

## LA MAIL

**Mail di:** Gardiol

**Oggetto:** PROVIAMOCI...

**Data pubblicazione:** 15 ottobre 2010

Buongiorno,  
mi trovo a dover affrontare una situazione che mi crea molta difficoltà.  
Provo ad articolare il problema, vediamo se posso almeno capire quale potrebbe essere una strada da percorrere per uscirne.

Convivo da qualche mese con la mia ragazza, con cui sto da circa tre anni e mezzo (30 anni lei, 31 io). Da sempre lei ha delle "crisi" che sostanzialmente si concretizzano in estrema variabilità d'umore che la rendono intrattabile e che sfociano in estrema violenza verbale da parte sua (nei miei confronti), occasionalmente fisica, rifiuto quasi totale del mondo esterno, chiusura su pensieri semplici e ripetuti ossessivamente (tipo avevi detto che mi portavi fuori questo weekend), posizione fetale nel letto, desiderio di dormire associato a forte mal di testa. Solo la madre riesce, leggermente, a calmare la situazione soprattutto con qualche placebo omeopatico e le parole. Comunque molto passeggero.

Queste "crisi" capitano da sempre all'incirca una volta al mese, lievi per lo più, tre/sei volte all'anno molto gravi. Solitamente durano dai due ai cinque giorni e, dopo, spariscono quasi da un momento all'altro con il ritorno a un normale umore.

La mia ragazza è solitamente soggetta a facile ira, anche su cose banali.

Col passare del tempo le crisi si presentano senza particolari mutamenti, fatto salvo che ora la convivenza rende più difficile uscirne senza ferite (psicologiche) nel nostro rapporto di coppia.

Non so da che parte andrebbe affrontata tutta la faccenda.

grazie per un qualsiasi riscontro.

Gardiol.

## RISPONDE LA DOTT.SSA CHIARA CERRI

Buongiorno Gardiol,

capisco perfettamente quanto possa sentirsi impotente e disperato rispetto a dei comportamenti di cui non riesce a comprendere la ragione. La persona che più ama e con cui ha intrapreso la decisione di condividere la propria vita, mette in atto dei comportamenti incomprensibili e, oltre tutto, che la fanno molto soffrire e che ledono, progressivamente, il rapporto e le speranze positive che vedeva in esso.

E' difficile capire tutto subito di una persona di cui abbiamo poche informazioni. Sarebbe, per esempio, importante, capire alcune cose fondamentali: che storia passata ha questa ragazza? Che infanzia e che genitori ha avuto? Da quanto perdurano queste difficoltà? La questione, come vede, è davvero complessa e necessiterebbe molto più che una risposta scritta.

E' chiaro che, pur nell'irrazionalità e nell'assurdità del problema della sua ragazza, lei è portatrice di un malessere di cui ci dev'essere pur una ragione, ma questo non spetta veramente a lei (e a noi) capirlo. Lei le può solo tendere la mano per cercare di offrirle un aiuto, magari consigliandole di rivolgersi a uno psicologo, se non l'ha già fatto, per intraprendere un percorso di maggiore conoscenza di sé, ma certamente sta a lei maturare davvero questa decisione.

Visto che però ora, è lei a scriverci, e non la sua ragazza, mi sembra lei quello tra i due carico di maggiore sofferenza. Potrebbe, per esempio, essere utile un percorso di coppia insieme, per capire come, appunto, insieme, possiate affrontare queste difficoltà, rafforzandone il legame e uscendone ancora più uniti. Diversamente, se la sua ragazza non si sentisse pronta, potrebbe chiedere lei un sostegno psicologico per cercare di trovare un ascolto e gli strumenti per affrontare la situazione.

Mi riscriva, se lo desidera.

Con i migliori auguri,

Dott.ssa Chiara Cerri