

## LA MAIL

**Mail di:** R.

**Oggetto:** ANSIA E SESSUALITA'

**Data pubblicazione:** 24/03/2011

Buongiorno.

da un anno a questa parte mio marito entra ed esce con una certa frequenza da periodi in cui si dichiara preda dell'ansia.

Questo non compromette il normale svolgimento delle attività lavorative ed extralavorative, ma si manifesta con uno stato psicologico che io giudico "alterato", turbato e che innesca dei meccanismi disfunzionali all'interno della nostra coppia.

Per questo vi scrivo, stimando enormemente la vostra consulenza e conoscendovi personalmente come seri professionisti.

Ad esempio in questo periodo in cui si dichiara preda di ansia io lo trovo eccessivamente nervoso, ha reazioni di ira verso frasi/eventi che io giudico non così rilevanti, litighiamo spesso, oppure si chiude nel silenzio. Inoltre da un mese non riusciamo quasi per nulla ad avere rapporti sessuali per suoi disturbi erettili. il "problema sessuale" diventa a sua volta fonte di silenzi, di non detti, di frustrazioni (mie e sue) e alimenta circolarmente l'ansia di mio marito.

Devo dire che ultimamente inizio anch'io ad avvicinarmi agli incontri sessuali con poco desiderio, basse aspettative di divertimento, poca voglia di giocare, rabbia anche, perché so già che accadrà qualcosa di brutto, che qualcosa non funzionerà, che poi lui sarà deluso di sé, si chiuderà nel silenzio, non vorrà parlarne dicendo che poi gli passerà. e io a volte mi trattengo, a volte gli suggerisco di farsi aiutare da un medico, da uno psicoanalista, mi rendo disponibile ad una terapia

di coppia...a volte invece lo odio, ma taccio. a volte invece esplodo e lo accuso di essere profondamente egoista e di non considerare la gravità del fatto che mi sta davvero togliendo la gioia di vivere una sessualità spontanea e giocosa. e soprattutto quest'ultima cosa mi preoccupa, questo mio rancore...provengo da un passato di grossa inquietudine e di importante ricerca su me stessa.

Da circa quattro anni ho trovato un equilibrio, anche grazie e con mio marito.

Ora mi trovo ad affrontare queste sue difficoltà e mi accorgo che mi si stanno risvegliando rabbia, desiderio di vendetta, enorme bisogno di amore (che ora sento frustrato) e anche qualche desiderio di trasgressione e di ricerca di gratificazioni altrove.

E non vorrei, perché tengo più di ogni altra cosa nella mia vita a curare e proteggere il nostro nido amoroso.

So che tra poco tutto passerà e mio marito tornerà sereno, ma so anche che in pochi mesi ansia e impotenza di mio marito ritorneranno. da un anno a questa parte sta accadendo così. sto quindi perdendo la fiducia nella nostra coppia, queste sue crisi mi destabilizzano. mio marito è piuttosto reticente rispetto a farmaci, psichiatri, psicologi, psicoanalisi, terapia di coppia, non perché non creda o non conosca queste pratiche, ma perché secondo me è in una fase di profonda negazione e rimozione del problema.

Secondo voi come posso affrontare questa empasse?

Ringraziandovi...

R.

## RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Carissima R.,

ho letto con attenzione e interesse la sua e-mail, che mi ha colpito per la chiara consapevolezza della vostra situazione, delle difficoltà di suo marito e delle sue fragilità.

E' indiscutibile che suo marito stia vivendo una fase di difficoltà e di disagio, così come credo sia importante che - anche con il suo aiuto e la sua esperienza di terapia, che l'ha molto aiutata - possa trovare, con i suoi tempi, senza troppe forzature - che, purtroppo, solitamente, creano sempre l'effetto contrario a quello desiderato - la forza e il coraggio di chiedere aiuto ad un professionista. Forse, questa domanda sta già maturando dentro di lui, ma per rendersi concreta, ha bisogno ancora dei suoi tempi, e lei non può di certo, nel frattempo, attendere e pretendere, preda di un'ansia e di un rancore che aumentano sempre di più.

Lei mi dice che da circa quattro anni era riuscita a trovare nella relazione di coppia un suo equilibrio. Quindi è possibile che l'equilibrio trovato le desse una sicurezza che, insieme al percorso da lei svolto, avesse messo a tacere certe le parti sofferenti di sé. Comprendo quindi quanto per lei, ora, questo momento di cambiamento sia difficile ed abbia potuto risvegliare vulnerabilità o fragilità, con

cui pensava di aver definitivamente chiuso... Anche se il problema, sembra non essere il suo. E' importante che lei si curi di queste vulnerabilità e di questi antichi fantasmi che questa crisi sta risvegliando, per far si che non invadano il campo della vostra relazione e non complichino, a loro volta, le cose. Credo che, inoltre, sia legittimo e naturale che in momenti di forte stress e fatica la nostra mente si diriga verso la strada più facile, che ricorre direttamente il piacere e la gratificazione.

Certamente, se in questo momento suo marito non è disposto a farsi aiutare, adesso lei non può che vivere una situazione difficile e frustrante, che può però fornirle un'occasione per rivedere queste parti di sé, alcuni suoi meccanismi e modi di reagire, tornando ad esplorare, nuovamente, nodi irrisolti.

Le auguro che la sua esperienza e consapevolezza la possa aiutare a trovare la forza per affrontare insieme questo momento difficile ed uscirne ancora più uniti.

Ci riscriva se lo desidera per approfondire il problema o se ha delle novità in merito da darci. Resto a disposizione per qualsiasi suo dubbio o informazione.

Tanti auguri per il suo percorso, con affetto,

Dott. ssa Chiara Cerri