontrano problemi di difficile risoluzione. Non c'è dubbio che lei stia molto male, ma purtroppo le sue parole sono poco esplicative del disagio che sta attraversando.

Io vorrei veramente poterla aiutare, ho capito che lei sta parlando di un tentativo di suicidio, che le ronza in testa. Ma, forse per noi, sarebbe più utile dialogare sul problema vero che lo sta facendo impazzire, capirlo, affrontarlo ed elaborarlo insieme. Pensare a qualcosa di drastico e per di più irreversibile, ci impedirebbe di pensare e di intrecciare e sciogliere i pensieri tra loro.

Pertanto resto in attesa di una sua successiva mail, alla quale risponderò con piacere.

Cordiali saluti

---

---

**Cod. EM2008**

Gentile Utente,

abbiamo ricevuto e letto la Sua comunicazione datata 16 giugno 2005.

Lei espone in estrema sintesi la Sua attuale situazione di sofferenza, che sembra portarla talvolta a pensieri estremi.

Lei scrive "STO PROPRIO MALE!!!" ma non chiede esplicitamente un aiuto.

Aiuto che, purtroppo - almeno in questo momento - non potrei darle on line.

Ciò in quanto l'Ordine degli Psicologi del Lazio- con il Codice di Condotta entrato in vigore in data 1 luglio 2004 - ha grandemente ristretto le possibilità di utilizzare le tecnologie per la comunicazione a distanza.

In attesa di maggiori chiarimenti da parte dell'Ordine, debbo quindi astenermi.

In linea generale, quindi, posso soltanto indicarle l'opportunità di rivolgersi ai Servizi Sanitari di base del suo territorio (ASL, Centri di Igiene mentale), esponendo la Sua situazione psicologica e chiedendo un intervento adeguato.

Nel caso Lei sia nel territorio di XXXXXX, posso comunque proporLe un colloquio diretto nel mio studio.

Un cordiale saluto.

---

---

**Cod. EM2009**

Parliamone un po', vuoi?

Vorrei poter capire meglio quello che mi hai scritto. Cosa intendi quando dici che stai male?

Riesci a dirmi qualcosa di più?

---

---

**Cod. EM2010**

Gent.mo/a 17enne,

per fortuna il tuo star male ti ha portato a chiedermi aiuto, prima di compiere qualcosa di irreparabile. Sarebbe importante che tu mi spiegassi che cosa ti fa stare così male e perché pensi di farla finita. Questo mi aiuterebbe a capire in che modo ti potrei aiutare.

Se tu hai trovato la forza di scrivermi, vuol dire che stai cercando una qualche soluzione che non sia quella tragica del suicidio e d'altra parte quest'ultima mi renderebbe impossibile l'aiutarti. Per cui ti chiedo di scrivermi ancora, di raccontarmi cosa ti sta succedendo, i pensieri che ti tormentano, di condividere con me questo tuo momento di crisi nera. Già anche solo lo scriverne può essere un sollievo, in questo momento in cui ti senti così solo e disperato. Aspetto fiduciosa la tua e-mail. Dammi la possibilità di starti vicina e di aiutarti.

---

---

## **Psicologi appartenenti all'orientamento: Cognitivo Comportamentale**

### **Cod. EM2011**

I 17 anni, che alcuni decenni fa erano alla soglia della fine dell'adolescenza, ora rappresentano una età di piena crisi.

Vi è anche un aumento delle problematiche nell'equilibrio psicologico, non solo determinato da patologie psichiche, o psichiatriche, in progressione nell'adolescenza, ma anche perché sono di molto diminuiti i contatti tipici e le relazioni sociali efficaci che caratterizzavano i tempi passati.

E' necessario ammettere il proprio disagio, sapendo bene che non vi è mai nulla di irreparabile: soprattutto acquisendo la sensazione che non ci si deve mai considerare soli nell'affrontare le piccole o grandi problematiche dell'esistenza. Che si tratti di depressione o di generico "male di vivere" è essenziale appoggiarsi almeno ad una persona di riferimento (uno o entrambi i genitori, un amico, un insegnante) che abbia la capacità di accompagnarci verso il giusto modo di affrontare i problemi. Sovente, in casi simili, è importante un iniziale approccio farmacologico, che è in grado di fornire quella "benzina minima" necessaria per tamponare le difficoltà più evidenti. Poi, com'è intuibile, siccome il farmaco affronta i sintomi ma non le cause, un profondo lavoro di elaborazione delle difficoltà diventa più facile e produttivo.

Essere in crisi è un problema: risolvibile. Non cercare, o peggio non accettare, un aiuto esterno rende drammatiche situazioni che a volte sono gestibili vedendo che intorno accade una cosa essenziale: che qualcuno si prende cura di noi.

---

### **Cod. EM2012**

Caro anonimo,

il fatto che tu abbia chiesto aiuto è già un fattore positivo ed è un buon indice della tua voglia di venir fuori dalla situazione negativa che stai attraversando.

Alla tua età è più che normale attraversare momenti bui e profondamente difficili, quindi sappi che non sei "pazzo": stai solo attraversando un momento complesso.

Dal tuo messaggio non dai alcun particolare che possa aiutarmi ad individuare i motivi del tuo malessere, leggo però che ti preoccupi dei tuoi genitori, il che mi porta a pensare che i vostri rapporti siano buoni.

Se è così, prova a parlarne con loro, superando la paura di essere giudicato, in modo da poter trovare assieme a loro una soluzione magari di tipo psicoterapeutico. Se invece non te la senti, scrivimi ancora fornendomi qualche particolare in più sulla tua situazione, in modo da consentirmi di individuare con più precisione la ragione del tuo malessere e magari consigliarti eventuali soluzioni.

Un caro saluto

---

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Rogersiano**

**Cod. EM2013**

Stai proprio tanto male....e vuoi farla finita...però ti senti in colpa nei confronti dei tuoi genitori; se non ti volessero bene sarebbe tutto più semplice?

Mi sembra che la tua sia una richiesta d'aiuto, è come se in questo momento volessi gridare a tutti il tuo dolore...ma probabilmente hai la sensazione di trovarti dentro ad un tunnel buio e non riesci a vedere la via d'uscita.

Sono certa che se hai espresso questi sentimenti ci saranno delle valide ragioni e se me lo consenti ascolterò molto volentieri quello che stai provando dentro di te adesso.

Un abbraccio

---

**Cod. EM2014**

Gentile utente,

non credo che attraverso poche righe inviate via internet si possa dedicare l'attenzione adeguata alla tua richiesta d'aiuto.

Il profondo rispetto della tua sofferenza mi spinge a suggerirti di rivolgerti ad uno psicoterapeuta per un colloquio individuale.

Se lo desideri puoi indicarmi la città in cui risiedi così potrò indicarti un collega di fiducia al quale inviarti su mia presentazione.

Tuttavia sento il dovere di fare un chiarimento: impazzire non è mai la punizione per le proprie colpe, al contrario i sensi di colpa hanno già fatto fin troppe vittime, prova a rifletterci.

A presto

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Gruppoanalisi**

**Cod. EM2015**

Buongiorno, ha scritto di avere 17 anni, un'età di grande sensibilità ma anche di tormenti e momenti di solitudine.

Ci sono dei periodi della vita in cui ci sembra che tutto ma proprio tutto non va, e spesso è vero, non va proprio! E allora possono venire in mente soluzioni estreme, dettate dal dolore e dalla sensazione di non farcela; in più ci assale il senso di colpa verso i familiari che possono essere sentiti come distanti, probabilmente perché allontanati proprio da noi stessi.

Ma a volte basta avere la possibilità di essere ascoltati, di condividere la propria sofferenza per non sentirsi soli in un momento di crisi. La invito a mettersi in contatto con me. Ma non ha scritto in quale città si trova e soprattutto qual è il suo nome.

Le lascio il mio numero di cellulare XXX.XXX.XX.XX, mi chiami, troverà uno spazio

d'ascolto su cui poter contare nei momenti di sconforto.

---

**Cod. EM2016**

Ciao,

vivere momenti di grande difficoltà nella propria vita e fare pensieri di "farla finita" non significa che stai impazzendo. Semmai mostra la presenza di una sensibilità, una delicatezza d'animo che necessitano di quei consigli, suggerimenti e sostegni che a volte ci mancano.

Spesso possiamo trovare questo "aiuto" in coloro che ci stanno attorno e che ci sono particolarmente vicini come i genitori o il gruppo di amici, e nella relazione con qualcuno che riteniamo adatto o capace di darci la mano di cui abbiamo bisogno. Prova a dare fiducia a quelli che ti stanno intorno e che senti che ti vogliono più bene.

Se questo tentativo fallisse contattami e cercheremo insieme delle soluzioni a questo problema.

Ciao.

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Altri orientamenti e tecniche**

**Cod. EM2017**

gentile amico,

in che cosa si manifesta il suo malessere? ha provato a riflettere cosa è la colpa di cui parla?

Il fatto che lei senta il bisogno di sfogarsi ed esternare il suo dolore è il primo passo avanti per la guarigione, provi a cogliere questo momento e a rivolgersi ad un terapeuta.

Il periodo di vita che sta vivendo è contraddistinto da sentimenti contrastanti ed intensi che deve imparare a gestire per stare meglio. Spero di averla aiutata almeno in parte e mi auguro che seguirà questo piccolo consiglio.

---

**Cod. EM2018**

Ciao,

il tuo messaggio, pur essendo telegrafico, è molto chiaro e diretto. Comprendo le tue paure, ma devi reagire. Sei molto giovane ed è ora di iniziare ad aver il coraggio di contattare qualche specialista, che sicuramente ti accoglierebbe e aiuterebbe. Così come hai contattato me, allo stesso modo puoi contattare uno Psicologo della tua città. Se vuoi posso darti l'indirizzo di un mio collega. Credo che questa possa essere la soluzione migliore. Inoltre, hai dei genitori che mi dici "...ti vogliono tanto bene....." e allora? Hai provato a parlarne anche con loro? Ti darebbero aiuto, ne sono sicuro.

Termino con una citazione d'autore: "Non esiste notte tanto lunga da non permettere al sole di risorgere".

Aspetto il tuo indirizzo così da darti il nome dello Specialista.

Saluti

---

### **Cod. EM2019**

Ehy! Ok... ho letto la tua mail. Ho capito che stai male.

Che ti succede?

Anzi, prima di tutto dimmi come ti chiami. Ma ti sembra inviare una mail come la tua senza dire come ti chiami?

È quasi come dire: "senti sto per farla finita e ti avverto che non ti permetterò di aiutarmi!!" forse è quello che volevi dire ai tuoi questa sera, ed invece l'hai detto a me!

Forse hai bisogno che qualcuno stia male assieme a te? O stia male per te?

O forse....., sì credo che sia così....., chi sta male per te ti pensa.....giusto!!! giustissimo!!!

Se i tuoi staranno male per te che ti sei fatta fuori finalmente ti penseranno!!! Ma guarda come è strana la vita....SPARIRE PER ESSERCI

MA PER CASO NON E' CHE TI SENTI UN PO' INVISIBILE PER I TUOI?

Aspetta però...ho letto ora...non hai il coraggio di farla finita...aspetta.....

Forse vuoi dire che non hai il coraggio di esserci, cioè di andare di là, nel soggiorno dove i tuoi stanno in chiacchiera o davanti al televisore e gridare che tu esisti e sei davvero incaz... cioè... arrabbiatissima con loro!

Sai di solito sono i genitori che si prendono la responsabilità di far nascere un figlio...ma a volte sono i figli che devono prendersela questa responsabilità!

Senti appena sei andata di là, tempo 1 settimana, ed hai spiegato loro che ci sei ed hai i tuoi bisogni mi riscrivi che vediamo come si può poi andare avanti.

Ciao, a presto, e nella prossima mail scrivi il tuo nome. Io mi chiamo XXXXXXXXX

Ciao!

---

---

**Cod. EM2020**

Caro diciassettenne,

alla tua età pensare di farla finita può essere normale vista la crisi adolescenziale che vivi. Mi piacerebbe capire meglio cos'è che ti preoccupa di più e per quali motivi dovresti decidere di farla finita. E poi hai dei genitori che ti vogliono bene, perché non provi ad esprimere il tuo disagio a loro? Vedrai che con l'aiuto di un esperto di problematiche adolescenziali capirai che le situazioni, anche le più disperate, si possono risolvere o perlomeno tamponare nel tempo.

Quando vuoi io sono qui che ti ascolto qualora necessiti di ulteriori consigli e/o chiarimenti.

a presto, con affetto

---

**Cod. EM2021**

Caro o cara diciassettenne,

dovrei sapere se lei è un ragazzo o una ragazza, conoscere il suo nome e sapere come passa le sue giornate, se studia, lavora e ha degli amici, quali sono i suoi passatempi e se ha una musica preferita.

Poi dovrei conoscere meglio il suo male, come e quando si manifesta, da quanto tempo.

Per il momento posso dirle solo una cosa: qualunque sia il male che la fa soffrire, il suo problema non è una colpa, ma un problema.

Se mi scrive di cosa si tratta, possiamo iniziare a definirlo.

---

**Cod. EM2022**

Stai chiedendo aiuto, e questo è un segnale positivo.

Evidentemente pur sentendoti disperato, credi che ci sia una possibilità per te, forse è proprio per questo che mi hai scritto.

La tua e-mail è molto vaga, però, e mi dai indicazioni troppo scarse perché io possa darti davvero una mano.

Perché non mi scrivi ancora?

Dici "è solo colpa mia se sto impazzendo": che cosa intendi? Non è così frequente, né così facile "impazzire", sai? E, soprattutto, il fatto che tu sia consapevole di star male, vuol dire che non sei poi così "pazzo", non credi?

I tuoi genitori ti vogliono bene, mi dici: si rendono conto che tu stai tanto male? Hai chiesto

loro di aiutarti, magari trovando insieme un professionista da cui andare? Pensi di poterti rivolgere a loro?

L'aiuto che ti posso dare io, senza conoscerti di persona, è molto limitato, certamente lo comprendi anche tu.

Ma se tu mi vorrai dare qualche indicazione, posso provare a fare qualcosa.

Se mi dici dove abiti, possiamo trovare un professionista nella tua città. Se mi spieghi meglio come ti senti e da quanto tempo, possiamo capire insieme che genere di aiuto è più adatto a te.

Non dimenticarti del fatto che, se non vuoi chiedere aiuto alla tua famiglia, puoi rivolgerti per tuo conto alla struttura pubblica, dove troverai professionisti che possono aiutarti e che sono obbligati al segreto professionale.

Aspetto di rileggerti presto, non ti arrendere

---

### **Cod. EM2023**

Hai avuto il coraggio di chiedere aiuto e questa è un'importante risorsa! Stare male non è una colpa ed è possibile farsi aiutare.

Ti consiglio di rivolgerti al tuo medico di famiglia oppure direttamente al Centro di Salute Mentale che puoi trovare sulle rubrica telefonica tra i servizi offerti dalla tua Azienda Sanitaria Locale di riferimento.

Lì puoi richiedere un colloquio con una persona che potrà accogliere il tuo malessere e trovare una soluzione per farti stare meglio.

Un abbraccio,

---

### **Cod. EM2024**

Caro..

come ti chiami?

Hai 17 anni e i tuoi genitori ti vogliono bene.

E' già tanto.

Dici che non ce la fai più ad andare avanti così.

Vorrei sapere di più su come stai andando avanti , ma è molto chiaro dal tuo messaggio che non ti sta bene e vorresti che cambiasse.

Allora fermati un po', adesso.

Stavi impazzendo, o stavi soffrendo?

Non è lo stesso.

E perché è colpa tua? Cosa hai fatto di male?

Qualunque cosa sia, non è affatto giusto che tu ti debba sentire così solo e disperato.

Vorrei tanto capire i motivi e le difficoltà che ti fanno sentire così.

Il pensiero di farla finita fa parte della depressione, e anche della paura della sofferenza.

E' brutta, ma non ti devi spaventare: ha una sola qualità buona: che può passare.

Quando ti svegli, riesci a distinguere la fantasia dalla realtà?

Pensare e fare?

perché nella fantasia tutto è possibile fare e avere, e, bella o brutta che sia, una fantasia non fa nessun danno, (naturalmente è meglio se è bella!)

Nella realtà non esiste mai 'l'unica soluzione' ce ne sono sempre un certo numero.

Il fatto che tu non le conosci ancora, non significa che non ci sono.

E' solo che le devi ancora scoprire.

Ci può volere anche del tempo.

E qualche tentativo , anche qualche errore..

Ma, dimmi, la tua 'unica soluzione', mi puoi specificare nel modo più chiaro, anche con qualche esempio, **DI QUALE PROBLEMA E' LA SOLUZIONE?**

Della solitudine?

Del dolore?

Del troppo cambiamento?

Di cose nuove incomprensibili?

Del troppo poco cambiamento?

Cosa altro?

Ti prego, rispondimi presto. Se ti sembra di essere ancora in pericolo:

1. Telefonami a questo numero : ...

2. Se puoi, parlane con i tuoi genitori

3. Vai dal tuo medico e spiegagli bene come ti senti (ti può alleggerire la sofferenza con un farmaco, se valuta che sia utile)

Comunque fammi sapere

### EMAIL NR. 3 - TESTO

Buongiorno dottore sono Marialba, 30 anni sposata da cinque anni. Ho due figli e con loro va tutto bene, con i problemi che due bambini piccoli possono dare.

Con mio marito invece c'è una crisi che dura da più di un anno ormai. Tutto è successo due anni fa quando ho scoperto che mio marito aveva una relazione. All'inizio l'ho presa male e i litigi sono stati particolarmente burrascosi. Mi è costato molto perdonarlo ma ci eravamo riusciti, tutto era tornato come prima. Abbiamo deciso di comune accordo di fare un altro figlio e quando è nato Paolo, il più piccolo dei miei figli, sembrava che tutto fosse passato. Da quel momento invece e non so perché mio marito si è distaccato, è sempre più freddo e in casa si isola sempre di più. Anche nei rapporti sessuali, rari ormai, non proviamo più nessuna passione e spesso litighiamo perché io mi sento poco amata e non gradisco i rapporti fatti così meccanicamente. Lui non si mostra mai desideroso però sono sicura che non mi tradisce. Recentemente ho scoperto che mio marito si masturba di nascosto. Non capisco, allora non desidera più me? Come devo interpretare questo comportamento e soprattutto cosa posso fare per uscire fuori da questa situazione? Grazie attendo una risposta.

---

*Questo è il testo integrale della email nr. 3 inviata agli Psicologi partecipanti all'evento virtuale "Progetto 3email".*

## **Risposte all'Email nr. 3 suddivise per orientamento o tecnica**

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Sistemico-relazionale e Psicoterapia della famiglia**

#### **Cod. EM3001**

Gentile Marialba,

la situazione che descrive avrebbe bisogno di essere approfondita attraverso una consulenza di coppia .

Non so dove lei risieda ma se la distanza fosse compatibile con la città in cui opero potrebbe telefonarmi per fissare un appuntamento per un colloquio conoscitivo in cui sia presente anche suo marito.

Cordiali saluti

---

#### **Cod. EM3002**

Buongiorno Signora Marialba,

mi rendo conto che per lei questo è un momento particolarmente difficile. E' evidente che tra lei e suo marito si è creato un circolo vizioso da cui non riuscite ad uscire. Il fatto che lei senta suo marito lontano, la porta a sentirsi poco amata e quindi a discutere con lui. E' possibile che lui si senta accusato e quindi si difenda senza cogliere la sua difficoltà.

Forse dovremmo provare a risalire a quando è nato il problema.

E' possibile che sia successo qualcosa quando è nato Paolo che ha rotto l'equilibrio di coppia? E' possibile che tra voi ci fosse una situazione di apparente equilibrio, guadagnato con fatica dopo il tradimento di suo marito e che in qualche modo è stato nuovamente messo alla prova dalla nascita di questo bimbo?

un bimbo che arriva in una famiglia del resto, cambia tutti gli equilibri.

Mi piacerebbe sapere qualcosa in più di voi e della vostra storia insieme. Potrebbe raccontarmelo?

Mi pare che ci sia un problema di comunicazione.

Forse non riuscite davvero a comunicarvi i vostri bisogni. Ha provato a chiedere a suo marito che cosa desidererebbe? O cosa si aspetta da lei?

Suo marito potrebbe sentirsi compreso e quindi essere più disponibile all'ascolto. Anche per lei sarebbe più facile avvicinarsi ad un uomo che ultimamente sembra sfuggire.

Per quanto riguarda il fatto che suo marito si masturba di nascosto, credo che questo dipenda dalla vostra difficoltà oggi di stare vicini. E' possibile che lui non si senta libero di avvicinarla e fare l'amore con lei. Da quello che leggo, mi pare che questa situazione faccia molto soffrire entrambi e che l'amore tra voi non manchi. Lo dimostra il fatto che avete superato già situazioni molto difficili, decidendo poi di fare un bambino.

Possiamo provare ad inquadrare un po' meglio la situazione insieme.

Una soluzione possibile potrebbe essere una terapia di coppia, che vi aiuti nella comunicazione e vi riavvicini.

La saluto, a presto

---

### **Cod. EM3003**

Buongiorno Marialba,

dalla situazione che hai descritto sembra che tuo marito sia inaspettatamente cambiato dopo l'ultimo figlio. Siete una coppia che ha già affrontato e risolto una crisi importante dovuta a un tradimento, e ciò può aver determinato dei cambiamenti rispetto al passato, anche se il momento difficile appare superato. Non ho capito se abbiate parlato del fatto che tu lo veda più freddo e distaccato, inoltre mi parli dei litigi inerenti alla vostra vita sessuale che per te non è più soddisfacente, ma non di ciò che ne pensa lui e delle sue risposte alle tue osservazioni. Sembra che anche tuo marito avverta una qualche difficoltà nel rapporto e sarebbe utile che parlaste di questo, di ciò che vorreste entrambi. Dalla email non traspare il suo punto di vista, se ciò è dovuto al fatto che non ne avete parlato, sicuramente questo è un aspetto da chiarire. Non è mai utile basarsi sulle proprie supposizioni, perché spesso scatenano equivoci. Prova a scoprire cosa effettivamente sente lui, senza pretendere che sia immediatamente pronto a parlare, entrambi potreste comprendervi meglio l'un l'altra :-).

A presto,

---

### **Cod. EM3004**

Gentile Marialba,

mi spiace molto che si trovi in questa situazione di crisi con Suo marito. Effettivamente i comportamenti che Lei descrive possono sembrare incomprensibili e credo che Lei sperimenti dolore e angoscia, forse anche rabbia, per quello che è successo tra Lei e Suo marito in quest'ultimo anno. Comprendo queste emozioni negative e Lei sono vicina.

Il fatto che Lei chieda aiuto e che si ponga delle domande su come uscire da questa situazione è, per la mia esperienza, un fatto molto positivo di cui vorrei complimentarmi con Lei. Non tutti sono in grado di rivolgersi a qualcuno e di cercare uno spazio di riflessione prima di prendere decisioni importanti.

Prima di proseguire con la mail di risposta vorrei fare una premessa che ritengo importante per le consultazioni via email.

L'email è uno strumento che non consente di vedere l'altro. Mancano nella relazione alcune cose molto importanti come il tono della voce e le espressioni facciali. Per questo motivo io incoraggio l'uso delle faccine (emoticons) nelle email e soprattutto chiedo ai miei clienti di valutare sempre bene se le cose che dico hanno senso per loro e se non ce l'hanno di farmelo immediatamente sapere nella mail successiva.

Inoltre vorrei sapere da Lei quali sono i motivi che la spingono a chiedere consulenza via internet. Quali sono i mezzi telematici che conosce e potrebbe usare in una eventuale consulenza? Mi riferisco in particolare alla chat. Ne è pratica?

Proseguo con la risposta alla sua mail! Mi sono consultata con l'equipe di colleghi con cui

lavoro e una collega mi faceva notare che sembra che il marito tenga alla vostra relazione, tanto che ha accettato di rimettere insieme i pezzi e avete deciso di fare un altro figlio. La collega non capiva come mai allora Lei richiede una consulenza solo per sé. Saremmo curiosi di sapere cosa direbbe il marito se Lei gli proponesse di fare una consulenza insieme, per la vostra coppia?

Sarebbe inoltre importante per me sapere come mai Lei ha deciso di rivolgersi a uno psic. proprio adesso.

Noi pensiamo che la consulenza possa essere utile sia fatta individualmente sia fatta in coppia. Per la nostra esperienza, per una problematica come la vostra, se c'è ancora l'intenzione di entrambi di rimanere insieme, la consulenza di coppia è molto più veloce a portare cambiamenti positivi.

Anche per la consulenza di coppia proporrei, se siete familiari con lo strumento, sedute di chat.

Io per rispondere alle sue domande su come interpretare i comportamenti sessuali del marito ho bisogno di farLe altre domande. Purtroppo non posso rispondere completamente a questa sua mail con le informazioni che ho. Mi dispiace molto.

Resto in attesa di sapere se intende proseguire la consulenza e in che modo

- da sola o col marito
- via mail o via chat.

Questa Sua mail in cui mi informa di come intende proseguire è gratuita e non soggetta alle regole di pagamento che invece si applicheranno all'eventuale successivo percorso di consulenza (come esposto nel sito).

Per il momento la ringrazio di avermi contattata. Un caro saluto.

---

### **Cod. EM3005**

da ciò che mi racconta sembra forse che sia passato troppo poco tempo dalla "riconciliazione" alla nascita del secondo figlio. Ora siete una famiglia al completo, ma suo marito sembra distaccarsi e non riconoscersi più in famiglia e non condividere la quotidianità. Mi viene in mente una fantasia: la decisione definita da lei "di comune accordo" di fare un altro figlio forse è stata formulata da suo marito per "comprare" il rientro a casa? Sembra forte ma penso che suo marito chiede un po' di leggerezza. Dia un po' di tempo a suo marito per elaborare il carico. Il comportamento sessuale di suo marito è fortemente indicativo di un personale disagio congiunto ad un disagio relazionale con lei. Con lei è "meccanico" come se dovesse rispondere ad un dovere coniugale, da solo può concedersi una fuga di pubertà dove dare spazio forse alla fantasia. Penso che lei dovrebbe parlare di più e senza paura con suo marito potendovi anche ritagliare degli spazi di coppia più frequenti.

Auguri.

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Psicoanalisi, Psicologia analitica, Psicoterapia psicoanalitica**

**Cod. EM3006**

Salve Marialba,

la situazione che mi descrive è quella di una crisi del suo rapporto di coppia complessivamente, e quindi anche dal punto di vista sessuale; mi pare però che questa situazione di crisi non duri solo da un anno, ma che sia iniziata con la relazione di suo marito. È facile pensare che siate entrambi insoddisfatti e frustrati dal vostro modo di stare insieme, e quindi il primo aspetto che si deteriora è quello dell'intesa sessuale.

Nella sua mail non dice niente di come andava fra voi prima, di come è andata la decisione di avere il primo figlio, di come avete deciso di sposarvi; insomma, della vostra storia prima di questa crisi.

Comunque, posso dirle che di solito quando è una coppia ad avere problemi, è solo la coppia che può trovare la via d'uscita: lei da sola difficilmente riuscirà a cambiare la situazione. Provi a parlare con suo marito della frustrazione che prova, provi a chiedergli se anche lui si sente male a stare insieme in questo modo. Se la risposta sarà affermativa potrà suggerirgli di rivolgersi insieme ad un consulente che potrà aiutarvi a capire cosa non va ed eventualmente trovare la strada per risolverlo.

Se ci sarà accordo di entrambi su questa soluzione, nella sua città può rivolgersi al dott. XXXXX YYYYYYYY che è psicologo-psicoterapeuta specializzato nelle terapie sessuali e di coppia.

Se invece suo marito non sarà disponibile a questa soluzione, mi scriva e cercheremo di trovare altre strade che la possano aiutare a capire cosa è meglio per lei.

La saluto cordialmente

---

**Cod. EM3007**

Cara Marialba,

lei mi parla di una crisi matrimoniale, insorta da un anno, ma credo sarebbe utile che voi vi interrogaste sui motivi che più propriamente vi hanno condotto a questa crisi, perché il tradimento di per se potrebbe, anche, non avere alcun significato.

Lei riferisce che dalla nascita di Paolo suo marito si è distaccato. perché? Ne avete parlato? Lei che cosa ha capito? La sessualità non è una cartina di tornasole della relazione e della comunicazione ed esprime sempre un evidente disturbo, magari inconscio della coppia in questione.

Inoltre lei mi dice che suo marito si masturba di nascosto... lo ha sempre fatto? E' lei che lo ha scoperto solo adesso? Suo marito cosa dice al riguardo?

Non potrò che restare in attesa di una sua successiva mail, nella quale lei cercherà di chiarirmi i passaggi che le ho evidenziato essere rimasti in ombra. Ma penso che nella vostra coppia

persista un profondo disturbo della comunicazione e della metacomunicazione che vi impedisce di dialogare sui reciproci vissuti emotivi, responsabili, questi ultimi del distacco che si è venuto a creare in questa coppia e che comunque riguarda la coppia nel suo insieme, non solo suo marito.

Restando in attesa, le porgo i miei cordiali saluti.

---

### **Cod. EM3008**

Salve Marialba,  
ho ricevuto e letto la Sua richiesta datata 17 giugno 2005.

Lei espone sinteticamente la Sua complessa situazione familiare e relazionale e chiede orientamenti ed indicazioni anche comportamentali.

Purtroppo - almeno in questo momento - non posso rispondere via e-mail ai Suoi interrogativi. Ciò in quanto l'Ordine degli Psicologi del Lazio - con il Codice di Condotta entrato in vigore in data 1 luglio 2004 - ha grandemente ristretto le possibilità di utilizzare le tecnologie per la comunicazione a distanza.

In attesa di maggiori chiarimenti da parte dell'Ordine, debbo quindi attenermi al disposto.

In linea generale, posso indicarle l'opportunità di esporre la situazione in oggetto al Medico di base, che potrà darle adeguate indicazioni ed aiutarla a reperire un aiuto idoneo.

Posso comunque proporLe un colloquio diretto nel mio studio.

Laddove questa ipotesi sia di Suo interesse, può contattarmi al fine di stabilire una possibilità di incontro.

Un cordiale saluto.

---

### **Cod. EM3009**

Gentile signora,  
premetto che interpretare dei comportamenti senza conoscere direttamente la persona rischia di portare a conclusioni fuorvianti.

Vorrei occuparmi invece del secondo problema, ovvero cosa fare per uscire dalla situazione in cui si trova. Dunque, lei ha notato che suo marito in casa si isola, che pare poco propenso ai rapporti sessuali, che si mostra distaccato. Si è chiesta il perché di questi comportamenti: ha potuto escludere un tradimento, ma ora si sta domandando se dipendano dal fatto che non la desidera più. Mi manca, qui, un elemento importante.

Per caso, le è anche capitato di chiedere i motivi direttamente a lui? Aspetto sue notizie e la saluto cordialmente.

---

**Cod. EM3010**

Gent.ma Marialba,

mi verrebbe da dire che, dopo aver scoperto la relazione di suo marito e averlo con fatica perdonato, è difficile che tutto torni come prima. Logicamente questa crisi nel vostro rapporto avrebbe dovuto portare a un passo in avanti, a una crescita, a una presa di coscienza di quali carenze nel rapporto hanno portato alla ricerca di un'alternativa.

La decisione di fare un altro figlio ha comportato invece un ulteriore allontanamento tra di voi. E' abbastanza facile che il marito si senta un po' escluso quando la moglie è tutta presa dalla cura del figlio nei primi di vita. Qual è in quel momento il ruolo del marito? Quello di ricordare con la sua presenza e il suo amore alla moglie che lei non è solo una madre, ma è anche una donna. Come mai suo marito non svolge questo ruolo, ma si allontana sempre di più, fino ad arrivare a masturbarsi?

E' importante che lei a questo punto si interroghi sul suo comportamento di madre e di moglie e si chieda onestamente dove sta il problema tra di voi. Ne parli con suo marito, cerchi di farsi spiegare cosa lo tiene lontano.

Mi verrebbe da pensare che quel primo tradimento non sia stato abbastanza elaborato tra di voi e che ne subiate ancora le conseguenze.

La prego di scrivermi ancora per raccontarmi la sue reazioni a queste mie considerazioni e per fornirmi ulteriori elementi per approfondire il suo problema.

Cordiali saluti.

---

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Cognitivo Comportamentale**

**Cod. EM3011**

Quando un figlio diventa il collante che sembra risolvere le crisi coniugali, quello che viene descritto è la norma piuttosto che l'eccezione.

Si confonde spesso il ruolo nella coppia con il ruolo genitoriale: sono invece due cose diverse. Se sembrava la soluzione giusta, mettere al mondo un altro figlio, ora si ha la certezza che il significato di quella gravidanza risiede altrove, non nel desiderio di genitorialità.

Pensando che questa coppia abbia comunque una genitorialità adeguata, è necessario tornare a valutare il problema nel suo giusto contesto. Quello di due individui che possono scegliere (o meno) di stare ancora insieme. La consulenza di coppia è la strada migliore, perché aiuterà a prendere coscienza delle proprie decisioni e delle modalità disfunzionali con le quali si sono perseguiti scopi giusti (ma con il metodo sbagliato). L'indifferenza sessuale ha questo significato: non potersi concedere l'intimità. Ma la masturbazione del marito (e padre) ha il significato inequivocabile di un desiderio all'altezza, di una capacità di performance adeguata, ma al tempo stesso di una difficoltà a riprendere il dialogo sentimentale (e quello erotico) nella maniera più adeguata. Un supporto esterno potrà risolvere nel migliore dei modi una situazione di certo difficile, ma, volendo, recuperabile.

---

---

**Cod. EM3012**

Cara Marialba,

il tradimento è spesso il sintomo di un problema nella coppia e l'importante, in queste situazioni, è parlarne sinceramente con il partner per poter capire quali sono le cause che lo hanno determinato. Viceversa, non affrontare direttamente il problema determina spesso situazioni ambigue, che non trovano soluzione nella nascita di un figlio, che, lungi dall'unire la coppia, può costituire un ulteriore elemento di perturbazione del rapporto.

Il distacco emotivo di tuo marito potrebbe essere causato da una situazione che in qualche modo lo fa sentire costretto ad un dovere che sente lontano da sé e probabilmente, con la nascita del vostro secondo figlio, tale disagio si è acuitizzato.

L'atteggiamento di rifiuto di tuo marito quindi potrebbe non essere un calo di desiderio nei tuoi confronti bensì un modo per esprimere un suo malessere all'interno della coppia.

E' difficile dall'esterno dare valutazioni più precise, ti consiglio di parlarne apertamente e con dolcezza con lui, facendogli capire quanto tu tenga a lui e al vostro rapporto e di valutare, di comune accordo, se intraprendere un percorso terapeutico supportati da uno specialista della coppia.

Un caro saluto

---

---

**Psicologi appartenenti all'orientamento:  
Rogersiano**

**Cod. EM3013**

Buongiorno Marialba,

dalle sue parole capisco che in questo periodo sta attraversando un momento molto difficile.

Dopo la crisi, lei e suo marito vi siete dati una grossa opportunità per recuperare il vostro rapporto, concepire un altro bambino e pensava di aver ritrovato una certa armonia. Invece, mi sembra di capire che si è sentita delusa per il fatto che suo marito attualmente sia più distaccato e freddo nei suoi confronti.

E adesso ha paura che non desideri più lei, non sente la passione di una volta, anche se è sicura che non la tradisce.

Possono essere tante le motivazioni che portano ad un calo del desiderio; una possibilità può essere data dal fatto che col tempo il vostro modo di porvi si sia modificato: se prima tra voi c'era tanta passione, piano piano, con la nascita dei figli e le esperienze che avete fatto negli ultimi anni, questo rapporto può aver subito dei cambiamenti. Non so, per fare degli esempi, magari ultimamente tende a trascurarsi un po', dedica più attenzioni ai figli e meno a suo marito, parla poco con lui; possono essere tanti i motivi.

Il comportamento di suo marito può essere visto alla luce anche del suo, nel senso che siete una coppia, e in una coppia non esiste chi ha torto o chi ha ragione, ma ognuno ha le proprie responsabilità delle cose che accadono. Una delle possibilità per uscirne fuori potrebbe essere quella di parlare molto schiettamente con suo marito, cercare di rinnovare il vostro rapporto

trovando delle cose da poter fare insieme, degli interessi comuni: anche semplicemente decidere di andare al cinema, al teatro o a mangiarsi una pizza. Questo consentirà a lei di prendersi maggiormente cura della sua persona, del suo aspetto fisico e di conseguenza permetterà a lui di poter riapprezzare la sua vicinanza.  
Resto a sua disposizione

---

#### **Cod. EM3014**

Gentile Marialba,

la sua lettera descrive l'universo multifaccettato della sua vita coniugale, tuttavia lei si pone alcune domande esplicite:

- chi è l'oggetto del desiderio di mio marito?
- Come va interpretata la sua masturbazione solitaria?
- Come posso uscire da questa situazione?

La risposta alla prima domanda sembra essere contenuta nel secondo quesito posto da Lei; ovvero l'oggetto del desiderio di suo marito sembra sia proprio se stesso.

Quanto alla seconda domanda direi che la masturbazione è una pratica che accompagna l'essere umano dalla pubertà a volte fino all'età adulta, perciò vorrei porle la domanda in altri termini: come vive suo marito la sessualità?

Quanto alla terza domanda la invito a consultare insieme a suo marito (solo se anche lui è d'accordo) un terapeuta di coppia al fine di promuovere una reciproca autoconsapevolezza dei bisogni del partner.

Se vorrà indicarmi la città in cui risiede posso inviarla ad un collega di fiducia.

Cordiali saluti

---

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Gruppoanalisi**

#### **Cod. EM3015**

Buongiorno Marialba, lei mi scrive che due anni fa ha scoperto una relazione extraconiugale di suo marito, ma che poi, in accordo, avete deciso di avere un altro figlio; decisione che, invece, ha peggiorato ulteriormente il rapporto di coppia. Ciò che appare mancante, almeno nella narrazione della sua storia coniugale, è se ci sia stata una messa in discussione del vostro rapporto di coppia, nel momento in cui lei ha scoperto la relazione extraconiugale di suo marito. Il tradimento è un segnale di un disagio che non trova altre parole se non con "l'agito"; e con la speranza di trovare "fuori" qualcosa di stimolante, appagante o altro; d'altra parte l'assenza di una possibile comprensione del motivo dell'allontanamento affettivo di entrambi i coniugi (perché la relazione affettiva si "gioca in due"), e la speranza che la nascita di un altro figlio possa fungere da "collante" per la coppia, è un'illusione abbastanza comune. La nascita di un figlio, in una coppia in crisi, può mettere a dura prova l'unione già vacillante, e non può essere usata come mezzo per "risanare" un rapporto che, invece, ha bisogno di maggiore investimento affettivo, di cura e di comprensione reciproca. Per quanto riguarda la

masturbazione, Marialba, lei dice di aver scoperto suo marito di nascosto; credo che ognuno di noi ha diritto alla propria intimità, anche se comprendo che in una situazione del genere tutto sembra essere collegato alla situazione disfunzionale.

Alla luce di tutto questo, credo che sia importante avere la possibilità e la volontà di comunicare in maniera chiara con il proprio partner, avendo la consapevolezza di poter entrare in contatto con una realtà scomoda e dolorosa. Se entrambi deciderete di voler "ricostruire" "un nuovo rapporto", comprendere meglio le vostre dinamiche di coppia, solo allora potrete rivolgervi ad uno psicologo in ambito privato o pubblico, che offra "uno spazio di pensiero" in cui poter "ri-significare e ri-definire" la nuova coppia.

La saluto.

---

### **Cod. EM3016**

Gentile Signora Marialba,

non è sempre facile risolvere in poco tempo e da soli le questioni complesse di una relazione di coppia.

Probabilmente, i motivi delle incomprensioni che avevano causato il primo allontanamento di suo marito da lei erano più complesse e profonde di quello che da soli avete potuto individuare, anche se avete affrontato la situazione con impegno e decisione. La nascita di un figlio, solitamente, funge da cemento legante in una coppia in cui regni armonia, affetto e rispetto reciproco. Nel vostro caso, in cui evidentemente esisteva una situazione solo sopita e non risolta, questo evento ha reso a suo marito più pesante la quotidianità del vostro rapporto. L'atteggiamento di suo marito è al momento orientato all'isolamento dagli affetti famigliari.

La cosa che può fare per aiutare lui, e migliorare i vostri rapporti famigliari, è quella di cercare di riallacciare quel dialogo che è stato compromesso dalle vicende accadute negli ultimi due anni. Per approfondire l'indagine sulle difficoltà che entrambi avete nel vostro rapporto, sarebbe opportuno che il vostro dialogo fosse orientato da un professionista. Cerchi, dunque, senza far venir meno l'affetto, di trovare un accordo con suo marito sulla necessità di ricevere un sostegno in questa fase della vostra vita familiare.

Restando a sua disposizione per un appuntamento o chiarimento che sia, cordiali saluti.

---

### **Psicologi appartenenti all'orientamento: Altri orientamenti e tecniche**

### **Cod. EM3017**

gentile signora,

il fatto che suo marito si masturbi non dovrebbe rappresentare un problema per la coppia ma una forma di autoerotismo normale e comune in tutti gli uomini.

per quanto riguarda invece il vostro rapporto potreste provare a ricucire questa relazione e per quanto la riguarda a ritrovare la fiducia in lui dopo il tradimento, se siete motivati a stare insieme e a portare avanti il vostro progetto familiare potreste tentare una terapia di coppia magari ad approccio sessuale in modo da riconquistare la vostra intimità e tornare a

condividere la vostra sessualità in modo sano.  
buona fortuna

---

**Cod. EM3018**

Ciao Marialba,

da quello che scrivi mi pare di capire che il Vostro problema ve lo portate dietro da tanto tempo e credo che il fatto stesso che mi hai contattato risuona come: “Oggi è ora di iniziare a muovermi, a dare una scossa allo stato di torpore in cui mi trovo”.

Sembra che in questo periodo siete una coppia apparente ma da quello che scrivi emerge una precisa volontà di voler dare una scossa alla tua attuale vita di coppia. Una sorta di “dentro o fuori”.

Per far questo ti consiglio di iniziare un percorso terapeutico con tuo marito, in modo che con l’aiuto di un esperto possiate arrivare a “capirvi, a tirare fuori quei non detti” che sicuramente avete accumulato in questi anni e che non avete mai espresso, forse.... “per amore dei figli...”. Parla con tuo marito e spiegagli che avete bisogno di aiuto per superare questo lungo momento di crisi di coppia.

Concludo raccontandoti una famosa storiella scritta da Schopenhauer: “Una coppia di porcospini, in una fredda giornata d’inverno, si strinsero vicini, per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono le spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altra. Quando poi il bisogno di scaldarsi li portò di nuovo a stare insieme, si ripeté quell'altro malanno; di modo che venivano sballottati avanti e indietro tra due mali, finché non ebbero trovato una moderata distanza reciproca, che rappresentava per loro la migliore posizione”.

Resto a tua disposizione per ogni ulteriore informazione.

Saluti

---

**Cod. EM3019**

Buongiorno Marialba!

Ho letto la sua mail con il racconto del suo dramma coniugale e le domande che Lei mi ha posto.

Ebbene, mi viene da farle notare questo: Lei ha per-donato a suo marito di aver cercato fuori le mura domestiche qualcosa che all’interno forse mancava o Lui non riusciva a cogliere.

Lei ha donato-per la pace e l’amore con suo marito un figlio...il piccolo Paolo...!

Attenzione Marialba...lei ha donato come mamma...ma chi cerca l'amante fuori della coppia cerca una moglie...e chiede come dono di poter godere di un rapporto di coppia!

Non mi stupisco che dopo il secondo figlio suo marito si sia ritirato nel comportamento da lei descritto. Ora ha avuto un dono, un secondo figlio, l'ha accettato e quindi ha accettato di non tradire, ma si è ritrovato di fronte ad una nuova mamma, non ad una nuova moglie....

Ma potrebbe cominciare a mettersi nell'ottica di essere moglie, se suo marito si masturba non è poi così grave... quello che non mi è chiaro è se lei desidera suo marito e come glielo comunica.

Faccia così: si vada a guardare allo specchio ora, in questo momento esatto e registri il suo aspetto fisico. Scriva tutto su un primo foglio, senza pensarci e senza rileggere. Poi mi riscriva il tutto via mail.

Dopo questo prenda matita ed un altro foglio e leggendo disegni se stessa seguendo quello che ha scritto in mail.

Se avesse uno scanner sarebbe importante lei mi inviasse il disegno che ha fatto.

Ora lei mi dirà: "ma come può essere importante tutto ciò?" ..... si faccia coraggio... ha la sua importanza e soprattutto da qualche parte è bene iniziare, ed un buon inizio è fare qualcosa di un po' inusuale come quello che le ho suggerito.

In seguito le chiederò di fare altri esercizi, alle volte più semplici alle volte più complessi.

La pregherei di stare al gioco, di provarci.....forse, e qui azzardo un po', lei deve imparare a donare a se stessa come donna.

Attendo la sua mail di risposta, meglio se entro una settimana da oggi  
Cordialmente

---

### **Cod. EM3020**

Cara Marialba,  
la Sua situazione esprime un disagio nella coppia che va preso in tempo prima che possa esplodere in ulteriori fraintendimenti e in circoli viziosi difficili da districare, pertanto Le consiglio di recarsi presso il consultorio familiare del Suo comune per approfondire la questione. Lì troverà esperti del settore che potranno aiutarla, anche attraverso una terapia familiare, a comprendere meglio le dinamiche di quanto le sta accadendo.

Qualora lo desidera può chiedermi ulteriori chiarimenti e/o consigli.

Cordialmente,

---

**Cod. EM3021**

Buongiorno Marialba.

Nella sua lettera scrive che la crisi coniugale che sta vivendo ha avuto inizio due anni fa, quando ha scoperto che suo marito aveva una relazione. Le è sembrato, poi, che, dopo una prima burrasca, l'equilibrio familiare fosse ricomposto, fino al punto di programmare la nascita di un altro figlio.

Sicuramente, la scoperta di una relazione con un'altra donna, porta come conseguenza tanti sentimenti dolorosi, difficili da contattare e da elaborare, cosicché risulta alquanto arduo rendersi conto che il tradimento può rappresentare per il partner un sintomo di disagio e di malessere all'interno della coppia.

Da ciò che lei scrive, sembrerebbe che tra lei e suo marito ci sia una mancanza o quanto meno una difficoltà di comunicazione, per quello che riguarda la condivisione degli aspetti più problematici.

E' molto probabile che ciò che sta accadendo tra lei e suo marito nella sfera della sessualità, affondi le sue radici in una esclusione, nella vostra relazione, dei sentimenti meno gradevoli, che, pure, fanno parte della vita di una coppia.

Dopo il primo periodo di innamoramento, è infatti normale venire in contatto anche con le parti che dell'altro non piacciono o non coincidono con i propri ideali.

Ma quando questi aspetti non vengono confrontati ed integrati nella relazione, rimangono zone buie, inconsapevoli e negative, passibili di trasformarsi in qualcos'altro.

Sarebbe importante, dunque, iniziare ad includere nel vostro dialogo anche ciò che meno vi piace l'uno dell'altro o che dell'altro vi ha deluso, con l'intenzione di compiere un atto costruttivo per un rapporto più sincero ed integrato, e certo non come un'inutile critica disfattista nei confronti del partner.

Potrebbe esservi utile, a questo scopo, qualche incontro di terapia di coppia.

Le invio i miei saluti.

---

**Cod. EM3022**

Buon giorno Marialba,

non risponderò alle sue domande, e non soltanto perché non la conosco. Sono domande, le sue, alle quali comunque uno psicoterapeuta non può e non deve dare risposta.

Cerchiamo invece di riflettere insieme su quali strade potrebbe percorrere per affrontare la sua situazione. Sarà così possibile che lei stessa trovi le risposte che cerca.

Le sue difficoltà coniugali, mi dice, si sono presentate per la prima volta quando ha scoperto

la relazione di suo marito. Aggiunge che dopo un iniziale comprensibile risentimento, ha deciso di "perdonarlo", e tutto è tornato "come prima". E' proprio sicura che prima le cose andassero davvero bene? Durante il periodo di crisi avete dialogato, cercando di capire le motivazioni profonde che l'avevano determinata?

E, ancora, come avete vissuto i mesi della gravidanza di Paolo? La gravidanza è un periodo in cui la coppia ha un'occasione forte e importante di crescere insieme: l'avete utilizzata adeguatamente?

Dopo la nascita del bambino, avete condiviso i suoi primi momenti e le tappe fondamentali della sua crescita, e aiutato il vostro primo figlio a viverle con voi?

E' possibile che lei abbia accentrato su di sé la cura dei bambini, escludendo suo marito e, pian piano, deresponsabilizzandolo?

Come ha vissuto il recupero del suo schema corporeo dopo il parto? In altre parole, ha ripreso in tempi ragionevoli a sentirsi a suo agio, desiderabile come prima?

La ripresa dei rapporti sessuali dopo il parto è stata normale e soddisfacente per entrambi?

La sessualità, signora, è un'importante forma di comunicazione, il completamento e l'arricchimento di un dialogo che inizia ben prima dell'incontro erotico. E' possibile che, difettando la comunicazione, si esaurisca anche il desiderio di esprimerla nella relazione sessuale.

In quest'ottica, la povertà dei vostri incontri, in termini di qualità e di frequenza, e il rifugiarsi di suo marito nella masturbazione, potrebbero far pensare ad uno stile comunicativo impoverito, divenuto sterile.

D'altro canto, lei sembra piuttosto recriminare "spesso litighiamo perché io mi sento poco amata (...)" che coinvolgere suo marito in un confronto tra voi per cercare insieme le ragioni di quanto vi sta accadendo.

E' possibile che una soluzione alla vostra crisi possa venire proprio da un dialogo sincero e maturo.

Non conoscendovi, non posso dire se da soli, con la reale volontà di migliorare la vostra relazione, siate in grado di confrontarvi sui temi più importanti della vostra vita a due e di comprendere che cosa non ha funzionato. Certamente è un'operazione possibile, molti ci riescono. Tuttavia, l'aiuto di un terapeuta sarebbe importante per facilitare la comunicazione tra voi, e aiutarvi a capire se la vostra coppia è entrata in crisi anche a causa della comunicazione disfunzionale

Mi scriva ancora, se crede: se mi indica la città dove vive, posso aiutarla a trovare un terapeuta, qualora lei e suo marito decideste di intraprendere una psicoterapia.

---

**Cod. EM3023**

Buongiorno Marialba,

Da quello che ha scritto, Marialba, sembra che suo marito viva con lei perché ci sono i figli, che i figli siano il motivo della vostra relazione.

Paolo, in particolare, sembra essere nato come riparazione del tradimento che lei ha subito da suo marito, come modo per fare pace in modo che “tutto tornasse come prima”.

Inoltre sembra che tra lei e suo marito non sia presente un dialogo, un confronto su come vi state vivendo e su eventuali motivi per cui suo marito si stia isolando.

Cara Marialba, credo sia importante trovare uno spazio per pensare insieme e parlare di come sta esistendo la vostra relazione. Un confronto dove possiate dirvi le cose, anche se possono essere poco piacevoli, ma sicuramente sincere.

Nel caso in cui troviate delle difficoltà nel riuscire a comunicare è possibile richiedere l'aiuto di uno psicoterapeuta di coppia, ma è fondamentale la motivazione di entrambi nel fare questo passo.

A disposizione per ulteriori confronti, le porgo i miei auguri.

---

**Cod. EM3024**

Cara Marialba,

Non credo affatto che lei sia obbligata a interpretare, tutta sola o con il mio aiuto, il comportamento di suo marito. Né quello di masturbarsi di nascosto, né gli altri che descrive.

Forse si dà questo obbligo perché si sente totalmente esclusa dall'esperienza di suo marito, dai suoi sentimenti, da ciò che lui vive.

Mi chiedo se anche suo marito si senta nello stesso modo nei confronti suoi, o del resto della famiglia.

Non potrà mai saperlo se lui non vorrà dirglielo.

Non credo neppure che spiarsi e studiarsi da lontano serva a molto.

Far sapere ad un altro cosa si sta passando veramente, si può fare solo comunicandolo più chiaramente possibile.

Se, come a volte succede, questo è troppo difficile, è utile l'aiuto di un terzo.

Potrebbe essere uno psicoterapeuta della coppia, o un sessuologo.

Se anche suo marito non è contento di come state insieme, e vuole cambiare qualcosa con lei, beh, un buon modo è quello di rivolgersi ad un servizio (es. consultorio familiare)

dove ci sia un professionista adatto, o ad un privato.

Se arriverete a questa decisione in comune, sarò felice di aiutarvi a cercarlo.

---

### **Gruppo di Elaborazione Email per l'evento Progetto 3email**

Dr. Riccardo Capozzi  
Dr. Igor Graziato  
Sig.ra Daria Kissel  
Dr.ssa Francesca Massara  
Sig. Emanuele Pellicci  
Dr. Stefano Sirri  
Dr. Giuseppe Vadalà

### **Elenco Psicologi che hanno partecipato all'evento Progetto 3email**

Dr.ssa Patrizia Belleri  
Dr.ssa Silvia Bianconcini  
Dr.ssa Maria Emilia Borsacchi  
Dr.ssa Maria Cristina Calendi  
Dr.ssa Sabrina Camplone  
Dr. Vito Domenico Casamassima  
Dr.ssa Francesca Cilento  
Dr. Alessandro De Battistis  
Dr. Mauro Ferretti  
Dr.ssa Helga Lentini  
Dr.ssa Giuseppina Maniscalco  
Dr.ssa Benedetta Mattei  
Dr.ssa Liliana Matteucci  
Dr.ssa Sandra Pierpaoli  
Dr.ssa Simonetta Putti  
Dr.ssa Patrizia Raminghi  
Dr.ssa Luisa Ratti  
Dr.ssa Sara Savio  
Dr. Francesco Sella  
Dr.ssa Enrica Tavella  
Dr.ssa Alida Todesco  
Dr.ssa Lorenza Tosarelli  
Dr. Gabriele Traverso  
Dr.ssa Stefania Vecchia

## Licenze

Questo documento viene pubblicato sotto licenza Creative Commons.



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/it/>

Per informazioni e contatti: [staff@psycommunity.it](mailto:staff@psycommunity.it)

## Ringraziamenti

Oltre allo staff di Psychcommunity, che ha reso possibile lo svolgimento dell'evento denominato "Progetto 3email" e la stesura del presente documento, si ringraziano i responsabili dei siti web e di alcune mailing list che hanno in qualche modo pubblicizzato l'evento o permesso di diffondere informazioni in merito.

In particolar modo si ringraziano:

[www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

[www.psico-prof.net](http://www.psico-prof.net)

[www.psicoterapie.org](http://www.psicoterapie.org)

[www.psicologi-psicoterapeuti.net](http://www.psicologi-psicoterapeuti.net)

[www.paolocascia.it](http://www.paolocascia.it)

[www.openpsy.com](http://www.openpsy.com)

(Psicologi-Psicoterapeuti) mailing list di [www.psicologi-psicoterapeuti.it](http://www.psicologi-psicoterapeuti.it)

(Psico-Prof) mailing list di [www.appuntidipsicologia.it](http://www.appuntidipsicologia.it)

Un doveroso ringraziamento va alla sig.ra Daria Kissel per i preziosi consigli, il lavoro svolto nella correzione delle bozze e per l'allestimento grafico del documento.

---

## Indice

Premessa	02
Email nr. 1 testo	04
Email nr. 2 testo	19
Email nr. 3 testo	32
Gruppo elaborazione Email	47
Elenco psicologi partecipanti	47
Licenze	48
Ringraziamenti	49
Indice	50