

## LA MAIL

**Data:** 13.10.2008

**Mail di:** Marianna

**Oggetto:** MAL D'AMORE

Buona sera, sono Marianna

Un mese fa il mio compagno mi ha lasciato.

Non è la prima volta. Negli ultimi 2 anni mi ha lasciato 4 volte.

Quando gli manca il respiro o forse la libertà che avrebbe se fosse solo, sparisce per un mese, più o meno.

Tuttavia quando siamo insieme, sento il suo amore, tanto quanto il mio.

E per questo l'ho sempre riaccolto, ma stavolta sento di dovermi tutelare da un rapporto che a scadenza trimestrale mi fa stare malissimo.

Ma questa volta, sto male più delle altre. Ho investito tutta la mia vita su di lui, l'ho plasmata sulla sua.

Lui lavora nei weekend, avendo un'agenzia di spettacolo, e io l'ho aiutato, tutte le notti dei weekend.

Finito il mio lavoro che si svolge di giorno e in settimana, lavoravo con lui. Oggi sono fuori da tutto questo. Mi sveglio con la tachicardia, non riesco ad alzarmi dal letto.

Mi sembra tutto così inutile. E non riesco a mangiare più. Mangio qualcosa ogni due giorni, solo perché mi sento lo stomaco a pezzi.

Sono una persona molto forte, ma questa volta ho paura. Più passa il tempo e più sto male.

Lo so che è semplicissimo e banalissimo mal d'amore, ma il tempo non gioca a mio favore. Mi sembra di impazzire. Che devo fare?

## RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Cara Marianna,

la sua lettera mi ha molto colpita per la semplicità e il calore che, anche in un momento così difficile, sa esprimere così intensamente.

Devo dirle però che non sono convinta che il "mal d'amore", sia qualcosa di semplice e banale. L'amore, cioè il legame con l'altro, è ciò che struttura e modifica, dal primo vagito e per tutte le altre tappe evolutive, la nostra personalità e rimane, per tutta la vita, il più importante bisogno psicologico.

Il tipo di legame che ognuno si porta dentro, è il risultato delle esperienze e dei vissuti emotivi, sperimentati a partire dal legame con i propri genitori.

Mi sembra di capire, da quello che lei racconta, che nonostante sia una donna professionalmente realizzata, sul piano affettivo faccia fatica ad avere considerazione e rispetto per se stessa. La dipendenza che ha nei confronti del suo compagno, che l'ha indotta ad accettare abbandoni e comportamenti poco maturi, più volte reiterati, sembra mostrare un problema di autostima.

Io credo sia davvero importante che lei possa indagare le ragioni profonde per le quali lei svalorza così se stessa, al punto da sentirsi così poco importante e lui, al contrario, fortemente idealizzato.

Certamente la conoscenza che ho di lei si limita alla sola lettura della sua mail, ma sono convinta che lei abbia dentro di sé, non solo tristezza e dolore, ma anche molte capacità e risorse per ritrovare quel rispetto, di cui ha diritto, e che la riporterà a se stessa.

Se lo desidera, posso farle avere il nominativo di un collega della sua città, con il quale iniziare questo percorso.

Un caro saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi