



La rubrica è a cura del
Dottor Andrea Ronconi,
Sessuologo
e Psicoterapeuta
della Coppia (foto).
Riceve a Rimini, Cattolica
Rep. di S. Marino e Roma.

Per avere una risposta dal Dr. Ronconi,
inviare le vostre domande a:
redazione@riminidonna.com,
specificando nell'oggetto:
LA POSTA PER LEI, LUI, LA COPPIA.

Le informazioni presentate non devono in alcun modo essere considerate a scopo diagnostico o terapeutico e sostituire la necessità di richiedere una consultazione professionale. Devono pertanto essere intese solo come un contributo di informazione sui temi riguardanti la psicologia individuale, delle relazioni amorose e sessualità. I nomi usati nel rispondere ai lettori sono di fantasia nel rispetto della loro privacy, per ogni altro chiarimento il dottore è reperibile al numero **335. 6300997** o al sito **www.psicologia-sessuologia.it**

Amore, questo sconosciuto

Gentilissimo Dottore sono stata sposata felicemente per 7 anni con un uomo che credevo fosse quello della vita e dall'amore di allora è nato un bimbo che ora ha 8 anni. Oggi dopo 3 anni dalla separazione e in attesa di firmare il divorzio mi sento molto sola, triste, stanca e sono mesi che non esco di casa. Sento il desiderio di rifarmi una vita ma poi credo che sia impossibile e che il futuro non mi riserverà altro che fatica. Cosa posso fare per migliorare la mia situazione ?

Marina, 38 anni di Rimini

Gentile Marina le parole da Lei usate per descrivere la situazione da una parte palesano l'importanza del disagio che sta vivendo e dall'altra evidenziano come esso sia strettamente legato al momento attuale della sua esistenza. Sembra infatti che stia attraversando un periodo emotivamente molto scuro, una crisi transitoria i cui esiti dipenderanno in larga misura da come Lei reagirà, non solo dentro di lei ma anche cosa farà concretamente. Incominciamo dai pensieri. Innanzitutto provi a sforzarsi di percepire questa situazione di difficoltà come un momento, d'accordo non è certo piacevole e dura da un po' di tempo, ma può trasformarsi in opportunità di cambiamento.

La convinzione di poter migliorare la qualità della sua vita coinvolgerà positivamente anche la capacità di far fronte ai bisogni di suo figlio, perché perdere lo status di moglie non significa aver perso quello di madre! Una donna separata con un figlio ha sicuramente possibilità diverse da un'altra della stessa età senza bimbi, ma questo non significa che la sua vita debba essere destinata a un decorso negativo. Quando è con suo figlio si concentri su di lui, si

goda tutto il tempo presente che può giocando con lui, accudendolo al meglio. Mentre quando ha del tempo libero riponga l'attenzione su se stessa sui suoi di bisogni e incominci a svolgere quelle attività piacevoli che prima si negava. Per esempio potrebbe, per aumentare i contatti sociali, uscire alla sera con amiche, iscriversi a un corso di ballo, regalarsi un abbonamento al teatro, ecc. Se avesse i tempi ristretti per il lavoro che svolge e per continuare a sentirsi una "brava" mamma, potrebbe sperimentare la conoscenza di nuove potenziali amicizie sia maschili che femminili attraverso internet. Il web può essere una risorsa importante se usata con coscienza e cautela, internet è uno strumento e i risultati dipendono in gran parte dall'uso che ne vogliamo fare. Importante non farsi abbagliare dalla facilità con cui è possibile crearsi una rete di "amicizie" virtuali quando invece c'è un mondo relazionale fuori certamente più complesso ma che chiede, con tutte le sue sfumature emotive, di essere vissuto. Se la situazione continuasse a procurarle notevole disagio si ricordi che potrà sempre contattare uno psicologo per farsi aiutare professionalmente.