

DICEMBRE 14, 2014

FERNANDO

Ciao a tutti, come va?

Spero bene o per lo meno meglio di me....

Stamattina un mio caro amico (che mi è stato molto vicino in questo periodo difficile) mi ha detto con molta delicatezza di aver visto al cinema la mia ex con il tipo.

In realtà il fatto in sè non mi sorprende, ma ora ho la certezza che stanno ancora insieme...e quindi non si trattava di un traghettatore o altre cose simili...

In questo lasso di tempo infatti io non l'ho più vista e tutti quelli che mi dicevano di averla incontrata mi dicevano fosse sola...e questo fosse ha alimentato le mie illusioni...

Sono sprofondato indietro di 3 mesi...questa è la dimostrazione di ciò che temevo...in fondo in questo periodo stavo cullando dentro di me la possibilità di poter tornare con lei...stavo addirittura pensando di farle gli auguri per Natale...

Il mio amico dice che questo deve aiutarmi...è la dimostrazione che lei non cercava nulla di serio...è per questo che si è messo con uno più grande con tanto di figli...

Ma in realtà ciò non mi aiuta per niente...

Lui dice che avrei sofferto di più se si fosse messa con un mio coetaneo, mi sarebbe preso lo spirito di competizione, così è come se mi avesse lasciato per una donna...non c'è competizione...

È così sbagliato sentirsi ancora tanto legati ad una persona che oltre a non esserci più ci ha anche lasciato in maniera poco carina?

È così perverso e cattivo l'amore?

Un abbraccio a tutti

---

•

---

DICEMBRE 10, 2014

BUDDY

Ciao Jin,

---

mi dispiace tu non sia fornito di smartphone che sia in grado di supportare whatsapp, se però desideri lo stesso metterti in contatto con noi puoi comunque scrivere alla mail indicata da Ivonne:

[gruppoaiutowhatsapp@gmail.com](mailto:gruppoaiutowhatsapp@gmail.com)

Se sei interessato questa domenica ci dovremmo vedere con alcuni amici del blog nella zona di BERGAMO, ammesso e non concesso che per te sia fattibile raggiungerci, ovviamente l'invito a contattarci è esteso a chiunque lo desideri, se può interessare attualmente il gruppo è composto da 13 persone.

Spero con questo commento di non alimentare inutili polemiche che in passato hanno leggermente acceso gli animi di alcuni utenti del blog ...

---

•

---

DICEMBRE 8, 2014

FIORENZA.

Salve! Ho trovato questo sito per caso, ho letto gli articoli e i vostri commenti e devo dire che mi hanno un pò rincuorata... In estate ho conosciuto un ragazzo in vacanza,erano due anni che ero da sola e non mi interessava più nessuno,dopo il mio ex ero convinta che non avrei mai più provato certe cose. Conosco questo ragazzo bellissimo,appena lo vedo mi scatta qualcosa,iniziamo a parlare e mi chiede di aggiungerlo su fb. Da lì iniziamo a sentirci,io ero molto titubante per via della differenza d'età,lui ha 10 anni in meno di me, mi convince dicendomi che lui era molto più maturo della sua età,che l'età anagrafica non conta e tutte queste belle cose. Allora decido di buttarmi e ci esco.. una serata da sogno.. provo emozioni fortissime,lui dolcissimo... Continua questa cosa e ci vediamo nei giorni che sono lì in vacanza, mi dice che quello che ha provato per me non l'ha mai provato per nessuna, che si sentiva solo e depresso perchè le sue storie gli duravano poco e le donne lo trattavano male ma che con me si sentiva felice, con me era diverso,si sentiva capito,io ero una vera donna,che con le sue coetanee non si trovava, che non voleva perdermi x nessun motivo,mi saluta con le lacrime agli occhi promettendomi di volerci provare seriamente nonostante la differenza d'età e la distanza, mi implora di non spezzargli il cuore,mi dice che ormai mi sente sua e che sto entrando nella sua anima. Torno a casa e mi continua a cercare anche se ci sn giorni in cui sparisce poi mi chiede mille volta scusa ,cercando scuse. Ad un certo punto sparisce nel nulla,senza nemmeno una spiegazione, dopo che le ultime cose che mi aveva detto erano che ci teneva tantissimo a me. E da lì

settimane a cercarlo e implorarlo, a dirgli di darmi una spiegazione e che sto malissimo ma mi ignora, silenzio totale . Sono passati 3 mesi e mezzo ma non riesco a dimenticarlo.... mi sento in un tunnel senza via d'uscita.. non faccio altro che piangere e pensarlo, lo sogno anche la notte. Ho paura di non uscirne più. So che non è stata una storia di anni e in teoria non dovrei starci così male.. ma non so perchè era entrato davvero nella mia anima lui. Ci tenevo da morire e mi ci aveva fatto credere come pochi. Era di una bellezza allucinante, e la sua dolcezza mi aveva conquistata. Mi sembrava davvero il principe azzurro. Mi aveva fatto toccare il cielo con un dito e dopo mi ha catapultata all'inferno. Mi ha distrutto cuore e autostima. Da che mi riempiva di complimenti e parole stupende a che mi ha buttata via come una scarpa vecchia. Tutti mi dicono che non sono più io.. ho perso il sorriso e la voglia di vivere. Ho paura di non uscirne e che non troverò più nessuno. Mi sento così sola e persa. Sto andando pure dallo psicologo.. ho pure poche amicizie e questo mi fa sentire ancora più sola... vorrei tanto tornare a essere serena.....

---

o

---

DICEMBRE 9, 2014

JIN

pultroppo i lasciati si sentono sempre così, pure io , buttato come un vecchio straccio poi passa fiorenza col tempo

---

▪

---

DICEMBRE 10, 2014

FIorenZA .

Lo spero tanto..... sembra non passare mai... e ho paura di non uscirne più!!! 3 mesi e mezzo da incubo!!!!!!

---

•

---

DICEMBRE 3, 2014

---

A G A

ciao ragazzi

Innanzitutto complimenti davvero e ...passo al punto. Ho 41 anni , lei 34

la mia storia è una di tante. 15 anni insieme, 14 di matrimonio ( sposati giovanissimi) , una bambina adorabile che ora ha 2 anni e mezzo, .. tanti sacrifici fatti da soli io e lei la casa in campagna fatta fisicamente insieme... un mutuo 2 cani ...un lavoro. aver avuto la bimba dopo 12 anni ( causa sacrifici e mancanza di soldi ) era il coronamento di una vita passata sempre insieme nella piu perfetta sintonia ( intendo a livello di intesa, non di divisione dei compiti ...in cui io ci ho messo sempre piu ). sei mesi fa io perdo il lavoro causa crisi... ma me ne frego, ho la mia casa , la mia famiglia.

lei ha un amico di penna ( come si suol dire) da 10 anni, io non sono geloso... lui sta negli Usa, è un collega di lavoro ( lavora in una multinazionale) ...ma..piano piano si sostituisce a me come punto di riferimento...Lei chatta con lui a tutte le ore... ..io penso la bambina la stressa, la stresso io con i miei problemi di lavoro... e lascio che le cose scorrano.

premetto che pur non avendo mai avuto un grande istinto di maternità.. abbiamo sempre pensato al secondo figlio...io ne avrei voluti anche di piu... da un anno lei dice che di altri figli non se ne parla ( ancora non avevo perso il lavoro ) ..vuole realizzarsi sul lavoro, godersi la vita...poi due mesi fa va in Usa per lavoro, da sola, vede realmente il suo amico di penna... ricco, single, gentile.. è meglio che in chat... ma non succede niente ( forse era meglio che qualcosa fosse successo, entrambi giurano che non c'è assolutamente nulla e nemmeno ci potrebbe essere ed io a questo punto ci credo), torna a in italia ed è nervosa, parla degli Usa come della terra promessa, dopo una settimana mi dice che altri figli me li devo scordare e se non mi va ... di pensarci bene se voglio rimanere con lei, poi ancora una settimana... e dice il fatidico ....io non sento piu niente.di la in poi potete immaginare cosa succede a me...e cosa faccio, ...fiori , lettere, pianti ed arrabbiature, silenzi e discordi infiniti, prese di posizione e cedimenti...ho scritto al suo amico ..e. credetemi con tanto di garbo...se anche avesse avuto un'idea di stare con lei ...cosa che nega gliela ho smontata.

il resto sarà seguire il calvario di tutti.ma ci sono dei ma...

secondo lei stiamo insieme per la bambina , lei vorrebbe lasciare il lavoro e l'italia per realizzarsi personalmente ..andare negli Usa allo sbaraglio per aprire un'attività ( con i soldi della casa frutto dei nostri sacrifici... fino a 2 mesi fa non vi avrebbe mai rinunciato ). io che per amore di mia figlia....di 2 anni e mezzo e per fare in modo che abbia vicini entrambi i genitori, dovrei seguirla, farle da socio ( con la mia metà dei soldi) e vivere nei paraggi...evitando che la bimba oltre a scordarsi della lingua ...si scordi anche di come è fatto il padre.

premesse che siamo costretti a vivere insieme nella stessa casa ( e lei a rigore mi deve anche mantenere visto che non lavoro da 6 mesi), abbiamo una sola macchina (lei ha la patente ma ha paura di guidare)... e via dicendo

Sto vivendo l'iter delle 3 fasi...così...e sto ancora all'inizio.. è straziante. come tutti prima o poi me ne farò una ragione. ma la bimba? qui non si tratta di fare i genitori part time nel valzer di un affidamento congiunto, si tratta di rimanere sposati per convenienza assecondare lei e farle da paggetto....seguirla nel suo delirio di andare negli Usa, al buio ,senza nessuna certezza e sicurezza di riuscita..di essere solo un socio finanziatore delle sue scelte...vivere insieme ma solo per la bambina e solo finchè non potremmo permetterci 2 case separate per poi a quel punto ricominciare a vivere in alternativa ..far scoppiare la bomba...separarci e metterci in mano agli avvocati ed ai giudici, iniziando una guerra di rancori e di ripicche...solo per reggere le rispettive posizioni dove non solo non c'è ritorno ( e credo che non ci sia comunque) ma chi ne fa le spese è la bambina ( ed io questo anche razionalmente non lo posso accettare ) NB non voglio commenti sui comportamenti, solo consigli praticabili sul cosa fare, vi prego, lo so che è difficile ma mi farebbe piacere per amore di mia figlia sono disposto a sacrificarmi, almeno finchè non sarò sicuro che sia diventata una signorina e riesca a capire e ricordare

---

•

---

NOVEMBRE 30, 2014

JIN

scusate una volta c'era una chat che si poteva parlare direttamente con chi si collegava sul sito; perché l'avete tolta? almeno uno parlava con qualcuno dello stesso problema e aveva qualche parola di conforto, per tirarsi su il morale, perché staff lo avete tolto? potete rispondermi?

---

o

---

NOVEMBRE 30, 2014

IVONNE

Ciao jin, la chat esiste ed è ancora funzionante... Ma per evitare "polemiche" non abbiamo più fatto "pubblicità" .. Se sei interessato, possiamo darti più informazioni ...

---

▪

---

DICEMBRE 1, 2014

JIN

ok io sono interessato mi puoi dare piu informazioni?

---

▪

---

DICEMBRE 1, 2014

IVONNE

Ciao jin, Mesi fa abbiamo creato un gruppo su whatsapp, una "chat diretta" è molto operativa, se vorresti essere inserito nel gruppo di whatsapp manda il tuo numero di cellulare a questo indirizzo email [gruppoaiutowhatsapp@gmail.com](mailto:gruppoaiutowhatsapp@gmail.com) , se vuoi ancora più informazioni potresti scrivere a quel indirizzo, ti risponderemo il prima possibile ...  
Buona serata!

---

▪

---

DICEMBRE 9, 2014

JIN

non ho il cellulare adatto :(

---

▪

---

DICEMBRE 16, 2014

JIN

ciao ivonna ho preso lo smart phone come faccio ora ad aggiungervi? ho mandato anche un messaggio al [gruppoaiutowhatsapp@gmail.com](mailto:gruppoaiutowhatsapp@gmail.com)

---

▪

---

DICEMBRE 16, 2014

IVONNE

Ciao jin, aklora per essere aggiunto dovresti mandare il tuo numero di cellulare alla email che ti abbiamo indicato, sarai aggiunto al più presto!!

---

○

DICEMBRE 1, 2014

ART

Ciao Jin

La chat è stata disattivata perchè utilizzata in maniera poco consona... purtroppo alcuni balordi si divertivano a prendere in giro le persone che si collegavano.... segui pure i consigli di Ivonne (credo si tratti del gruppo whatsapp....

Un abbraccio e in gamba

•

---

NOVEMBRE 29, 2014

JIN

SALVE A TUTTI, LEGGENDO TUTTI I COMMENTI NOTO CHE SIAMO QUASI TUTTI SIMILI, IO DA IERI CHE NON MANGIO E NON DORMO, MI SENTO A PEZZI, CON LEI ABBIAMO UNA DIFFERENZA D ETÀ DI 11 ANNI, ALL INIZIO NON IMPAZZIVO PER LEI , MA PIANO PIANO MI SONO INNAMORATO, GLI E LO DICEVO POCO PERO NON L AVREI MAI LASCIATA PER NESSUN MOTIVO, PER NESSUNA DIFFICOLTA E SITUAZIONE, MENTRE LEI 3 GIORNI PRIMA CHE MI LASCIAVA M AVEVA DETTO CHE MI AMAVA ,,, MI CHIEDO IL PERCHE? DI STA BUGIA???

---

•

NOVEMBRE 5, 2014

FRANCO

Buongiorno a tutti

chiedo consulenza soprattutto femminile

io sopra i trenta anni lei quasi cinquanta

mi lascia a fine dopo 3 anni di tira e molla... per un altro

l'ho scoperto dopo 15 gg che mi aveva lasciato per un altro nonostante continuasse a dire non "c'è nessuno"

naturalmente mi è caduto il mondo addosso e i primi gg sono stati devastanti con mio zerbinismo totale

ho continuato poi per un paio di gg ad andare a prendere il ns cane che amo a casa sua, la cosa però mi faceva troppo male, ed ho smesso

ora dopo 15 gg che non mi faccio più sentire e vedere mi ritrovo in sequenza:

2/11 messaggio con rumori di sottofondo nella segreteria del cell aziendale (una chiamata partita dal suo cell accidentalmente sembrerebbe)

3/11 alle ore 23.15 complice un programma che interessa ad entrambi mi scrive "guarda rete 4" a cui non ho risposto

4/11 mi scrive un altro sms "mi riporti le chiavi per favore"

io le rispondo "si te le lascio nella posta" lei mi risponde "ok tanto il cane non lo stai

venendo a trovare o sbaglio?" non ho risposto ma chiaro che le porterò oggi o domani

non mi sto illudendo solo che in questo modo mina quel poco di equilibrio raggiunto con molta fatica in questi giorni ed ovviamente non voglio mostrarle minimamente che la cosa

faccia ancora male

che ne pensate? come mi devo comportare?

un saluto

---

o

---

NOVEMBRE 5, 2014

FRANCO

fine settembre

---

•

---

OTTOBRE 29, 2014

## GIOVANNI

tutto quanto finisce, inutile sentirsi in colpa e la natura umana. si crea per distruggere. non sono mai stato fortunato con le donne, pero vi dico i soldi aiutano, ma io non voglio una more cosi. le prime volte d innamorati e la cosa piu bella al mondo ma col tempo e non avendo un lavoro e una fonte di guadagno esaurisce tutto. poi sentendo coppie che hanno preso col mutuo case negozi e le loro donne di nascosto fanno sesso col primo che li capita e una cosa penosa, certe volte mi dico ma in che mondo viviamo oppure cosa sta succedendo ??

---

OTTOBRE 28, 2014

## FABRIZIO

Ciao a tutti.

E' la prima volta che scrivo su questo blog ma ammetto che è da più di un mese che leggo e rileggo i 10 modi e tutti i vostri post.

Racconto brevemente la mia storia, il 20 agosto sono stato lasciato sentendomi dire la frase "non è colpa tua semplicemente non ha funzionato, voglio stare da sola e ritrovare me stessa". Relazione di due anni, tutto perfetto, se c'erano discussioni si litigava e poi con un bacio si risolveva. Io 30 lei 31, Lei era Donna per come si comportava e pensava, non come le altre della ns. età, ed io la amavo anche per questo, bellissima, perfetta, semplice, gentile e di buona famiglia. Progettavamo un futuro, tutto svanito. Da quel giorno mi sono completamente annullato e non riesco a trovare più piacere in nulla. La penso ogni minuto e questo non mi permette di andare avanti, Ammetto che in questo periodo sono estremamente sensibile e spesso scoppio in lacrime e mi dico fra me e me "ma che uomo sei dove sono le -biglie-!!!". L'ho cercata per messaggi, telefonate ma mi ha detto chiaro e tondo che non ha ripensamenti e che ora sta bene! Da questa situazione sono usciti i veri amici che mi stanno accanto (pochissimi 1 o 2, altra grande delusione). Mi do la colpa di tutto, per come è andata a finire, per gesti parole cose pensate ma non fatte, non averla fatta sentire Unica, per non essere riuscito a riconquistarla quando ha preso la Sua decisione. Ora ho deciso di farmi seguire da uno specialista perché non ne posso veramente più. Non per elogiarmi, ma a detta di altre ragazze, mi ritengo un bel ragazzo, alto, bel viso, castano, occhi scuri, nuotatore pertanto fisico molto atletico, si sono presentate diverse occasioni in questi mesi ma Lei...sempre Lei in mente. Purtroppo l'ho

idealizzata come la mia Donna perfetta e questo rende tutto ancora più difficile. Devo ringraziare i miei genitori e mia sorella che mi stanno dando un grande aiuto almeno con loro mi posso sfogare e lasciare andare.

Ora arrivo al punto, racconto cosa mi ha fatto toccare il fondo e che mi ha convinto pure a cercare il vostro aiuto/conforto...per la seconda volta l'ho trovata nel locale (qui di Treviso, di dove siamo entrambi) dove andavamo sempre nei due anni di relazione (la prima volta dopo averle parlato sono uscito in lacrime aggrappato al mio migliore amico, che figura di m...), ma veniamo al dunque, Lei – che voleva stare da sola e ritrovare se stessa – si è presentata con una coppia di suoi amici (che conosco pure io) e tre amici di lui single. Lei non disdegnava affatto le loro attenzioni anzi! Mi sono fatto coraggio e sono andato a salutarla (se non sbatto la testa contro il muro non sono contento), mentre Lei parlavo c'era uno di questi ragazzi che continuava a toccarla a chiamarla per andare a bere e Lei di tutta risposta gli sorrideva e scherzava assieme mentre il pirla (IO) Lei parlava col cuore in mano. Risultato? Lei è andata a bere con i Suoi amichetti ed io sono scappato a casa a sfogarmi/piangere da mia sorella!! (e anche stavolta mi sono detto ma che uomo sei?!). Ciò detto sono rifinito a toccare il fondo! E penso ma chi è ora? Non è più la Donna che conoscevo io! Chi è questa persona? Che gli piace essere al centro dell'attenzione di questi? Prima quando era con me guai se qualcuno si azzardava a sfiorarla, mi chiamava subito...e ora? Cosa Vuoi fare? Vuoi dimostrami che Tu non hai bisogno di me? Che sei felice e serena lo sapevo già tutti me lo avevano detto ma dovevi proprio mancarmi così di rispetto? Almeno vai dal Tuo amichetto dopo che ci siamo salutati.

La situazione ormai mi è fuori controllo, non mangio, non dormo, chi mi vuole bene sta male vedendomi così.

Non so più cosa fare, a questo punto vorrei solo cancellare gli ultimi due anni.

So che tutto serve per crescere, maturare, ma questa delusione d'amore non riesco ad accettarla, vorrei odiarla ma non ci riesco anzi la amo più di prima, non penso ad altro che a Lei con un'altro al suo fianco. Nonostante tutto se tornasse io sarei qui a riabbracciarla subito!

Scusate lo sfogo e magari qualche frase sconnessa ma sono parole scritte di getto, Vi ho raccontato tutto con il cuore in mano, sono i sentimenti di un ragazzo/uomo che ha perso la Donna della sua vita (secondo me!).

Un'ultima cosa, un ringraziamento particolare ad ART per tutto quello che ha creato, perché per me, come credo per tutti i delusi per amore, le Tue parole e questo blog, sono come un timido raggio di sole che cerca di illuminare questa notte buia e tetra che sembra non finire mai. GRAZIE!

OTTOBRE 28, 2014

## STANIMAL75

Ciao Fabrizio

Mi chiamo Daniele, ho letto il tuo post e ti posso dire che siamo entrambi nella stessa barca.

Io convivo con lei da tre anni e abbiamo anche una bimba insieme, ora sono tre mesi che i ha messo alla porta, ma non ho un posto dove andare abitando in Svizzera non ho parenti e sono orfano ormai da anni, non posso neanche sfogarmi con qualcuno. Come te non dormo non mangio e la penso sempre, mi ha detto che vuole semplicemente ritrovare se stessa e abbiamo bisogno di questa separazione x crescere e trovare ognuno il proprio equilibrio.

Stando sotto lo stesso tetto siamo due persone estranee, non posso toccarla che si mette a gridare a pure chiamato sua madre sabato alle 3 di notte a dire che non ce la faceva più, io sono poi uscito a prendere, e sentirmi le parole della suocera x tel, " non tornare a casa perché vengo giù io, la devi lasciare stare ecc."

Non so più cosa fare sto provando ad evitarla, ma scoppiamo sempre a litigare, e x la bimba non va bene.

Ascolta Fabrizio se vuoi possiamo parlare privatamente ti lascio

l'email [danieambra@gmail.com](mailto:danieambra@gmail.com)

---

o

---

NOVEMBRE 4, 2014

ANDREA

ciao fabrizio,

è successa la stessa identica cosa a me dopo 2 anni, benvenuto nel club ormai funziona così, quando ti innamori tu si disinnamorano loro...e si finisce con il soffrire tanto!!

io sono 20 mesi che mi ha lasciata e che poi l ho beccata con un altro non ti dico come sono stato poi una pezza.....se ci lasciano e xk di sicuro nn ci amano piu,....o ce qualcuno di mezzo...e qsta cosa fa malissimo...ma è la realta',bisogna farsene una ragione di vita....vedrai che tutto passa...ma ci vuole tempo....io dopo 20 mesi sto benissimo.....è così' x tutti lo sara' anche x te al 100%.....ma devi volerla dimenticare

sul serio...e vedrai che il tempo fara' il resto!!

fammi sapere o se vuoi scrivimi sulla mia mail [andrea.giorgio.85@hotmail.it](mailto:andrea.giorgio.85@hotmail.it).

---

▪

---

NOVEMBRE 4, 2014

FABRIZIO

Ciao Andrea,

.....20 mesi.....sono un'eternità.....voglio riprendermi molto prima....devo farlo per me stesso!!!.....alla fine spero che i ricordi divengano solo belle immagini nella memoria e non spade nel cuore e pugni allo stomaco!!!

Grazie davvero per le Tue parole.

---

▪

---

NOVEMBRE 25, 2014

FABRIZIO

Passi giornate a ridere e giornate in crisi a piangere ed a ripensare a tutto quello che avete fatto...daresti l'anima per quella persona che prima non vedeva l'ora di vederti, abbracciarti, baciarti, coccolarti ed ora ti scrive che non vuole più vederti, sentirti, frequentarti...e Tu non capisci cosa hai fatto per meritarti tutto questo. Non l'hai tradita. Non le hai mancato di rispetto. E dopo poco più di tre mesi stai qui, con i ricordi che ti fanno male. Vivendo un pò nell'illusione. Illusione appunto.

Avevo bisogno di scrivere. Scusate lo sfogo.

Buona serata a tutti.

---

•

---

OTTOBRE 21, 2014

CLAUDIO

---

Circa una settimana passata dall'incontro chiarificatore.....penso a lei ancora intensissimamente tutti i giorni anche se in modo nettamente diverso....se prima ogni pensiero era come una lama che attraversava il mio cuore adesso ci penso solo con molta rassegnazione....i momenti di solitudine sono quelli che mi mettono a dura prova, specialmente la domenica che odio...così oggi ho fatto un esperimento.....quando penso a lei di solito associo solo i momenti belli (pochissimi a dir la verità) invece che i momenti brutti e le cose belle di lei invece che i tantissimi difetti. E se invece facessi l'opposto mi sono chiesto? Così ho buttato giù una lista di tutti i momenti in cui mi ha umiliato, di tutte le cose che non mi sono mai piaciute di lei ma che digerivo per amore, di tutto quello che ho fatto per lei e cosa salta fuori e incredibile....mi è salita una rabbia addosso che a momenti spaccavo la sedia..... e non solamente nei suoi confronti ma nei miei soprattutto per essere sceso così in basso con la mia dignità.....

---

•

---

OTTOBRE 20, 2014

## STANIMAL

Salve a tutti mi chiamo Daniele e sono svizzero, vi scrivo x avere un po' di conforto da parte vostra e sentire le vostre esperienze, la ragazza mi vuole fuori di casa a tutti i costi, e io non trovo un alloggio da nessuna parte

Mia ha detto chiaramente in faccia che non mi ama più, avendo insieme una bambina stupenda di due anni e tre mesi non riesco a digerire la sua scelta.

Sono più di due anni che sta sempre col cell. in mano sui vari siti nibiru 2012, siti folli che cambiano le persone secondo me. Dell'altro ieri la scoperta da parte mia che si scrive con un uomo conosciuto in internet, da 5-6 mesi, mi sento tradito 2 volte perché mi ha sempre detto che era una donna, non vi dico il dolore che ho provato nello scoprirlo, anche perché x me è praticamente impossibile controllare il suo tel

Lei dice che è meglio che vada via perché deve ritrovare il suo equilibrio, ma a sto punto non credo più a niente, vederla col tel sempre in mano mi fa stare male.

---

•

---

OTTOBRE 19, 2014

## CAROLINA

---

PER RAFFAELLA.

Ciao cara, magari è anche strano questo mandare messaggi ai tuoi, anche se gli viene dal centro del cuore un desiderio nostalgico di loro dovrebbe sapersi trattenere. Comunque, posso anche capire l'intenzione di scusarsi con loro, soprattutto se è stato trattato come un figlio.

Ma, a parte tutto questo, il punto nodale sei TU, non lui e neanche i tuoi. Voglio dire, a 5 mesi dalla sua dipartita i tuoi pensieri sono ancora tutti convogliati su di lui, su quello che fa o non fa, che gli gira per la testa, perché non si fa sentire, e bla bla bla. Questo è comprensibile, il tempo è ancora molto breve, 5 mesi non sono molti per superare un abbandono, ma voglio offrirti un calcolo che tempo fa mi fece notare Billy e che mi fece riflettere: 5 mesi vogliono dire 150 giorni, 3600 ore, 216000 minuti, 12960000 secondi di dolore: non sei stanca di soffrire? E' la tua vita, Raffaella, riprendi in mano il tuo tempo! Io non ti consiglio di sentirlo per un chiarimento ulteriore: il suo comportamento è eloquente, sparire senza nemmeno una spiegazione tranne il classico ti voglio bene ma non ti amo, che tutti abbiamo sentito, che non vuole dire nulla perché non è sostanziato da nessun riferimento "storico" alla nostra relazione particolare, questo vuol dire non saper affrontare gli altri, non aver neanche da dedicare l'attenzione necessaria, dovuta, alla persona che ha convissuto con te per anni, pure se non la ami più. Non sanno forse neanche bene loro quello che vogliono ma comunque, quel che è certo, è che non hanno neanche la minima idea di come ci si deve comportare alla conclusione di un rapporto, e scelgono la fuga scomposta. Ora, detto questo, c'è anche da dire che noi siamo indifesi di fronte allo tsunami dell'abbandono, dunque anche ci dessero tutte le spiegazioni del mondo la nostra sofferenza non si allevierebbe, è una favola che ci autoraccontiamo. E magari le loro spiegazioni avrebbero l'effetto di farci nascere ulteriori sensi di colpa (se in quella circostanza avessi detto, se a fronte di questo problema avessi fatto...) che in realtà non hanno alcun senso, perché la verità è che ci si sceglie in due e in due si costruisce il rapporto, nel bene e nel male.

E' la voglia di reagire che deve tornarti, perché tanto lui non torna. E poi, scusa, anche se tornasse, sei proprio sicura che lo rivorresti con te un uomo che ti ha detto da un giorno all'altro che non ti ama più, che soprattutto se n'è andato senza nemmeno avvertire il "dovere" di darti una spiegazione? Quale fiducia avresti in lui? Lo rivorresti con te un uomo che si è comportato come un bambino? Io penso che, con un po' di amore proprio, riconoscendo i nostri bisogni profondi (essere amati, e soprattutto essere rispettati), liberi dal peso del dolore che ci condiziona ogni pensiero, probabilmente risponderemmo di no. Il percorso di riappropriazione di noi stessi, di riconquista della nostra dignità di persone, di riconoscimento delle nostre emozioni che sono nostre e non degli altri, è molto lungo e irto di difficoltà e ostacoli, ma a questo bisogna tendere. Non magicamente, a piccoli passi, senz'altro, ma vanno propiziati: cogliere le occasioni di cambiamento, non restare troppo soli, cercare la compagnia di persone con le quali sfogarsi ma anche di quelle con cui non

ci si può sfogare (e si deve fare per forza altro, cosa che distrae dal pensiero fisso, all'inizio sono pochi attimi, poi si allungano, e comunque fa bene l'allentamento della morsa in sé), sforzarsi di non lasciarsi andare, fare cose di cui magari al momento non ci importa nulla, ma che poi torneranno utili, iscriversi a un corso di yoga, di tai chi, di danza (io sempre consiglio il tango argentino), di spagnolo, di teatro, o che so io. Fare delle cose, magari le abbandoneremo subito e ne faremo altre, non importa, ma sforzarsi di non rimanere troppo a lungo soli a "cullare" il proprio dolore.

Ognuno ha una propria vicenda personale che vale per se stessi, ma l'esperienza umana ha anche dei denominatori comuni. Io sono stata abbandonata dopo 15 anni il 24 dicembre scorso, la sera del santo natale!, con la classica frase "non ti amo più" (peggio, più precisamente: "se non riesco a rinunciare alle cose che ti fanno stare male, evidentemente non ti amo abbastanza", come si trattasse non di sentimenti ma di un sillogismo aristotelico!). In capo a 2 giorni se n'è andato. Ad oggi sono 10 mesi. I primi 3 mesi sono stati un incubo di dolore acuto, i successivi 3 sono stata sotto l'effetto di un'anestesia emotiva che mi preoccupava non meno, il cuore trasformato in un deserto. Non li ricordo neanche benissimo, tutto è dilatato come in un film al rallentatore in cui i protagonisti erano solo me stessa e il mio cervello impantanato in un circolo vizioso compulsivo in cui non solo mi facevo mille domanda ma anche continuavo, in perfetta solitudine, la dinamica relazionale con lui, gli ponevo domande, costruivo discorsi, come se stessi ancora parlando con lui. A pensarci bene oggi, qualcosa che assomiglia alla follia, se la follia è lo scollamento dalla realtà, la separazione fra il pensato e il vissuto. Ho cominciato a stare meglio da giugno, attuando un no contact totale. Durante l'estate, nonostante mi trascinassi come un ectoplasma senza consistenza corporea, qualcosa è scattato in me. Un recupero di volontà di vivere. Un accorgermi degli altri. Un riaccorgermi della semplice esistenza degli altri uomini, una capacità di volgere sguardi "sessuati" su di loro (senza riuscire ad avvicinarli, ma con una qualità diversa dello sguardo). Un desiderio di avere amici non solo per sfogarmi dei miei guai, ma per condividere esperienze ed emozioni. Un ritorno alla vita, insomma. Per quanto acciaccata, dolorante, sfiancata. Ho 51 anni, non sono una ragazzina, ma era da tanto tempo che non mi capitava che qualcuno (amici, amiche, uomini interessati) mi dicesse: come stai bene, oggi sei proprio bella! Così ho scoperto, senza che mi fossi bene resa conto della strada che avevo già percorso per trovarmi lì in quel punto, che la vita era continuata, che la vita continua, e che io non ho affatto voglia di percepirmi in eterno come una vittima della "cattiveria" dell'uomo che ho tanto amato e che però, nonostante questo, ha scelto di andarsene. Auguro alle altre che avranno a che fare con lui miglior fortuna. Io adesso, per un milione di anni, ho da fare un momento.

Un abbraccio.

---

o

---

DICEMBRE 11, 2014

## FIORENZA.

Il tuo commento mi da un pò di speranza, io ho avuto una batosta quest'estate e ancora sto malissimo.. non riesco proprio ad uscirne... mi sento dentro un incubo... non vivo praticamente più... ho tanta paura di non uscirne più e di non riuscire a dimenticarlo.... :(

---

•

---

OTTOBRE 17, 2014

## CLAUDIO

Aggiornamento:

Dopo quasi un mese dall'esser stato lasciato con un messaggio l'altro ieri ho avuto un super momento no, e bastato restare solo una sera senza programmi a casa per entrare in crisi. Notte insonne e giorno dopo la contatto dicendole che la passero a trovare dopo lavoro. Lei all'inizio rifiuta ma di fronte alle mie insistenze cede con la promessa di 15 minuti di chiarimento. Da premettere che non sapevo bene se l'incontro mi avrebbe aiutato o no, ma sapevo solamente che il mio corpo aveva raggiunto il limite di spoortazione di fronte ai continui perche e "se avessi fatto questo"....essere lasciati senza avere un confronto diretto e una cosa che non auguro a nessuno perche il continuo pensiero ti logora l'anima.....credo cambi da situazione a situazione ma io non ho mai rotto con qualcuno odiandolo....semplicemente non e nella mia natura.... Quello che mi aspettavo era un classico tiro al bersaglio in cui lei mi diceva tutte le cose brutte che avevo immaginato ed alimentato nella mia testa in questo mese cossicche finalmente da parte mia non ci fossero stati ne piu se ne ma ed avrei potuto iniziare la mia risalita fondata sul rancore.....ed invece no....mi e subito chiaro che i veri motivi della fine sono quelli che ho sempre saputo e che mi hanno convinto a essere distante per spingerla a lasciarmi.....il fatto che lei non era innamorata di me e che cmq sarebbe partita in ogni caso a Febbraio per il suo anno sabbatico, tutti motivi perfettamente logici e per il quale noi non abbiamo mai avuto veramente un futuro.....l'ho saluta dicendole per la prima volta quello che ho sempre avuto paura di dirle per non perderla....che l'avevo amata dal primo giorno in cui ci

eravamo conosciuti.....stranissima sensazione dopo averle detto addio credevo di scoppiare in lacrime ma non riuscivo a piangere e mi sentivo come narcotizzato....non sentivo niente.

Non so se questo mi sia servito e ve farò sapere tra 15 giorni...1 mese.... ma mi sento più sereno di giorni fa...triste sì ma cosciente di aver fatto tutto ciò in mio potere per valutare correttamente il modo in cui questa storia è finita.....ed andare avanti...guardare avanti.....spero tutto questo mi aiuti a capire chi sono veramente e cosa voglio dalla vita.....con la grande lezione che certe volte amare non basta...incontrare la persona giusta al momento giusto che provi i tuoi stessi sentimenti e come vincere alla lotteria e se anche dopo questi momenti brutti si ha sempre la speranza non è detto che tocchi a tutti.

---

•

---

OTTOBRE 17, 2014

RAFFAELLA

salve a tutti!!!

Aiuto! Tre giorni fa il mio ex ha mandato un messaggio ai miei genitori dicendogli che gli mancano e che gli vuole bene, prima di questo c'è stato solo un altro sms un mese fa dove chiedeva scusa a tutti e chiedeva scusa soprattutto del comportamento avuto. Sono 5 mesi invece che da quando mi ha lasciato, con il ti voglio bene ma non ti amo, con me non si fa né sentire e né vedere. Sono giorni che penso di chiedergli un confronto ma so che non mi servirà a nulla perché non sarà in grado di rispondere a "dovere" a tutte le mie domande. Il fatto che lui mandi messaggi ai miei è una cosa che mi irrita molto, lo sapeva che lasciata me avrebbe lasciato anche la mia famiglia quindi mi chiedo cosa diavolo vuole?! e poi gli mancano solo loro?

Non so cosa fare, desidero rivederlo desidero parlare con lui, desidero cercare di capire ma nello stesso tempo non voglio cedere, non voglio che pensi che ancora il mio cuore appartiene a lui, non voglio arrendermi nel lottare. Dopo 6 anni sono stata lasciata dall'oggi al domani senza avere l'opportunità di ribattere. Lui ha deciso punto e basta non mi ha dato l'opportunità di dire nulla, ho dovuto accettare(ma si può notare che ancora non ho accettato nulla), ho dovuto sforzarmi nel non chiedere, nel non domandare, nel non vederlo. Non ce la faccio più ho bisogno di chiarimenti ma forse ancora è troppo presto non vorrei, dopo, stare ancora più male.

Non capisco il perché di questo suo atteggiamento, il perché si faccia sentire con i miei

mentre io gli sono indifferente. Non capisco nulla, mi sento persa, vuota, senza voglia di reagire.

---

o

---

OTTOBRE 17, 2014

## IRIS

Cara Raffaella,

capisco benissimo che la cosa ti crei un sacco di "fastidi", irritazione, rabbia, delusione.. e tutta una serie di altri sentimenti.

Il perchè l'abbia fatto con loro e non con te, non lo sai, e francamente non ne capisco il motivo. Anche il mio ex era molto legato alla mia famiglia che l'ha sempre trattato come si doveva, ma se dovesse farsi sentire con loro e non con me, io sarei un uragano..., quindi ti capisco.

Ma non penso che chiedere un chiarimento a lui, in questo momento, sarebbe la scelta migliore per te. Comprendo bene i sentimenti che provi, anche a me dopo 5 anni bellissimi si è svegliato un giorno dicendomi che i sentimenti erano cambiati, il mondo è crollato, la terra ha iniziato a girare velocemente e io sono stata spazzata via, non avendo il tempo nemmeno di aprire bocca. Oggi stavamo insieme, domani nulla. io che toglievo le cose da quella che sarebbe dovuta essere la nostra casa per un futuro insieme, il nostro nido. E poi più nulla.

Certo non te ne fai una ragione, non hai una risposta alle mille e oltre, infinite, domande che tutti i giorni ti poni. In alcuni momenti, ho scritto a lui, chiedendo, e chiedendo e ancora altre domande, ma nulla, le sue risposte o non c'erano o non avevano senso. Molto probabilmente non lo sanno bene nemmeno loro, e quello che ho capito, sbagliando più volte a insistere, è che loro non hanno le risposte che ci servono per andare avanti.

Dobbiamo trovare la forza dentro di noi, perchè la forza ce l'abbiamo ancora, solo che ora siamo troppo concentrare a sentire solo il sentimento del dolore, del vuoto, della rabbia per percepire tutto il resto. Siamo dentro a questo vortice e ci facciamo trasportare senza fare resistenza.

Ecco, bisogna reagire, vuoi o non vuoi, dobbiamo abituarci a questo nuovo cambiamento e dobbiamo cambiare la nostra vita e le nostre abitudini. Non possiamo fare altro. Stiamo sprecando fin troppo tempo chiuse dentro di noi a pensare solo a lui, a noi, a quello che eravamo, a quello che potevamo essere, a come stiamo male, a quanto ci manca, a quanto ci sentiamo vuoti, a quanto non sappiamo più come fare e

come farlo.

STOP, BASTA.

Cerchiamo di alzarci e vediamo come va, Un passo alla volta, giorno dopo giorno, e vediamo come va.

Cerchiamo di cogliere ogni spiraglio di cambiamento.

Ce la possiamo fare.

Dobbiamo solo iniziare a voler più bene e a credere in noi stessi.

un abbraccio grande.

Un saluto a tutti.

---

o

---

OTTOBRE 17, 2014

## DANIELA

Un consiglio crudo ma probabilmente vero FUGGI è probabile che di "LA" le cose non siano esattamente andate come previsto

Un abbraccio Daniela

---

•

---

OTTOBRE 15, 2014

## FERNANDO

Aggiornamento.

Ieri la mia ex ha chiamato il mio amico avvocato (quello che avevo mandato a riprendere i miei effetti personali a casa nostra). Oggetto della chiamata la richiesta della vaschetta del cane che avevo tenuto io e ricordare che devo riparare la poltrona che avevo rotto.

Io le ho mandato un sms molto "morbido" io cui le dicevo che se il proprietario le avesse chiesto dei soldi sarei intervenuto io e approfittavo per chiedere i telecomandi che non mi aveva restituito.

Mi ha risposto con 3 messaggi, uno ogni 10 minuti.

Prima "si ok ti rido i telecomandi", poi "guarda che il proprietario di casa chiederà di sicuro i soldi e i suoi conti sono salati", infine "no anzi voglio che mandi una persona a ripararla, per inciso mi hai rotto anche un puff ma quello è mio e te lo abbuono"

---

Ma perché fa così?

Comunque confermo la sacralità del “no contact”, questo scambio di sms mi ha fatto tornare parecchio indietro....

Aspetto le vostre sempre lucide osservazioni.

Un saluto

---

o

---

OTTOBRE 16, 2014

### DANIELA

Perché sono degli stronzi insensibili sapessi il mio ex quante me ne fa passare un forte abbraccio Daniela

---

•

---

OTTOBRE 14, 2014

### MANU

Salve a tutti. La mia storia in breve. Noi ci siamo conosciuti e amati 21 anni fa. A distanza di allora non c'è più nessun noi. Avevo 17 anni. Ora ne ho 18 e davvero, vorrei andare a dormire e non svegliarmi mai più. La nostra è stata per certi versi una relazione a distanza. Poi la crisi ci ha messo la zampa e da tre anni vivere in un'altra città si è trasformato vivere in due stati diversi. quest'anno la svolta. I miei capi mi danno il via libera. Se vuoi da dicembre torni in Italia. Per me era la manna da cielo. Io e lui finalmente insieme. Era quello che volevo. Lui sembrava felice. Sembrava... andiamo in vacanza, ad agosto. due settimane fra alti e bassi, ma che dire. capita a tutti no? E, no. ci separiamo il 18 settembre. Il 20, al telefono, quasi ridendo, mi fa.... 'ma lo sai che non so se ti amo?'. A me crolla il mondo addosso. come sarebbe non sai se mi ami? siamo assieme da 21 anni, lo saprai no? Segue un mese di tira e molla. Sempre più freddo lui. Sempre più angosciata io. Viene da me, tre giorni. Non si risolve nulla. Poi quattro giorni fa la verità. 'C'è un'altra'. A me crolla l'universo sulla testa. Come, c'è un'altra? Cosa? E lui. 'Non so scegliere, pensavo mi mancassi di più ma io con lei sto bene, e poi lei ha sofferto'. A quel punto lo mollo. di getto. immediatamente. Del tipo 'Ti aiuto a scegliere, vai con lei e lascia stare

me'. Ora sto male. Davvero male. Non so neppure più chi sono. Non voglio chiamarlo o pregare. Io non l'ho mai tradito. Lo amavo, anche se lontana. sono sempre stata con lui. eppure non è bastato. Ora io muoio. non voglio davvero più fare altro che non stare nel letto e piangere. E' depressione. Lo so. Passerà? non so quando. Faccio finta di niente. al lavoro fingo di essere quella di sempre. Ma mi costa una fatica del diavolo. eppure sto attaccata al sistema 'if you can't make it, fake it'. torno a casa sempre con la segreta speranza di vedermelo davanti alla porta. anche se so che non succederà. Passerà? Forse. Sicuramente ho perso una parte di me. Saprò fidarmi ancora? Vorrò fidarmi ancora? mi viene da pensare... ma perché non mi ha sparato i testa? Mi avrebbe fatto meno male. tutti mi dicono "come sei forte!". eppure io dentro muoio. A volte non vedo l'ora di tornare a casa per mettermi tranquilla, sul divano a guardare nel vuoto. Sono forte. E' vero. Ma perché? Perché non mi ha detto nulla? Perché ha lasciato che mi illudessi? La loro storia va avanti da mesi... e io mi sento tanto un pezzo di immondizia gettato via. Uno straccio vecchio. Uno scarto. Inutile. A 'collateral damage'. E sto male. Scusate lo sfogo. Davvero. Un saluto.

---

o

---

OTTOBRE 15, 2014

CLAUDIO

Ciao Manu,

credo che sfogarsi e scrivere come qualcuno ha già detto possa fare molto bene quindi hai poco da scusarti. 21 anni sono tanti e non mi permetterei mai di dare dei consigli perché non ho la minima percezione o idea di cosa significhi essere legati per così tanto tempo ad una persona. Quello che posso dire e che ti capisco quando dici di sentirti inutile e di essere stata ingannata o presa in giro perché e esattamente come mi sento anche io. Tradire qualcuno è una cosa che non concepisco e solamente indice della debolezza di una persona, ed anche se fa male accettarlo alcune persone è meglio perderle che trovarle...short term pain for long term pain. Non credo tenerti tutto dentro ti sia d'aiuto comunque perché la condivisione è il primo passo per l'accettazione.....infine.....non credi di meritare qualcosa di più di qualcuno che ti ha mentito per mesi? Credo la risposta a questa domanda tu già la sappia e adesso devi solo convincertene, con l'aiuto del tempo e della tua forza d'animo. Non possiamo permettere che qualcun'altro rovini le nostre vite e se loro non ne vogliono fare più parte si andrà avanti a testa alta.

---

o

---

NOVEMBRE 30, 2014

JIN

manu vedrai che e tutta una catena, ora lo vedi felice che si diverte ma prima o poi accadrà anche a lui che soffrirà per una donna, e solo una questione di tempo, allora capira cosa vuole dire essere nella tua situazione, e tu andrai avanti perche conoscerai una persona che t amerà e apprezzerà per quello che sei .fatti forza e solo una questione di tempo

---

•

---

OTTOBRE 10, 2014

CAROLINA

Ciao Claudio, ma quanto è passato da quando ti ha lasciato? Se è poco, io penso che un ulteriore incontro chiarificatore ci può anche stare (meglio avere rimorsi che rimpianti), a me è servito. Rileggevo proprio ieri quel che avevo scritto a 3 mesi dalla rottura (tenere un diario dell'andamento emotivo può essere utile, dà anche il senso dell'evoluzione, che non si è fermi in un punto), un passo in cui dicevo che mi era servito farmi ripetere la decisione irrevocabile. Dopodiché, asserivo di essere passata dalla fase dei perché e dei tarli (perché è successo, perché proprio a me, se avessi fatto, se avessi detto, etc.) alla fase del dolore puro. Tremenda, soffocante, di pura sofferenza, ma meno angosciata, meno delirante, e pur sempre una tappa verso lo sguardo al passato della storia conclusa, verso l'accettazione del fatto, e quindi in direzione del superamento.

---

o

---

OTTOBRE 13, 2014

CLAUDIO

grazie della risposta Carolina, lo apprezzo molto.....e passato poco... poco piu di tre settimane....alla fine l'incontro non ci sarà perche si è rimangiata la parola....ho

cancellato numeri così almeno ho posto una fine al patetico stalking su varie chat e social ntwrks che mi serviva soltanto a continuare ancora a pensare a lei.....e se anche lei si farà viva non credo a questo punto di voler più questo incontro chiarificatore.....ho capito che per lei poi non sono mai significato più di tanto ed appurato questo tutto il resto avrebbe pochissimo senso.....rimpianti non penso ci saranno, lei è sempre stata chiara sul fatto di non provare niente per me e sono un convinto sostenitore che quando un sentimento esiste davvero da entrambe le parti sono poche le azioni che possano mettere a repentaglio il destino di una relazione ( e non è cmq il nostro caso).....penso ancora a lei continuamente e anche se cerco di pensare a qualcos'altro per adesso ci riesco solo per pochissimo tempo....penso anche a tutte le cose a cui ho rinunciato e le occasioni (i miei sogni) perse perché accecato dal mio sentimento nei suoi confronti....mi fa rabbia il fatto di essere stato così poco accorto e di essermi esposto così tanto verso qualcuno che non lo meritava.....adesso non vedo l'ora di riappropriarmi della mia vita e di arrivare a quel giorno in cui riuscirò a non pensare più a lei per un giorno intero .....o se proprio lo farò spero sia per un pensiero di sollievo...

---

•

---

OTTOBRE 9, 2014

CLAUDIO

Ciao,

Innanzitutto volevo ringraziare l'autore di questo articolo per le sue parole che ho letto e riletto e credo rifarò nei prossimi giorni. Sono delle parole immense di significato per me che mi danno forza e coraggio. Mi scuso per il mio italiano approssimativo, vivo all'estero da un bel po' ormai ma in questo momento così brutto della mia vita penso sia naturale il voler sentir parole dal suono "familiare".

Anche io come molti voi sono stato lasciato e rivedo in voi quello che mi è accaduto e sto affrontando....Sicuramente sono nella fase 1, in cui alterno momenti di pura lucidità ed in cui tutto è chiaro nella mia testa a momenti di puro dolore....non riesco a dormire, mi sveglio nel bel mezzo della notte ed ho perso l'appetito, la voglia di uscire, ridere, leggere...vivere....penso a lei ogni momento. Anche la mia è stata una storia (non durata tanto per la verità ma abbastanza per ridurmi in questo stato) a senso unico....del tutto sbilanciata dalla parte di una persona che da tutta se stessa e innamorata per la prima volta dopo ormai 10 anni di niente ed un'altra che si è sempre detta meno presa di me, già pronta a partire per un anno sabbatico e forse troppo egoista per mettere da parte

il proprio passatempo temporaneo di fronte al mio benessere.....durante questa storia ho sempre saputo che fosse una cosa destinata a finire ma come voi ben sapete quando si è felici si nega l'evidenza e si spera sempre, e pian piano mi innamoravo senza preoccuparmene....ed in realtà non mi pento di averlo fatto perché indicazione del fatto di aver vissuto un momento di vita intenso e come disse qualcuno di essermi spinto oltre il limite dei miei sentimenti....era la persona sbagliata per me, non funzionavamo insieme ma nonostante ciò ho buttato il mio cuore oltre l'ostacolo...non credo di aver ancora accettato la fine e per questo ho chiesto e ottenuto un incontro chiarificatore dopo esser stato mollato con un misero messaggio.....non voglio tornare con lei ma spero solo che le parole aiuteranno ad accettare la fine.....o forse no? Non so se aiuteranno ma so che i se ed i ma sono troppi e non mi fanno respirare...non voglio più se o ma piuttosto andare avanti.....credo per lei di esser stato la persona dopo un amore andato male...so solo che anche a lei era stato spezzato il cuore e lei mi diceva di star provando a superare....sembrava felice con me ed il pensiero che anche lei ha passato quello che sto passando io a parti inverse mi fa pensare....non sarò responsabile della sofferenza di qualcun altro e finché non sarò certo di esser pronto a dedicarmi liberamente a qualcun altro preferisco stare solo...

---

•

---

OTTOBRE 8, 2014

MATTIA

Ciao a tutti,

grazie per le vostre risposte, mi fa piacere sapere che le mie parole siano state un pochino d'aiuto.

Fernando è bello risentirti! Ho scritto la prima volta su questo sito in concomitanza con le tue note ed in qualche modo mi sono affezionato alla tua storia (ma ho letto con attenzione tutti gli scritti inseriti in questa pagina, acquisendo di fatto le esperienze di tutti).

Voglio precisare che non sono "guarito" del tutto. Anche a me ogni tanto pesa il silenzio nel mio appartamento, il vuoto nel letto la mattina e l'assenza del suo nome sul display del cellulare. Adesso che sto vivendo una nuova fase lavorativa averla al mio fianco sarebbe una spinta positiva. Spesso ho i "brividi" quando sento parlare in spagnolo, oppure mi capita di leggere da qualche parte notizie sull'Argentina :). Provo nostalgia ed un po' di tristezza ogni qual volta capisco che lei è il passato. Questo è ovvio, non è facile cancellare dalla memoria e dal cuore una persona che è stata importante. Tanto importante da togliermi l'aria dai polmoni. Anche se mi ha fatto del male (più o meno

volutamente). Anche se so che non è la persona giusta. Ho riversato in lei tutto quello potevo dare e certe emozioni sono davvero rare ed uniche. Proprio perché sono preziose non voglio e non posso liberarmene completamente. Siamo le nostre esperienze. Belle o brutte che siano ci hanno formato. Quando scivolo nella malinconia mi fermo un attimo e mi domando: “a cosa sto pensando adesso?” immediatamente ritorno alla realtà e riemergono tutte quelle vicissitudini orribili che ho vissuto e ho trovato ingiuste. Non mi interessano i suoi alibi o scuse, quello che conta per me sono i fatti. Quello che mi ha fatto provare. Bellissimo all’inizio, poi un inferno. Sentirsi usati e sfruttati non piace a nessuno. Se continuo in un’analisi pragmatica resto con i piedi per terra e mi concentro sulla mia vita (QUI ED ORA). Non sono sicuro in che fase mi trovo, so solo che voglio stare bene ed essere felice. Ho sofferto troppo e non mi è piaciuto per niente. Per carità questa è la vita, probabilmente soffrirò ancora, ma per il momento credo di essere in credito e non voglio più regalare gratuitamente i miei giorni alla tristezza. Non provo rabbia né odio per la mia ex, solo rammarico e un pochino di risentimento. Mi sarei aspettato più affetto da parte sua, in fondo lei sono sempre stato accanto. Grazie all’amore che ho provato per lei ho capito sino a che punto posso spingermi e sacrificarmi (che poi quando si ama non esiste sacrificio). Ho potuto constatare sulla mia pelle l’imprevedibilità delle mie azioni, di certe ragionamenti e principi. Ebbene, ora, so solo che ho una gran voglia di vivere. In fondo sono solo un uomo con poche certezze che desidera essere felice. In bocca al lupo ragazzi ci risentiamo presto.

---

•

---

OTTOBRE 7, 2014

MATTIA

Buongiorno a tutti! E’ passato un po’ di tempo dall’ultima volta che ho scritto, ma ho continuato a seguire la pagina e leggere le vostre storie ;). Anch’io vorrei lasciare traccia del mio percorso, per aiutare un pochino chi è appena entrato nel delirio dell’abbandono. Non ho più contatti con la mia ex da metà luglio in seguito ad una mia presa di posizione piuttosto decisa (chi aveva letto la mia storia sa di cosa parlo) – casualmente mi hanno riferito che è tornata in Argentina...i soldi che le ho prestato non torneranno mai più ahimè! -. A parte questa piccola premessa, posso confermare che le cose piano piano migliorano. Oggi il mio principale pensiero è il lavoro, anche perché dopo 11 anni ho lasciato la società di cui ero socio per contrasti ed ho riaperto la mia P.IVA. Ammetto, però, che ho voglia di cambiare; sento la necessità di chiudere definitivamente con il passato ed iniziare una nuova vita...con un nuovo Mattia. Spesso ritornano i ricordi, ma principalmente

riguardano i momenti peggiori; questo mi conferma quanto ormai sia cambiato il mio sguardo nei suoi confronti (non la idealizzo più). Finalmente ho compreso quanto sia stata poco empatica e rispettosa nei miei confronti la persona che ho amato (amato a tal punto da stravolgere la mia vita). Non ho rimpianti e questo mi rende sereno. Al momento non sono pronto per una storia e sinceramente cerco di concentrarmi solo sulla mia vita e sulle cose che devo sistemare. Probabilmente, non appena avrò risolto gli aspetti più urgenti, mi aprirò e sarò più ricettivo. Certamente sto riscoprendo le mie passioni (libri, cinema, kick boxing, musica, ecc...) e questo per me è molto importante. Non ho dimenticato come mi sentivo perso e svuotato nei mesi scorsi. Noto di migliorare da come mi parlano e guardano le persone che mi sono state vicine (poverine hanno dovuto proprio sopportarmi e raccogliermi con il cucchiaino!). Non mi faccio più domande perché so che non esistono risposte. L'unica cosa che è veramente importante è che la persona che amavo non provava più la stessa cosa. Indipendentemente dalle cose che diceva. Ha frequentato un altro e nello stesso tempo continuava a sentire me per una questione di comodo. Non devo sapere oltre. Questo mi basta e avanza. Mi piacerebbe fosse diverso ma non è il caso di continuare a mancarsi di rispetto illudendomi...nel tentativo malsano di trovare altre risposte più romantiche. Insomma, è necessario interrompere ogni contatto e concentrarsi sulla propria vita. Non esistono difficoltà così grandi da impedire a due persone di continuare a stare insieme (spesso vengono fornite scuse banali ed infantili!). Se una persona smette di amare bisogna lasciarla andare, ancora di più se non è stata attenta e sensibile nei nostri confronti. FORZA sorridiamo, piangere non risolve nulla. Un abbraccio a tutti voi.

"Ci vogliono 27 muscoli facciali per fare un sorriso, più di quelli che servono al piede a camminare. Ci vogliono più muscoli per un sorriso perché con il sorriso si arriva più lontano. Perché con il sorriso si arriva più vicino."

Erri De Luca.

---

o

---

OTTOBRE 7, 2014

**DANIELA**

Grande Mattia è sconcertante quello che dici ma profondamente vero

Un abbraccio

Daniela

---

o

---

OTTOBRE 7, 2014

MIRKO

Ciao Mattia, non avevo seguito la tua storia, ma quello che dici è positivo e dà speranza.

Grazie.

---

o

---

OTTOBRE 8, 2014

FERNANDO

Ciao Mattia, sono molto felice per te e non posso che farti i miei complimenti, conoscendo sulla mia pelle la difficoltà del percorso. Un grosso "in bocca al lupo" per la tua nuova esperienza lavorativa.

Penso di trovarmi più indietro rispetto al tuo percorso, neanche io mi sento pronto per una nuova storia anche se mi sto (da poco) frequentando con una ragazza alla quale per correttezza ho raccontato tutto e spiegato che per il momento non ho intenzione di legarmi con nessuno.

Come raccontato già più volte non riesco a provare rabbia o odio per la mia ex, e nonostante il no contact ormai accettato (perché imposto), la mia mente continua a riportarmi indietro nel tempo: ogni canzone, film, ricorrenza lo lego a quel periodo. Ad esempio domenica prossima è il compleanno di mia sorella e penso a quando negli anni scorsi c'era anche lei (fu il suo primo incontro con la mia famiglia).

Quando ascolto una canzone che è uscita questa estate mi ricordo quando la ascoltavo con lei ignaro di ciò che mi sarebbe successo da lì a breve.

Il senso di rimorso e rimpianto per quello che potevo fare e non ho fatto è molto diminuito ma ,inutile negarlo, presente.

Un mio amico, dopo una storia di 8 anni, si è lasciato più o meno nel mio stesso periodo.

Mi è stato abbastanza vicino questo periodo e ci siamo fatti forza a vicenda.

Domenica scorsa sono usciti insieme e credo che si rimetteranno insieme.

Sono stato davvero contento per lui, il loro percorso era molto diverso (si sono rivolti ad una psicologa) ma quanto avrei voluto anche io un lieto fine come il loro...

Non mi sento in colpa per questa "illusione romantica" che serbo (nemmeno tanto velatamente dentro me), anzi a volte mi fa quasi compagnia nei momenti più brutti.

Un caro saluto a tutti.

---

•

---

OTTOBRE 6, 2014

BUDDY

Ciao CAROLINA,

Mi chiedevi come mi sento adesso e del mio percorso emotivo, personalmente credo di aver razionalizzato abbastanza rapidamente la situazione che si era venuta a creare ed ho cercato di comportarmi di conseguenza, come certamente saprete i sentimenti non si adeguano istantaneamente ma presto o tardi se si smette di idealizzare l'altra persona ed il rapporto con essa e si applica il distacco totale (purtroppo non tutti possono farlo) con il passar del tempo tale persona diventa sempre più distante ed estranea alla nostra vita. Sembra incredibile che possa accadere una cosa del genere dato che (almeno per le relazioni di lungo corso) spesso si viveva in simbiosi con tale persona, ma con il passar del tempo ci si rende conto che si riesce a vivere anche senza colei che ritenevamo la nostra anima gemella e si comprendono tutte le storture che vi erano nel rapporto, che spesso era sbilanciato, troppo egoismo da una parte e troppo altruismo dall'altra.

Non voglio dire sia solo una questione di tempo, si deve lavorare su se stessi, vi possono essere alti e bassi e certamente non ho la presunzione di ritenermi "guarito", ma credo di aver fatto dei passi avanti, sono più sereno e vivo meglio e non è più lei il mio pensiero fisso.

Rispondendo a RAFFAELLA:

Per fortuna è da tempo che non sogno la ex, però ciò che provo nei suoi confronti è delusione ed amarezza per come si è comportata, praticamente da bambina viziata analogamente al tuo ex e alla ex di FERNANDO, ma come si può mandare all'aria una relazione perchè "non si divertiva più e non la portavo abbastanza nei locali giusti", ma cosa dovevi fare Fernando? Il Dee-Jay? L'animatore da villaggio turistico? Il loro era evidentemente uno strano tipo di "amore" ....

---

Un abbraccio a tutti.

---

o

---

OTTOBRE 8, 2014

## FERNANDO

Per la cronaca Buddy, io prima di mettermi con lei facevo il DJ organizzando feste con un mio gruppo di amici.

È così che ci siamo conosciuti.

Per lei e per la sua gelosia ho rinunciato anche a questa mia passione.

Che stupido che sono stato!

---

•

---

OTTOBRE 6, 2014

## RAFFAELLA

Fernando

“”ringrazia”” questo “”signore”” che ti ha impedito di avere contatti con lei, molto meglio così. Se ne è voluta andare, bene lasciala andare; non avere più contatto con lei ti permetterà di dimenticarla più velocemente. Probabilmente le domande che ti poni ogni giorno sono tante e tutte vogliose di una risposta ma non credo che la tua Ex sia in grado di darti delle risposte esaustive. Per quanto riguarda la donna con cui ti stai frequentando bhe è successa la stessa cosa a me ma non è finita bene. Lui voleva una cosa seria io invece ancora pensavo al mio ex quindi mi raccomando vacci piano e soprattutto non illudere chi non centra nulla.

Per Tutti Gli Altri

ragazzi questa mattina è successa una cosa stranissima ed ho seriamente paura che sia una fase passeggera. Ho fatto un sogno molto particolare dove ci stava il mio ex e sia nel sogno che al mio risveglio l'unico commento che mi è venuto da fare è stato: Che schifo! in sostanza lui nel sogno cercava un contatto ma io mi rifiutavo perchè mi veniva la nausea. Al mio risveglio mi sono sentita strana più leggera e mi sono detta: forse ha smesso di perseguitarmi anche nei sogni?!

Io prima di questa storia (6 anni e mezzo) ne ho avuta solo un'altra importante e a volte

capita di pensare al mio passato con il mio primo "ex" e se penso ad alcune situazioni soprattutto di intimità rabbrivisco. So che forse è sbagliato è come se stessi sputando nel piatto dove ho mangiato ma solo così sono riuscita a capire quando di lui non mi è importato più nulla e quindi mi chiedo forse anche in questo caso è così?!

Poi un'altra cosa, sono passati solo 5 mesi ma sembra solo ieri che ci siamo sentiti per l'ultima volta, ogni mese che entra non vedo l'ora che finisca in modo da poter dire: via un altro mese è andato. Più aumenta il numero dei mesi e più mi sento sollevata, lo so è una contraddizione.

Voi cosa ne pensate?

Io ho solo poche necessità in questo momento quella di essere serena, tornare a sognare come facevo una volta e smettere di aver paura di rimanere sola e di non riuscire a trovare nessun altro da amare e soprattutto lasciarmi amare.

un bacio a presto

---

o

---

OTTOBRE 8, 2014

FERNANDO

Grazie Raffaella...con ""signore"" mi hai fatto veramente sorridere.

Io in una situazione analoga non mi sarei MAI comportato così.

Voglio dire se la persona con la quale esco ha "problemi" con il suo ex è lei che li deve affrontare e risolvere...non certo io!

Un caro saluto

---

•

---

OTTOBRE 5, 2014

FERNANDO

Ciao a tutti ragazzi.

Torno ad intervalli regolari su queste pagine, un po' per lasciare traccia della mia esperienza (soprattutto a me stesso), un po' perché mi hanno aiutato a trovare un minimo di serenità per "sopravvivere" dalla mia recente delusione d'amore.

---

Quella da poco finita è stata senza ombra di dubbio l'estate più brutta della mia vita, ma credo di aver fatto dei discreti passi in avanti.

Ho preso casa da solo lontano dalla mia città e frequento da una settimana una nuova ragazza.

La casa è piccola e accogliente ma la sensazione di vuoto quando torno la sera e non trovo nessuno ad aspettarmi o di quando mi sveglio nel letto da solo mi riporta irrimediabilmente al passato.

Non sono mai stato da solo in una casa (con lei era la mia prima convivenza) e tante cose che prima con lei davo per scontate e non apprezzavo (pulire cucinare ect) ora capisco che non lo sono affatto.

Quanto alla nuova "compagnia femminile" voglio andarci piano, in primis per non illudere nessuno dato che non mi sento pronto per una nuova storia.

Ammetto a me stesso che dentro di me voglio "lasciare la porta aperta", ma penso che sia umano.

Non ho più avuti contatti con lei dal 16 agosto.

I genitori di un mio amico l'hanno vista la settimana scorsa, domenica mattina, a spasso con il "tipo", togliendomi quindi ogni dubbio sulla veridicità o meno di questa storia.

Mi rode ragazzi, mi rode tanto.

Io non stato semplicemente "lasciato" ma "scacciato" in malo modo e per giunta "minacciato" di non farmi più vedere da questo "signore" (carabiniere separato con figli quasi 60enne) con la quale era stata un anno prima di mettersi con me.

Ora mi chiedo, senza questo "atto intimidatorio" avrei attuato il "no contact"?

Credo sinceramente di no e per questo mi chiedo: sono stato un vigliacco?

Mi ripeto come un mantra che "il tempo è galantuomo", e che ora devo ripartire da me stesso imparando a stare bene da solo con me stesso.

E se mentre affronterò questo duro cammino le nostre strade dovessero incrociarsi di nuovo sarei più pronto a capire qual è la cosa giusta da fare.

Certo mi piacerebbe parlarci, il fatto di non aver avuto nemmeno diritto ad un incontro chiarificatore mi pesa molto.

Se sapessi che mi ha lasciato perché come mi ha detto "non si divertiva più e non la portavo abbastanza nei locali giusti" mi sentirei sollevato.

Se sapessi che in fondo invece aveva voglia di fare qualcosa di serio con me ci starei male.

Fatemi sapere cosa ne pensate.

Un caro saluto a tutti e **NON MOLLARE MAI!**

---

---

OTTOBRE 5, 2014

## CAROLINA

Ciao Fernando, scusa, ma in fondo che ti frega di sapere se il no contact l'hai attuato in virtù o meno dell'atto intimidatorio, l'importante è che lo hai attuato, cosa che molti di noi non riescono a fare, prima di riuscirci perdono tanto tempo prezioso a flagellarsi nei ripetuti, inutili contatti. Un vigliacco, poi? Se la donna che è stata con te e ti ha lasciato ha bisogno di farsi difendere da uno sceriffo, il problema è più il loro che il tuo. E, a fronte di questo, non c'era null'altro da fare. Ad ogni modo, a pochi mesi dall'accaduto, già ti sei aperto a un'altra frequentazione femminile, non sarà il nuovo amore della tua vita, non sarà la tua sposa, ma è un segno significativo di risalita (molti di noi stanno anche anni senza riuscirci), e forse lo devi anche un po' al no contact (che è fondamentale per la ripresa, è una preconditione necessaria): anche se nato da un sentimento di vigliaccheria (che io definirei indisponibilità a scendere su questo livello di scontro), si è risolto in un bene per te.

L'incontro chiarificatore: lei non lo ha voluto avere, ha messo in mezzo un soldatino a impedirlo, che cosa vuoi sapere di più di questo? Che significa "aveva voglia di fare qualcosa di serio" con te? Nel momento in cui uno decide di andarsene, non ha più voglia di investire nel rapporto, questa è l'unica cosa che emerge, il resto sono solo chiacchiere.

Per cui, secondo me, molto meglio non parlarci, rischieresti solo di arretrare nel tuo percorso di distacco.

---

▪

---

OTTOBRE 5, 2014

## MIRKO

Carolina dici cose molto giuste, grazie.

Fernando, le domande che ti poni sono prive di senso, non perché stupide, ma perché riferite a una persona che non ha argomenti seri di cui parlare.

Devi lasciarla andare, anche se ti sentirai peggio. Sarà però l'ultimo dolore che proverai.

Sii corretto con la persona che hai incontrato, se può essere la persona giusta fai attenzione a non far ricadere su di lei gli errori della tua ex.

Fregatene se la tua ex sta con un altro, la vita è lunga, non bisogna dare giudizi al

5 ottobre 2014. Voglio credere in una giustizia a lungo termine.  
Tieni la testa alta.

---

▪

---

OTTOBRE 8, 2014

FERNANDO

Grazie Mirko, anche le tue parole sono molto importanti per me.  
Anche io voglio credere ad una giustizia a lungo termine, è per questo che cerco di mantenere un comportamento il più corretto possibile...

Un caro saluto

---

▪

---

OTTOBRE 8, 2014

FERNANDO

Ciao Carolina, ti ringrazio molto per le tue parole.  
Le rileggo spesso, sono molto lucide e razionali e mi fanno bene.  
In particolare quando parli di "indisponibilità a scendere su quel livello di scontro".  
Verissimo! È proprio così e non ci avevo mai pensato...

La cosa che più mi fa paura adesso sai cos'è?  
Se mi sono così clamorosamente sbagliato nei confronti di questa persona, la cosa mi potrà ricapitare in futuro...

Un caro saluto

---

▪

---

OTTOBRE 9, 2014

## CAROLINA

Paura legittima la tua, ma la prossima volta non sarai allo stesso punto della prima, perché ci arriverai con qualche consapevolezza in più. Questo non significa essere assolutamente al riparo da errori, ma la certezza di avere qualche strumento in più per affrontare le nostre debolezze. In questo senso, e questo è fondamentale, l'esperienza dell'abbandono e della sofferenza costituisce un'occasione di trasformazione anche per noi. Non siamo al riparo da errori, e anzi probabilmente continueremo a cercare persone dalle caratteristiche psicologiche simili a quelle dell'ex (attraverso tutto il dolore non diventiamo magicamente altro da quello che siamo), ma la differenza è che ora certe dinamiche le conosciamo meglio. Anche io mi rendo conto che gli uomini che un pochino tendono a interessarmi (mi sto riaprendo ai contatti in questo periodo) sono sempre affini all'ex. Spero di non innamorarmi di uno di loro, ma anche dovesse accadere ormai conosco le mie reazioni, le mie debolezze, le mie fragilità, i punti delicati, e forse, dico forse, ho qualche speranza in più almeno di affrontare le cose diversamente.

---

•

OTTOBRE 4, 2014

## RAFFAELLA

no ragaaa mi sento impazzire....

Passo ore a sentirmi bene e altre in depressione, non so per quanto posso ancora reggere. Ho momenti in cui vorrei picchiarlo e altri in cui mi dico ma che mi frega. So che sono cose normali ma io non reggo più. Mi chiedo per quale assurdo motivo il mio cervello deve continuare a farmi del male. Io sono sicura di non volerlo più, si è trasformato in un bambino voglioso solo di divertimento (odio le persone che pur avendo passato l'adolescenza ormai da tantissimo tempo si comportano come tali), egocentrico e fanatico. Mi salva solo il fatto di non vivere più nella stessa città pertanto mi verrà difficile vederlo per puro caso. Molti suoi amici mi contattano no per sapere come sto ma per altri scopi (sono sempre stati gelosi di lui perchè aveva me; sembra una storiella da ragazzetti ed invece siamo sulla trentina ormai quasi tutti) ed io non so come comportarmi. Non vorrei passare per una poco di buono (anche se non faccio nulla, rispondo solo ai loro messaggi in modo molto vago senza fargli credere niente... in poche parole passo il tempo) oppure

non vorrei che pensasse che glielo stessi facendo apposta. Alla fine le mie decisioni continuano ancora ad essere prese in relazione a lui.

Per buona parte della giornata mi chiedo ma possibile che lui non mi pensa?

Ragazzi è possibile che chi lascia (il mio mi ha lasciato dicendo che mi vuole bene e che ama la mia famiglia più della sua tanto da spingerlo settimana scorsa ad inviare un sms a mia madre) non pensa alla persona che ha lasciato e non sta male?! Non posso credere a questa cosa, mi viene troppo difficile pensare che riescano a mettere un punto e mai un ripensamento, mai un pensiero fisso, mai una giornata di m\*\*\*a, mai un "oddio cosa ho fatto".

Chiedo scusa per lo sfogo non so con chi altro parlare, come ho già detto nei post precedenti mi sono stancata di affliggere parenti e amici e sinceramente ho voglia di farmi vedere forte e su di morale, basta musoni. Sono una ragazza/donna che ha sempre avuto il sorriso sulle labbra, nonostante ne abbia passata tante (questa a confronto è nulla ma nello stesso tempo è uan situazione dolorosissima), voglio tornare a sorridere ed essere felice. Voglio tornare ad avere sogni ed ho tanto paura che a causa di questa bruttissima esperienza non sarà più possibile.

un bacione a tutti

---

o

---

OTTOBRE 4, 2014

MIRKO

Raffaella ma hai tagliato definitivamente?

---

o

---

OTTOBRE 5, 2014

CAROLINA

No, Raffaella, non ti pensa, o meglio non ti pensa allo stesso modo in cui lo pensi tu, altrimenti non se ne sarebbe andato, non pensi? Poi, può anche darsi che anche lui passi delle giornatacce, perché anche chi se ne va deve confrontarsi con una struttura identitaria che non c'è più (a meno che non ne abbia già un'altra bella e pronta, che non si sia innamorato di qualcun altro voglio dire), ma chi se ne va ha comunque una

“marcia” in più, una spinta più forte a voltare pagina, proprio per il fatto che la decisione l’ha proprio presa.

Ma il punto è che devi “lavorare” per acquisire la consapevolezza della necessità di superare questo stadio del chiederti cosa fa e come sta lui, perché ad oggi semplicemente non ti riguarda più. Tanto più se davvero senti di non volerlo più. Ma, normalmente, quando siamo così disperati, la realtà vera è che se tornassero ce li prenderemmo indietro senza neanche porre alcuna condizione, così vanesi bambini egosisti e fanatici come ci appaiono. Per cui, cerca di depotenziare questo arrovellarti sulla sua condizione attuale. Non c’è una ricetta magica, l’unica è favorire le occasioni di diversivo, per dar modo al pensiero di distrarsi, all’inizio funziona poco, mano a mano sempre di più ti accorgerai che il pensiero batte di meno lì, come in un allenamento. Ti consiglio, in questo proposito, di curare di vedere persone a cui non puoi attaccare “bottoni” sulla tua sofferenza, in contesti dove parlare di questo non c’entra nulla (io consiglio sempre un corso di tango o danza di coppia, è terapeutico, ma va bene qualsiasi altra cosa in cui ti trovi a fare qualcosa insieme ad altri che non ti conoscono bene).

Riguardo poi ai suoi amici che ti cercano, secondo me lasciali stare, non perché sia immorale frequentarli, ma perché inevitabilmente ti riportano a lui, e questo non va bene. Occorre cambiare ambienti il più possibile. In questa fase, poi verrà il tempo di poter attraversare senza danno eccessivo luoghi e persone che hanno risonanze emotive relative all’ex.

In ultimo, abbi fede, il sorriso tornerà, prima o poi, solo bisogna avere pazienza, attraversare un mare di dolore vasto, scivoloso e profondo, ma ineludibile, e intanto aiutarsi a vedere oltre. Dicono che i naufraghi, per non impazzire soli nel mare, si dedicano a occupazioni in sé assurde e senza utilità, tipo contare, fare esercizi di varia natura, per non lasciarsi andare e mantenere una condizione che ricorda l’umano. Per non morire. E’ un po’ così anche per noi: non lasciarsi affondare del tutto da questo tsunami, e trovare il modo di dedicarsi a qualcos’altro che sembra non avere senso ma che è, sostanzialmente, l’occupazione del naufrago.

Un abbraccio.

---

•

---

OTTOBRE 4, 2014

CAROLINA

---

## PER BUDDY

Sono contenta che anche per te la situazione vada meglio. Come ti senti emotivamente in questo momento? Voglio dire, qual è stato ed è il tuo percorso emotivo di fronteggiamento di questo immenso dolore che l'abbandono ci costringe a vivere?

---

•

---

OTTOBRE 3, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina,

è sempre un piacere leggere quanto scrivi e sapere che la situazione migliora anche per te, mi auguro che altrettanto stia avvenendo per Billy che è da un po di tempo che non sento ed è stato un piacere conoscere, anche se "solo" virtualmente, in effetti poi non ci siamo più trovati a Roma, magari più avanti se possibile sarebbe bello organizzare qualcosa tutti insieme.

Per Mirko,

in pratica con alcuni amici del blog abbiamo creato una chat su What'sapp (di cui aveva fatto parte anche Billy), e quando possibile in funzione anche della distanza che ci separa ci si vede (buona parte di noi sta al Nord, questa domenica si valuta di trovarci in zona Bergamo), se desideri contattarci nei commenti precedenti (periodo giugno/luglio 2014) trovi la mail di uno di noi (Ludov), non la riporto per pubblicizzarla il meno possibile ed anche perchè si erano già verificate delle polemiche con altre persone del blog, non vorrei si ripettesse tale sgradevole situazione.

Un Abbraccio a tutti.

---

o

---

OTTOBRE 4, 2014

## MIRKO

Buddy

ho trovato la mail, ho scritto a Ludov.

---

•

---

OTTOBRE 3, 2014

CAROLINA

PER MIRKO, RAFFAELLA + BILLY

Sì, il problema è il coinvolgimento emotivo di chi viene abbandonato. Tutto risiede in noi, non nell'altra persona che se n'è andata, che rendiamo noi depositaria di magia e di potere su di noi. Saperlo razionalmente, in sé, non risolve (perché la dimensione coinvolta è essenzialmente quella emotiva), ma ripeterselo aiuta a depositarlo nel fondo della nostra sensibilità, cosa che è comunque utile. Anche perché io credo, anche per esperienza personale oltre che per testimonianza di molti, che il processo di recupero raramente sia lineare e graduale, e che spesso dia l'impressione di avvenire quasi improvvisamente. Ricordo che Billy ci raccontava che dopo tanto tempo in cui era stato malissimo, un giorno ha sentito un caldo scendere dal cuore allo stomaco, con la sofferenza che andava via con lui.

Ora, poiché io non penso affatto che le trasformazioni siano improvvisate, perché questo avviene solo nei film, e con le peggiori sceneggiature, la realtà deve essere che anche mentre non ce rendiamo conto e soffriamo per mesi e per anni, alcune tensioni, alcune consapevolezza, alcune energie "lavorano" comunque per noi, per la nostra "guarigione". Quando si è formata una bella palla di positività, nonostante i nostri sforzi masochistici di continuare a stare male (perché la permanenza del dolore ci tiene comunque attaccati a un'identità certa, per quanto dolorosa, e ci consente di non confrontarci con le parti buie di noi stessi, quali la vertigine di dover affrontare l'ignoto con tutte le nostre debolezze, la paura di confrontarsi con le nostre responsabilità totali sulla costruzione di un'altra vita da soli), questa palla esce fuori e ci fa sentire come "improvvisamente" liberati da pesi di angoscia che sembravano inamovibili.

Se tutto questo più o meno corrisponde a realtà, allora non trascuriamo di fare cose che ci portano un po' lontano da quella persona, da quei ricordi, pure se sul momento non ce ne può fregare di meno. La mia terapeuta mi ha sempre detto: faccia delle cose, provi a fare più cose, di qualsiasi tipo, che in sé abbiano la qualità di essere staccate dalla situazione dolorosa: non le fregherà nulla, ne cambierà 100, ma le torneranno utili, mi creda. Io credo sia vero. Nel momento in cui mi sono sentita meglio, in cui si è sciolto il groppo di tistezza che mi ha avvolto per tanto tempo (a 8 mesi dalla conclusione di un rapporto di 15 anni, ma nella grande sofferenza devo metterci anche i 2 anni e mezzo precedenti la fine del rapporto, che sono stati anche peggiori dei mesi successivi alla fine), tutte le piccole cose che avevo coltivato anche senza convinzione o coinvolgimento, piccoli rapporti nuovi,

hobbies, etc., tutti si sono ravvivati di luce diversa, e ora mi ritrovo per le mani elementi anche appaganti, divertenti, di senso. Dunque, il tempo lavora senz'altro per noi, ma noi dobbiamo lavorare con lui almeno un pochino. Io non ne sono ancora uscita, e il momento positivamente energetico che sto vivendo magari è passeggero, ma ho la sensazione che una molla sia scattata e, pur depotenziandosi, penso che l'eventuale arretramento non sarà più devastante come prima.

In ultimo, voglio ringraziare in particolar modo BILLY, i cui consigli e il cui sostegno mi hanno aiutato davvero molto in questo percorso difficilissimo che è, comunque, e in ogni caso, per tutti noi, un viaggio di conoscenza dentro se stessi.

---

o

---

OTTOBRE 4, 2014

MIRKO

Carolina, concordo con quello che hai detto. Durante il percorso non ci si rende conto, però tutto serve, tutto lavora per noi, il presente che viviamo determina il nostro futuro. Sono solo l'ossessione e il dolore che ci impediscono di rendercene conto.

Ora per me è tutto fresco (2 settimane) quindi parlo parlo, ma piango 3/4 volte al giorno senza motivi scatenanti apparenti. Passo, con una facilità estrema, dalla convinzione assoluta che non posso / devo fare nulla se non cercare di stare tranquillo e accettare la fine del rapporto, al volerla sentire perché mi manca molto.

Ma non lo farò, ho deciso che questa volta devo essere forte.

Il primo abbandono pesante subito anni fa mi ha chiaramente dimostrato che è l'approccio migliore.

La vita è precaria, il rapporto di coppia non fa eccezione. Bisogna accettare le cose che capitano, su molte di esse non abbiamo alcun potere.

Una persona che mi è vicina in questi giorni mi ha detto: so che non si può mai stare tranquilli, la tranquillità non esiste, può sempre succedere qualcosa, quindi lo so e sono tranquillo!

---

•

---

OTTOBRE 2, 2014

BUDDY

---

Ciao Mirko, Ciao Raffaella, un saluto a tutti,

Era da un po che non si leggevano molti commenti, ma non si poteva certo pensare che il mondo fosse improvvisamente cambiato e storie come la nostra fossero solo un lontano ricordo, fa piacere sentirvi, dispiace però che anche voi siate in questa situazione.

Non oso immaginare Mirko tu come ti possa sentire ad essere ricaduto in una situazione come questa, certo ora sei più forte, consapevole, sopporti meglio il dolore, ma quello appunto c'è, forse lo supererai prima, ma certo che delusione da parte di una persona che certo conosceva la tua storia e te ne ha fatta rivivere una replica.

Raffaella, leggere i commenti nel forum aiuta a capire che non siamo soli, non solo a noi è accaduto questo, il dolore resta, ma non siamo certo noi i più "fessi" del mondo, a volte lo sono per assurdo gli ex, come in alcuni casi relativi anche ad amici del blog entrati in chat con noi che hanno subito egoistici tentativi di ritorno da parte degli ex, per fortuna rispediti al mittente.

È dura ammettere che le persone cambiano, ma è così, dobbiamo farcene una ragione, ed il loro amore nei nostri confronti era probabilmente diverso dal nostro, se era amore, poi su questo si potrebbe discutere per giorni e giorni, ma in molti casi è mancato anche il minimo rispetto, temo che molti ex, tra cui la mia, in fondo on fondo abbiano un animo cattivo.

Personalmente credo che diversi di noi del blog abbiamo giovato del fatto di conoscerci di persona e per chi di noi è relativamente vicino vedersi con una certa regolarità, in alcuni casi i progressi sono stati impressionanti, ma non siamo tutti uguali, a volte il "gambero" colpisce duro e a tradimento.

Ma c'è la faremo, vedrete, ne sono certo, ma dipende tutto da noi.

Un abbraccio affettuoso a tutti, alle new entry, alle persone purtroppo rientrate, ed agli amici che ho avuto il piacere ed onore di conoscere di persona, tutte persona veramente speciali.

---

o

---

OTTOBRE 3, 2014

MIRKO

Ciao Buddy,

pur avendo passato molto tempo qui, devo essermi perso qualcosa...si vede che è successo durante la mia parentesi di tranquillità.

Hai parlato di chat e di ritrovi per conoscersi personalmente. E' un pensiero che avuto spesso, mi piacerebbe conoscere personalmente le persone che frequentano questa

pagina.

Puoi dirmi qualcosa di più? Io vivo a Milano.

Ciao

---

•

---

OTTOBRE 1, 2014

RAFFAELLA

Per Carolina, Anita e Mirko

Ragazzi pensare che 5 mesi siano ancora pochi mi fa venire l'ansia (oddiooooooooo), so benissimo che non dovrei abbandonare gli amici ma questa situazione mi ha fatto capire chi effettivamente sono. Ognuno piange con i propri occhi, sono tanto bravi a dare consigli di come mi dovrei o non dovrei comportare giudicandomi male se non li seguo ma alla fine sono arrivata alla decisione che: grazie per i consigli ma faccio di testa mia, giudicatemi pure tanto non si riesce mai a capire l'atteggiamento di una persona se non ci si trovi nei suoi panni.

Leggere i vostri commenti un pò mi solleva (è brutto dirlo).

Anita 4 giorni prima che mi dicesse ti voglio bene abbiamo "litigato" perchè lui voleva un figlio, mi parlava di convivenza e di trovare casa, mi portava a vedere tutte le case in vendita e tante altre cazzate (passatemi il termine) varie; ha buttato giù qualche lacrima di cocodrillo ed è sparito. Sono fiera solo di una cosa, ho avuto la forza ed ho la forza di non abbassarmi fino ad umiliarmi, non ho cercato in nessun modo di ""riprendermelo"" nessuna chiamata, nessun messaggio, nessun appostamento ho tante domande e tanti dubbi da porgli ma so benissimo che non sarà mai in grado di dare delle risposte. Ha deciso di lasciarmi, bene che vada a quel paese e che si goda la sua vita ma credetemi e so che lo farete la RABBIA è tanta.

Mirko tu ci sei già passato, sicuramente l'affronterai in modo diverso ma Dio mio, anche se non ti conosco, mi dispiace tantissimo, per la seconda volta dovrai affrontare questo calvario che per quanto mi riguarda sembra non finire mai (5 mesi mi sembrano 10). Riesco a trovare pace solo nello sport, se solo potessi lo farei dalla mattina alla sera. Vorrei trovare altri "svaghi", ho conosciuto gente nuova ma già sono diffidente con le persone che conosco da parecchio figuriamoci con le nuove e poi mi rendo conto di essere patetica ogni volta esco a parlare sempre dell'EX e questa è una cosa che mi innervosisce, faccio sempre la figura della piagnucolona appena abbandonata.

Vorrei svegliarmi una mattina (spero non molto lontano) e riuscire a dire basta, tornare a sorridere come prima, smetterla di pensarlo, smettere di avere la paura di restare solo a vita (patetica anche in questo caso), TORNARE A VIVERE perchè ora sto solo cercando di sopravvivere.

Concludo dicendo che erano mesi che cercavo un blog/chat/forum dove poter parlare con gente che mi capisce perchè come ho già detto prima, solo se ci si trova negli stessi abiti si può capire davvero una persona, quindi ringrazio il suo fondatore e tutti quelli che partecipano.

un bacione a tutti.

---

o

---

OTTOBRE 2, 2014

MIRKO

Raffaella,

nonostante le parole di incoraggiamento di amici, familiari, i consigli di questo articolo, i commenti di chi come noi sta affrontando questo inferno, noi riusciamo solo a percepire il dolore, il vuoto e non riusciamo a rassegnarci.

Ti assicuro che è una "percezione", la realtà è esattamente come descritta in questa pagina o come ti dicono gli amici più vicini che hai: senza il coinvolgimento emotivo, guardando le cose da fuori, si vede tutto con estrema chiarezza. Siamo solo noi che continuiamo a vivere un sentimento non corrisposto, che continuiamo a pensare a una relazione che per l'altra persona è ampiamente superata, che continuiamo a pensare a una persona che non esiste più.

Non perchè ci ha lasciato e non possiamo più sentirla o vederla, ma perchè quella persona che è stata con noi è cambiata:

- se ci parlassimo, sentiremmo una voce diversa, non la riconosceremmo
- se la vedessimo, vedremmo nei suoi occhi indifferenza, non troveremmo più lo sguardo a cui eravamo abituati

Io passo la giornata a cercare di razionalizzare tutto, a farmi forza, a cercare di controllarmi: quando arriva sera, mi sento un po' più tranquillo, proprio per il "lavoro" che ho fatto su me stesso durante tutta la giornata.

Vado a letto vagamente sereno, rassegnato, consapevole.

La mattina mi sveglio e, dopo appena qualche minuto, mi sento come se mi avesse

appena lasciato!

E ricomincia il calvario del giorno prima...

lo 5 anni fa ci misi esattamente 2 anni a riprendermi: in quei 2 anni, io sono stato male e distrutto come il primo giorno, non è stata una ripresa graduale. Poi, nel giro di qualche mese mi sento sentito più sollevato, più tranquillo, ho ripreso un po' alla volta la mia vita normale, ne sono venuto fuori.

E adesso lasciatemi essere un po' cinico:

qui stiamo tutti male per delle persone EGOISTE, INFANTILI, CODARDE.

L'amore potrà anche finire (così dicono, a me non è mai successo), ma c'è modo e modo di finire una relazione durata anni. E non è che comunque non cambia nulla per chi viene lasciato, cambia eccome.

Io avrei solo voluto un po' più di tempo per realizzare, avrei voluto vedere un po' più di impegno, avrei voluto che insieme potessimo dirci: le abbiamo provate tutte e non c'è più niente da fare, forse è meglio così. Questo non avrebbe cancellato il dolore conseguente alla mancanza dell'altra persona, ma ci avrebbe dato delle risposte e degli elementi con cui convivere serenamente nei mesi successivi.

Non è giusto stare così male per una persona così, non se lo merita minimamente.

E, tra l'altro, noi siamo qui a scrivere di loro, mentre loro staranno continuando normalmente la loro vita!

---

▪

---

OTTOBRE 2, 2014

DANIELA

quanto è vero quello che dici Mirko io sono 5 mesi e peggioro gg dopo gg visto che abbiamo anche una grossa società in comune

lo vedo felice tutti i gg che vive con lei la vita che era mia dopo 18 anni fai un pò tù

tyi abbraccio

daniela

---

•

---

OTTOBRE 1, 2014

MIRKO

Ciao a tutti,

io 5 anni fa ero qui su questa pagina, lo sono stato per mesi, sopraffatto da un abbandono che mi ha impedito di vivere una vita normale per i 2 anni successivi. Gli unici momenti di conforto li trovavo leggendo questo articolo e i vostri commenti, conoscevo tutto a memoria.

Nonostante questo, ci è voluto molto tempo per tornare alla normalità.

Non sono riuscito a cancellare nulla di quella storia, semplicemente le ferite non fanno più male e ho razionalizzato e accettato quello che è successo.

Tre anni fa ho conosciuto una ragazza, ci siamo innamorati, è nata la nostra storia. Anche grazie a lei, ho voltato pagina definitivamente.

Durante gli ultimi tre anni, raramente sono tornato su questo pagina, anche perchè non serviva, stavo bene.

Però lo facevo perchè un pezzo importante della mia vita si era svolto qui.

Ricordo con nitidezza il mio pensiero quando tornavo qui: "come ero messo male, menomale che è finita".

Lunedì scorso, 8 giorni fa, sono stato lasciato per e-mail (2 righe): non ti amo più, non so che farci, non so che dire, è successo.

Non ci sono state discussioni prima, c'erano dei problemi (che però ritenevo più che risolvibili), non sono caduto esattamente dalle nuvole ma è stata una mazzata, non me lo aspettavo minimamente.

Ragazzi/e, incredibile ma vero, pensavo di essere ormai vaccinato a una delusione d'amore dopo quello che avevo passato 5 anni fa, invece eccomi di nuovo qui, tutti i giorni, da una settimana!

Mi sento esattamente allo stesso modo, nulla è cambiato..

E' cambiato solo il mio atteggiamento nei confronti di lei:

5 anni fa ho tentato in mille modi di recuperare, starle dietro, aspettare un segno da lei..e intanto ho annientato me stesso e ho sofferto pene indicibili.

Questa volta, dopo una settimana in cui non ho visto il minimo segno di dubbio o ripensamento, ieri ho tagliato, ho chiesto di non scrivermi (mi scriveva un sms al giorno per sapere come stavo) e non di volerla vedere (voleva venire a casa mia a prendere le sue cose e salutarmi, le ho detto che gliel farei avere io in qualche modo).

Soffro tantissimo, quei pochi messaggi (che sapevo benissimo essere frutto di sensi di colpa e pietà) erano comunque gli unici raggi di sole della giornata.

---

Ma non possiamo rimanere in attesa di un messaggio, non possiamo rimanere in attesa che qualcosa cambi.

Se esprimete il vostro amore a chi vi ha lasciato, non fate che rendere ancora più forte quella persona.

E più è forte, più sarà determinata e convinta della sua decisione.

L'amore deve essere corrisposto. Quando non lo è più, diventa pericoloso e malato.

Tendiamo a mantenere in vita un rapporto da soli, sperando che finché per noi è vivo, l'altra persona potrà tornare e ricredersi.

Non tornano e non si ricredono.

Se lo fanno, è solo un'illusione, dopo qualche ora o qualche giorno, se ne vanno di nuovo.

Sto cercando di essere forte e di metterci una pietra sopra, per me stesso, per la mia salute mentale e fisica (in 8 giorni ho già perso 6 chili, non mangio..).

E' durissima, il vuoto e il dolore sono l'unica cosa che riesco a percepire intorno a me.

---

o

---

OTTOBRE 1, 2014

RAFFAELLA

Per Carolina, Anita e Mirko

Ragazzi pensare che 5 mesi siano ancora pochi mi fa venire l'ansia (oddiooooooooo), so benissimo che non dovrei abbandonare gli amici ma questa situazione mi ha fatto capire chi effettivamente sono. Ognuno piange con i propri occhi, sono tanto bravi a dare consigli di come mi dovrei o non dovrei comportare giudicandomi male se non li seguo ma alla fine sono arrivata alla decisione che: grazie per i consigli ma faccio di testa mia, giudicatemi pure tanto non si riesce mai a capire l'atteggiamento di una persona se non ci si trovi nei suoi panni.

Leggere i vostri commenti un pò mi solleva (è brutto dirlo).

Anita 4 giorni prima che mi dicesse ti voglio bene abbiamo "litigato" perchè lui voleva un figlio, mi parlava di convivenza e di trovare casa, mi portava a vedere tutte le case in vendita e tante altre cazzate (passatemi il termine) varie; ha buttato giù qualche lacrima di cocodrillo ed è sparito. Sono fiera solo di una cosa, ho avuto la forza ed ho la forza di non abbassarmi fino ad umiliarmi, non ho cercato in nessun modo di ""riprendermelo"" nessuna chiamata, nessun messaggio, nessun appostamento ho

tante domande e tanti dubbi da porgergli ma so benissimo che non sarò mai in grado di dare delle risposte. Ha deciso di lasciarmi, bene che vada a quel paese e che si goda la sua vita ma credetemi e so che lo farete la RABBIA è tanta.

Mirko tu ci sei già passato, sicuramente l'affronterai in modo diverso ma Dio mio, anche se non ti conosco, mi dispiace tantissimo, per la seconda volta dovrai affrontare questo calvario che per quanto mi riguarda sembra non finire mai (5 mesi mi sembrano 10).

Riesco a trovare pace solo nello sport, se solo potessi lo farei dalla mattina alla sera. Vorrei trovare altri "svaghi", ho conosciuto gente nuova ma già sono diffidente con le persone che conosco da parecchio figuriamoci con le nuove e poi mi rendo conto di essere patetica ogni volta esco a parlare sempre dell'EX e questa è una cosa che mi innervosisce, faccio sempre la figura della piagnucolosa appena abbandonata. Vorrei svegliarmi una mattina (spero non molto lontano) e riuscire a dire basta, tornare a sorridere come prima, smetterla di pensarci, smettere di avere la paura di restare solo a vita (patetica anche in questo caso), TORNARE A VIVERE perchè ora sto solo cercando di sopravvivere.

Concludo dicendo che erano mesi che cercavo un blog/chat/forum dove poter parlare con gente che mi capisce perchè come ho già detto prima, solo se ci si trova negli stessi abiti si può capire davvero una persona, quindi ringrazio il suo fondatore e tutti quelli che partecipano.

un bacione a tutti.

---

•

---

OTTOBRE 1, 2014

ANITA

Cara Raffaella, io come te e come Iris mi sono trovata tra giugno e luglio, dopo 4 anni di relazione bellissima, a sentirmi dire che non mi amava più... e questo quando a dicembre mi aveva detto che voleva sposarmi e fare un bambino....okay, un amore a distanza, tante difficoltà tanti problemi che si sono messi di mezzo.... ma tutto mi aspettavo tranne che rinnegasse il nostro sentimento.

Mi ha lasciata dicendo che non era più l'innamoramento iniziale e che allora voleva sposarmi per "costruire un futuro insieme"..... In sintesi, voleva fare una famiglia con "l'amica del cuore".....mi è crollato il mondo addosso, esattamente come te... Ho vagato

per qualche mese come uno zombie, me ne stavo a pensare pensare ore ore sui perché e dandomi tutte le colpe possibili....piangevo di continuo, non riuscivo a parlare con le persone che scoppiavo in lacrime, non riuscivo più a lavorare. Ma paradossalmente è stato proprio questo toccare il fondo, questo non riconoscermi più come persona che mi ha fatto risalire... pian piano sto risalendo. Grazie anche lo devo dire ai famigliari ed agli amici (vecchi e nuovi).

Non ti dico che non lo penso più... piango ancora quando penso ai momenti belli, a quello che eravamo e a quello che avremmo potuto essere. Ho tanti momenti di solitudine, di vuoto che non so come colmare, penso con paura al futuro ed a chi potrò mai incontrare e farmi piacere dopo di lui... mi sembra tutto così assurdo ed irreali. Tuttavia sono contenta perchè l'ansia, quella terribile ansia dei primi tempi, grazie al cielo è scomparsa e, come ha detto anche Iris, riesco ad affrontare il presente e su questo mi sto concentrando!

Un abbraccio

---

•

---

SETTEMBRE 30, 2014

CAROLINA

PER RAFFAELLA, IRIS E TUTTI

Ciao a tutti, come state?

E' un po' che non ci si sente, e a me fa piacere parlare ancora un po' con voi. Approfitto dell'intervento di Raffaella per dire che il tempo ci vuole, e non poco. 4 o 5 mesi, sì, come dice Stefania, sono davvero pochi per la rielaborazione di una esperienza così devastante come l'abbandono da parte del proprio compagno/a, soprattutto quando si tratta di un rapporto di anni.

Ma, anche se il percorso è lungo e doloroso (le cui tracce sono tutte qui nei nostri post) e non solo non se ne vede una fine, ma si fa proprio fatica a concepirla, perché sembra impossibile, il tempo continua ad andare, e il passato non torna. Nel senso che non solo non tornano coloro che se ne sono andati, ma anche il dolore iniziale si trasforma, per fortuna anche lui non torna, e passo dopo passo si va avanti. Il tempo è galantuomo, e noi stiamo qui a dimostrarlo.

Io sto a quota 9 mesi appena compiuti. Posso dirvi, cara Raffaella e cara Iris, che giusto 2 o 3 settimane fa ancora stavo più o meno pienamente in un tunnel di sofferenza che, pur manifestandosi in forme tra le più varie, e con sentimenti ed emozioni di varia coloritura, aveva la connotazione di un pensiero fisso là, a lui che se n'è andato.

Pian piano, all'interno di questi 9 mesi, si sono potute affacciare anche emozioni diverse,

quasi senza accorgermene. Una sera in cui il pensiero non è stato proprio fisso, il piacere di incontrare casualmente qualcuno che ti fa sorridere, l'accoglienza di una sorella su cui non si era mai scommesso.

Si tratta di momenti, attimi se si vuole, che non risolvono globalmente il problema, ma che comunque ti guidano verso la lenta risalita. E, a un certo punto, esattamente 2 o 3 settimane fa, dunque a 8 mesi dall'accaduto, ho sentito che qualcosa in me è scattato. Una disposizione differente verso il mondo. Verso chi incontri casualmente o tutti i giorni per lavoro o che so io. Una percezione di me non più solo come una vittima ma come una persona integrale la cui dignità non può essere scalfita. Può essere ferita, certo, ma non asportata in blocco. E, mi sembra improvvisamente, il senso di solitudine è scomparso. Ora, non voglio dire che sono "guarita" e che sto bene come se nulla fosse successo, ma guardo la realtà con occhi diversi. Il meccanismo è dunque tutto interno a noi. Il mio ex marito non ha più il potere di uccidermi ogni giorno. C'è il mio lavoro che è importante, ci sono i miei colleghi, ci sono gli amici (quelli veri, pochi), ci sono i conoscenti, ci sono i miei genitori anziani e c'è mia sorella (non sottovalutare l'apporto della famiglia, anche io non ho parlato con loro per mesi di quello che era successo, ma poi quando l'ho fatto ho trovato calore e comprensione, li avevo sottovalutati), ci sono i miei cani, e c'è anche chi incontri casualmente e che magari non diventa un amico o un'amica, ma con cui passi un momento spensierato. Tutto questo c'era anche prima, ma non riuscivo a vederlo né a sentirlo.

Raffaella, lascia attraversare tutto il dolore, perché non si può eliminare e con esso è necessario confrontarsi, ma tieni duro, con coraggio, e abbi fiducia che qualcosa di positivo prima o poi accade, perché siamo spinti alla sopravvivenza, se non altro come specie.

Quello che posso dirti è di non chiuderti troppo in te stessa, se vuoi stare da sola fallo, ma lascia aperto uno spazio nel tuo cuore, perché l'anima umana si nutre di relazioni. E cerca di ascoltare i tuoi bisogni autentici. Ora non puoi amare nessun altro, e ti sembra che chi se n'è andato sia l'UNICO AMORE POSSIBILE, ma – veramente – la scommessa non è se ci capiterà di amare qualcun altro, perché non è detto che sia e non dipende solo da noi ma anche dal caso, ma se riusciremo a stare bene con noi stessi. Il resto, poi, se deve venire, verrà solo quando una pacificazione con noi e con la storia che si è conclusa la avremo raggiunta.

Con molto affetto.

---

•

---

IRIS

Cara Raffaella Ciao,

mi dispiace tantissimo per i tuoi stati d'animo, io sono su questa altalena di alti e bassi da 4 mesi.

Dicono che il tempo guarisce tutte le ferite... speriamo sia così.

La mia storia è stata chiusa da lui, dopo 5 anni, in cui vi erano progetti per il futuro, con una frase simile alla tua, "Non ti amo più".

E da quello che ho letto, anche in altre storie, è una frase molto comune. Questo non ci aiuta a stare meglio, ma ci fa capire che le persone a quanto pare hanno questi momenti di stop dall'amore, e noi non possiamo farci nulla...

Anche io quel giorno mi sono sentita morire dentro, con la terra sotto ai piedi che mi veniva meno...

Ho vissuto in un incubo per giorni, non facevo altro che piangere, e se non piangevo stavo a pensare solo a lui fino a quando riscoppiavo a piangere di nuovo...

Mi capita anche adesso... ma di meno rispetto a prima, e per me questa è una piccola vittoria.

Vivo attimo dopo attimo, sto cercando di concentrarmi sul QUIEDORA, punto.

Mi sono resa conto che stare con il pensiero fisso al passato mi faceva venire ansie e paure per il futuro, con pensieri simili ai tuoi.

Noi non sappiamo cosa succederà domani, e da come abbiamo potuto vedere quando stavamo in coppia, per quanto uno possa programmare la propria vita non sarà mai quella che hai nella tua testa, e allora mi sono chiesta: perchè perdere tempo a pensare al domani?

Pensiamo solo a oggi.

Pensiamo e cerchiamo di stare bene oggi, al domani ci pensiamo domani.

La vita è una sorpresa continua... noi la scegliamo fino ad un certo punto.

Poi mi ero stufata di non essere più la protagonista della mia vita. Perchè? Nessuno mi restituirà i 4 mesi a piangere, e ne ho risolto qualcosa?

No, lui se ne è andato. Punto.

Adesso possiamo solo rinascere.

La vita è una sola, viviamola.

Ti abbraccio forte,

Iris

RAFFAELLA

ciao a tutti. Sono mesi ormai che faccio ricerche su internet per riuscire a capire quando tutto questo dolore avrà fine e devo dire che questo è il miglior articolo che io abbia letto. Vi racconto la mia storia: sono stata fidanzata 6 anni ed un bel giorno, di 5 mesi fa, lui se ne arriva con la frase "TI VOGLIO BENE MA NON TI AMO"; campanellini dall'allarme ce n' erano stati tanti ma trovava sempre scuse (stress per il lavoro, problemi a casa ecc). quando mi disse quelle bellissime parole aggiunse che in realtà era in crisi da quasi un anno; stentavo a non crederci proprio perchè è stato un anno in cui lui pensava ad un nostro futuro, parlando di matrimonio e tanti altri progetti.

Bhe vi dico che da quel giorno sono morta!

Per 6 anni mi sono dedicata a lui annullandomi completamente (non me ne pento, so di aver sbagliato ma non me ne pento), dopo due settimane di estrema sofferenza mi incontro con un conoscente (in quel periodo parlavamo tramite chat), decidiamo di frequentarci ma il tutto è finito dopo 2 mesi (e qui mi trovo nella seconda fase) nonostante fosse completamente l'opposto e credetemi mi piaceva tantissimo mi sentivo soffocare, ero sempre in ansia lui voleva un rapporto serio io non avevo la testa libera.

Sono certa di non voler più il mio ex (si è trasformato in qualcosa che non avrei mai potuto credere oppure semplicemente lo è sempre stato ma avevo i prosciutti sugli occhi) eppure non capisco perchè il mio cervello perde tempo a pensarci. Sono in una bruttissima fase vedo tutto NERO, voglio uscire da questo tunnel ma credo che sia una cosa davvero difficile mi sono rivolta anche ad un psicologo e devo dire che ormai parlo solo con lui, non voglio che la mia famiglia sappia quanto sto, ancora, male e non voglio confidarmi con gli amici. Non credo molto nell'amicizia ci sta troppa cattiveria ed invidia; pensate che mi invidiano perchè ho perso 10 kg in 3 settimane (cose assurde); quando esco con gli "amici" mi annoio, noto che mi viene difficile approcciare con chiunque. Sto bene solo quando faccio sport (prettamente sola) e cerco di farlo tutti i giorni ma il mio fisico comincia a non reggere più tutto questo stress (mangio poco e consumo troppo). Ho un'unica paura quella di non riuscire a trovare più nessuno da amare, mi rendo conto di essere troppo selettiva e di non fidarmi neanche della mia stessa ombra, ci sono giorni in cui da sola sto bene altre volte necessito di una presenza al mio fianco ed ho paura di non essere più in grado di trovare nessun altro.

Vorrei solamente che questi stati d'animo finiscano al più presto, 5 mesi di sofferenza sono molti non voglio immaginare un anno o due.

un bacio e vi ringrazio

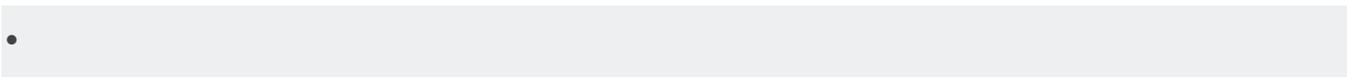
SETTEMBRE 30, 2014

## STEFANIA

Raffaella, stai tranquilla....5 mesi sono pochi! Per me tra poco saranno due anni e ti scrivo perchè quello che stai vivendo è molto simile a quello che ho passato io... Tieni duro ancora un po', piano piano, giorno dopo giorno passerà e riuscirai a stare da sola con te stessa e serenamente, garantito! ;)

Però le persone, quelle di cui comprensibilmente non ti fidi e che rifuggi, sono un aiuto enorme. Te lo dice una persona chiusa, diffidente e selettiva, come definisci te stessa. Tutti servono, anche i peggiori, tutti nel bene e nel male ti insegnano qualcosa. E poi ci sono delle persone rare come pietre preziose che ti aiutano a recuperare fiducia nella vita e nelle persone....e in te stessa. Ogni cosa a suo tempo. Abbi fede e tanta tanta forza!

---



SETTEMBRE 24, 2014

## ART

Un saluto e un abbraccio a tutta la community.

Approfitto di questo momento di magra nei commenti (dovuto spero alla risoluzione o al ridimensionamento delle pene d'amore) per informarvi che il mio nuovo CD ispirato al Cammino di Santiago, Ulteia, è oramai prossimo alla pubblicazione in un elegante formato cartonato con allegato libretto a colori di 24pp.

Chi ancora non conoscesse il lavoro può visualizzare il promo su YouTube a questo indirizzo <https://www.youtube.com/watch?v=5DhI9oXgJnw> o reperire maggiori informazioni sul sito ufficiale <http://www.canzonisullavia.it/>.

Grazie per l'attenzione, un forte abbraccio ed un augurio a che il rientro dalle vacanze come tutta la stagione che ci attende possa essere SUPER.

---

o

OTTOBRE 1, 2014

## ENRICO

---

Grazie a te per la tua, raffinatezza musicale ed intellettuale

---

•

---

SETTEMBRE 13, 2014

## FERNANDO

Ciao a tutti e ben ritrovati.

È passato quasi un mese da quando ho scritto qua la prima volta, e mi sembra giusto riportare la mia esperienza per dare forza e portare coraggio a chi ora sta vivendo quello che passavo io.

Ora sto molto meglio, questi 30 giorni mi sono sembrati un'era geologica, la strada è ancora lunga ma la tempesta (e che tempesta...) è alle spalle.

Non so in che "fase" mi trovi adesso, certo è che lentamente ho smesso di soffrire.

Ho avuto la fortuna di potermi dedicare molto al lavoro, i miei amici mi sono stati molto vicino così come la mia famiglia.

I primi fine-settimana da solo erano un dramma...per la prima volta nella vita non vedevo loro venisse lunedì e facevo di tutto per lavorare anche di sabato...

Ieri un collega mi ha detto "guarda che sei molto più tranquillo adesso che quando stavi con lei..."

I momenti di difficoltà ci aiutano a capire che ci vuole bene davvero (facile essere "amici" quando brillano le luci e la musica suona...) e ci mostrano quanto in realtà siamo forti, più di quanto immaginavamo...

All'inizio mi sentivo quasi "ibernato", come fossi improvvisamente diventato incapace di provare emozioni.

Poi un giorno mentre guidavo è passata alla radio una canzone di Vasco (eh già...) e mi sono commosso...ho pianto come un bambino..."al diavolo non si vende...si regala"...dopo mi sono sentito molto meglio...

A lei penso ancora, inutile negarlo.

Capita che mi dicano "l'ho vista in giro con il cane" "l'ho vista in giro con la madre", in fondo spero stia bene, non le auguro nulla di brutto.

Un giorno capirò (forse), per adesso penso solo a stare bene con me stesso.

Un abbraccio a tutti!!!

NON MOLLATE...è dura ma se ne esce!!! Più forti di prima!!!!

---

•

---

SETTEMBRE 1, 2014

CAROLINA

PER ANITA.

Fine maggio e fine luglio, un tempo brevissimo Anita, non è che un mese che la storia si è chiusa definitivamente! Oggettivamente, non puoi stare meglio di come stai. Del tutto normale la sensazione di confusione, di impotenza, di debolezza estrema, il sentirsi in trappola, come se la via d'uscita non esistesse. Io ti capisco benissimo, ognuno di noi ha provato e prova queste emozioni. Anche la tentazione di sentirlo è perfettamente normale (ma resisti! non serve infatti a nulla al fine di riacciare i rapporti, serve solo a farti stare peggio), io avuto questo desiderio per mesi, ho cercato di protrarre il rapporto, ci siamo visti, teorizzavo addirittura questa necessità... Ma alla fine ci si accorge che non serve a farli tornare e che per noi è molto peggio. Che anche se accettano di vederti, questa visione non fa che confermare la loro lontananza, e con le antenne come stiamo ci accorgiamo di tutto quello che fanno anche se lo nascondono, vediamo tutto, è un vero tormento, un senso di frustrazione che si alimenta all'infinito, una disperazione senza fine. Io ho oggettivamente cominciato a stare vagamente meglio da quando ho interrotto i contatti con lui, cioè da marzo (a 3 mesi dalla separazione) e, in via totale e definitiva, da giugno, e a fine agosto sono riuscita anche a trovarmi nella stessa sala da ballo senza che mi si scatenasse il dramma interiore. Prima, un inferno. Quello che ti consiglio è di non sentirlo, non cercare di vederlo e nemmeno di sapere di lui. Ogni cosa che si nota, ogni notizia che ci giunge, non fa altro che riaprire ferite la cui cicatrizzazione, per quanto lenta, dobbiamo assolutamente propiziare.

Riguardo ai modi di lasciare, posto che non ne esiste uno indolore quando l'altro non vorrebbe, anche per me vale quello che hai vissuto tu: mi ha comunicato la sua volontà di andarsene il 24 dicembre, dopo il cenone di Natale (forse sono troppo simbolica, ma mi sembra veramente troppo), con freddezza, senza accusarmi di nulla e anzi prendendosi tutte le responsabilità (che è un modo per porre l'interlocutore in difficoltà, per zittirlo, altrettanto crudele e altrettanto falso rispetto a chi accusa l'altro di tutto), ma con freddezza, senza risparmiarmi particolari che, sinceramente, avrebbe potuto evitare (che aveva baciato un'altra donna e che quelle sono le emozioni che vuole provare). Con totale concentrazione su se stesso, senza alcuna preoccupazione né cura per me. Voleva solo andarsene, e in fretta. Ora, se uno se ne va fa inevitabilmente male all'altro, ma io sono d'accordo con Massimo Troisi: "Non è necessario, quando una storia d'amore finisce, uscirne straziati dalla sofferenza: si può "lasciarsi insieme, lasciarsi con amore. Quando si smette di amare, in genere non si ha la pazienza di aspettare che finisca bene, si cerca la

strada più breve, la rottura, la sofferenza. Invece ci vuole lo stesso impegno e la stessa intensità dell' inizio, bisogna superare gli egoismi, vivere questo momento con la stessa passione, far sentire alla persona lasciata tutto il bene che c'è stato: ci vuole amore per chiudere una storia.”

Questa attenzione non l'hanno avuta, nemmeno da una posizione di forza. Che possiamo farci? Io sono arrivata al punto di pensare (ma ancora non di percepire nella sensibilità, quando sentirò questo starò un pezzo avanti) che questo è un problema suo, non mio: se continueranno a comportarsi così, senza cura, senza empatia, senza rispetto per chi si ama o si è amato, a noi tutta la sofferenza e l'offesa per essere stati trattati così, ma a loro il confronto con il deserto della loro anima, o con la loro immaturità, o con la loro incapacità di empatia.

Spero solo che, col tempo, si affievolisca la rabbia che sento. Perché la rabbia non mi fa crescere né andare lontano, è solo un modo di rimanere legata ad un uomo che ho amato, ma che non esiste più. Perché quali ci hanno fatto innamorare, non esistono più. E se tornassero, dopo questa stratificazione di sofferenza, c'è la possibilità che non avremmo mai più fiducia in loro, e che non potremmo perdonarli.

Ti abbraccio

---

•

---

AGOSTO 31, 2014

CAROLINA

PER STEFANO.

Coraggio Stefano, coraggio, i giorni decisamente no sono e saranno tanti, inutile anche ripetersi in questi momenti terribili che dobbiamo dimenticarli, nel senso che prima o poi ce la si fa, e che diamine, questo è sicuro dall'esperienza altrui anche se oggi appare un'ipotesi metafisica senza fondamento. Bisogna addirittura per forza concordare con Gianni Bella (!) fratello di Marcella Bella (!): “si può amare da morire ma morire per amore no” ;-)

Ne uscirai, ne usciremo, ma i tempi e i modi, sì, dipendono anche da noi. Io non conosco o non ricordo la tua storia, non so da quanto tempo ti sei separato, ma mi sento di dirti di farti attraversare da questa sofferenza, ché contrastarla sul momento non serve, prima o poi ti sale su come un mare limaccioso, purtroppo fa parte del pacchetto-sopravvivenza/superamento dell'abbandono, come gli esperti dicono. Ma farsi attraversare dal dolore non vuol dire crogiolarsi in esso, non vuol dire alimentarlo (che tanto si alimenta già da solo). Se hai un giorno che vuoi piangere tutte le lacrime del mondo, fallo, ma

domani o dopodomani devi favorire un giorno differente, con qualcosa di meno doloroso. Non rinchiuderti troppo in te stesso. Cerca di favorire almeno alcuni momenti in cui stai meno male. Non si passa dalla sofferenza alla serenità senza tappe intermedie, anche da costruire o facilitare. Anche se non ti va, trova il modo di uscire un po', di buttarti in qualche hobby o interesse che, pure se al momento non te ne frega una sega, alla fine ti fa bene, quindi anche forzati un po'. Vedere che la morsa si attenua un po' aiuta.

Io ti racconto questo che mi è successo ieri, se ti va di leggere. Mi sono separata da 8 mesi, in un modo molto doloroso, anche come una specie di beffa (sono stata io a sollevare l'esplicitazione della crisi, con non poco coraggio; dopo 2 anni e mezzo di sue rassicurazioni che purtroppo non avevano rispondenza nei suoi atti e che dunque non bastavano a placare le mie sensazioni negative, dopo 2 anni e mezzo in cui io ho cercato di fare di tutto per recuperare questa relazione inventandomi i numeri a colori che non ti sto a dire anche perché l'ho raccontato in altri post, mi sento dire la notte di Natale che avevo avuto sempre ragione io, arrivederci e grazie, me ne vado in fretta e furia. Avevo avuto sempre ragione io!). Mesi terribili, con andamento non lineare tra incredulità, non accettazione, disperazione, male fisico, senso di vuoto, rabbia etc., tutte le sensazioni che ciascuno di noi ben conosce e sa. Come molti, ho mantenuto i contatti per un po' di tempo, nei primi due mesi più intensi (anche per attività comuni), poi sempre meno. Da giugno, non contatto totale (anche rinunciando ad attività che mi interessavano al di là di lui, pure questo doloroso in aggiunta). Da allora, le volte in cui mi è capitato di vederlo per caso o anche di sapere di lui: un tuffo al cuore, la riapertura di vecchie ferite, fra le più dolorose quella di sentirsi piccola piccola, inutile, senza valore di fronte a lui invece lanciato in un fantastico mondo di avventure senza di me.

Ieri sera in una milonga affollata (entrambi balliamo il tango), lo vedo, è lì. Primo impulso: fuggire, perché l'idea di trovarmelo lì disinvolto in pista a ballare con altre donne è un'idea che mi figuro insopportabile (un'eventualità che temo da sempre). Ma, per la prima volta in 8 mesi, ho avuto concreta repulsione e orrore all'idea di me che scappo come una bestia ferita, portandosi a casa il suo fardello doloroso di vittima sacrificata. Quindi, con l'anima in sospensione, il respiro corto, punto i tacchi nel pavimento e rimango dove sono. Che sia quel che sia, sono stanca di essere una vittima, la sua vittima, e di permettere che lui sia il mio carnefice. E stiamo a vedere che succede. Attraverso un'energia spuntatami non so da dove, affronto la milonga come una regina, a testa altissima, mi spunta addirittura il coraggio di invitare io ballerini molto bravi (di solito sono gli uomini a invitare) che in genere guardo da lontano. Ballo come poche volte forse ho ballato. Ricevo complimenti a destra e a manca, sono invitatissima, i tangueri e le tanguere, specie i più bravi, si tramettono le informazioni. Non dico che è stata una serata rilassante, tutt'altro, ma è stata una serata di gran tango per me (io ballo per autentica passione per il tango in sé, non è solo un modo per fare vita sociale o distrarmi). Ma questo soltanto 15 giorni fa non

sarebbe accaduto. Me ne sarei andata con la coda tra le gambe. Invece, ieri, 'fanculo a lui al suo stupido tango (quando se ne è andato, mi ha detto che aveva baciato una tanguera e che sono queste le fantastiche emozioni che voleva provare nella vita), 'fanculo al dolore che mi ha causato non amandomi più e andandosene. So che non è una vittoria sulla sofferenza, che si presenterà ancora in tanti modi e forme. Ma quello che voglio dire è che prima o poi, per vie che non sappiamo neanche che esistano o che siano percorribili, un coraggio può venire, può venire un modo diverso di affrontare le situazioni dolorose o impreviste, può sorgere la capacità di non farsi travolgere dalle situazioni. Nella sofferenza, quindi, si sviluppano piano piano anche gli anticorpi e, prima (spero) o poi: 'fanculo definitivamente!

Ti abbraccio forte

---

o

---

SETTEMBRE 3, 2014

MATTIA

Ciao Carolina! Complimenti...queste sono le note che mi piace leggere. Positive e grintose. Brava. Un abbraccio.

---

•

---

AGOSTO 30, 2014

CAROLINA

PER ANITA SUL TURBINIO DI PENSIER

E' vero Anita, è così che succede.

I pensieri turbinano, e ci creiamo mentalmente sistemi che non hanno senso. Pensiamo (e percepiamo, e agiamo), in parte, come se loro ancora ci fossero: quello che avremmo detto, che avremmo potuto dire, che diremmo oggi, come se la relazione fosse ancora in atto. Poi, c'è un altro binario, quello che tu indichi quando dici "io stessa non sono più come prima", qui c'è tutto un altro ramo di pensieri, che riguardano l'oggi, la nostra emotività che non può prescindere da ciò che è accaduto.

Non mi ricordo da quanto tempo tu ti sei separata. Anche io ho cercato a lungo delle risposte da lui, risposte impossibili, perché a domande che lui aveva smesso di porsi.

Anche io mi sono esposta inizialmente a contatti ripetuti, cercando addirittura consolazione in lui. Consolazione proprio da chi ti ha abbandonato, ed è causa della tua sofferenza! Un paradosso. Comprensibile, ma che va superato quanto prima, perché i paradossi non stanno nella realtà e, comunque, non ci aiutano a stare meglio, al contrario ci incatenano in una dimensione senza uscita.

Su di loro non possiamo scaricare proprio nulla, perché non abbiamo più alcun "potere" su queste persone. La nostra sofferenza e il nostro benessere hanno smesso di riguardarli. Loro continuano ad avere, invece, potere su di noi, ci determinano l'umore, i pensieri, le emozioni. A senso unico. Senza alcuna reciprocità. Questo è terribile. Questo è anche molto difficile da superare, ma l'unica cosa che possiamo fare è predisporre azioni (non tanto pensieri) che ci orientino verso l'obiettivo di sganciarci.

Io ho smesso di cercare risposte da lui. Ho smesso di cercarlo, da tempo, e ogni volta che capita che lui cerchi un contatto più "umano" con me (capita di incontrarsi, nello stesso quartiere, con parecchie cose in comune), io taglio corto. Mi ha chiesto quando potremo avere la possibilità di parlare tra noi in modo normale, questo perché lui è già nella fase delle "dolci ricordanze", molto lontano da me. Mi ha fatto rabbia. Gli ho risposto che non lo so, che serve tanto tempo, che forse non accadrà mai, che finché avverto di essere stata oggetto di violenza (non fisica, ma per i suoi modi di gestione della crisi e della fine della relazione, senza tatto, senza empatia, questo non glielo perdono, perché ci vuole amore anche nel lasciarsi) non potrà mai accadere.

Per me la sofferenza fatta di concreto desiderio che torni è finita da tempo. Ma ho ancora tantissima rabbia e frustrazione. Per come sono stata trattata. Per il semplice fatto che se n'è andato. Perché non ha bisogno di me mentre io l'ho sentito questo bisogno di rimanere insieme. Ma cos'è questo mio sentimento? Cosa c'entra con l'amore? Sento anche di aver perso una relazione importante, una persona significativa, ma ho come la sensazione di avere soprattutto rancore perché mi ha abbandonata, lasciandomi sola a fare i conti con la mia dipendenza, il mio disagio e il mio bisogno.

Capita che io mi chieda ancora come può non amarmi più, come può non avere bisogno di me. Che mi venga il pensiero che un'altra come me non la trova, una più intelligente non la trova facilmente. Questo, anche a costo di risultare immodesta, continuo a pensarlo, ma, in ogni caso, non ha a che fare con la realtà dei sentimenti. Non mi ama più, questo è il fatto di cui prendere coscienza nella sensibilità. Anche fossi Einstein, non mi amerebbe. Anzi, so anche per certo che l'eccessiva intellettualizzazione del nostro rapporto è stata fonte di distorsione, per dirla tutta. E la domanda, più sana, meno malata, che oggi mi si affaccia è: ma il mio è o era amore? Perché, alla fin fine, penso di no. L'amore è un'altra cosa. L'amore fa stare bene. E io non stavo bene in questa relazione da tanto tempo, da molto molto prima che finisse. Ci ho provato, a un certo punto, a rimediare, ma non ho avuto rispondenza, o forse ormai le storture si erano talmente stratificate da essere immodificabili, o anche semplicemente l'amore era ormai finito perché l'amore, senza

cura, senza attenzione, finisce. Io ho avuto questa sensazione fin dall'inizio della crisi, soprattutto per come la stava affrontando lui (minimizzando, negando, rimuovendo). Lui diceva di no, che era amore, che potevamo essere felici (ma si comportava senza avere riguardi né empatia per la mia dignità emotiva). Poi, di punto in bianco, senza preavvisi, è stato lui a lasciarmi, dicendo che avevo avuto sempre ragione. Mi rammarico di non aver seguito il mio istinto e di non aver chiuso io. Non avrei potuto evitare il dolore della separazione, ma mi sarei risparmiata almeno quello dell'abbandono. Ma magari avrei avuto rimorsi. E comunque non ho avuto la forza di farlo.

Una cosa che mi fa rabbia, tra le altre, è la sensazione che quest'uomo sia "cresciuto" sulla mia pelle. Che attraverso di me, la mia sofferenza, la mia stessa lucidità nella crisi, abbia tratto forza e consapevolezza, fino a compiere l'unica azione attiva che gli abbia mai visto intraprendere nella nostra relazione: andarsene.

Una cosa che mi sta un pochino aiutando, in questo colpo di coda dell'estate (in cui, dopo un periodo abbastanza positivo, è alcuni giorni che non sto bene), è rilassarmi con un po' di meditazione, per far fluire i pensieri e distaccarsene un po' (ringrazio Billy). Ho sempre avuto dei pregiudizi su queste pratiche (più verso le persone ad esse dedite), ma in questo momento mi aiutano.

Un abbraccio

---

o

---

SETTEMBRE 1, 2014

ANITA

Grazie Carolina... oggi è un giorno veramente no, vorrei contattarlo mi sono svegliata con questo stupido incredibile istinto e sento rabbia verso di me. Mi ha lasciata a fine maggio... trascinata poi fino a fine luglio, quando abbiamo avuto il "chiarimento" finale. Sono giorni che in tutti i modi mi sto aggrappando a tutto pur di stare a galla, ho contatti con un ragazzo incontrato al mare a cui davvero non manca niente, che mi fa complimenti, mi dice cose carine... ma, ma, ma il pensiero corre sempre all'altro a cosa starà facendo, con chi uscirà a chi scriverà messaggi??? ieri con altri ragazzi del gruppo di wApp ci siamo detti che forse quello che ci spaventa di più è sciogliere il legame e lasciarli andare per la loro strada... io ho la sensazione che più passa il tempo, più metto cose e persone tra noi e più lui sparisce... eppure non è forse questa la strada giusta da intraprendere?? boh, che confusione ho in testa, mi fa rabbia l'impotenza e lo stato di debolezza mentale in cui mi trovo, non riesco a

concentrarmi sul lavoro e se non mi muovo mi sento in trappola.

Come dici tu, non so se è esattamente il suo ritorno che voglio, oppure soltanto vorrei tornare ad essere serena.

La verità è che mi ha lasciata senza conforto quando ne avevo bisogno mentre – rubo le tue parole- quest'uomo è “cresciuto” anche grazie a me ed all'appoggio continuo che gli davo perché credevo in lui e nei suoi sogni. Mi ha lasciata con freddezza, senza un minimo di dolcezza, un abbraccio... ecc... fino all'ultimo ha accusato me di non aver fatto nulla per il futuro della relazione, di non essere una persona decisa che affronta i problemi della vita... e questo, secondo me, è essere dei gran vigliacchi... mi stai lasciando, almeno fallo con affetto e con il rispetto di una relazione che comunque per 4 anni è stata bella ed intensa.

---

•

---

AGOSTO 29, 2014

CAROLINA

PER FERNANDO.

Ciao, io pure concordo con Mattia. Riconquistare? In primo luogo la eventuale riconquista non dipende da noi, loro possono tornare solo se sentono di voler tornare secondo processi loro interiori che non siamo noi a determinare in alcun modo. In secondo luogo, riconquistare chi? Chi già sappiamo che non ci ama più? Chi ce lo ha dichiarato (o con le parole o con gli atti)? Chi si è messo con un altro/a?

L'orgoglio ferito è una brutta bestia. Anche io sogno che torni, per potergli dire: “hai ormai perso la tua occasione”. Ma cos'è questo desiderio? Rivalsa? Assomiglia più all'odio che all'amore, all'odio che è un sentimento nutrito dall'amore ma un amore ormai talmente compromesso e inquinato da essere indistinguibile. Io non lo so quello che provo per l'uomo che mi ha lasciato, la notte del santo natale, dicendomi che voleva provare nuove emozioni. Non avrò, credo, mai il “privilegio” di scoprirlo. Ho per caso saputo che è in vacanza in Sicilia. Quello che vorrei in questo preciso momento è che l'Etna cominciasse a eruttare e lo seppellisse sotto una coltre di lava e lapilli, lui da solo o con chi è in compagnia. Quello che sento abbastanza distintamente è amarezza, rabbia, delusione, rancore. Ma l'amore dov'è? Non lo so, forse non c'è, forse è da tanto tempo che non c'era più. Forse quello che mi manca è un'idea, non la sostanza reale di quel rapporto che ormai, da tanto tempo, si era deteriorato. E' soprattutto a questo pensiero che soffro. Forse. Ma c'è un coacervo di sensazioni che formano un malloppo che non so distinguere. E, certamente, lui è in Sicilia a rilassarsi, l'ex di Fernando è con il suo nuovo

accompagnatore, sono altrove fisicamente e mentalmente e, mentre noi pensiamo a loro, loro a noi non pensano. Non si pentiranno di averci lasciati. Questa è una favola. Che si sentano soli con la loro libertà ed è per questo che torneranno è solo una canzone di Bruno Lauzi. Meritiamo di meglio. Non perché loro non siano stati importanti, ed io continuo a riconoscere i pregi del mio ex, accanto ai difetti, non lo dipingo come un mostro che non valeva la pena conoscere o amare, ma quello che non meritiamo è di flagellarci nel dolore. Dobbiamo assecondare l'allontanamento, non coltivare pensieri di attaccamento. La strada è dura, cari amici di doloroso viaggio, non bastano pochi mesi, ma, step by step, si percorre.

---

o

---

AGOSTO 31, 2014

FERNANDO

Ciao Carolina, grazie innanzitutto per le tue parole.

Cerco di spiegarmi meglio.

Io non penso nemmeno lontanamente di "riconquistarla".

Un giorno (se capiterà) vorrei solo poterla salutare se la incontro come faccio con le mie precedenti ex e maturare un perdono (nel senso cristiano del termine...non perché voglia tornarci insieme).

Di sicuro a lei non sono indifferente perché le ho fatto scatenare una rabbia/odio smisurata (e a mio avviso ingiustificata).

Se di una persona non te ne frega niente: "sì ok domani mi riporti le chiavi, vieni quando vuoi a riprendere le tue cose, mi vuoi vedere? sì vabbe per l'ultima volta però"...non ti mando lo sgherro per minacciarti...

Il nuovo/vecchio personaggio rappresenta per lei una grossa regressione (sempre a mio parere) e la cancellazione di ogni buon proposito di crescita che aveva a me mostrato, oltre alla cancellazione di ogni principio di coerenza tanto sbandierato (mai con un separato, figuriamoci con figli). Strumentalmente lo vedo come un "traghettatore" utile a spazzarmi via.

In giro non ci si fa mica vedere insieme...

Inutile nascondere che mi "rode".

Sono stato "minacciato" (perché comunque costitutivo a mia volta una minaccia) e ho alzato subito bandiera bianca...questo un po' mi rode sì...

---

■

---

AGOSTO 31, 2014

## CAROLINA

Ma, Fernando, cosa dovevi fare? Metterti di traverso? Hai alzato bandiera bianca, nel senso che non hai lottato per impedire l'inevitabile? Questo è raziocinio, non debolezza.

Riguardo alla tua ex, sì, magari questa vicenda di farsi proteggere dall'ex che non è più tale, come una damigella che ha bisogno di un paladino e come tu fossi una minaccia, è un po' meschina, un po' triste, ma a te poco dovrebbe importare. Ha avuto bisogno di un traghettatore? Può darsi, ma l'unico dato certo è che se n'è andata, se n'è voluta andare, con o senza traghetto. Delle sue regressioni, adesso che ti importa? Magari, anzi, vederla come la vedi (in arretramento, con lo "sgherro" separato che la difende, in barba ad ogni coerenza) ti può aiutare a non idealizzarla, e a lasciarla andare definitivamente. Uno dei pericoli che corriamo come delusi d'amore è che ci ricordiamo di loro come vette insuperabili, come individui eccezionali e irripetibili i nostri sentimenti verso di loro. Se tu già la vedi un po' così così, regredita, senza coraggio di autonomia, hai un puntello per contrastare il pericoloso (e doloroso) processo di idealizzazione.

Il perdono ... se verrà verrà, è un processo più nostro interiore che loro. Nel senso che è indipendente da quello che fanno dopo averci lasciato e riguarda semmai quello che è successo prima della separazione. Forse avremo un domani questa disposizione d'animo, che però è legata al nostro processo di distacco psicologico da loro, non da quello che fanno o dicono loro oggi. Finché c'è rabbia, frustrazione, dolore, è impossibile. E anche se non sarà mai praticabile, dovrà andare bene lo stesso. L'obiettivo principale, ad oggi, non è perdonarli, ma staccarci, abbandonare i pensieri compulsivi su di loro. Non tanto pensando che non li meritano, quanto che non meritiamo noi di soffrire così.

Un abbraccio.

---

○

---

AGOSTO 31, 2014

## STEFANO

---

oggi sto male da morire...è un giorno decisamente no...non ho neanche voglia di scrivere ...queste poche righe..sento che devo farcela e che ne devo uscire. Dopo 4 anni con lei ....voglio dimenticarla ...mi ha fatto troppo male ...

---

▪

---

SETTEMBRE 7, 2014

MIRKO

ciao stefano.lti capisco moltissimo..anche io sto soffrendo tantissimo..sono stato lasciato a luglio dopo tre anni...una sofferenza assurda..un senso di vuoto immenso..ma dobbiamo reagire in qualche modo no?alzare la testa..e andare avanti..per noi stessi...per dimostrare che siamo ancora in piedi..non conosco la tua storia..ma ti mando un abbraccio..

---

•

---

AGOSTO 29, 2014

CAROLINA

PER MATTIA.

Ciao Mattia, è così che va, esattamente così, le emozioni si stemperano col tempo ma a volte risalgono su, il processo non è lineare, la sofferenza non ha un binario obbligato, va e viene, ma a un certo punto si smorza. Ma andando e venendo appunto, con giorni in cui gira meglio e giorni in cui è un disastro. Magari basta poco per far naufragare una condizione che sembrava positiva. Io, ad esempio, a 8 mesi dall'abbandono, stavo vivendo da 1 mese una situazione abbastanza positiva. Quasi mi meravigliavo di questa situazione emotiva positiva. Non che il pensiero non fosse lì, ma mi sentivo addosso un'energia positiva. Oggi ho del tutto per caso saputo che il mio ex è in viaggio in Sicilia (c'è chi non si fa i cacchi propri, io non ho mai cercato di sapere nulla). Non so con chi, non so nulla, ma tanto è bastato per farmi salire su un magone di tristezza misto a rabbia che mi travolge. Mi ripeto: vabbè, ma che cambia? Certo nulla, ma questo dolore irrazionale ormai è salito. Speriamo domani vada meglio. O dopodomani.

Un abbraccio

---

•

---

AGOSTO 24, 2014

FERNANDO

AGGIORNAMENTO

La scorsa settimana, dopo aver riaccompagnato un mio amico a casa prima di cena, la incrocio con la macchina mentre passeggiava con la cagnolina da sola.

Freno senza fermarmi, nessun saluto da parte di entrambi.

Il tempo di tornare a casa e mi ritrovo lo "sgherro" (l'ex non più ex) che mi aspettava davanti casa: insulti, minacce, provocazioni degne di un delinquente di bassa lega che vi risparmiò.

Da parte mia calma olimpica anche se dentro avevo un mare in tempesta.

Io sono partito per lavoro (cambiare città e rimanere impegnato mi ha fatto bene)

Nel frattempo il mio amico (è anche il mio avvocato) ha riconsegnato chiavi e recuperato i miei effetti.

In questa domenica di fine Agosto sto malissimo.

Oggi andrò a vedere la mia nuova casa da single....ma ho dentro un senso di vuoto incredibile. Dentro di me nutro la speranza che si lasci con sto tipo...per poter riprovare a riconquistarla...credo sia più orgoglio ferito che amore...

---

o

---

AGOSTO 24, 2014

MATTIA

Ciao Fernando,

mi permetto di rispondere al tuo sfogo, per scriverti che capisco molto bene quello che provi. Comprendo perfettamente la precarietà ed il senso di vuoto che stai vivendo in questo momento. La nostalgia, il patimento e, forse, anche un po' di naturale rabbia. Non sono in grado di darti consigli ovviamente, anche perché sono nelle tue stesse condizioni. Come te e tanti altri qui, sono un frequentatore affezionato di queste pagine. Mi permetto solo di scrivere ciò che penso della mia ex, sperando che possa esserti d'aiuto o di stimolo per affrontare la tua situazione. In questo periodo, come te, mi sento "indifeso" e un po' solo. Ho passato mesi terribili e ho cercato in troppe occasioni di giustificare, comprendere, perdonare, accettare. Ho sempre anteposto le

mie necessità per un senso morale ed etico. Ritenevo che la mia ex avesse più problemi e che il mio “ruolo” fosse quello di aiutare e comprendere. Ero guidato dalle migliori intenzioni ovviamente. Adesso è più di un mese che non ci sentiamo. Fatico moltissimo a scrollarmi di dosso il suo ricordo. Non nascondo che certe mattine il letto vuoto mi pesa. Razionalmente riconosco, però, che è solo il ricordo lontano dei bei momenti. Ne sono convinto, anche se faccio ancora molta fatica ad accettare questa cosa. Non è lei che mi manca, solo il sentirsi amati. Scrivo questo perché sono convinto che non è la donna per me. Il motivo è semplice...si è comportata malissimo con il sottoscritto. Molte volte. Troppa! Se ci penso adesso certi atteggiamenti non dovevo proprio accettarli, così come certe frasi. L'idea che frequenti un altro mi infastidisce, ma è solo per orgoglio e per un senso di “possesso” forse. L'idea di essere stati “scartati”. Quello che mi duole è essere stato ferito senza pudore, così come il riconoscere che certi miei gesti affettuosi non sono stati apprezzati e capiti totalmente. Negli ultimi mesi di tira e molla ha preso solo quello che le serviva, quando le serviva. Per me ha fatto molto poco. Certamente non c'è stata quando avevo bisogno d'aiuto. Anch'io avevo i miei problemi personali (lavoro, famiglia, ecc...), ma questo non mi impediva di mostrarle attenzione. Troppo spesso, quando vogliamo bene, ci dimentichiamo di noi; ci dimentichiamo che meritiamo affetto ed amore come l'altra persona. Ora, ritornando al tuo sfogo, spero davvero di riconquistarla? Anche se si dovesse lasciare con il tipo, ritieni che si meriti il tuo affetto? Dopo minacce, mancanze di rispetto e di tatto credi sia la persona in grado di starti vicino? Beh, io ho la certezza che la mia ex non può essere il mio fianco. La vita è già di per sé complicata, preferirei affrontarla con qualcuno in grado di sostenermi nel caso stessi cadendo. Scusami tanto se sono stato prolisso, ma ritenevo fosse corretto fare alcune premesse. Un forte abbraccio!

---

▪

---

AGOSTO 30, 2014

FERNANDO

Ciao Mattia, grazie per le tue parole.

In molti tuoi passaggi mi riconosco perfettamente.

È passata un'altra settimana e registro (tra alti e bassi) un lieve miglioramento.

Devo imparare a stare bene da solo...so che non è facile ma non ho altra scelta...

Inutile ascoltare i consigli degli ALTRI, perché sono altri appunto.

Inutile seguire i miei consigli, perché sono quelli che mi faranno regredire.

Devo cercare la MIA felicità.  
Un forte abbraccio!

---

▪

---

AGOSTO 30, 2014

CAROLINA

E agli altri che danno consigli si può sempre rispondere: “grazie del suggerimento, so sbagliare da me!” ;-)

---

▪

---

SETTEMBRE 3, 2014

MATTIA

Ciao Fernando. E' proprio come scrivi tu, dobbiamo imparare a gestire le nostre emotività e godere della nostra compagnia. L'essere umano non è un animale “solitario”, ma dobbiamo realizzare che la nostra felicità non può dipendere esclusivamente dalla persona che abbiamo o che avevamo vicino. Anch'io alterno giornate più serene ad altre decisamente malinconiche, per questo cerco di vivere il momento senza preoccuparmi tanto di quello che succederà domani. E' tutto molto labile. Ogni giorno, però, mi accorgo di migliorare un pochino (anche nella giornata no) e questo è decisamente positivo. Un forte abbraccio!

---

•

---

AGOSTO 23, 2014

ECO

Ciao a tutti,  
leggo le vostre esperienze da qualche settimana e mi rincuora sapere di non essere solo.

---

Ho 26 anni, esco da una relazione di cinque anni finita nel classico modo: il giorno prima di partire per una gita mi lascia dicendo di “non avere la forza di continuare la relazione” e di “volermi un gran bene”. Le sono scoppiato a ridere in faccia per la banalità della situazione. Per tutta la durata della vacanza non si fa sentire e posta su facebook foto in cui si diverte e fa cose che mi aveva sempre assicurato di odiare (tipo andare a ballare, truccarsi in modo esagerato).

Io sono già partito preparato, conosco un po' come gira il mondo e sapevo benissimo avrebbe fatto tutto l'opposto di ciò che diceva quando era con me: è il modo che hanno le ragazzine di affrancarsi totalmente dal passato. Questa sorta di “rito iniziatico tribale” che attuano le persone immature e banali, che non si conoscono e non si auto analizzano.

Già da subito mi sono accorto di non aver perso niente se non cinque anni che avrei potuto dedicare a qualcuno che mi apprezzasse se non a me stesso. Ho dedicato le mie energie a lei senza uno straccio di apprezzamento. Avevo accanto una persona incapace di dialogare, di comunicare, priva di empatia, totalmente superficiale, anaffettiva, priva di una visione globale del mondo, sbadata, stupidina, immatura, tra l'altro la sua famiglia disfunzionale mi ignorava e io li odiavo. Ogni giorno mi convinco che è meglio così. Quello che mi dispiace è di averla idealizzata, di aver cercato in lei potenzialità che non avrà mai e l'ho sempre saputo, ma si sa, quando si vuole bene si tende a far finta di nulla. Quello che ora mi pesa non è la solitudine, sono un ragazzo pieno di passioni: amo il cinema, la letteratura, il disegno, i fumetti, la musica, la scrittura, l'arte, la tecnologia, la psicologia. Abbraccio la solitudine come una vecchia amica, da sempre. Ho accanto (pochi) amici con cui parlare e vivendo in un paese piccolo è quasi impossibile fare nuove amicizie. Quello che mi pesa è lo sguardo compassionevole della gente, la “pena” e anche l'idea che a 26 anni non ho un lavoro e un titolo di studio elevato, non ho soldi per un viaggio, non ho un lavoro. Adesso ho deciso di iscrivermi all'Università in Scienze della Comunicazione per seguire il mio sogno di lavorare nel campo dell'editoria, del giornalismo e delle comunicazioni. Studierò da casa, non avendo i soldi per mantenermi fuori. Ci proverò, sarà difficile ma MAI e poi MAI mi farò mettere sotto da questa situazione, soprattutto data l'entità e lo spessore inconsistente della persona che ho perso (concentrata esclusivamente sulla PROPRIA carriera e sulla PROPRIA, inconsistente persona). Fatevi forza ragazzi, è dura e anche io ho delle giornate nerissime, in cui non riesco a vedere una via d'uscita. Ma noi, a differenza loro, ne usciremo temprati come la roccia. Loro invece crederanno che nella vita gli sarà tutto dovuto e il karma, il destino, faranno il loro lavoro. L'unico consiglio che mi sento di darvi è: **NON FATEVI ASPETTATIVE SU DI LEI/LUI, PERCHÉ NON TORNERÀ, NON VI CHIAMERÀ E SE NE FREGHERÀ SE QUELLO CHE FA VI PUÒ FAR STARE MALE.** Stampatevelo in mente e vivrete meglio.

---

---

AGOSTO 22, 2014

## MATTIA

Mi ritrovo a scrivere ancora. Solo nel mio appartamento, che a volte mi sembra un ventre materno e a volte una gabbia. E' proprio vero che la nostra mente è un labirinto. A volte ritorniamo dove già siamo passati. In questi ultimi giorni sono scivolato ancora dentro a quelle sensazioni vischiose che già avevo provato. Forse sono meno intense, perché condite più con la nostalgia che con il dolore vero e proprio. Non è morto nessuno mi ridico. Non ho malattie, cammino, mangio, respiro. Cosa c'è che non va? Eppure, eppure qualcosa non gira. Sento il peso del tempo che scorre. Non sono in grado ancora di dargli una forma una sua identità. Lascio che scorra semplicemente. Passo dopo passo. Lentamente. Mi trascino in attesa di qualcosa. Ma che cosa? Perdere una persona, chiudere un rapporto è davvero come affrontare un "piccolo" lutto. Sapere che è fuori dalla tua vita e tu dalla sua. E' solo passato. Al momento, però, non riesco a chiudere quel cassetto a chiave. Talvolta cado nella tentazione di dargli una sbirciatina. Non dovrei farlo lo so. Mi sento ridicolo. Mi sento fuori luogo. Fuori da tutto. Perché non mi amo abbastanza? Se mi amassi andrei avanti. Forte, sicuro. Forte di un orgoglio che non mi farebbe traballare così. Proprio vero che siamo come una barchetta nell'oceano. Ogni tanto ci gustiamo il paesaggio e tutto sembra andare a meraviglia. Altre volte dobbiamo affrontare certe tempeste che l'unica cosa da fare è restare a galla. Non guardi neppure dove vai, ti impegni solo a non andare a fondo.

P.S.: complimenti Nicola per il sito e per quello che fai, complimenti davvero!

---

o

---

AGOSTO 24, 2014

## IVONNE

Ciao Mattia, è proprio vero che noi stiamo vivendo "un piccolo lutto" dobbiamo imparare a convivere con questa nuova vita, i giorni saranno con una montagna russa fatta di giorni di leggerezza e giorni di buoi totale, ma pian piano ritroveremo un po' di serenità, noi non siamo persone sbagliate, noi non abbiamo niente che non va, soltanto abbiamo amato e abbiamo cercato di farci una vita insieme alla persona che

credevamo “fossi quella giusta” ..

Per ora credo che tutti noi ci stiamo impegnando a restare a galla..

Forza Mattia!! Pian piano giorni migliori verranno ..

---

▪

---

AGOSTO 24, 2014

MATTIA

Grazie :)

---

•

---

AGOSTO 16, 2014

MATTIA

Ciao a tutti. E' la prima volta che scrivo qui, anche se è un mesetto che visito giornalmente il sito. Ho letto le vostre storie e mi sembra in alcuni casi di rivivere la mia. Sicuramente per le emozioni e la difficoltà di “digerire” la fine della relazione. Come tutti provo, giorno dopo giorno, ad andare avanti. Non nascondo che ho ancora un peso sul cuore. Da un mesetto c'è stato il DISTACCO TOTALE. In realtà con la mia ex era finita molto tempo prima, ma ci sono stati diversi tira e molla come si dice. Distacchi e riavvicinamenti. Sapevo che usciva con un altro uomo nell'ultimo periodo (io ho 31 anni lui 36 credo) e le avevo chiesto di non sentirci per un po', perché era difficile per me gestire la situazione. Lei, in lacrime, mi dice che questa persona non è importante, che non si avvicina a quello che avevamo noi due, che con me era felice. Sempre piangendo mi chiede di non sparire, di promettere di non lasciare in sospeso quella discussione. Peccato che il giorno dopo non mi ha chiamato e nemmeno il giorno seguente. Alla fine le mando un messaggio avvisandola che sarei andato a casa sua per chiarire, pregandola di ricevermi. Purtroppo, però, sotto casa vedo la macchina del tipo. Suono e lei mi dice “sono impegnata”. Sparisco. Dopo due mesi che non la vedo mi chiama (nel frattempo aveva ancora telefonato informandomi che non era felice, che il lavoro non andava, ecc...ma senza mai accennare alla questione di cui sopra) e mi dice che sta male. Senza rendermene conto sono già da lei per aiutarla. Non vuole stare sola e mi fa capire che apprezzerebbe il mio aiuto. Le chiedo dov'è la persona che frequenta, perché a mio avviso toccherebbe a lui

questo genere di cose. Lei candidamente mi dice che è sola. Alla fine viene a casa mia. Per una settimana alloggia da me. Preparo da mangiare, mi prendo cura di lei. Un giorno suona il suo cellulare, mi chiede chi è. E' il tipo le rispondo. Iniziano a parlare in spagnolo (lei è argentina) in casa mia. Inizio ad incazzarmi un po'. Le richiedo con calma di spiegarmi la situazione, perché ritengo che non sia il caso che resti da me se c'è un'altra persona. Lei conferma che non si vedono più ("è divorziato con tre figli" e "non sono innamorata di lui"). Il discorso va avanti ma non sto qui a tediarvi (discorso affrontato civilmente). Io stupidamente mi carico sulle spalle ancora del dolore, gestendo la sua insofferenza, i suoi dubbi (vuole tornare in Argentina), la sua malattia. Per una settimana resta in "vacanza" da me. Giochicchiando con il telefonino, mandando messaggi (al tipo), guardando la tv. Non mi dice nemmeno grazie. Il lunedì della settimana dopo, nel pomeriggio, torna a casa sua. Mi chiama circa tre volte nell'arco del pomeriggio e sera. Il martedì mi chiama per fare colazione insieme. Ci vediamo. La sera la chiamo per sapere come sta ma molto velocemente finisce la telefonata. Nel frattempo sono in giro con un conoscente. Passo davanti a casa sua e cosa vedo...la macchina del tipo (è tarda notte, perciò questa persona stava dormendo a casa sua). A questo punto non riesco a stare calmo. Dopo troppe umiliazioni (ce ne sono altre che non elenco per non annoiarvi) decido di fare qualcosa di nuovo. Per la prima volta voglio prendermi una rivincita. Per la prima volta voglio impartirle una lezione. Per la prima volta voglio regalarmi la soddisfazione di essere stronzo (sei troppo buono mi dicono tutti!). Torno a casa, prendo i vestiti che ha lasciato da me (jeans, reggiseno, maglietta) l'infilo dentro una bustina di plastica, prendo un foglietto di carta e scrivo "Restituisci i vestiti che (il nome della mia ex) ha lasciato da me la scorsa settimana. Grazie. Un amico". Prendo la bustina e la metto sullo specchietto dell'auto del tipo. Il giorno dopo mi chiama e come nei giorni seguenti mi dice che non sono la bella persona che credo di essere, che ho fatto del male a lui, che ho fatto del male a lei. Ovviamente io non ho il diritto di stare male (è un problema tuo mi dice!). Io le ricordo solo che non è stata sincera, che mi ha "rubato" la possibilità di decidere come aiutarla, che ha mentito in casa mia, con i miei vestiti addosso, sul mio divano. Ci vediamo dopo qualche giorno, molto velocemente, per restituirle il bimby che aveva lasciato nel mio appartamento, anche perché mi stava torturando con diverse telefonate e messaggi (per altro mi deve parecchi soldi prestati mesi prima quando era lontana dall'Italia per assistere sua madre che, purtroppo, in seguito è venuta a mancare). Dalla restituzione del suo giocattolino non ci siamo più sentiti. Io ho cancellato il numero, lei mi ha bloccato su facebook. Ecco appunto il distacco totale. Ho fatto di tutto per lei, le sono stato accanto in ogni momento, ho affrontato la sua malattia senza battere ciglio. Ho cambiato la mia vita per poterla sostenere in tutti i modi, dimostrandole che l'amavo davvero. Purtroppo è andata male. Adesso con pazienza sto cercando di ricordarmi come si fa' a pensare a sé stessi e non per due. E' faticoso ma ci provo come tutti. Devo capire dove sto andando anche perché sono uscito dall'azienda di cui ero socio dopo 11 anni e non ho punti di

riferimento. Navigo un po' alla cieca. Cerco di convincermi che arriverà qualcosa di bello e che tutto il dolore che ho passato nei mesi precedenti e quello che sto vivendo adesso fanno parte della vita. Grazie a tutti coloro che con tanta pazienza hanno letto questo mio sfogo. Un abbraccio a tutti voi.

---

o

---

AGOSTO 16, 2014

## FERNANDO

Ciao Mattia, per quel che vale sappi che ti capisco e so cosa stai provando in questi giorni.

Hai fatto benissimo a riconsegnare i vestiti con la busta, mi sembra il minimo...

Il consiglio che voglio darti è di concentrarti in primis sul lavoro...tutto il resto (con il tempo) si aggiusterà! In bocca al lupo per tutto :)

---

▪

---

AGOSTO 16, 2014

## MATTIA

Grazie Fernando. Davvero. Mi sono impostato con molta fatica (e non ho ancora finito) come libero professionista (in passato lo sono già stato). Ma sento che, forse, non è davvero quel che voglio. Ho predisposto diversi curriculum che voglio consegnare a diverse aziende nella zona. Magari dopo tanto patimento ho un po' di fortuna anch'io! Chissà...nel frattempo ti ringrazio ancora per il supporto!!

P.S.: quando le ho restituito il bimby mi aveva detto che stava per partire...il giorno dopo l'ho incrociata per caso in auto :). Mi ero sentito un po' in colpa per il gesto della "borsina". Mi dicevo che probabilmente era stato un gesto infantile. Che, forse, avrei potuto uscire in un altro modo. Adesso invece penso che era giusto così comunque.

---

o

---

AGOSTO 20, 2014

## DANTE

un suggerimento...Nico non me ne vorrà, soprattutto perché lì non ci sono cantautori, figurarsi del suo calibro e raffinatezza...ma fatevi un giro su [italianseduction.it](http://italianseduction.it), sezioni one-itis e ltr (longtime relationship).....vi troverete a confronto con realtà molto più dure, spregevoli.....e con chi, soprattutto ne ha passate tante e molto può dirvi a riguardo.....x qnt il lavoro di Nicola qui è a dir poco spettacolare.....ma lì troverete molto materiale umano su cui riflettere e confrontarvi....soprattutto voci molto più ciniche di quelle che passeggiano nel mondo di art.....forse perché patrocinate da uno spirito nobile di un musicista.....se avete qualche minuto da spendere.....fateci una camminata.....leggo qui troppa autocommiserazione, troppa flagellazione....troppo "zerbinismo".....specie tra gli uomini.....si va avanti....non hanno diagnosticato una malattia incurabile.....quello sì che è un dramma.....IL dramma.....l'irreversibile perdita di un affetto.....

lo dice uno che....s è letto i commenti di qst splendido blog dal 2008.....

li troverete, tante voci, molto spesso, crude, rudi, aspre, amare e violente.....meno accondiscendenti, meno compassionevoli.....ma utili, schiette.....graffianti.....cazzotti nello stomaco e calci nei denti.....a dirvi: "WAKE UP!!!!!".....non per gli altri, ma x voi.....xke dovete andare avanti x voi....

take care to all

p.s.

x chi ha fegato e stomaco forte, consiglio la lettura del thread "L'ORRORE...L'ORRORE" scritto dall'utente BANE, per comprendere, quali orribili realtà mai svelate, possono celarsi dietro l'improvvisa cessazione di una relazione anche decennale e su cui potreste stare ad interrogarvi x il resto della esistenza, invanamente rimpingendola.....relazione che non necessita di autocommiserazione, flagellazioni e zerbinismi vari.....

Wake up guys....Wake up girls.....si va avanti....x voi.....solo x voi stessi.....

---

•

AGOSTO 16, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina, ciao Fernando,

Concordo con quanto dice Carolina, meglio evitare contatti e farsi riconsegnare le proprie cose senza ulteriori problemi.

Poi è purtroppo vero che quando si viene lasciati da una persona che si ama è difficile staccarsi, ci si pone molte domande come hai fatto anche tu, ma vedi che certe risposte te le sei date da solo Fernando, alla fine che le cose non andavano bene lo sapevi, che forse lei era legata più a cosa offrivi che a te te ne sei reso conto da solo, davvero desideravi accanto una simile persona?

---

o

---

AGOSTO 16, 2014

## FERNANDO

Il problema è proprio questo! **NONOSTANTE** il suo comportamento io la desideravo al mio fianco. Lo so è irrazionale, come lo è l'amore del resto...anche perché credo che una storia sentimentale sia anche "compromesso"...e se mettevo sul piatto della bilancia le cose che andavano con quelle che non andavano il risultato era comunque positivo.

Stasera esco con i miei amici "storici"...festeggiamo il ventennale del nostro primo viaggio dopo il diploma!

---

•

---

AGOSTO 16, 2014

## CAROLINA

PER FERNANDO.

Concordo con Max, chiudere ogni contatto è la cosa da fare, sempre, e a maggior ragione quando ti si sta sostanzialmente accusando di stalking.

Hai tentato di "riconquistarla", e non c'è modo, ogni volta sono recriminazioni e accuse. Se n'è andata e devi prenderne atto. E sicuramente la prima cosa da fare è smettere di

andare sotto casa sua e di telefonarle (se non per riprendere i tuoi effetti personali, questo è un tuo diritto e non penso che lei abbia il diritto di decidere quando le fa comodo questa restituzione). Ugualmente, da evitare il ciclo dei pensieri tipo “se avessi detto, se avessi fatto...” che serve solo a farsi ulteriormente del male, cosa di cui non hai evidentemente bisogno in questo momento.

Cosa diversa, e a mio giudizio anche necessaria, è riflettere su quel che è stato il rapporto e su quel che non ha funzionato. E' bene distogliere i pensieri, ma tanto lì vanno. E allora tanto vale indirizzarli verso un orientamento utile anche per noi.

Voglio dire che la fine di una relazione ci dà lo spunto per riflettere anche su noi stessi, per avere una conoscenza maggiore di come siamo fatti noi (cosa che ci è utile per il futuro). A volte è necessaria anche un'autocritica, ma si tratta più che altro di capire quali sono i nostri reali bisogni, e se e come erano soddisfatti nella relazione. E anche cercare di mettersi nei panni dell'altro e capire anche lui/lei: non sto dicendo di giustificare le loro malefatte, tipo bugie tradimenti mancanze di tatto e sensibilità etc chi più ne ha più ne metta (io sono la prima ad essere avvelenata con il mio ex), ma di comprendere anche cosa non è andato per loro. Insomma, in cosa l'alchimia non ha più funzionato.

Tu dici che la rottura è stata inaspettata, repentina. Io sinceramente non credo molto alla possibilità che uno è felice la sera e la mattina si sveglia con la voglia di separarsi. Le crisi sono in atto da molto prima, magari sono silenziose, ma sono in atto. Spesso si sta già camminando da tempo su strade diverse, ci si è già separati senza dirselo, si è già interrotta la comunicazione emotiva senza la quale qualsiasi grande amore può spegnersi. Tu non avevi mai notato nulla, tutto ti sembrava veleggiare in positivo?

---

o

---

AGOSTO 16, 2014

FERNANDO

Ciao Carolina, grazie per i tuoi consigli.

Ero consapevole che le cose non andavano benissimo, le avevo proposto una crociera nel mediterraneo (ma lei non ha accettato) proprio per cercare di ritrovare serenità e complicità.

Ti sembrerà strano ma io non sono arrabbiato con lei, nemmeno dopo quello che ha fatto giovedì sera (far rispondere a lui, anche se la cosa è davvero di cattivo gusto).

Tecnicamente non posso parlare di “tradimento” (fino a prova contraria) e, se devo

dirla tutta, anche io sono uscito con una “vecchia conoscenza” in questo periodo per cui la capisco, la solitudine spaventa....

Di certo ho realizzato (purtroppo ho dovuto sbatterci il muso) che non posso fare più nulla per recuperare la storia e questo, in un certo senso, mi solleva.

Ora la priorità è pensare a me stesso, buttarmi a capofitto sul lavoro, riprendere le mie passioni (per lei avevo smesso di fare il dj tra l'altro) e cercare nuovi interessi, nuove amicizie e nuove compagnie (non sarà facile lo so....).

Lei (39 anni) voleva “stringere i tempi” con me (mi hai fatto l'anello di fidanzamento ma non mi hai ancora chiesto di sposarmi...quanto pensi che possa aspettarti?).

Io non avevo superato alcune perplessità nei suoi riguardi (e avevo visto giusto...)

Lei mi ha accusato di “non prendermi le mie responsabilità” ed essere un menefreghista.

Io l'avevo presentata e portata dalla mia famiglia, lei mi ha presentato solo la madre e mai invitata a casa dei suoi genitori.

Ora vediamo cosa accadrà durante la riconsegna dei miei effetti (sempre ammesso che voglia essere presente), io non farò nessuna mossa.

SE (e sottolineo se) lei dovesse provare una “manovra di riavvicinamento” (ammesso e non concesso che mi ritrovi libero) valuterò a momento debito (inutile farsi illusioni anche se aiutano ad alleviare il senso di vuoto affettivo).

Rimane il fatto che la storia poteva chiudersi più civilmente, avevamo una cagnolina di razza pechinese (certo non è un figlio) ma mi manca anche lei e si poteva rimanere in buoni rapporti.

Io penso che lei volesse vedere come andava con l'ex (ha preso sempre in giro la sua amica perché stava con un separato ma almeno questo era coetaneo e senza figli) è per questo che “le cose te le rido quando decido io”.

Di certo io non sono il suo clone: diversa l'età (io coetaneo, lui più grande), diversi fisicamente (io alto e moro, lui bassetto e brizzolato) diversi nel trascorso, diversi nelle professioni: io ingegnere (come suo padre) lui un caramba...

---

•

---

AGOSTO 16, 2014

FERNANDO

---

Un saluto a tutti.

Ho "scoperto" da un paio di giorni il decalogo e oggi ho deciso di scrivere il mio commento, sia per "riempire" il tempo (mi è sempre piaciuto molto scrivere) che per "sfogarmi" riportando i fatti in forma di cronaca ma anche per avere un vostro eventuale parere e/o conforto.

Ho 38 anni e dopo due anni e mezzo (di cui 1 e mezzo di convivenza) sono stato lasciato a fine giugno 2014.

La cosa è stata parecchio repentina e le motivazioni addotte molto futili.

Nel mese di luglio abbiamo proseguito i contatti con alcune telefonate di servizio (da parte sua), una lettera con il mio punto di vista (definita non sincera da lei) un mazzo di rose (grazie) e un CD con le "nostre" canzoni (definito gesto da liceale).

Il tutto condito dal classico "buonanotte" e "buongiorno" via whatsapp che ci mandavamo quando non dormivamo insieme.

Per quanto riguarda le chiavi di casa e i miei effetti personali, la riconsegna sarebbe avvenuta "te lo dico io quando sono libera".

Non nascondo che ho interpretato questa posizione come la non volontà di tagliare il "cordone ombelicale" che ci legava.

A fine luglio mi chiede i soldi delle bollette di giugno (ultimo mese di convivenza): "hai le chiavi, li lasci in una busta nella cassetta delle lettere".

Io procedo come da accordi, sebbene in ritardo rispetto all'orario stabilito (non era premedito il ritardo). Sotto casa "nostra" o meglio "sua" trovo parcheggiato l'ex (un ultra cinquantenne capelli bianchi separato e figlia di 25 anni, da lei stessa definito un pazzo pericoloso e inaffidabile). Il tempo di rifare il giro e vedo salire "lei".

Un durissimo colpo al cuore e una notte insonne piena di lacrime da affrontare.

La mattina dopo mi chiama con una classica scusa e io faccio finta di nulla.

Prima di chiudere la telefonata le chiedo: "che combini di bello questi giorni, che fai esci ti vedi con qualcuno?" "Se esco con qualcuno sono affari tuoi e la cosa non ti riguarda più"

"Ah si?, ma qui non si tratta di qualcuno, mi sembra sempre lo stesso di prima!!!"

"Guarda se dopo tanto tempo esco con una persona in AMICIZIA non vedo nulla di male" lo chiudo ogni contatto, non prima di aver ribadito di voler riprendere le mie cose e restituire le chiavi.

Dopo 2 settimane di silenzio decido di effettuare una chiamata di servizio per reclamare le mie cose. Si trasforma in una telefonata di 1 ora con le sue solite motivazioni e recriminazioni nei miei riguardi e alla fine "le cose te le do quando decido io!"

Come ben previsto dal decalogo effettuo un blitz sotto casa (non chiedetemi perché), lei mi vede passando con la sua macchina.

Dopo 10 minuti mi chiama: "Ti ho visto sottocasa...non lo fare più o ti denuncio"

Io richiamo ma nessuna risposta.

La seconda volta risponde "lui" (tra l'altro lavora nell'arma): "sai benissimo chi sono, le ho consigliato io di sporgere querela"

Cosa mi consigliate?

Grazie mille

---

o

---

AGOSTO 16, 2014

MAX

Io personalmente ti consiglio di lasciare stare tutto. E' ormai andata via. Fattene una ragione, pur con tutte le difficoltà del caso che non sono certamente di piccola entità. Certo, fatti dare le tue cose anche nei tempi che decide lei e poi sparisci e non farti mai più sentire: adotta alla lettera il paragrafo 8 del decalogo altrimenti chiamato "No Contact".

Una persona così non ti merita. E' una persona fondamentalmente cattiva, spregiudicata e sprezzante e sono certo che un giorno capirai che non era affatto per te.

Lo so bene cosa vuol dire il tuo stato d'animo adesso: anch'io sono stato trattato peggio di un cane quando mi ha lasciato.

---

▪

---

AGOSTO 16, 2014

FERNANDO

Grazie per le parole Max.

Sai è stata la mia prima esperienza di convivenza con una ragazza e sono stato molto bene con lei: mi piaceva molto e mi rendeva felice.

Per dovere di cronaca nell'ultimo periodo mi aveva chiesto maggiori "attenzioni", in particolare voleva che la portassi fuori più spesso perché "voleva divertirsi" ma i miei impegni di lavoro non me lo hanno permesso. Inoltre volevo vedere se stava con me per ciò che sono o per i posti in cui la porto. Questi genera in me il classico rimpianto (se avessi fatto quello a quest'ora...)

---

A complicare il tutto i miei amici (quelli veri) sono tutti sposati, alcuni con figli.  
Rientrare in corsa sarà ancora più rispetto alle altre volte....

---

•

---

AGOSTO 15, 2014

CAROLINA

PER ROBERTO.

Certo, esistono pure tante donne str..., ma mi sembra che mediamente fra coloro che soffrono d'amore noi donne siamo più contorte, più inclini a far perdurare il nostro dramma interiore, più tendenti a sentirci svuotate. E, se non siamo più giovanissime, magari anche più preoccupate del futuro affettivo (come dire, il campo si restringe, perché è piuttosto difficile, culturalmente parlando, che ci mettiamo con qualcuno che abbia la metà dei nostri anni, o che uno con la metà dei nostri anni si interessi a noi, come invece agli uomini accade). Come se per qualche strano motivo l'istinto di sopravvivenza facesse più fatica a farsi sentire. Certo, per ogni uomo deluso qui sul blog ci sono altrettante donne che hanno abbandonato, magari con superficialità, questo è indubbio. Vabbè, speriamo che l'istinto positivo alla fine prevalga per tutti...

---

o

---

AGOSTO 16, 2014

ROBERTO

Sai sul fatto che è molto più facile trovare uomini che stanno insieme a donne più piccole invece del contrario è una cosa innegabile e dimostra quanto noi alla fine siamo immaturi un po' tutti perché continuiamo a guardare più con gli occhi che con il cuore. È un retaggio molto difficile da togliere e fa parte di una educazione sbagliata fin da quando siamo ragazzi. A 18 anni ci piace andare con quelle più grandi (ma questo succede anche al gentil sesso) mentre a 50 anni ci piace avere una donna mediamente più giovane (e qui il gentil sesso fa il contrario perché vuole un uomo più maturo) .. uomini e donne vengono da pianeti differenti, come anche citato su un famoso libro, e trovare il famoso pianeta di scambio o come la chiamano in molti, la

meta della mela è estremamente complicato e chi si mette alla ricerca deve essere già pronto fin dall'inizio a sapere che potrebbe soffrire e pure tanto. ...

---

▪

---

AGOSTO 16, 2014

CAROLINA

Mi viene in mente una battuta di Woody Allen: "sapete quella barzelletta, uno va dallo psichiatra e dice: "Dottore mio fratello è pazzo, crede di essere una gallina", e il dottore gli dice: "perché non lo interna?", e quello risponde: "e poi a me le uova chi me le fa?". Beh, credo che corrisponda molto a quello che penso io dei rapporti uomo-donna. E cioè che sono assolutamente irrazionali, ehm... e pazzi. E assurdi, e... Ma credo che continuino perché la maggior parte di noi ha bisogno di uova."

---

•

---

AGOSTO 15, 2014

ROBERTO

Non fidatevi mai di quelle che vi dicono troppe volte che siete l'amore della propria vita , l'amore con la A maiuscola, l'amore che muove le stelle e tutti i pianeti etc etc etc ... Se ne esce dal dolore e si diventa sempre più forti con il rischio purtoppo però di fidarsi sempre di meno; ma anche questa è una lezione di vita .....

---

•

---

AGOSTO 14, 2014

CAROLINA

Ragazzi, a me viene un dubbio (di curiosità e conoscenza). Mi sembra che gli uomini che scrivono sul blog siano mediamente più capaci di reazione positiva di distacco. Mi sembra che noi donne siamo non più emotive, ma più tendenti alla contorsione, forse più

masochiste, probabilmente meno confidanti nel nostro valore umano, insomma, più “lente” nel processo di guarigione. Vedo Buddy che, pur soffrendo (ovviamente qui tutti soffrono), non esprime ricadute significative, leggo Dante che dopo 4 mesi riesce ad abbandonarsi al sorriso di una nuova fanciulla, sento Max che a 7 mesi dalla separazione vede la luce del tunnel... Mah, forse è vero quello che dicono di noi gli uomini, che siamo troppo complicate, e forse è anche vero che gli uomini, nella “semplicità” che normalmente attribuiamo loro come un difetto, in virtù di essa, sanno meglio indirizzarsi verso il positivo per loro, senza tanti ripensamenti melodrammatici...

Non so, se questo è ha una ragione certo culturale, o magari sono solo mie impressioni superficiali, ma una cosa è certa: io nella prossima vita voglio rinascere maschio! ;-)

---

o

---

AGOSTO 15, 2014

ROBERTO

Embè Carolina, permettimi ma bisogna pure vedere quante “botte” uno ha preso ... subentra una certa autodifesa o cmq la volontà di dirsele certe cose dentro di se anche se nn sono ancora limpide e/o vere.. Istinto di sopravvivenza? forse ... diciamo che qui è un bello zoo perchè sicuramente ce ne sono tanti di maschietti str... (e io potrei essere uno tra quelli dopo certe esperienze) ma anche le donne ultimamente scherzano non poco ....

---

•

---

AGOSTO 13, 2014

CAROLINA

PER MAX e TUTTI.

Ciao Max, senz'altro, la prospettiva deve essere questa, è l'unica per uscirne del resto. Guardare avanti e lasciarci alle spalle il passato, che, proprio in quanto passato, ci appartiene ma ora non ci riguarda più. I nostri ex non ci danno nulla nel presente, perché se ne sono andati, mentre il pensiero di loro conserva però tutto il potere di condizionare il nostro presente, con il rischio di ipotecare pesantemente il futuro. Tutto sbagliato, certamente. E insensato. Ma arrivare allo stadio del guardare avanti e basta non è corso

breve. Io, che pure ho razionalmente ben chiaro il processo, dopo 7 mesi ancora ho forti (e dolorose) ricadute. Non rivorrei indietro una persona che mi ha dichiarato di non amarmi più, di preferire altre emozioni a me. Ma non ho vera quiete e mi sembra di passare dalla sofferenza all'anestesia emotiva, che mi spaura quanto il dolore. In fondo, lo so, ho paura di trasformarmi in una persona insensibile, con un cuore serrato in difesa. Che non ce ne sia più non solo per lui, ma neanche per qualcun altro di meritevole e nemmeno per me stessa. Ma forse bisognerebbe lasciar passare tutto ma proprio tutto quel che viene così come viene, senza opporsi, e che se debba essere anestesia, che anestesia sia, se è un passo verso la serenità. Perché un po' di serenità vorrei. Se non la luce, almeno la pace.

---

o

---

AGOSTO 14, 2014

### DANIELA

Carolina le tue parole sono veramente stupende e racchiudono esattamente ciò che ogni uno di noi prova questo almeno per quanto mi riguarda

Un grande abbraccio Daniela

---

o

---

AGOSTO 14, 2014

### MAX

La serenità e la pace la si ottiene solamente quando si riuscirà (ognuno per la propria personale esperienza) a mettere un simbolico paletto per quello che è stato e se questo deve passare per "l'anestesia": che sia pure!

Ma attenzione a non abusarne e a farne una compagna di vita talvolta per comodità: perché se da una parte "l'anestesia" ci fa sentire meglio, dall'altro ci isola e ci preclude tutto il resto e... Credetemi: non ne vale affatto la pena! La nostra Vita deve andare avanti anche e soprattutto senza di loro.

Non dobbiamo in nessun modo essere ostaggi del passato annullandoci di fatto. Non possiamo permettercelo.

In virtù di quanto sopra io ne sto uscendo lentamente adesso (sono passati circa 7 mesi): è stato ed è tuttora un cammino lungo e non certo indolore e difficile, ma

adesso più che mai ho la certezza che se ne esce perché alla fine ce lo dobbiamo in primis a noi!!

---

o

---

AGOSTO 14, 2014

## DANTE

Rispondo a Carolina e Max, ma, ovviamente, vale per tutti, lettori e scriventi di questo spazio.....sì, per tutti quelli che seguono questo spazio aperto da Nicola che, anche se non mi ha mai letto, perché è semplicemente la PRIMISSIMMA VOLTA che scrivo qui, lo sento a me vicino, perché mi è stato lui vicino, con questo spazio, come nessun altro...per 60 lunghissimi giorni di agonia emozionale (non andrei a scomodare l'inferno o la "madama morte"...i drammi son ben altro nella vita...)....in cui, caro Nico, ho riempito i vuoti rileggendomi i pdf che hai raccolto dal 2008 (se non erro) fino all'ultimo.....grande trovata quella di salvare in "carta digitale" l'esperienza di vita altrui...anche qui, ti sei dimostrato immenso.....a me, questa lettura, non mi ha mai mandato giù, anzi, ho letto tutto, fagocitato ogni rigo, ed è stato utilissimo.... ed in premessa, un altro doveroso ringraziamento va ad un altro (credo EX) utente che Nico conosce fin troppo bene....Mr. Delirium.....perché dopo il decalogo di Nico, il vostro unico diktat sarà il suo.....famigerato, immenso, ineguagliabile.....DISTACCO TOTALE...

Ragazze, ragazzi...se ne esce...lo dice chi NE STA ANCORA uscendo...lo dice uno che non è certo più un giovanotto....lo dice uno che ha vissuto, non un filarino, ma una c.d. "long time relationship"...lo dice uno che ha dato, come tutti noi, se stesso fino all'ultima stilla di sangue, sudore e lacrime....lo dice uno che ha affrontato una gravidanza di cui non era la progenie....lo dice uno che fin dal primo vagito ha sentito il cucciolo come suo....lo dice uno, che per il sentimento verso entrambe, ha fatto un restyle della sua professione per permettergli di coprire ogni 3 settimane 800km e stare una settimana insieme a loro....lo dice uno che ha affrontato una separazione non sua perché io non mi sono mai voluto legare di fronte ad un ufficiale di stato civile e della chiesa se "non sentivo fino in fondo" (figurarsi decidere di procreare.....)....lo dice uno che, per tutta la situazione sopradescritta, ha subito l'ira funesta delle famiglie interessate quasi si fosse innanzi all'ennesimo becero remake dei Montecchi e Capuleti.....lo dice uno, che nonostante tutto ciò, nello spazio di una notte, dall'imbrunire alla prime luci dell'alba, si è sentito dire, senza, a

TUTT'OGGI, una spiegazione, "non è più il caso di andare avanti, i sentimenti ci sono, x sempre, ma interrompiamo....".....

.....

aaaah caro Nico, quanto cara mi è oggi la "logica della donna-primate" e quanto ancor più cara mi è il tuo recupero della figura del c.d. "coglio-clone".....ho visto tutto....hai ragione e sei stato illuminante su tutta la linea....

e sulla fenomenologia dei ritorni???penso anche quella.....m hanno riferito che sui vari socialnetwork si registravano, fin da poco tempo dopo la rottura e vari coglio-cloni, messaggi subliminali come nemmeno nei migliori dischi dei Black Sabbath, diretti allo scrivente....."COMPRESI DI BAMBINA anche".....all inclusive, insomma, pur, credo, indirettamente di smuovere.....

No, il distacco deve essere T-O-T-A-L-E.....altrimenti non se ne esce....è un cammino vostro...riguarda voi...non un'altra persona.....oramai, the toy is broken.....state lontani dai social network come la peste....non cancellate, non rimuovete nessuno, è infantile.....ma statene semplicemente lontani.....ragazzi, è una realtà virtuale.....vivetevi la realtà "vera", quella che sta lì, fuori dalla vostra porta...in strada.....lasciate stare i social.....o non ne uscite più.....distacco totale.....

Mi piacerebbe, anche a rischio di tediarvi, raccontarvi tutto per filo e per segno...tutto, ma proprio tutto...perché so cosa state passando ogni singolo istante di queste giornate...e vorrei stringervi e abbracciarvi tutti.....ma se lo facessi, snocciolando tutto il mio percorso, occuperei tutte le 200 e passa pagine del prox pdf 2014 (xke Nico, lo farai vero???)...

Chiudo, fornendovi la ratio giustificatrice di questo intervento, regalandovi il perché sono certo che se ne esce (vi chiedo un altro istante di attenzione):

– marzo 2014: a soli pochi giorni dalla separazione (come vedete sono di freschissima rottura), sono invitato da una collega ad una cena...serata piacevole...penso a quanto sta ancora accadendo...cerco di distrarmi....e noto una persona...un ragazza...graziosa....la noto e basta...nulla di che....nella notte, ritorno al mio piccolo dramma sentimentale con gli okki sbarrati e l'ansia che m'assale...

– aprile 2014: esco per una passeggiata con affetti cari, entro in una birreria, noto una ragazza, è la stessa della cena del mese precedente....sorridiamo....ci salutiamo....la

testa, come tutti voi potete agevolmente immaginare, è ancora affondata in quel mio “piccolo” dramma sentimentale e relativi stati d’ansia e panico...

– maggio 2014: inizio, pian piano (lo sto ancora facendo), quel percorso di ricostruzione personale, che ha come unica mira il solo volere bene a noi stessi, tanto caro a Nico e ben spiegato nel decalogo....perché, ragazzi da qualche parte bisogna ripartire....e quale migliore start-point se non, noi stessi????Serate, amici di sempre, nuove conoscenze, lavoro, cambio di luoghi e abitudini, musica....un passo alla volta...

– fine luglio 2014: la stessa collega di cui sopra mi invita ad una cena in casa sua.....ad aprire la porta....si, avete immaginato, fantasticato bene....come nei film....si, è proprio lei, la ragazza di cui sopra.....mi sorride....ci sorridiamo.....è un attimo, un singolo istante.....ed il passato, il percorso fatto, le battaglie fatte, i momenti più belli e quelli più difficili, lei, ed anche la bambina.....sono un piccolissimo puntino del passato.....la testa ed il cuore non sono più, magicamente, nel pantano del dolore, della sofferenza, della mancanza, l’assenza di spiegazioni alla sua decisione (coglio-clone o no, ritorni o meno).....non mi interessa più nulla....il suo sorriso ha spazzato via tutto....mi ha restituito, mi sta restituendo a me stesso.....se potessi, non sottrarrei un secondo alla conoscenza di questa ragazza per darlo a chi c’era prima.....

ora non so se incontrerò nuovamente questa ragazza, non so se è impegnata, non so se c’è un interesse, una curiosità reciproca.....il punto non è questo.....il punto è, (siete anime sensibilissime per stare qui da Nico, lo avete colto....).....ragazzi....si esce.....si esce....se ne esce...

...lo dice uno che ha fatto tutto, ha visto tutto, ha perso tutto, in un attimo e senza spiegazioni....lo uno dice che non ha mai voluto “impegnarsi”...e che se l ha fatto....l ha fatto perché incendiato dal sentimento per quelle “2donne”, ma che, manu militari, lei ha deciso di sopprimere....lo dice uno che allora dovrebbe esser sfiducioso a vita ma.....uno, che ben oltre la sua più lontana immaginazione, ha incontrato, per caso, un sorriso.....e ha ricominciato....sta ricominciando.....ogni giorno....

Vi abbraccio tutti

p.s.

Scusate la scarsità di sintesi.....ma doveroso.....si è qui per conforto...per regalare la propria esperienza.....mi è sembrato opportuno leggendovi tutti.....

---

p.p.s.

Nico.....grazie!

Dante

---

•

---

AGOSTO 9, 2014

MAX

Il problema – almeno secondo me – è che ci facciamo continuamente e in maniera ossessiva quasi come fosse un mantra tante domande (e risposte), ipotesi di quello che è successo nella nostra precedente relazione.

Tutto questo ci destabilizza emotivamente e non ci dà la percezione corretta del presente e men che meno del futuro. Dobbiamo quindi porre fine a questo disagio al più presto! La nostra mente ci sta continuamente ingannando.

A questo proposito ho letto qualcosa che mi ha dato concretamente una mano di A. Ferrari e che vi riporto qui integralmente e che spero possa aiutare anche voi nel percorso di guarigione:

“L’arte di guardare sempre avanti

Abbiamo l’abitudine di calarci e rivangare il passato coltivando, più o meno consciamente, grandi rimorsi di coscienza, perché tutti abbiamo sbagliato. O c’è qualcuno che non ha mai sbagliato?

L’errore può essere un ottimo trampolino per una crescita interiore.

Guardare il passato è un po’ come seppellirsi sotto il peso di ricordi che rendono faticoso il procedere e mantengono aperte le ferite che vorrebbero invece riemarginarsi. Guardare avanti significa capire che tutto quello che è successo è stato un training, un percorso di formazione che la vita stessa ci ha offerto. È un modo saggio di vedere la propria storia di vita.

Tutto quello che ho vissuto sino ad ora mi ha formato per essere quello che sono oggi e se oggi io faccio delle scelte specifiche e promuovo determinate attività è perché ieri ho avuto questa

formazione. Oltre alla tipica formazione (accademica o altro), la vita stessa ci forma. Esperienze belle o brutte, partecipano in un modo o nell'altro a costituire il nostro bagaglio di esperienza e a renderci oggi in grado di capire cose che altrimenti non avremmo capito o di fare cose che forse non avremmo saputo fare. Perciò potremmo ringraziare il nostro passato.

Quindi fatevi questo regalo oggi. Mettete un punto finale al passato, con un grande senso di quiete e di superamento. Se ho sbagliato avrò le mie conseguenze, ma oggi non voglio fossilizzarmi nel pensare a quello che non ha funzionato. Posso pensare a ciò che ha funzionato e farlo di più. Così diventa l'arte di vivere, ottimizzo quello che sono, quello che so e quello che ho.”

Forza allora facciamoci un bel regalo proprio oggi anche noi! Mettiamoci “un punto finale del passato” come del resto hanno fatto loro con noi: ne più ne meno.

Riprendiamoci in mano la nostra Vita che ci appartiene e che è Unica. Credetemi o no, ma noi valiamo davvero tanto!

Un abbraccio a tutti.

---

•

---

AGOSTO 9, 2014

## BUDDY

Per BILLY e CAROLINA,

credo sia inevitabile in certe situazioni, come quella che attualmente stiamo vivendo, fare delle riflessioni, quando tutto va per il meglio forse non ci si ferma molto a riflettere ma si vive tale periodo in modo felice e sereno e credo sia giusto così, quando avvengono fatti negativi per forza di cose si cerca di capirne le cause, magari le analisi che facciamo non sono cotrettissime ma dovrebbero permetterci di superare tali momenti e per quanto possibile evitare che si ripetano.

Sarebbe probabilmente più semplice non pensare, ma forse se siamo dotati di intelletto un perché ci sarà, sta poi a noi utilizzarlo nel modo migliore, il nostro pensiero non deve diventare ossessivo nei confronti degli ex, è vero pensavamo che tra miliardi di persone in miliardi di galassie ci fosse un legame invisibile che ci unisse a loro e fosse indissolubile,

non è così, andiamo avanti sapendo che le cose non stanno in questo modo, per quanto possa dispiacere ...

Un abbraccio affettuoso a tutti gli amici del blog!

---

o

---

AGOSTO 9, 2014

## BILLY

Per Buddy.

Quello che intendevo Buddy non è non pensare, è impossibile non pensare, e non intendevo neanche pensare in modo da fare analisi più corrette o altro, semplicemente intendevo lasciare andare i pensieri, abbandonarli, perché io non sono il mio pensiero e ciò che produce il mio pensiero non è mio.....ma faccio una fatica enorme ad esternare questo concetto che apparentemente sembrerebbe di un astratto quasi fastidioso ma che non lo è. Scusami

Billy

---

•

---

AGOSTO 8, 2014

## CAROLINA

PER BILLY.

Sai che ti dico Billy? Ti sei spiegato benissimo e per me è esattamente la stessa cosa. Al punto che il rapporto tra le idee e la realtà troppo spesso si qualifica come il vissuto che si modella sul pensato e mai l'inverso. Mi rendo conto che il mio comportamento spesso reagisce sulla base dell'idea che ho più che dell'esperienza reale. È un errore, proprio di metodo. E, tra l'altro, di superbia intellettuale (perché c'è il presupposto di avere sempre ragione). Molta interpretazione. Troppa. Troppa per indirizzarsi verso l'orizzonte della felicità.

---

•

---

AGOSTO 8, 2014

## BILLY

Per Carolina-

Sai cosa c'è Carolina? Parlo per me, non so se per te e' la stessa cosa: io penso molto, troppo, il rapporto col mio pensiero e' troppo spesso compulsivo, faccio gran ragionamenti, mi faccio dei gran discorsi e tutto questo non ha senso perché noi non siamo il nostro pensiero. Intendo dire che la nostra mente produce pensieri e noi attribuiamo a questi pensieri un valore di verità, ma non e' così, la verità non e' quella che noi riproduciamo nella nostra mente e di verità tra l'altro non ne esiste neanche una sola. Penso: "Claudia non ha avuto coraggio, mi ama ma si e' arresa, ha avuto paura, non ha voluto neanche provare a lottare per noi, il nemico non aveva ancora sparato un solo colpo e lei già stava con le mani alzate e la bandiera bianca in segno di resa ed ora frequenta un'altra persona di cui non e' innamorata solo perché corrisponde allo schema di vita che la famiglia le impone"...ma questo e' un mio pensiero, non e' la verità, forse lo e' in minima parte. Penso: "hai fatto anni di psicoterapia ed hai imparato che una persona che non aderisce in pieno alla relazione e' una persona con la quale non vale la pena avere una relazione, merito di più, merito di essere amato, in maniera appagante e quindi se Claudia e' così, e' giusto andarsene"...ma anche questo e' un mio pensiero che forse corrisponde alla verità solo in parte.

C'è un libro che lessi anni fa ed ad un certo punto diceva: "...io penso, penso, penso, pensando sono uscito dalla felicità un milione di volte e mai una che vi sia entrato e ditemi, in quale posto meraviglioso mi ha mai condotto il pensiero?" Insomma, e' difficile da spiegare, ma credo che la strada sia quella di lasciare andare i pensieri, lasciarli fluire e riconoscerli come cosa che non siamo noi e tornare invece il più possibile verso la vera essenza di noi stessi.

Non credo di essere riuscito a spiegarmi.

Billy

---

o

---

AGOSTO 26, 2014

## ANITA

Per BILLY

quanto mi ritrovo in quello che hai scritto.... un turbinio di pensieri dal quale mi sto facendo travolgere... un giorno sono contro di lui per quello che non ha detto, non ha

fatto, per il coraggio che non ha avuto, l'altro contro me stessa, per quello che non ho detto, non ho fatto, per non aver avuto il coraggio di investire nella nostra relazione... ma nulla di questo è totalmente vero.

Ho avuto una bella storia d'amore, tra alti e bassi, è finita e ne sento orribilmente la mancanza. Lo riprenderei se ritornasse? tornerebbe tutto come prima? nulla di tutto questo ha più senso... io stessa non sono più come prima. Mi manca tanto la serenità che avevo quando lui c'era. Ossia quando trascorrevole le giornate facendo le mie cose senza avere costantemente il pensiero di Lui. Era lontano, ci sentivamo via skype o telefono, ma sapevo che c'era senza aver bisogno di un contatto costante, adesso mi sembra di non riuscire a sopravvivere neanche un secondo senza pensarlo.

Vorrei risposte da lui... mi dico... ma la verità è che sto ancora cercando un contatto, anche se inutile, freddo e sbiadito.

Mi sembra così assurdo...

Questa assenza di serenità è quello che mi manca di più.... mi sembra una pazza...

Questo è il fardello che vorrei scaricare egoisticamente (?) su di lui....

---

•

---

AGOSTO 8, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina, mi fa piacere che ti senti un po meglio in questi giorni e ti stai riprendendo dallo "shock", i problemi alla tua connessione internet ti hanno anche fatto avere minor supporto da parte nostra, speriamo non si ripetano.

Per quanto riguarda le ferie si era pensato inizialmente di venire a Roma ma Billy probabilmente in tale periodo era altrove e quindi abbiamo cambiato destinazione, in tale viaggio dovremmo fare l'Adriatica quindi non dovremmo passare da Roma, nulla vieta di cambiare tragitto anche se forse non è semplicissimo organizzarsi, magari vedremo più avanti di organizzarci per Roma. Valuta tu se ritieni opportuno farci avere un tuo recapito telefonico o una tua mail tramite Billy o scrivendo a Ludov la cui mail era stata indicata in vari commenti.

A presto.

---

•

---

AGOSTO 7, 2014

---

CAROLINA

PER BUDDY.

Ciao Buddy, sì, il lavoro da fare è su noi stessi. Bisogna arginare il dolore e, poiché non possiamo certo aspettarci attenzioni da chi se n'è andato, sta a noi non favorire le condizioni che propiziano la sofferenza.

Per quanto riguarda la Campania, sì per me è decisamente fuori mano. Ma a Roma non passate per nulla?

---

•

---

AGOSTO 7, 2014

CAROLINA

PER ANITA.

A volte abbiamo un'idea della relazione, e persino dell'altra persona, che non ha corrispondenza esatta con la realtà. Soprattutto quando ci troviamo a contatto con persone molto volitive, autocentrate e determinate (come è il caso del tuo ex, e com'è anche il caso del mio), si matura quasi una risposta psicologica (conscia o inconscia) per cui o le segui o la sensazione che c'è è quella che non ti accetteranno, e il rischio è che in questa interna metamorfosi perdiamo in parte il contatto con noi stessi, che è come dire il contatto con la stessa realtà. La realtà è che quando ci modelliamo su un altro rinunciando a gran parte della nostra identità, e la triste verità è che non è neanche detto che ci ameranno di più per questo (forse, anzi, al contrario). E quando avviene che se ne vanno, per chi rimane non resta solo il dolore naturale della separazione ma anche la rabbia e la disperazione di essere stati 'ingannati' due volte: una nel momento in cui abbiamo cercato di inseguirli nei loro progetti, in parte snaturandoci, la seconda quando, nonostante questo, ci abbandonano.

Anche io, come te, ho sempre avuto la sensazione che, al di là delle storture e degli allontanamenti emotivi, ci unisse un filo invisibile ma forte. Ho sempre pensato, romanticamente se vuoi, che, nonostante le difficoltà, i miei risentimenti e le sue lontananze, la natura della nostra relazione era tale da farci riconoscere anche a distanza. Non era così.

Anche io avevo un futuro in testa, che però era solo appunto nella mia testa, e quando ho provato ad esprimerlo con emozioni, desideri, bisogni, mi sono accorta che lo stesso futuro – che pensavo condiviso, nonostante tutto – non era o non era più nella sua testa. Cosa possiamo fare? Non lo so, quel che è razionalmente certo è che dobbiamo assolutamente sganciarci dalla dipendenza nei loro confronti, riprendere i contatti con noi

stessi, con i nostri bisogni profondi. Un'operazione di autocentratura che è tanto, tanto difficile (vedi le mie difficoltà di questi giorni, espresse in altri recenti post, mi sembra di essere tornata indietro di un secolo), ma necessaria. Per vivere ancora.

Un abbraccio forte.

---

•

---

AGOSTO 7, 2014

CAROLINA

PER BILLY.

Hai ragione Billy, questo post è pieno di "lui", come del resto anche la mia testa in questi giorni. Mi ha colpito il tuo tono, perché è esattamente il tipo di rabbia che è venuta a me sulle prime, poi però sono scivolata anche nella disperazione, nell'autocommiserazione, nella sensazione di essere una sua vittima.

Sì, 'sti gran prosperi di dove va a ballare, era appunto questa la disposizione d'animo che avevo faticosamente raggiunto, anzi in verità non mi ponevo proprio il problema, ma poi è bastato così poco per farmi vacillare... Che si possano fare passi indietro lo so bene, ma qui mi è sembrato di provare le sensazioni della prima ora, è stato shockante... ma forse poi non è propriamente così, ogni volta il recupero è reso più possibile, o concepibile, se non altro dalla certezza – data dall'esperienza – che un po' meglio si può stare, dunque non è mai come la prima ora.

Quello che mi impressiona, ad ogni modo, è la sproporzione tra la fatica (in termini di energia e tempo) per costruirsi un equilibrio centrato su se stessi e la velocità con cui questo equilibrio si può (o lo lasciamo) sbriciolare sotto un input qualsiasi. Come un'inondazione che distrugge in pochi secondi quel che la fatica umana ha costruito in tanto tempo. Che fatica, ragazzi...

PS. Comunque oggi, rispetto ai giorni scorsi, sto un pochino meglio.

PS2: grazie del sostegno, Billy.

---

•

---

AGOSTO 7, 2014

BUDDY

---

Ciao Carolina, il tuo commento è certamente molto articolato ed interessante, mi dispiace per i problemi di salute che stai affrontando e per i passi indietro nel tuo percorso, condivido quanto dice Billy, è su noi stessi che dobbiamo lavorare, lui si sta dimostrando poco sensibile ma cerca di pensarci il meno possibile ed avere meno contatti che puoi, ormai sta facendo la sua vita e pensare a cosa fa e con chi lo fa non può che generare dolore, è così per tutti, temo sia normale, non lasciare che la tua autostima ne risenta, sarebbe un errore.

Parlando invece di ferie, con Daniela, Ludov, Pat, Ivonne andremo dal 14 al 17 in Campania a trovare Allie, li dovrebbe raggiungerci anche un altro amico del blog, immagino che per te sia fuori mano, ma se tu fossi interessata mettiti in contatto con noi, magari tramite Billy che ha i nostri recapiti telefonici.

A presto ed un abbraccio a tutti!

---

•

---

AGOSTO 7, 2014

BILLY

Per Carolina.

Carolina ....ma quanto e' pieno di "LUI" questo post !!!??? Lui lui lui lui.....Carolina non spaventarti se ci sono passi indietro,e' normale,tornerai a farne in avanti per poi tornare un pochino indietro e ancora in avanti finche' sara' tutto passato.Ma torna su di te.Sti gran cazzi di dove va a ballare lui ,se vuole sapere dove vai....sono cazzi miei dove vado io tu vai dove stracazzo ti pare se mi trovi resti te ne vai fai un po' quel che ti dice quella tua grande testa di cazzo che ti ritrovi!!!!.....Carolina....."TU" sei la cosa piu' importante per te stessa e non sei ne meglio ne peggio ne di lui ne delle sue amichette. Torna su di te.

Un abbraccio

Billy

---

•

---

AGOSTO 7, 2014

CAROLINA

---

Ciao cari tutti, in effetti quello che dice Billy è vero, e a volte confesso che i miei mi sembrano soliloqui.

Vabbè, comunque, voglio dirvi che in questi giorni per me non sta andando molto bene (e forse anche il sostegno del forum mi è un po' venuto a mancare). Mi sono operata alle corde vocali e non dovrei fumare ma non riesco a smettere del tutto, anche perché sono molto nervosa. Non posso parlare e questo aumenta la mia frustrazione. Non ho molti euro per farmi una vera vacanza e questo incide. Andrò qualche giorno dai miei in montagna ma l'ansia apprensiva di mia madre per il mio futuro mi opprime un po' ed anche la montagna non è un paesaggio che amo, mi rende un po' claustrofobica.

Ho avuto problemi di connessione internet, per non ricorrere al mio ex (molto bravo, che conosce bene il mio pc e la sua condizione) mi sono rivolta a un tecnico che non mi ha fatto prezzi astronomici ma sostanzialmente non mi ha risolto un keiser (mi ha fatto comprare un aggeggio più o meno inservibile), alla fine per risolvere la questione sono purtroppo ricorsa a lui (che comunque doveva venire a prendersi il suo pc). Già il fatto di vederlo, in sé, non è grande cosa, ma qui transeat, perché ciò che mi destabilizza davvero non è tanto il vederlo in sé quanto il sapere di lui. Parlando, mi fa sapere alcune cose che non vorrei, pur se innocenti (che non va in vacanza, che si reca di qua o di là per Roma). Ma il peggio è stata la situazione seguente che vado a descrivervi, anche se credo che sarò lunga vi prego leggetemi.

Giorni fa vado a una milonga (serata di tango) a S. Giovanni. Anche lui balla, ma in tutti questi mesi non mi era mai capitato di incontrarlo, però stavolta purtroppo lo vedo ad un tavolino insieme ad altre due persone che conosco bene (una coppia di amici, molto carini). Premetto che, come ho già raccontato in alcuni post, la dimensione del tango ha rappresentato un elemento problematico fra me e lui: come un adolescente che si relaziona alla sua mamma o alla sua balia e non a sua moglie femmina, non voleva ballare con me, sosteneva che il tango era la sua dimensione da single virtuale in cui si sfogava, io non ho mai cercato di impedirgli di andare a ballare per conto suo (anzi, quando platealmente mi diceva che avrebbe smesso visto che scassavo i coglioni io lo spingevo a continuare perché non volevo che si privasse di una cosa bella, volevo solo che non mi maltrattasse, che avesse rispetto e attenzione per la mia dignità e integrità emotiva, era chiedere troppo?), so bene che una delle bellezze del tango è la variazione dei compagni di ballo, ma trovavo del tutto offensivo non solo che si rifiutasse di ballare con me in nome di questa vita virtuale che purtroppo si svolgeva sotto i miei occhi (all'interno di un'associazione che attraversavo quotidianamente) ma anche che io trovassi messaggi che si scambiava con le sue amiche tanguere in cui c'era tutta una specie di galanterie o corteggiamento "innocente" mentre a me nemmeno mai un complimento che è uno, sono cose che alla tua donna non puoi far digerire in questo modo (il tutto peraltro accadeva nell'associazione che gestivamo insieme e comunque se c'è una cosa che proprio dà

fastidio alle donne è vedere o sapere il proprio uomo a fare il single con altre donne che peraltro si conoscono, pur se senza concretizzare); quando se n'è andato mi ha detto che avevo ragione io, che certe cose non si possono far digerire alla propria moglie e che, se non riusciva a rinunciarci, evidentemente non mi amava abbastanza; andandosene ha anche aggiunto che gli era capitato di baciare una fantastica (l'aggettivo lo inserisco io, sarcasticamente) amica tanguera e che sono queste le emozioni che effettivamente va cercando, pertanto bye bye.

Io amo talmente tanto il mio tango, che nonostante tutto riesco anche oggi a viverlo come una dimensione che mi appartiene e che mi fa bene, indipendentemente da lui. Ma, premesso tutto ciò, non sono affatto contenta di condividere una milonga con lui; io peraltro vado a ballare da sola (poi c'è sempre gente che conosco, e mi piace la sorpresa), lui sempre in gruppo, accompagnato dal corteggio delle sue fantastiche amiche tanguere (non sia mai che ci si debba confrontare con la realtà materiale che, a volte, può implicare rifiuti e dolori, per quanto piccoli, per carità, è sempre meglio giocare sul velluto: qui sono veramente cattiva, mi è anche capitato di dirgli che se riuscisse a mettere nella vita reale un decimo della gentilezza con cui interpreta la parte del gentilhombre nella pantomima del tango forse a 50 anni non sarebbe più un adolescente e forse non avremmo avuto i problemi che abbiamo avuto).

Vabbè, con la premessa che ho fatto, capirete che non mi fa molto piacere trovarmelo nella stessa milonga. E anche lui, quando avevamo appena concluso la nostra storia, mi mandava messaggi per sapere in quale milonga sarei andata, per evitarla (anche a lui non faceva piacere condividere la serata nel luogo dove ero io, era in imbarazzo quanto me, parole sue). Però io, trovando questa cosa di dirci per sms dove andavamo a ballare, l'ho trovata fin da subito abbastanza fastidiosa e l'ho interrotta (è vero che c'è il rischio di incontrarsi, però pure 'sto fatto di dirci dove siamo, dove andiamo, a me non faceva molto bene, era come continuare a sapere di lui, a concordare insensatamente con lui attività, quindi ho sempre preferito rischiare, e comunque in 7 mesi non l'ho mai fortunatamente incontrato).

Tornando alla milonga dove ci siamo incontrati l'altro giorno, io mi sono avvicinata al tavolino dove stava, ho salutato tutti, percependo imbarazzo (non solo mio, secondo me anche suo), gli ho detto: "va beh, io vado a bordo pista, poi vediamo che succede". Lui non è venuto a ballare. Io, non vedendolo, sono rimasta (ero pronta ad andarmene se lo avessi visto), e sono riuscita anche a godermi il resto della serata (non me l'ha rivinata più di tanto)..

Ieri, sentendoci per questione internet, si informa se e dove vado a ballare, avvertendomi che se l'altra volta se n'è andato per farmi un favore (in quanto per lui ora non c'è più

problema, visto che la sua vita non ruota più attorno a me, parole sue), stavolta non avrebbe rinunciato (“guarda che io stavolta non rinuncio, eh, sia chiaro!”), come se io gli avessi mai chiesto qualcosa!), che lo stavano venendo a prendere e che doveva decidere in fretta (in stile formalmente corretto, perché lui è sempre politically correct, ma molto sbrigativo, e nella mia percezione vagamente minatorio); dopo 3 minuti neanche mi manda un sms dove mi dice di non preoccuparmi che non va più a ballare.

Io non avevo voce per sostenere conversazione telefonica. Mi sono incazzata moltissimo. Gli ho detto in mille forme che non voglio sapere cosa fa e dove va, se da solo o in compagnia, e anche sinceramente confesso che questo fatto di sapere in diretta di qualcuno che lo passa a prendere e nel giro di 3 minuti possono decidere di fare altro, mi ha acceso un fanalino di ansia (un rapporto di confidenza forte, non solo amicizia tanguera, perché altrimenti vai a ballare e basta, anche se sono supposizioni su base di frammenti il cervello comincia a girare, mi sono immaginata che dicesse a qualche sua amica “questa rompicazzo va alla milonga dove volevamo andare noi, vabbè dai facciamoci due spaghetti” o peggio, quando il cervello comincia è un dramma...). Io preferisco 100 volte il rischio di trovarmelo di fronte piuttosto che concordare le uscite con lui, in primo luogo perché non mi va di riferirmi a lui per quanto riguarda il mio tempo libero, in secondo luogo perché avere tutti questi elementi in spezzoni su di lui mi destabilizza, mi fa arretrare in un percorso di ricerca difficile di equilibrio, mi fa marciare col cervello. Poi, lui non rischia molto, giusto il fastidio di dover cambiare programma, al massimo il saltare una milonga a fronte di 100 altre che non salterà (anche perché magari me ne andrò via io), io invece pago in termini di giorni e di arretramento.

Tra l'altro, sono molto scontenta di me, perché, nel pallone (soprattutto irritata per questo suo costringermi di fatto a sapere di lui e per il fatto di non avere sufficiente voce a sostenere le mie ragioni), gli ho detto: “vabbè, ma che lo fai per me? non imbarazzava anche te incontrarmi?” per farmi rispondere che il tempo passa, che ormai per lui non c'è problema, che non struttura certo la sua vita intorno a me, che pure per me arriverà questo tempo, e che cavolo, il tempo passa! Tutto vero, tutte cose che razionalmente so, certamente, e che anzi faticosamente e giornalmente mi ripeto per ricostruirmi una nuova vita, ma, ragazzi, sentirmele dire da lui è stato davvero umiliante (come sempre quando siamo nelle condizioni di farci ripetere che sono disamorati e che la nostra “pratica” è “archiviata”). Me la sono cercata, è vero, ma anche lui mi ha posto in questa condizione con questa pretesa di sapere e farmi sapere.

In conclusione: giorni veramente di cacca, umore a terra, dignità sotto i piedi, mi sento una nullità di fronte a lui e alle sue fantastiche amiche, un senso di frustrazione altissimo per essermi mostrata debole ancora una volta di fronte a lui che sta benone e organizza la sua vita al meglio, tanta rabbia e, come per magia, riesumate come fantasmi, di nuovo una

massa di emozioni antiche che pensavo di aver in parte superato (la gelosia del momento, i perché e i percome della nostra storia, la disperazione del perché non mi ama più, il modo in cui se n'è andato, le umiliazioni patite, il suo stupido tango, le sue stronzissime amiche, etc.).

Gli ho scritto di impulso una mail piena di impropri che per fortuna non ho spedito; poi gliene ho scritta un'altra in cui, anche se con una cifra pure sarcastica, gli ho detto i motivi per cui preferisco non concordare con lui le mie uscite di tango, che preferisco correre il rischio di incontrarlo con le sue fantastiche amiche piuttosto che avere elementi sulla sua vita e su quando va a divertirsi, che questo comunicare su queste cose non mi tutela per niente ma anzi mi costringe ad immaginare su di lui e mi avvelena anche le serate che mi predispongo a fare; alla fine, considerato tutto, gli ho inserito una mappatura delle milonghe che in genere frequento e di quelle che non frequento molto. Non ho ancora spedito questa mail.

Scusate il lungo post, non sto per niente bene, ho pianto molto pure oggi anche se il peggio di ieri è un po' passato, spero di essere stata comprensibile e ci terrei a sapere che ne pensate... Sono terrorizzata soprattutto non tanto dall'arretramento in sé (so che il percorso non è mai lineare) ma soprattutto della riproposizione di sensazioni ed emozioni terribili che avevo faticosamente arginato in tutti questi mesi, in questi momenti mi sembra di avere davanti un tunnel senza fine...

:'-(  

---

•  

---

AGOSTO 6, 2014

## BUDDY

Un saluto a tutti gli amici del blog, concordo con Billy sul fatto che a volte chi ha criticato il gruppo di WA non abbia poi dato un grande contributo qui sul blog. La scelta di Billy di uscire credo sia forse una strada "obbligata" per chi sta risolvendo i propri problemi, come un po' qui sul blog molti poi smettono di scrivere.

A Rain volevo dire che condivido il suo pensiero, all'inizio vi può essere la voglia di riconquistare l'ex, poi quando si vede il tutto con maggior distacco si capisce che quella non era la persona giusta, cosa che secondo me fa fatica Daniela a fare suo come concetto o forse come "sentimento", spero che il tempo le sia di aiuto, ma la vicinanza

sembra farle brutti scherzi.  
Un abbraccio a tutti!1

---

o

---

AGOSTO 7, 2014

ENRICO

Si da quel che si può ragazzi nei modi e nei termini che uno sente più appropriati, la critica non riporta il più delle volte pareri negativi, leggete bene, non facciamo confusione e polemica, lo scopo non è questo Saluti

---

•

---

AGOSTO 6, 2014

BILLY

Comunque io dal gruppo WA mi sono tolto, ma WA o no a me sembra che qui scrivano sempre le stesse persone, Carolina per prima.....insomma non e' che si possa incriminare WA perché il blog e' deserto quando poi si e' i primi a non parteciparne.....

---

•

---

AGOSTO 4, 2014

BILLY

Spesso si confonde l'amore con il bisogno, e il ruolo che i nostri partner ricoprono e' solo quello di un tappo che ci consenta di non sentire e quindi non affrontare quello che e' il vuoto dentro di noi. Niente di piu' sbagliato in argomento "amore". Quello che ne deriva e' molto spesso un legame malato e falso basato piu' che altro sulla dipendenza, e siccome le dipendenze sono tutte uguali, non importa da cosa, condivido con voi questo stralcio preso da INFINITE JEST di David Foster Wallace.

---

C'è una cosa che gli alcolisti anonimi omettono di menzionare quando sei nuovo e completamente fuori di testa dalla disperazione e pronto a eliminare la tua mappa e ti tocca sentirti dire che le cose andranno sempre meglio se continuerai ad astenerti e darai tempo al tuo corpo di riprendersi : omettono di dirti che il modo per migliorare e stare meglio passa attraverso il dolore. Non intorno al dolore o nonostante il dolore. Questa parte la lasciano fuori, e parlano invece di Gratitudine e di Liberazione dalla Compulsione. Invece si sente molto dolore a stare sobri, e di questo ti accorgi dopo, con il tempo. Poi, quando sei pulito e non desideri le Sostanze più di tanto e hai voglia sia di piangere sia di ridurre in poltiglia qualcuno, gli alcolisti anonimi di Boston iniziano a dirti che sei sulla strada giusta e faresti bene a ricordarti la sofferenza senza scopo di quando eri assuefatto, perché almeno adesso questa sofferenza sobria ha uno scopo. Ti dicono che per lo meno questa sofferenza significa che stai andando da qualche parte, invece di girare all'infinito nella ruota del topolino come quando eri assuefatto. Tralasciano di dirti che dopo la magica sparizione del bisogno di farsi e sei a 8 mesi di fila senza Sostanze, comincerai a "Entrare in Contatto" con il perché avevi cominciato a fare uso delle Sostanze. Quando arrivi a questo punto, comincerai a capire come mai eri diventato dipendente da quello che, in fondo, non era che un anestetico. Viene fuori che "Entrare in Contatto con i Tuoi Sentimenti" è un'altra frase fatta che finisce per mascherare qualcosa di orribilmente profondo e reale. Si scopre che tanto è più insipida la frase fatta degli alcolisti anonimi, tanto più affilati sono i canini della verità vera che nasconde.

---

•

---

AGOSTO 2, 2014

CAROLINA

PER ANITA.

Ciao, valutare le dinamiche delle storie altrui non è mai facile, anche perché come si possono riassumere anni in un post, per quanto lungo...

Però, pur non avendo nozione della natura dei problemi familiari che ti hanno impedito di seguirlo, da quel che racconti mi sembra che lui sia una persona molto volitiva, assertiva, iperdeterminata. Ma lui, nello scegliere di accettare questo lavoro all'estero, si è posto il problema della lontananza fra voi? Ne ha discusso con te?

Io penso che, al di là di tutto, è necessario in primo luogo aver rispetto per le persone.

Anche per le loro titubanze. Io non so quanto i tuoi problemi familiari fossero insormontabili, ma sei sicura che andare all'estero è quello che avresti fatto volentieri se pure essi (i problemi) non fossero esistiti? Siamo proprio sicuri che avere dei dubbi, delle

titubanze (non è mica facile scegliere di abbandonare il proprio paese, specie se in veste di moglie che non ha nemmeno la gratificazione del lavoro svolto con passione, o ossessione, come dici tu) sia deprecabile? A lui non è andato bene neanche quando, superando i tuoi dubbi, gli hai detto: va bene, mollo tutto e vengo da te! Avrebbe preferito una donna che si butta nell'avventura senza pensarci troppo? Una con meno "problemi"? Ma, allora, non ti ha mai conosciuto per davvero, o non ti ha amata per quello che sei! Quando arrivano le separazioni non ci sono colpe, solo responsabilità condivise. Se lui cerca di fartele sentire, si vede che ha bisogno di sentirsi "innocente", che ci deve essere un colpevole e che per evidenti motivi debba essere tu. Si vede che non è in grado di assumersi la sua parte di responsabilità. Non permetterglielo. Ti consiglio di non scrivere più quelle mail suicide, sforzati di non farlo, è innanzitutto un atto di dignità che devi a te stessa e, in secondo luogo, un modo per ribilanciare i rapporti di forza fra te e lui che, al momento, sono tutti a tuo svantaggio. E poi, vediamo che succede, certo non ci sarà uno schiocco di dita a salvarti, ma un cammino o un altro andranno intrapresi. Un abbraccio (ne abbiamo bisogno tutti) e, soprattutto, coraggio!

---

o

---

AGOSTO 7, 2014

ANITA

Grazie Carolina, i tuoi spunti di riflessione sono quelli su cui sto ragionando. Se non ci fossero stati i problemi dei miei lo avrei seguito? Sì, lo avrei seguito nonostante il suo carattere dominante non mi lasciasse poi così serena... lui è un ambizioso e ti travolge nei suoi progetti nei suoi sogni, mi ha travolta nei suoi sogni... ma sì, sarei andata perchè è un'esperienza che non avrei voluto perdere, ma ci sarei andata con un'autonomia economica e un'indipendenza che mi avrebbero resa più forte e determinata nei suoi confronti.

Non è perfetto, ha cercato di cambiarmi ed imporsi su di me più volte e più volte glielo ho permesso. Ma perchè io di carattere sono conciliante e in questo ci siamo spesso compensati. Ho sempre pensato che lui mi trasmettesse grinta, io a lui calma e riflessione.

Spesso mi ha fatto scene di gelosia, mi ha controllata, ha spiato nel mio cellulare, mi ha accusata di relazioni clandestine ...e forse anche quest'aspetto stando lontani si è accentuato in lui... il non potermi tenere sotto controllo.

Ma ti giuro che in tutto questo mai e poi mai ho dubitato dei nostri sentimenti. Sapevo che non ha una visione romanticissima dell'amore, che lui ha sempre puntato sul

rispetto, la comprensione, la stima, la confidenza... ma che mi dicesse che mi voleva sposare su queste basi mi ha fatto crollare il mondo.

Ho sempre pensato, ingenuamente, ad un filo nascosto che ci univa che nulla ha che vedere con i suoi "calcoli" "progetti" "programmi" per una vista insieme. Ho scoperto che lui questo senso di me non lo ha più .... e questo mi fa stare troppo male.

Avevo un futuro in testa, fragile, sfumato ... ma si stava profilando, adesso non so più che fare.

---

•

---

AGOSTO 2, 2014

CAROLINA

PER ROBERTA.

Scusa, ma non si comprende bene la dinamica di separazione, ti va di parlarne?

Lui non ti ha spiegato i suoi motivi per concludere? E' stato un "fulmine a ciel sereno" o la relazione era già in crisi?

---

•

---

AGOSTO 2, 2014

CAROLINA

PER RAIN.

Sono contenta che tu hai la percezione che qualcosa stia, sia pur lentamente, cambiando. Anche io ho avuto lo stesso andamento di percorso (ma credo in tempo più lungo, del resto ognuno ha i suoi tempi), prima si sono attenuati dolore e angoscia (fortissimi a partire soprattutto dal secondo mese), la malinconia è tuttora diffusa, la tranquillità in alcuni momenti fa capolino, parlare proprio di gioia per me è ancora lontano. E' certo il processo di consapevolezza del distacco che fa il suo corso, quindi dell'accettazione del fatto avvenuto. La rabbia si stempera, i pensieri su come riconquistare l'ex si fanno più radi, anche scompaiono. Io ad oggi resto ancora molto vulnerabile all'idea se sapessi che si mette con un'altra (cosa che non mi risulta ad oggi, ma vai a sapere), o che è interessato a un'altra, e anche di sapere quello che fa, dove va in vacanza, dove va se esce, dove va a ballare...

Ma anche ho capito, in tutto questo tempo, che il processo si va in una direzione (che è quella che noi stessi spingiamo), ma non in modo lineare. Può accadere che ci sono indietreggiamenti, che sembra che ritorniamo indietro. Questo può provocare un senso di angoscia, sembra che la strada non si appiani mai, ma fa parte del percorso anche questo. Non facciamoci spaventare, neanche da questo. Dopo un giorno buono può essere che ce ne sia uno cattivo, ma poi – allo stesso modo – torna uno buono. Del resto, non solo la nostra sofferenza, anche la vita è questo.

Sono contenta che hai iniziato a pensare a te stesso, in senso individuale. Secondo me è una cosa molto importante, forse la più importante di tutte. Quando facciamo qualcosa per noi stessi, e solo per noi, in nessuna funzione per l'altro, è un mattone importante per la nostra ricostruzione. Poi, magari, c'è sempre la sofferenza con tutto il suo contorno, ma l'importante è tutto ciò che ci aiuta a maturare l'accettazione della realtà e a vedere oltre. E' chiaro che razionalmente tutti ci diciamo che non vale la pena di stare a soffrire per qualcuno che ci ha lasciato, e spesso nel peggiore dei modi, senza alcun riguardo per la nostra sensibilità, ma la cosa che segna il vero passaggio è "la voglia" di agire, di pensare ad altro, voglio dire che in questa fase della nostra vita le nostre emozioni (quelle negative, certo, ma anche quelle positive) sono più importanti delle nostre idee o pensieri (che spesso ci allontanano dal senso di realtà).

Perciò, caro Rain, mi sembra che tu sia in un punto positivo per te stesso, la via è quella giusta!

Ci innamoreremo di nuovo? Non lo so. Ti confesso che anche io sono un po' preoccupata a questo pensiero, perché il tempo stringe la borsa, e, in tutta sincerità, all'interno della mia relazione coniugale avevo cominciato a nutrire pensieri di vecchiaia condivisa... Ma che ci vogliamo fare, la vita è sempre più sorprendente degli schemi mentali in cui cerchiamo di ingabbiarla... Mettiamola così.

Un abbraccio, a te Rain e a tutti

---

•

---

AGOSTO 2, 2014

CAROLINA

Ciao a tutti voi.

E' un po' che non ci sono, prima mi è saltata la connessione internet, poi mi ha chiamato improvvisamente l'ospedale in cui ero in lista da più di un anno per operarmi (alle corde vocali), oggi ho avuto l'intervento, sono già a casa, mi sono ripresa da poco dall'anestesia, non posso parlare ma digitare su una tastiera sì (e presto anche ballare! ;-) ) !

Insomma, voi come state? Io così così, ma ho da pensare a tanti casini miei (non posso neanche fumare!) che il pensiero della separazione ha un po' allentato il morso. Anche se, mettendo a posto casa, mi è capitato di imbattermi in ricordi vari, però mi hanno fatto un effetto particolare, diverso da quel che mi aspettavo, ma ve lo racconterò domani perché oggi sono ancora un po' rinto.

Un abbraccio a tutti.

---

•

---

AGOSTO 1, 2014

## RAIN

Ciao a tutti. Riscrivo dopo alcuni giorni, perché forse qualcosa lentamente sta cambiando. Dolore e senso di angoscia mi hanno abbandonato già da qualche tempo, malinconia no, quella ogni tanto rifà capolino, ma noto che i momenti di tranquillità e di gioia stanno occupando sempre più le mie giornate. Questo forse grazie alla raggiunta consapevolezza di un distacco, che oramai, con lei già immersa in un'altra storia, è inevitabilmente avvenuto. La vedo distante da me, catapultata verso nuovi scenari, verso nuove emozioni di cui io non faccio più parte. Non è più lei la persona verso cui proiettavo il mio amore, e non la vedo neanche più degna di ricevere da parte mia attenzioni di tipo affettivo. Ho iniziato a pensare a me stesso, come singolo individuo e non più al "noi".

Perché dare tutte le nostre attenzioni ad una persona che neanche ci vede, che magari ci commisererà? Non è più la persona di prima! A cosa vogliamo aggrapparci! I ricordi fanno parte del passato, non possiamo vivere il nostro presente, sprecare le nostre giornate provando angoscia per qualcosa che non esiste più. Ho voglia di agire, di stare bene con me stesso, di conoscere nuova gente, e anche nuove donne.

Sarò nuovamente in grado di innamorarmi nuovamente di qualcuno? Ecco questo pensiero un po' mi spaventa, ma ho deciso che non voglio pensarci, vedrò quello che la vita vorrà offrirmi e cercherò di cogliere le occasioni che mi capiteranno.

Non pensate che ne sia uscito, perché non è così, probabilmente il mostro è lì dietro l'angolo che aspetta un mio momento di debolezza per stendermi nuovamente al tappeto, ma comunque mi sento decisamente più forte e in grado di affrontarlo.

In conclusione volevo spendere un pensiero in particolare per Daniela che vive come me la spiacevole situazione di vedere tutti i giorni il suo ex: guarda bene la persona che hai davanti! Dopo quello che ti ha fatto merita ancora il tuo amore? Merita la tua sofferenza? Le tue attenzioni? Pensa a te stessa e non a quel coglione!

Un caloroso saluto a Billy a Buddy e soprattutto a Carolina i cui interventi sono stati per

me davvero illuminanti e fonte di grande riflessione.  
Ciao e spero di leggere presto buone nuove da tutti  
Un abbraccio

---

o

---

AGOSTO 4, 2014

DANIELA

Carissimo non c'è mai fine alla sofferenza ieri visto che io abito vicino alla mia ditta per caso mentre andavo a casa LI HO INCROCIATI CHE RIENTRAVANO CON LA MOTO SU CUI ABBIAMO FATTO MILLE GITE in quel momento sono morta dentro e come non bastasse li ho visti che andavano a casa di lui che non ha portato mai nessuno eccetto me perché come avrai capito noi non vevevamo insieme per scelta. Insomma per fartela breve ora sto provando quello che provi tu non penso più al noi, non riesco più a concepire anche volendolo un ritorno. questa mattina lo devo ancora vedere non so neanche come mi devo comportare lascerò fare al caso.  
un caro saluto Daniela

---

▪

---

AGOSTO 5, 2014

RAIN

Ciao Daniela, vedrai che questi episodi diventeranno sempre meno destabilizzanti. So che è difficile vedendoseli sempre davanti, ma ti giuro che dentro di me è scattato qualcosa nel momento in cui ho realizzato quanto dolore mi ha provocato, senza contare la mancanza di rispetto, l'inganno, ecc.. Era la persona che più stimavo, ne lodavo le qualità e le capacità, ma se giudico adesso i suoi comportamenti e le sue parole a mente più lucida, mi rendo conto di quante cose forse non avevo mai capito. Se vado a rileggere alcuni miei messaggi fa, rivedo nelle mie intenzioni il desiderio di riconquistarla, ad oggi non è più così! Io non la rivorrei più, ne sono certo! Tanto forte era l'amore che provavo per lei prima, tanta ora la delusione ed

il disprezzo. Non ci meritiamo delle persone così.

A te manca davvero il tuo uomo degli ultimi tempi? Mi sembra che più di una volta gli avevi perdonato alcuni suoi comportamenti non proprio corretti...Ti meriti qualcuno che ti ami davvero, che abbia attenzioni ed occhi solo per te.

Le cose più difficili da affrontare sono i cambiamenti, uscire dalle proprie abitudini e sicurezze, perché è più facile adagiarsi ed adattarsi, provoca meno stress. Ma avere una persona al nostro fianco che non ci ama più a lungo andare ci logora e sicuramente non ci fa vivere una relazione appagante.

Pensa a te, vai a fare shopping, tieni impegnata la mente, vedi persone, anche se non sarai pronta per un'altra relazione sicuramente le attenzioni di altri uomini ti faranno piacere.

Chi ti fa del male non ti merita e non merita il tuo amore!

Un abbraccio

---

•

---

AGOSTO 1, 2014

### ROBERTA

Ciao a tutti, pure io sto passando un momento difficile come voi. Ho 49 anni, e sono stata due anni con un uomo di 45 anni separato pure lui con due figli come me. E' da un mese che mi ha scritto via w.app quando era in vacanza con i suoi figli. Ora è tornato da 10 giorni e gli ho chiesto di rivederci e darmi le mie cose che ha. La speranza è sempre l'ultima a morire. Ma so anche che sarà inutile. Un saluto da Claudia

---

•

---

LUGLIO 29, 2014

### ANITA

Rimetto qui commento, perché forse ho sbagliato fase .....

Ciao, io sono stata lasciata dopo 4 anni ... fine giugno, via Skype perchè lui lavora all'estero... trascinata sino a settimana scorsa perché ho insistito per un chiarimento di persona (covando ovvio l'illusione che vedendomi cambiasse idea). Nulla, è rimasto fermo nella sua posizione.

La ragione? la distanza. Lui è all'estero da un anno e 1/2 ed il suo futuro probabilmente sarà lì ... si è lanciato molto in questo lavoro, in modo quasi ossessivo e sacrificandosi molto.

Comunque a dicembre, con la sicurezza del suo lavoro ormai avviato mi ha chiesto in via definitiva di andare anche io lì, ma per stare lì avremmo dovuto sposarci per motivi di visto, quindi, per questo motivo mi ha chiesto di sposarlo. A me purtroppo sono subentrati problemi famigliari che da un lato mi hanno sconvolta e da un lato mi impediscono anche in termini economici di spostarmi ... gli ho chiesto di aspettarmi, di avere pazienza ... Apriti cielo, non ho affrontato il problema come voleva lui, non ho risolto il problema .... mi ha lasciata. In sintesi mi ha detto che il sentimento è cambiato che non era più innamoramento iniziale e che quindi voleva che andassi lì per costruire un rapporto diverso, più maturo, fatti di quotidianità ma ha realizzato che è impossibile perchè io ho troppi problemi e che non posso mollare tutto per seguirlo.

Gli ho detto, mollo tutto.... mia ha detto che i miei problemi mi seguiranno sempre...

Come vedete sono alla fase 1, in cui mi chiedo ancora il perchè, quando la soluzione è una sola "il sentimento è cambiato", ma mi ha fatto così il lavaggio del cervello che mi sento in colpa io, "poco decisa" "che non affronta i problemi della vita" ecc....

Mi sveglio le mattine che farei tutto per averlo (con e-mail suicide "ti amo" "sto male, parla con me....") e momenti in cui vorrei solo poterlo dimenticare semplicemente schioccando le dita, ma so che non è possibile.

Un abbraccio a chiunque ne abbia bisogno

---

o

---

LUGLIO 29, 2014

### DANIELA

Ciao Anita noi siamo il gruppo di WZ unisciti a noi ti aspettiamo

Un abbraccio Daniela

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

ANITA

---

come faccio ad aggiungermi?

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

IVONNE

Ciao Anita ... Dovresti mandare una email a [kobbs@libero.it](mailto:kobbs@libero.it) con il tuo numero di cell e loro ti aggiungeranno ... Bacioni.. Ti aspettiamo !!!

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

ENRICO

Nessuna polemica, lungi da me, ma incentivate i nuovi utenti a commentare anche qui, il proprio stato d'animo È lodevole l'iniziativa del whats app però mi immedesimo in tutti quelle nuove persone che sono state, appena lasciate. Il mondo ti crolla addosso, ti senti la persona più sola al mondo hai difficoltà anche a scrivere da dietro una tastiera. Date spazio all"anonimato" date spazio alla lettura, alla condivisione. Non parlo per me io ne sono quasi fuori, ma ricordo il periodo che ho vissuto... Terribile, ma questo blog o sito come vogliate classificarlo, mi aiutato, nel suo piccolo mi aiutato. Leggere ogni giorno, una storia, un parere un consiglio ti fa sentire meno solo a lungo andare ti aiuta. Mi ripeto senza polemica è solo il mio punto di vista. Buone vacanze.

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

WHITE

---

Non sono l'unico a pensarla così allora! Condivido tutto quanto quello che ha scritto Enrico e già avevo sollevato qualche commento in questa direzione qualche settimana fa attirandomi molte critiche.

Il blog è diventato vuoto di commenti da quando è uscita la "novità" di WA ed è ormai triste e malinconico.

Io personalmente, non lo trovo nemmeno corretto nei confronti di Nicola (sebbene lui abbia affermato che "va bene lo stesso" che si sia creato il gruppo esterno di WA) che si è prodigato a scrivere il decalogo e gestendo uno spazio importante in questa comunità che – fortunatamente – cambia di mese in mese dal lontano 2008.

Anch'io ne sto uscendo ormai, ma all'inizio dell'anno allorché sono stato abbandonato è stato a dir poco provvidenziale questo blog.

Ovviamente quanto sopra... Senza polemica: è solo un parere.

Buone vacanze

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

ENRICO

Buone cose White. Per tutti le persone che sono state lasciate e che ci leggono. Beh.. sappiate che se siete su queste pagine, avete fatto già un impercettibile passo in avanti Non siete dei mostri non siete problematiche, non siete insopportabili. Siete quello che siete siete uomini e donne con difetti ma con dei sentimenti!!! Passerete l'indicibile..... Resterete soli, piangerete, camminerete avanti e indietro come le tigri in gabbia, o forse resterete a letto a fissare il soffitto in questa estate di mxxx Forse incomincerete un percorso terapeutico, forse attenderete che passi sto mese, nella vana speranza che lei o lui possa mandarvi un messaggio. Forse forse forse Ma sarà un inizio Ed allora ragazzi sapete cosa vi dico, per quanto mi riguarda, con tutto il bene che ancora le voglio... Andasse a fxxx lei, il suo diavolo e tutta la combriccola che le faceva gli esorcismi in chiesa!!!! La prossima estate, sarà diversa, sicuro!

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

DANIELA

Non è assolutamente vero quello che dici tant'è che se guardi ogni giorno ogni uno di noi risponde o scrive. WZ serve appunto per aiutare in tempo reale le persone che hanno vissuto da pochissimo l'abbandono e hanno bisogno in tempo reale di aiuto.

Le stesse persone in futuro aiuteranno i nuovi arrivati con la loro esperienza e così via.

Un abbraccio Daniela

---

▪

---

AGOSTO 1, 2014

ENRICO

Sarà che il demonio mi avrà confuso i sensi:) Non dico che il vostro gruppo sia sbagliato, ma ricordavo uno scambio continuo di messaggi, quasi giornaliero. Ad esempio, Anita posta il suo messaggio e sei proprio tu, immediatamente ad invitarla sul what app. Non c'è più confronto, non vedo il "dialogo" che c'era prima. Forse sarà il periodo non so.

L'importante è che le persone, trovino un piccolo sollievo, grazie a questa pagina e grazie al vostro gruppo. l'importante è solo questo. Saluti :)

---

▪

---

AGOSTO 2, 2014

DANIELA

Ok Enrico alla fine l'importante è poter avere un po' di sollievo

---

LUGLIO 25, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina,

Mi fa piacere leggere che sei sempre in trasformazione, che vi sono momenti di soddisfazione e di tranquillità purtroppo (ovviamente come per tutti noi del resto) alternati a momenti "bassi".

Ci chiedevi come stiamo, ovviamente posso rispondere per me ma alla fine credo che il percorso che stiamo facendo sia simile per tutti noi però con le dovute differenze di carattere, situazioni, età, sesso, tempistiche dell'abbandono e vicinanza o meno con il perduto amore.

In chat su What'sApp con alcuni amici del blog ci sentiamo spesso, alcuni preferiscono non commentare qui non percependo grandi miglioramenti o temendo di non poter dare un grande aiuto essendo in una fase non proprio positiva, io credo che comunque sarebbe sempre utile lasciare un messaggio per far comprendere agli altri come vanno le cose, quando seguivo il blog (senza scrivervi ancora) ero spesso in attesa di nuovi commenti che sentivo molto prossimi a me.

Va detto che il fatto di sentirci e sfogarci in What'sApp ci aiuta, poi ognuno dovrà fare il proprio percorso con i propri tempi, non sentirsi soli però è una grande consolazione nei momenti più bui e dopo la cocente delusione ricevuta (che qualche dubbio sulla correttezza e l'onestà delle persone lo fa sorgere) avere modo di conoscere ed apprezzare persone (che fino a poche settimane fa erano dei perfetti sconosciuti) sempre pronte a dare una mano e dire una parola di conforto permette di tornare ad avere fiducia nel prossimo.

Abbiamo forse solo avuto la sfortuna di innamorarci delle persone sbagliate? Chi lo sa, non lo credo o forse non lo voglio credere, se ce ne siamo innamorati a suo tempo erano per noi le persone giuste, peccato per l'evoluzione della relazione e del dolore che ci hanno procurato giocando con i nostri sentimenti.

A volte con gli amici del blog ci chiediamo se saremmo mai riusciti a comportarci come loro (gli ex), ovviamente sono domande dalla difficile risposta (è comunque vero che non lo abbiamo fatto), ognuno poi avrà una propria opinione, la mia è che oltre ad esserne stato profondamente innamorato e non aver mai preso in considerazione tale ipotesi non me la sarei mai sentita di darle un simile dolore, peccato non essere stato ricambiato ... Lo strumento "tecnologico" che stiamo utilizzando (ok è solo What'sApp ..) ci permette di

tenere i contatti tra di noi e a differenza del blog di non perdere il “finale” delle vicende di coloro che poi non scrivono più in questo spazio.

Con gli amici del blog ci siamo visti per due domeniche consecutive, la scorsa per via di vari impegni abbiamo “saltato” e con alcuni ci dovremmo trovare questa domenica (zona Bergamo), vi è poi in programma di venire ad Agosto a Roma in modo da conoscere di persona il buon Billy (nostro pilastro nei momenti di sconforto ..) e possibilmente anche te e chi altri vorrà aggiungersi, alla fine per quanto possa sembrare strano essendo un gruppo di persone che sta vivendo delle vicende così difficili, quando ci si trova tra di noi i momenti che condividiamo sono molto divertenti, forse perchè abbiamo una sensibilità “comune” e non abbiamo bisogno di indossare maschere per non mostrare il nostro dolore.

Un abbraccio e a presto.

---

•

---

LUGLIO 24, 2014

CAROLINA

PER TUTTI.

Ehi, ragazzi, come state? Come va il tempo che trascorrete? E' da un po' che non ci si sente.

Io sto sempre ad alti (non grandi vette, in verità) e bassi (piuttosto bassi, in verità), l'estate è bella ma è un periodo alquanto insidioso, almeno per me. Tempo libero, ok, ma anche per i pensieri che affiorano, le persone che partono.

Io alterno momenti di soddisfazione per me stessa, non dico di felicità ma di tranquillità (in cui esco, leggo, scrivo, studio), a momenti in cui affiorano la nostalgia, la rabbia, la paura. Però, mi dico, in qualche modo si va.

Una mia cara amica di sempre, che mi conosce bene e che ho visto in tutto questo tempo ma non frequentissimamente (diciamo, in media una volta al mese), l'altro giorno mi ha detto una cosa importante (che forse a me, che devo convivere “purtroppo” con me stessa giornalmente, sfugge): che in questi 7 mesi mi ha vista sempre in trasformazione, mai ferma allo stesso punto, pur se sempre sofferente. E, allora, forse è questo l'importante: si va, in qualche modo si va... E per il momento contingente, io mi proietto a ballare! ;-)

Un abbraccio a tutti.

---

o

---

LUGLIO 25, 2014

## LAGATTAMORTISSIA

Ciao Carolina, mi conforta leggere il tuo commento: idem per me. Giorni "sì" alternati a giornate veramente penose. Ora che poi è estate va peggio che mai: fino a che potevo tenere la mente e i giorni impegnati con il lavoro, mille corsi, tante cose da fare, tutto bene. Ora che invece sto entrando in ferie....paura!!!! Anche io sono sempre stata in trasformazione, ora però dovrei davvero tirar fuori le unghie e decidere davvero di stare meglio, una volta per tutte!!!! Voglio trasformarmi in qualcosa di bello ;-)

---

•

---

LUGLIO 21, 2014

## BILLY

Si Carolina, la parola giusta e' proprio quella: POTERE. Riusciamo a separarci veramente proprio quando riusciamo a riprenderci tutto il potere che e' nostro e che invece abbiamo consegnato nelle mani di un'altra persona. Questo ci provoca rabbia perché ovviamente ci sentiamo impotenti e anche perché seppur inconsciamente chi e' stato investito di questo potere, lo esercita su di noi per i propri interessi. Quanto tempo, quanta energia sprechiamo per pensare a questa persona che diventa padrona del nostro tempo, quanti momenti di speranza o di assoluta disperazione a seconda di una parola detta o non detta da quella persona, e a seconda del tono in cui l'ha detta.....tutto potere che non e' piu' nelle nostre mani.

Oggi mi ha chiamato la mia ex moglie (anche se non siamo mai stati sposati), mi ha detto che stava leggendo un libro di cui gli parlai un paio di anni fa. Mi ha fatto ridere, ha detto: "TRILOGIA DELLA FRONTIERA sono 1300 pagine di tristezza", conoscendola le ho risposto: "....si pero' John Grady Cole e Billy Parham sono due stracazzo di fighi?", "assolutamente si" ha risposto lei e siamo sbottati a ridere. Quanto potere sono riuscito a toglierle negli anni.....tutto, e ci rimase pure male. Solo quando riuscii a fare questo riuscii a liberarmi. Ho fatto accenno al libro perché in una parte che un giorno scrissi anche qui sul blog diceva: "....il codardo per primo abbandona sempre se stesso, in seguito tutte le altre viltà vengono da sole". Il nostro potere deve stare nelle nostre mani.

Ciao  
Billy

---

LUGLIO 20, 2014

CAROLINA

PER BUDDY.

Ciao!

Io penso che fuggire dal proprio disagio, una volta che si è manifestato chiaro chiaro e non abbiamo più accesso alle consuete difese razionali che sedano, non si può proprio farlo. La psicoterapia non è magica, non è l'unica via, ma è uno strumento che generalmente aiuta ad affrontare un problema che in ogni caso esiste, con o senza terapia. A indirizzare i pensieri e le emozioni, a vederli da una prospettiva meno dolorosa e più utile. Specie le psicoterapie dette mi pare cognitivo-comportamentali, che si focalizzano sulle strategie nel presente per affrontare il vissuto doloroso, mentre le analisi del profondo, secondo me, forse possono avere rivolgimenti utili quando si è molto giovani, poco stratificati. Negli adulti in genere non a caso durano decenni. Ma questo è solo un mio pensiero.

Sicuramente un supporto terapeutico aiuta, anche nel breve periodo, se ha aiutato una persona così tanto strutturata e sovrastrutturata come me, può aiutare tutti! Certi pezzi di dolore li attiva, inutile negarlo, ma soprattutto inizialmente, nella fase in cui si tratta di accettare di riconoscere te stesso nel tuo disagio, poi va rapidamente meglio. O, almeno, così è andata a me, o, infine, lo auguro!

In secondo luogo, io penso che trovandoci oggi nella condizione di pensare costantemente a questi che ci hanno abbandonato, sarà meglio che orientiamo i pensieri su di loro verso qualcosa che, almeno, possa esserci di una qualche utilità (cosa di bello ci hanno regalato e che ci rimane perché è nostro, cosa non è andato per quel che ci riguarda e nel connubio, etc.). Riguardo al finale, è evidente che ne avremmo preferito uno diverso, un lieto fine, una favola bella, un film che però non viene proiettato nel cinema dove siamo andati, ma anche qui sta un punto cruciale, una pagina conclusiva è necessario che anche noi la scriviamo, prima o poi, per arrivare a dire: ho perso qualcosa di importante, una relazione importante, ma ora qui c'è un punto di non ritorno anche per me. Non possiamo dimenticare, mai, ma possiamo, dobbiamo concludere. Non oggi, non domani, e nemmeno dopodomani, ma è necessario che con tutti i mezzi lavoriamo per questo. Magari poi succede a un certo punto davvero quel che racconta Billy, che una mattina c'è un calore che scende dalla gola allo stomaco, e tutto il potere che questi avevano sul nostro dolore

si dissolve.  
Un abbraccio

---

•

---

LUGLIO 20, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina,

Ludov, che ho avuto la fortuna di conoscere di persona, sta facendo sicuramente un viaggio importante dentro di se, non è certo semplice, richiederà del tempo e probabilmente sarà anche doloroso ma scegliere la via più facile cioè fuggire dal proprio disagio non porta a grandi risultati temo.

Mi rendo conto che forse per quanto ormai si consideri il perduto amore lontano e si debba fare il possibile per staccarsene potrebbe essere utile comprendere cosa la relazione ci abbia dato e quale disagio possano aver vissuto loro dall'altra parte della barricata, per quanto ci abbiano fatto soffrire e per quanto sia stata "sbagliata" (dal nostro punto di vista) la loro fuga da noi nella speranza spesso di fuggire dal loro disagio e dai loro demoni, anche loro probabilmente hanno vissuto momenti difficili solo che li hanno affrontati in modo diverso da noi, in maniera più egoistica probabilmente.

Credo faccia bene Ludov a voler riflettere prima di affrontare tale percorso, potrebbe essere molto doloroso e lo stesso vale per tutti noi, non è detto che siamo tutti preparati a farlo, personalmente ho ancora alti e bassi, i bassi non sono più quelli di prima ma ancora ci sono, forse dipende dal fatto (che come tutti forse) non mi attendevo questo finale, finale forse evitabile, credo sia questo il rammarico più grande, nella vita le sconfitte peggiori, quelle che bruciano di più, sono quelle che non ti aspetti, ma non possiamo fare altro che andare avanti e prenderne atto, nella speranza di diventare persone migliori.

Un abbraccio a tutti!

---

•

---

LUGLIO 15, 2014

## CAROLINA

---

PER LUDOV.

Ciao, il fatto di non sentirsi in colpa per come si è, come tu stesso sottolinei, è veramente importantissimo, secondo me è il passo di base per iniziare un viaggio interiore. Occorre saperlo e interiorizzarlo, non basta convincersi ma bisogna proprio percepirlo, introiettarlo nella nostra psiche, si è innocenti per come si è, magari responsabili per gli atti, anche per gli sbagli commessi, ma il principio di responsabilità e il principio di colpa sono cose molto diverse. Non siamo colpevoli per quello che siamo, oltre a difetti abbiamo anche pregi, e se, non avendo noi commesso nessun atto abominevole o criminale, qualcuno ci ha lasciato non è perché siamo fatti male o da disprezzare, ma perché non ci combinavamo bene con lui (con responsabilità condivise).

Se ho ben capito ciò che intende la tua terapeuta (anche se non ho capito bene cosa vuoi dire tu con la scelta di "cementificare 8 anni di vita"), non è per farti stare male: la riflessione intorno alla passata relazione deve focalizzare ciò che di bene ci ha donato, in questo modo si può percepire in modo meno pauroso la figura di chi ci ha abbandonato. E' un modo per pacificarsi anche con chi ci ha fatto soffrire, che è un obiettivo alto e sano, per smettere di percepirci solo come vittime, per smettere di alimentare pensieri di rabbia o di paura che ci condannano soltanto al dolore perpetuo. Per prendere le cose come la vita ce le manda, a volte buone a volte cattive, ma questa è la vita, e della vita non si può avere terrore.

Ti capisco e ti abbraccio. Vedrai che andrà tutto bene. Il percorso sarà lungo, anche doloroso (ma in ogni caso, anche senza questo percorso staresti male), ma sicuramente stai lavorando per te stesso.

Una domanda: la tua psicoterapeuta è una psichiatra (medico, che può prescrivere farmaci) o una psicologa? La tua terapia è una psicoanalisi del profondo? In altre parole: che tipo di approccio psicoterapeutico stai seguendo? Ce ne sono di diversi, alcuni lavorano più sui sintomi immediati del disturbo, in modo da migliorare il presente (intervenedo più che altro sul "come" un disturbo si è strutturato, non tanto sul "perché" remoto, e lavorando soprattutto sul modo di percepire le cose che il paziente ha), altri che indagano invece le cause più profonde e originarie del disagio per rimuoverle del tutto. Ho solo curiosità di capire come tu stai "viaggiando", visto che anche io ho intrapreso un viaggio dentro me stessa.

---

•

---

LUGLIO 15, 2014

BILLY

---

Per ???

Io non so chi tu sia, se una persona di chiesa, uno psicoterapeuta o uno che di psicoterapia e non solo ne ha fatta veramente tanta, ma io sono perfettamente in linea con ciò che hai scritto. Viverlo è spesso difficile ma non c'è nulla che io possa non condividere.

Grazie

Billy

---

•

---

LUGLIO 15, 2014

CAROLINA

PER LUDOV.

Sì, guardare nell'abisso è una vertigine, ma ora che le tue difese si sono abbassate non puoi fare altro. È un viaggio che appare spaventoso, ma già il fatto di avere il coraggio di iniziarlo è un punto di forza. È vero, forse sarebbe stato meglio affrontare prima questi problemi, ma per te stesso, guarda che non è detto che la tua ex ne sarebbe stata felice, specie se anche lei ha problemi analoghi. Mio marito, ad esempio, ha rifiutato del tutto questo passaggio, ne è stato infastidito se non terrorizzato, quando io ho iniziato questo percorso (stavamo insieme, lo siamo stati ancora per 2 anni e mezzo) mi ha detto proprio chiaro e tondo che secondo lui facevo una stronzata, che non ci si espone alla destrutturazione a 50 anni, che lui le sue zone "nere" non aveva la minima intenzione di guardarle, che avremmo potuto essere felici (!) senza tutto questo. A parte che non lo pensavo e non lo penso affatto che eravamo felici né che avremmo potuto esserlo continuando a fare finta di nulla, in ogni caso, però, io non potevo fare altrimenti, perché ormai le cateratte si erano aperte, improvvisamente vedevo cose che prima avevo sempre rifiutato di vedere, sia mie sia sue sia insieme, e non erano belle. Tutto questo non ci ha portato a incontrarci, a ricucire. Tutt'altro. Io ero in mezzo a un guado, lui rimaneva sulla riva asciutta. Il peggio l'ho passato in quei 2 anni e mezzo, se ci penso rabbrivisco, io in piena destrutturazione e lui con le sue autodifese ancora tutte alzate, mi sembrava di impazzire, mi feriva il suo essere altrove, il suo non accogliermi, il suo non avere nessuna tenerezza per la mia fragilità ormai esplosa, il suo rifiuto per il mio percorso di sofferenza, il suo non stare dalla mia parte, non riuscivo più a condurre la vita di sempre, più a dormire bene, mi svegliavo da incubi come un bambino che non distingue più la madre dall'orco. Quando affronti questo percorso interiore, forse è bene essere da soli. Avrei voluto trovarmelo vicino, avrei avuto bisogno di una spalla a cui appoggiarmi, che lui mi dicesse "qui ci sono io, sono con te, non preoccuparti, ce la faremo insieme", avrei desiderato che

anche lui desiderasse di correggere insieme storture e anaffettività, per ritrovare insieme quell'amore perduto. E invece terrorizzato si allontanava, si rifugiava sempre più nelle sue sicurezze, tendeva ad escludermi sempre più dalla sua vita, si consolava senza di me, nelle sue cose, da cui ero sempre più esclusa, senza aspettarmi, senza aprire un varco, spaventato da quella che gli doveva apparire come una mia follia. E io dovevo affrontare un doppio disagio, il mio e quello di non essere compresa né accettata da lui. Certo, mi rode non poco che poi, dopo un paio di mesi dalla separazione, mi è venuto a dire che gli era esplosa una tempesta analoga alla mia, che non si aspettava di dover affrontare. Che era travolto da uno tsunami di emozioni rimosse e negate, che dunque mi capiva profondamente, che era sinceramente dispiaciuto per me, che solo ora poteva capire la mia condizione, e che aveva bisogno di una terapia altrimenti sarebbe impazzito. Mi rode perché per 2 anni e mezzo mi sono sentita sola di una solitudine estrema, in un lago di sofferenza verso cui lui non aveva la minima empatia, in cui mi ha lasciata sola, talvolta anche nel ridicolo. Ma, che dire, ognuno ha i suoi percorsi. A volte, le strade non sono le stesse. Saperlo oggi in analisi, a combattere i suoi mostri, mi fa uno strano effetto. Da un certo punto di vista mi viene da pensare "ma vaffanculo, così adesso sai cosa significa, e se avessi avuto disponibilità prima forse oggi non staremmo così", dall'altra penso che forse insieme, tutti in un botto, questi mostri interiori non si possono affrontare. Perché ognuno ha le sue strade, che non sono le stesse, e forse è giusto che sia così. Scusate il lungo sfogo.

---

o

---

LUGLIO 15, 2014

LUDOV

ciao carolina, grazie per la risposta. Che dire. Ho passato le tue stesse situazioni, questo viaggio sarà sicuramente doloroso, non ho ancora molta pratica, la razionalità mi da un freno. IN passato prima del crack, pensadoci ora, con una visuale molto diversa. Avrei voluto tantissimo che mi potesse aiutare, standomi accanto invece non è andata così. Prima o poi doveva conoscermi bene. Quando mi sono lasciato andare al periodo più buio 1 anno circa, chiuso dentro in me stesso ho provato l'apatia totale. Andavo avanti solo per lo spirito della sopravvivenza: lavoravo per sopravvivere per andare avanti. Proprio in quei momenti che si sarà allontanata spaventandosi, anche lei avrebbe voluto qualcuno che la sorreggesse in quei momenti di solitudine che ha vissuto ed invece due persone con lo stesso problema scappano. Nei pochi momenti dove ho avuto il coraggio e la forza di mostrare le mie debolezze, e l'angoscia delle

mia situazione a casa. Una sera siamo stati a casa mia, dove c'era mio fratello in crisi e il mio vecchio in totale indifferenza. Ha provato 5 minuti la mia angoscia quotidiana si è spaventata e mi chiedeva come cavolo riuscivo a rimanere in codesta situazione. Ho sempre pensato che i problemi (non di coppia) andavano affrontati e non fuggendo via (come ha fatto mia mamma). Pensavo che se mi avesse conosciuto meglio potevamo migliorare, invece tutta una cazzata, il mondo è reale è crudele. Non è colpa mia se la vita è così per me (questa mia considerazione è importantissima, aver la consapevolezza di non aver colpe può darmi un gran punto d'inizio, non ti scegli dove/con chi vivere, te li trovi e basta) avrei preferito che mi aiutasse, che mi venisse a trovare, invece no. io sempre andar da lei recuperando i miei 4 stracci trovar la forza di fingere che andava tutto bene e crollare nell'apatia totale dopo 2 ore rifugiandomi nella mia casa. Tutto è andato a farsi fucchi, me compreso. Ora non so, non l'ho più sentita. Dopo che mi ha mollato, non so da dove sia scaturita la scintilla, ho iniziato a far terapia, gli ho parlato di come sto, ma nulla, il mio caos non gli interessa. interessa a ME! fa male comunque il tutto, non so io non la sto sentendo e non riesco nel modo più assoluto a frequentare, passar nella sua città. sono troppo debole in questo periodo, la prossima tappa nel mio viaggio verso l'abisso sarà lei, la ex (la psico vuole proprio farmi stare male, vista la mia scelta di cementificare 8 anni di vita) secondo lei dovrei prender le cose che con lei mi hanno fatto crescere e farle diventare esperienza per la mia nuova rinascita (????) cercherò di assecondarla, ho una settimana per rifletterci.

---

•

---

LUGLIO 14, 2014

## BUDDY

Un saluto a tutti gli amici del blog,

CAROLINA: come sempre i tuoi commenti sono molto interessanti come ad esempio quello di risposta al mio "annuncio" di un temporaneo ritorno per problemi logistici della mia ex, in realtà nei giorni successivi mi ha comunicato di aver trovato una soluzione temporanea, non so se il tutto sia "vero", se lo fosse comunque sarebbe sintomo di scarsa sensibilità nei miei confronti, se invece fosse stato un modo per sondare il terreno meglio che sia finito prima di nascere, dovuto forse anche alla mia cortese freddezza nel risponderle. La mia intenzione non è certo quella di riallacciare i rapporti con lei e tale coabitazione mi avrebbe solo creato problemi, speriamo che in futuro non si verifichino ulteriori "problemi" logistici e di poter proseguire nel mio percorso senza essere intralciato.

---

Per IRIS: credo anch'io che un mese e mezzo sia pochissimo, io sono stato lasciato tre mesi e mezzo fa (ma la situazione era "difficile" già da alcuni mesi) e dopo un mese ero parecchio a terra, adesso non sono al settimo cielo, ci sono alti e bassi, ci possono destabilizzare in molti modi come ho appena scritto, ma si va avanti.

IRIS tu "volevi sposare lui", noi eravamo sposati da anni, per me era la donna della mia vita, non avrei mai pensato che si potesse verificare una situazione del genere, ma questo non mi ha evitato tale epilogo, mi rendo forse conto meglio ora quanto siano fragili i rapporti umani, come sia esile il filo che ci lega alle persone amate e che in qualunque momento può essere reciso, qualcosa lo intuivo anche prima in quanto mi ritenevo una persona fortuna a felice, nei momenti difficili pensavo che avevo accanto "lei" e questo mi rincuorava, pensavo inoltre che la felicità sarebbe un giorno potuta terminare e quindi la doversi coglierla ogni giorno, la persona che condivideva il mio percorso evidentemente pensava e viveva emozioni e sentimenti diversi dai miei.

Quando una relazione su cui avevamo puntato tutto finisce la si vive per forza di cose come una sconfitta, forse è il modo sbagliato di vedere le cose, qualcosa di sicuro ci ha dato e ci lascerà in eredità per il futuro ed anche se siamo andati al tappeto dobbiamo impegnare a rialzarci è questo che conta.

Un abbraccio a tutti.

---

•

---

LUGLIO 14, 2014

???

**ECCO COSA MI STA AIUTANDO !!!**

Lo scopo di una relazione è di decidere quale parte di voi stessi vi piacerebbe che «venisse allo scoperto», non quale parte di un altro voi potreste catturare e trattenere. Lo scopo del rapporto non è quello di avere un altro il quale vi possa completare, bensì di avere un altro con il quale condividere la vostra completezza. Qui sta il paradosso di tutte le relazioni umane. Non avete nessun bisogno di un particolare altro individuo perché possiate sperimentare appieno Chi Siete e d'altra parte, senza un altro, non siete nulla. 'Facciamo in modo che ogni persona in un rapporto non si preoccupi dell'altro, ma soltanto, unicamente del proprio Sé.' Questo potrebbe sembrare uno strano insegnamento, perché vi è stato detto che nella più alta forma di rapporto ci si preoccupa soltanto dell'altro. Eppure ti dico questo: il focalizzare l'attenzione sull'altro – l'ossessione di cui si fa oggetto l'altro – costituisce la causa del fallimento dei rapporti.

‘Non ha importanza’ che cosa stia pensando l’altro, quello che si aspetta, ciò che si propone. Importa soltanto come ti comporti tu ‘in relazione’ a tutto questo. La persona più adorabile è la persona «egocentrica», cioè centrata sul proprio sé.

Se non riesci ad amare Te Stesso, non puoi amare un altro. Molte persone commettono l’errore di cercare l’amore per Sé attraverso l’amore per un Altro. Certo, non si rendono conto di comportarsi così. Non si tratta di uno sforzo consapevole. È quanto accade nella mente. Nel profondo della mente, in quello che chiamate inconscio, pensate: Se soltanto riesco ad amare gli altri, gli altri ameranno me. Diventerò quindi simpatico e potrò volermi bene. In realtà un gran numero di persone si detesta perché ha l’impressione di non essere amato da nessuno. Questa è una malattia che si verifica quando gli individui sono davvero «consumati d’amore» perché in verità gli altri li amano, ma questo non ha importanza. Non ha nessuna importanza quante siano le persone a dichiarare il proprio amore nei loro confronti, non è sufficiente. Innanzitutto loro non ci credono. Pensano di essere manipolati, pensano che si cerchi di ottenere qualcosa. (Come è possibile essere amati per quello che si è veramente? No. Deve esserci un errore. Gli altri vogliono qualcosa in cambio! Ma che cosa?) Stanno lì a cercare di capire in quale modo si potrebbe davvero amarli. Perciò non credono a quanto viene loro detto e danno inizio a una campagna per indurre gli altri a provare il proprio amore. Per far questo possono pretendere da chi li ama che cominci con il cambiare comportamento.

In secondo luogo, se in ultimo giungono a un punto in cui possono credere di essere amati, cominciano subito a preoccuparsi a proposito di quanto a lungo potranno conservare questo amore, e iniziano con l’alterare il proprio comportamento. Di conseguenza, due persone si perdono letteralmente in un rapporto. Si buttano in una relazione sperando di trovare se stesse, e invece finiscono per perdersi. Questa perdita del Sé è la maggiore causa di amarezza e del senso di fallimento. Due persone si uniscono in un’associazione con la speranza che il tutto sarà più grandioso della somma delle parti e finiscono per scoprire come ciò risulti invece assai inferiore. Si sentono diminuiti rispetto a quando erano soli. Meno capaci, meno abili, meno eccitanti, meno attraenti, meno allegri, meno felici. Ciò accade perché in effetti si sono diminuiti. Hanno rinunciato alla maggior parte di quello che erano allo scopo di essere – e di restare – uniti in quel rapporto.

‘Quando non ci si consideri a vicenda come anime sane impegnate in un sacro viaggio, allora non si riesce a vedere lo scopo, il motivo, celato dietro ogni rapporto.’ L’anima è venuta al corpo e il corpo alla vita con lo scopo di evolversi. Ti stai evolvendo, ti stai adottando. E ti stai servendo dei tuoi rapporti per decidere quello che stai diventando. Hai portato il tuo Sé nel mondo relativo in modo da disporre dei mezzi con i quali conoscere e sperimentare Chi Sei Veramente. Chi Sei è quanto tu stesso hai creato per essere in relazione con tutto il resto. I tuoi rapporti personali sono gli elementi più importanti in questo processo. I tuoi rapporti personali costituiscono perciò un sacro

territorio. Non hanno virtualmente niente a che fare con l'altro individuo, eppure, poiché lo coinvolgono, hanno 'tutto' a che fare con lui. È questa la divina dicotomia. Questo è il circolo chiuso. Per cui può non essere un insegnamento così radicale dire: «Benedetti gli egocentrici, perché conosceranno Dio». Potrebbe non essere un cattivo traguardo nella tua vita conoscere la parte più elevata di te e 'starne al centro'.

Il tuo rapporto più importante, perciò, deve essere con il tuo Sé. Devi per prima cosa imparare a onorare e ad aver caro Te Stesso. 'Devi prima imparare a valorizzare Te Stesso per poter valorizzare un altro. Devi innanzitutto considerare Te Stesso benedetto prima di poter vedere un altro come benedetto. Sé come santo per poter avere coscienza della santità dell'Altro.' Se metti il carro davanti ai buoi – come ti chiedono di fare molte religioni – e se riconosci un altro come santo prima di aver riconosciuto te stesso, un giorno potresti risentirtene. Se c'è una cosa che nessuno di voi sopporta è che ci sia 'qualcuno più santo di voi.' Devi prima riconoscere il tuo Sé come santo per poter avere coscienza della santità dell'Altro.'

C'è soltanto questa cosa che potete fare. Dovete tener fede ai vostri sentimenti. Poiché tener fede ai vostri sentimenti significa tener fede a Voi Stessi. E dovete amare il vostro prossimo come amate voi stessi. Come potete mai aspettarvi di capire e tener fede ai sentimenti di un altro se non riuscite a tener fede ai sentimenti all'interno del vostro Sé? La prima domanda in ogni processo interattivo con un altro è: Ora, Chi Sono e Chi Voglio Essere, in rapporto a questo?

Spesso non ricordate Chi Siete, e non sapete Chi Volete Essere fin quando non mettete alla prova qualche modo di essere. È questa la ragione per cui tener fede ai vostri più sinceri sentimenti ha tanta importanza. Se la vostra prima sensazione è una sensazione negativa, semplicemente 'provare tale sensazione' basta per farvene allontanare. E proprio quando siete in preda alla collera – quando vi 'sentite' offesi, 'provate' disgusto, rabbia desiderio di «ricambiare il male» – che è giunto il momento in cui potete rinnegare questi primi sentimenti come qualcosa che non è in grado di personificare Chi Volete Essere.

'Lascia che tutti coloro i quali hanno orecchie per intendere, ascoltino. Perché lo ti dico questo: al momento della crisi in tutti i rapporti umani esiste un'unica domanda: Che cosa farebbe adesso l'amore? Nessun'altra domanda è degna di rilievo, nessun'altra domanda ha significato, nessun'altra domanda ha qualche importanza per la tua anima.'

Ora siamo arrivati a occuparci di un punto molto delicato da interpretare, poiché questo principio dell'azione sostenuta dall'amore è stato ampiamente frainteso, ed è questo fraintendimento a portare ai risentimenti e alle arrabbiate nella vita, le quali a loro volta hanno fatto sì che un numero così ingente di individui abbia smarrito la via. Per secoli vi è stato insegnato che le azioni sostenute dall'amore derivano dalla scelta di essere, fare e aver qualsiasi cosa produca il maggiore beneficio per un altro. Eppure lo ti dico questo: la scelta più elevata è quella che produce il più alto bene 'per te'.

Quello che fai per Te Stesso, lo fai per un Altro. Quello che fai per un Altro lo fai per Te Stesso. 'Questo' perché tu e l'altro siete una cosa sola. E questo perché 'non esiste nulla se non tu.'

Dio pretende soltanto che 'includiate anche voi stessi tra coloro che amate'. Dio si spinge ancora più in là. Dio suggerisce, 'raccomanda', che vi antepoiate agli altri.

Dite la vostra verità, con gentilezza, ma senza reticenze e riserve. Vivete la vostra verità, con dolcezza, ma in maniera totale e coerente. Cambiate la verità con disinvoltura e in fretta quando la vostra esperienza vi porta nuove chiarezze.

Non fare mai nulla in un rapporto in base a un senso di obbligo. Qualunque cosa tu faccia, falla in base al senso della gloriosa opportunità che il tuo rapporto ti offre nel decidere e nell'essere Chi Sei Veramente.

Cerca con tutte le forze di non vedere la tua compagna come un nemico, o l'opposizione, durante questi periodi. In effetti, cerca di non vedere nessuno, e niente, come un nemico, o addirittura cerca di non vedere come tale il problema stesso. Coltiva la tecnica di vedere ogni problema come un'opportunità.

Non renderai mai un cattivo servizio al tuo rapporto, né a nessuno, scorgendo negli altri più di quanto essi ti stiano mostrando. Perché c'è in loro molto di più. Di gran lunga molto di più. È soltanto la loro paura che li blocca nel mostrarsi a te. Se gli altri si rendono conto che li consideri come qualcosa di più, si sentiranno sicuri nel mostrarti quanto tu ovviamente già vedi.

Non molto tempo fa vivevi la vita come se non avesse scopo. Adesso sai che non ha alcuno scopo, tranne quello che tu le attribuisce. Questo è un buonissimo segno. Non molto tempo fa supplicavi l'universo perché ti fornisse la Verità. Adesso comunichi all'universo la tua verità. E questo è un ottimo segno. Non molto tempo fa cercavi di essere ricco e famoso. Adesso cerchi di essere semplicemente e meravigliosamente Te Stesso. E non moltissimo tempo fa avevi paura di Me. Adesso Mi ami, abbastanza per definirMi tuo pari. Tutti questi sono segni davvero buoni, buonissimi.

'L'imbarazzo è la reazione di una persona il cui ego ha giocato tutto sull'opinione degli altri'. Induci te stesso a superare questo atteggiamento. Cerca una nuova risposta. Cerca di riderci sopra.

L'obbedienza non è creazione, e quindi non può mai dare luogo alla salvezza.

L'obbedienza è una reazione mentre il creare è una pura scelta, non imposta, non richiesta. La pura scelta dà luogo alla salvezza tramite la pura creazione della più elevata idea in questo attuale momento.

I veri Maestri sono coloro i quali hanno scelto di vivere, e non di procurarsi di che vivere.

"Ora, se esiste qualcosa che hai scelto di sperimentare nella tua vita, non «volerlo», scegliilo." Hai scelto il successo in termini terreni? Hai scelto di avere denaro in misura maggiore? "Bene." Allora "scegliilo". Davvero. Pienamente. Non con scarsa determinazione.

AscoltaMi nella verità della tua anima. AscoltaMi nei sentimenti del tuo cuore. AscoltaMi nel silenzio della tua mente. AscoltaMi dovunque. Ogni volta che hai una domanda, limitati a “renderti conto” che lo ho “già” dato una risposta. Poi apri gli occhi sul tuo mondo. La Mia risposta si potrebbe trovare in un articolo già pubblicato. Nel sermone già scritto e sul punto di essere pronunciato. Nel film che si sta girando. Nella canzone composta soltanto ieri. Nelle parole che stanno per essere pronunciate da uno dei tuoi cari. Nel cuore di un nuovo amico che stai per conoscere.

---

•

---

LUGLIO 14, 2014

CAROLINA

ANCORA IN RISPOSTA AD IRISS.

Innanzitutto grazie per la tua attestazione di stima, anche per me tutti voi siete molto preziosi, perché mi “costringete” a riflettere su me stessa. Infatti, su questo blog io posso parlare soprattutto di me stessa, rispondo di me, e voi su di me avete elementi, non certo sul mio ex che, chiamato qui in causa attraverso il racconto di un altro, non può usufruire neanche del diritto di replica. Quello di cui è importante parlare è di noi stessi, del nostro percorso, focalizzare l’attenzione più su di noi che sulle stronzate fatte dall’altro (ne potremmo menzionare a josa). Sono sicura, peraltro, che se loro avessero voce qui (e non sia mai!), darebbero versioni completamente differenti dalle nostre (come in una commedia di Pirandello). Che ne so, magari l’ex compagno di Iriss direbbe che le cose andavano male da un sacco di tempo, il mio asserirebbe che lui ci ha provato in tutti i modi a recuperare ma io l’ho reso impossibile (mentre a me sembra l’esatto contrario)!

Detto questo, anche per me è vero che, nella mia sensibilità, in verità oggi poco mi importa che c’è chi ha perso cose ben peggiori della persona amata, ed anche poco mi serve qui ed ora, ma me lo ripeto razionalmente per convincermi che l’animo umano sa sopravvivere anche in condizioni estreme. Sono i passaggi psicologici che ci aiuteranno. Mi ricordo di aver letto, tempo fa, la testimonianza di una delle mamme di Plaza de Mayo (in Argentina, mamme dei desaparecidos), in cui lei diceva di essere stata meglio, e di aver potuto trovare le energie per risalire, quando ha spostato la domanda interiore dal “perché è successo proprio a mio figlio, a me?” al “perché è successo a tutti noi?”, passando dalla dimensione individuale a quella collettiva e storica. Ora, è evidente che qui si tratta di tutta un’altra vicenda non comparabile alla nostra non per quantità di dolore ma per tipologia (la morte di un figlio che non ha scelto di andarsene), ma ho portato l’esempio per dire che nella sofferenza le domande che ci poniamo debbono spostarsi nel tempo. Già passare

dal "perché mi ha lasciato?" al "cos'è che fra noi non ha funzionato?" è positivo, perché ci chiama in causa attiva, non solo come soggetti passivi (vittime). In seguito, dovremmo pensare a cosa ritarda la nostra ripresa, se ritardo protratto c'è, se cadiamo a lungo in forte depressione, a quel qualcosa che risiede in noi stessi e non nell'altro. Secondo me, dobbiamo orientarci a superare la percezione di trovarsi in uno status di vittime, anche perché questo ci condizionerebbe nel futuro (anche senza di loro). Occorre trovare un equilibrio nella valutazione di com'è andata.

Però questo viene nel tempo, inutile affrettare le prospettive. Per te, Iriss, è un mese e 14 giorni (come si tiene esattamente il conto...), è pochissimo! Abbi pazienza e certezza che questo tunnel non dico che a breve sparirà, ma apparirà meno spaventoso.

Riguardo alle loro attenzioni ("come stai", "come va" "come ti senti"), ci destabilizzano soltanto. Nel nostro cuore si accende immediatamente una lucetta di speranza, rapidamente vanificata dalla materialità della realtà del vaso ridotto in cocci che non si ripara. Io gli ho chiesto esplicitamente di smettere di farmi queste domande, di interessarsi a me, anche perché non sarei nella condizione né di dire la verità né di dare una risposta di circostanza, ugualmente imbarazzanti. Dopo che qualcuno ha detto che non ama più, purtroppo, non resta molto altro da aggiungere.

Un abbraccio forte.

---

•

---

LUGLIO 14, 2014

CAROLINA

IN RISPOSTA AD IRISS. Ciao cara Iriss.

IN MERITO ALLA CONDIZIONE DI INFELICITA' DOPO L'ABBANDONO: sì, è così che ci si sente, soli e infelici, svuotati, e, paradossalmente, vorremmo condividere questa infelicità proprio con chi ce l'ha causata! E' un vero e proprio controsenso, ma conosco bene questa sensazione. Compresa l'impressione che, andandosene, chi ci ha lasciati ha portato via la parte migliore di noi stessi. Ma non è mai così. Il loro abbandono ha portato via sicurezze, equilibrio, sogni, "serenità" se vuoi, ma non può averci privati delle nostre qualità individuali, semplicemente perché esse risiedono in noi stessi e solo un'illusione ottica ci fa sentire che le abbiamo perdute. Noi, con le nostre mancanze, abbiamo amato, ma siamo individui singoli, l'abbaglio del dolore ce lo fa dimenticare, ma è così, che piaccia o no alla nostra sofferenza! ;-)

Non mi ricordo da quanto tu ti sei separata, ma passando il tempo questa sensazione si attenuerà, non temere. Io, dopo 6 mesi e mezzo, soffro ancora molto, ma penso che

l'uomo che ho amato disperatamente (o ho ritenuto di amare) non esiste più. Si è dissolto, ma non nel momento in cui ha deciso di andare via, già da prima. Non si smette di amare da un giorno all'altro. Non si è felici la sera e infelici la mattina dopo. Questo pensiero mi aiuta. Quello che debbo elaborare non è più tanto lo shock dell'abbandono odierno, ma il funerale di un'illusione. Quello che mi manca è un rapporto che avrebbe potuto essere ma non c'era. Una potenzialità irrealizzata. Penso che le persone sopravvivono alle guerre, alla perdita dell'intera famiglia, del paese natío, alla morte dei figli, non ce la faremo noi a sopravvivere degnamente alla perdita di qualcuno che non ci ama più?

Non permettiamo loro di scipparci anche questo, la nostra identità, la nostra dignità, la nostra integrità emotiva, il nostro valore umano. Siamo persone degne, anche se loro se ne sono andati. Dobbiamo convincerci di questo. Anche facendoci aiutare da un sostegno terapeutico, se necessario. Se c'è un problema economico (e nelle separazioni da convivenza spesso c'è, a vivere da soli non si spende la metà di quando si è in due), ci si può almeno rivolgere alla ASL di competenza che spesso offre un servizio gratuito, ci sono i gruppi di auto-aiuto sulle dipendenze affettive da separazione. Insomma, aiutiamoci con tutti gli strumenti a disposizione!

Per quanto riguarda il tuo disinteresse attuale verso l'universo maschile, che dire, probabilmente è una tappa normale. Chi se n'è andato spesso non ha di questi problemi, perché ha già maturato dentro di sé una separazione psicologica da noi, ed anzi io credo che una delle molle che spinge chi sceglie di separarsi è sempre l'immaginazione sensibile di una possibile felicità altrove (vera o illusoria che sia, ma senz'altro percepita), ma noi siamo in un'altra condizione. Io pure, ad oggi, non ho molto da dire agli uomini che mi capita di incontrare. La mia dimensione femminile è un po' chiusa, la mia capacità di coinvolgimento abbassata ai minimi storici. Ma non vivo con fastidio queste occasioni. Anzi, le accolgo come un piccolo sostegno alla ricostruzione della mia autostima. Una delle ferite che si aprono, mi sembra più nelle donne che negli uomini delusi d'amore, è quella inferta alla propria identità di genere. Come se il loro rifiuto implicasse una tragica disconferma della nostra femminilità. Anche qui, non permettiamo che accada. Non siamo finite come donne se loro se ne sono andati. Dobbiamo autoconvincerci di questo, altrimenti cadiamo in un tunnel ancora più buio.

Coraggio Iriss, rimbocchiamoci le maniche, ce la faremo!

Un bacio

---

o

---

LUGLIO 14, 2014

IRISS

---

Grazie per la tua risposta Carolina.

Sei sempre presente per tutti noi, con delle risposte altrettanto importanti. Sei veramente una bellissima persona e sono molto contenta di averti conosciuta.

Detto questo, hai scritto una cosa giustissima "il funerale di un'illusione..." Una potenzialità irrealizzata". Hai espresso un mio pensiero e tutto quello che gira intorno a tutti i sogni e le speranze che avevamo con quella persona. La cosa di cui non mi faccio capace è proprio come sia riuscito a distruggere il tutto con tanta "semplicità", e un'altra cosa che mi distrugge i pensieri è il fatto che io mi fidavo ciecamente in lui. Ora la persona che conoscevo e che tanto amavo non esiste più, e con i suoi atteggiamenti non fa altro che confermare questo mio punto di vista.

Hai ragione quando dici che ci sono persone che superano cose ben peggiori che l'esser lasciati dalla persona amata. Questo senza dubbio, ma questo momento per me, come per altre persone, questo è il "peggiore", anche se appunto mi rendo conto che altri hanno cose più importanti da dover superare. Bisogna comunque passarci in mezzo, affrontare ogni piccolo pensiero e stato d'animo prima di poter dire "sto bene". Io ormai vivo in un altalena dei sentimenti. Un pendolo che lentamente scansiona ogni piccolo secondo della mia giornata e fa il conto di tutto da quando lui un mese e 14 giorni fa mi ha messo di fronte a questa situazione. Da allora tutto è cambiato.

Ci vorrà tempo, ci saranno sicuramente tanti altri momenti pieni di tristezza, crisi di pianto che scaturiscono da un piccolissimo pensiero di felicità passata, pensieri che iniziano a ricordarti la cruda realtà alle prime ore del mattino o appena apri gl'occhi dopo il suono della sveglia, come è accaduto questa mattina. Il mio primo pensiero è stato "ma io volevo sposare lui", come se fosse stata la risposta a una domanda che non mi ricordo. Vedendo quello che mi circondava, ovvero la sua assenza, sono partita per la mia giornata con addosso questo stato d'animo.

Passerà... spero presto.

Un abbraccio Carolina.

---

o

---

LUGLIO 14, 2014

LUDOV

ciao carolina, parole sagge le tue

---

•

---

LUGLIO 14, 2014

CAROLINA

PER BILLY: sì sì, poi ho visto. Grazie!

---

•

---

LUGLIO 14, 2014

BILLY

Ciao Carolina,intendo dire che se vai alla fine di tutti i messaggi dove c e' la dicitura "LASCIA UN PARERE" scrivendo da li mette i messaggi seguendo una cronologia.

Ciao

Billy

---

•

---

LUGLIO 13, 2014

PARIDE

Grazie a tutti ragazzi per le vostre risposte, grazie a Billy per l'incoraggiamento...  
io non voglio scoraggiare nessuno, tutto è molto soggettivo. certo volte per questo mi sento anormale.....la sofferenza effettivamente è diversa, ogni storia è diversa, ma comunque c'è sempre un filo sottilissimo che le lega...sicuramente non posso paragonare quest'ultima storia a quella passata, ma io ci sto male ugualmente perchè questa volta come non mai il mio cuore dopo 3 anni cominciava a risentirsi vivo..... per il resto che dirvi, io auguro ad ognuno di voi di guarire presto e di non soffrire più in un futuro!!!! un abbraccio

---

•

---

LUGLIO 13, 2014

---

CAROLINA

Prova, solo per vedere se è qui che si scrive non in risposta a qualcuno

---

•

---

LUGLIO 13, 2014

BILLY

Paride, non ti preoccupare, lavorando su di noi si può fare molto, ma questo molto non è mai tutto. Si impara a conoscersi, a capire come funzioniamo rispetto a determinati avvenimenti, impariamo a non farci più assalire dal terrore e dalla disperazione, ma tutto ciò non ci mette a riparo totalmente dalla sofferenza, anche perché soffrire per una perdita è fisiologico. Te lo dico perché anche io 5 anni fa mi sono separato dalla mia compagna e ci ho messo 3 anni per uscirne fuori, poi dopo diverse storie di minor importanza ho conosciuto un'altra donna con la quale sono stato benissimo. Tre mesi fa mi ha lasciato e mi sono ritrovato al punto di partenza. La sofferenza c'è, il dolore, la paura... c'è tutto, però so che quello che sto vivendo sta nel normale andamento delle cose e che non mi travolgerà e che avrò sicuramente altre opportunità di vivere cose belle. Così è stato prima, così sarà adesso..... tranquillo.

Io ribadirei l'appello a tutti di rispondere a piè di pagina e non nella casella "" di un singolo messaggio altrimenti si mischia tutta la cronologia e per trovare gli ultimi messaggi scritti bisogna andarseli a cercare col lanternino. Magari si può scrivere all'inizio del messaggio : IN RISPOSTA A..... tanto quando si scrive si scrive per tutti anche se ci si riferisce ad una singola persona.

Ciao a tutti

Billy

---

○

---

LUGLIO 13, 2014

CAROLINA

Ciao Billy caro, hai ragione, mi regolerò così. Solo... che intendi con "rispondere a piè di pagina"? A me sembra di vedere solo l'opzione "" a qualcuno, eppure certo un modo

per intervenire indipendentemente dal rispondere ci deve essere, e devo averlo usato io stessa nel primo post (o forse no, sono direttamente entrata in risposta a qualcuno).  
Help!

---

•

---

LUGLIO 12, 2014

## PARIDE

Buongiorno a tutti voi cari ragazzi, mi chiamo Paride e ho 37 anni e sono della provincia di brindisi. per chi non mi conoscesse io in passato ho scritto tantissimo qui. quando lei mi lasciò, ormai 3 anni fa stetti così male che pensavo davvero di morire. l'amavo con tutto me stesso, poi dopo che io scopri un tradimento lei mi lasciò dicendomi che non mi amava più....e giù con i sensi di colpa, rimpianti e così via...l'avrei perdonata, ma lei non volle farsi perdonare...Vi leggo sempre, tutti quanti anche se non scrivo mai. non vi nego di non averla ancora dimenticata del tutto, per carità ormai non spero più di tornare insieme a lei e non l'amo più, credo....comunque credo che non la dimenticherò mai. lo so, non sono normale evidentemente, ma è così. comunque quello che volevo scrivere oggi è che pensavo di essere diventato più forte, mi sentivo più forte e poi invece boom, sembra sempre di rivivere le stesse cose...vi spiego meglio, in questi 3 anni non ho avuto solo qualche storiella, non ero riuscito ad incontrare nessuna in grado di rubarmi ancora il cuore...un mese fa conosco lei, 28 anni, mi cerca lei. Lei ha lasciato da poco il suo ragazzo con cui è stata un anno, iniziamo questa frequentazione. io all'inizio faccio sempre molta fatica a lasciarmi andare, ho paura, tanta, ma sento che con questa ragazza è diverso, mi sta prendendo sul serio....sto bene con lei, mi piace ascoltare la sua voce, mi piace abbracciarla, baciarla, stare con lei....non è sesso, perchè può sembrare strano ma non l'abbiamo fatto perchè lei non si sentiva pronta. e questo mi piace ancora di più, penso tra me e me, forse questa volta ci siamo....stiamo bene insieme, almeno è quello che anche lei mi fa sentire...sento che mi sto innamorando, cosa che a lei non ho detto assolutamente, anzi cerco di farmi vedere tranquillo....per la prima volta dopo 3 anni mi sento quasi felice....ma è solo un'illusione. due giorni fa lei mi dice che sto correndo troppo, che non vuole sentirsi legata, che vuole uscire con altre persone.....mi crolla tutto, risprofondo di nuovo.....diventa fredda e distaccata....era tanto che non piangevo, ieri sera l'ho fatto...lo so forse è un'esagerazione, ma mi sento così...pensavo di essere diventato più forte, pensavo che l'esperienza passata mi avesse reso più cinico, più cattivo, più distaccato, nulla di tutto questo...mi sento di nuovo a pezzi, queste erano le

paure che avevo all'inizio, era proprio quello che non volevo rivivere, e invece.....scusate lo sfogo.

---

o

---

LUGLIO 12, 2014

## CAROLINA

Caro Paride, mi dispiace per te. E anche la tua esperienza accende in me delle paure. Dopo 3 anni, scoprire di essere ancora così fragile... Ma davvero le emozioni sono proprio le stesse, come se l'esperienza passata non avesse fortificato per nulla? Io penso che attraversare questo dolore non ci possa rendere immuni da ulteriori delusioni d'amore, però tendo a convincermi che qualche strumento in più che lo dia. Per te non è così?

---

▪

---

LUGLIO 12, 2014

## ENRICO

Ribadisco il mio concetto chi ama non è capace di tanta insensibilità Sarò pure semplicistico ma chi è capace di provare forte emozioni, vere, profonde, pulite non c'è esperienza che possa modificarle, modellare etc. Potranno passare tre anni o trenta, l'esperienza, le "mazzate" prese, vanno a farsi benedire. Il post di Paride a mio modesto avviso è la prova più lampante. Sei stato te stesso, se non lo fossi stato, se non avessi cercato quello che desideri, non staresti qui a raccontarci il tuo dolore. Sei stato te stesso..... la miglior cosa....

---

▪

---

LUGLIO 12, 2014

## CAROLINA

---

Io non ho detto, né penso, che il dolore debba trasformarci in esseri anestetizzati, non disponibili a provare emozioni forti. Anzi, mi auguro che presto noi si torni alla sensibilità viva, perché una delle reazioni di difesa al dolore recente è proprio quella di entrare in una fase di chiusura, di indisponibilità emotiva (è una fase che io, dopo 6 mesi, penso di stare in parte attraversando), ma chiedevo a Paride se il calvario già percorso anni fa non lo avesse aiutato, oggi, a fronteggiare meglio, o meno peggio, il dolore e, soprattutto, le paure. Come è successo, ad esempio, a Billy.

---

▪

---

LUGLIO 13, 2014

ENRICO

Scusami Carolina, non era mia intenzione generalizzare, parlavo a titolo personale Personalmente ogni nuova storia, tendo a viverla senza guardare le esperienze del passato. Notte

---

o

---

LUGLIO 12, 2014

LUDOV

ciao a tutti. Da qualche settimana che ho iniziato un viaggio interiore, cercandomi di capirmi meglio e conoscermi meglio. Dopo un lungo periodo di depressione (circa un annetto..così mi dice l'analista) prima ancora che mi lasciasse la tpa, dove perdi qualsiasi input per far qualcosa e ti rifugi in te stesso. Dopo la botta che ho preso, finalmente cerco di capirmi meglio. questo è un aspetto positivo anche se portare a galla i propri demoni sepolti non sarà certamente una passeggiata. Qual'è il mio problema ora? ho la paura dell'abbandono. si .. leggendo qua e là e parlando con l'analista alla fine si parla di quando eri bambino.. ho trovato queste parole che possono ben farmi spiegare meglio: ora cercherei vedermi da un punto di vista patologico .. in fondo solo malato..bello no?..cmq ecco:

Quando la reazione alla separazione diventa patologica?

---

Il tema del distacco tocca le corde più sensibili dell'animo umano perchè spezza uno degli istinti più forti non solo nell'uomo ma anche in alcune specie animali: l'attaccamento, inizialmente alla madre, poi spostato sulla persona amata.

“L'attaccamento” è un concetto usato in psicologia per esprimere l'insieme di comportamenti, pensieri, emozioni orientati alla ricerca della vicinanza, della protezione e del conforto da parte di una figura privilegiata

La teoria dell'attaccamento studia i processi attraverso i quali si costruiscono quei modelli interni da cui dipenderà come ci rapportiamo nei legami intimi, ossia come ci rappresentiamo l'altro, come viviamo noi stessi, le nostre aspettative, le nostre paure. Tali schemi, che si costruiscono nel bambino piccolissimo (tra i 7 e i 15 mesi) agiscono al di là della consapevolezza e organizzano le informazioni relative ai rapporti affettivi, determinando cosa portiamo all'attenzione, che significato diamo agli eventi, che emozioni ci suscitano, che comportamenti adottiamo in risposta. Lo stile di attaccamento rispecchia l'unicità delle aspettative di ciascun individuo riguardo alla disponibilità degli altri per la soddisfazione del bisogno di protezione, vicinanza e condivisione.

In questo contesto assumono un peso rilevante le esperienze tra il bambino e la figura che si prende cura di lui, poiché rivestono una funzione cruciale nella costruzione dell'identità personale e nel modo di rapportarsi agli altri.

A volte esperienze infantili non ci permettono di interiorizzare l'altro come base sicura, come presenza interna stabile e positiva, minando anche la costruzione della propria identità e individualità.

La reazione all'abbandono può divenire patologica quando il primo legame di attaccamento non è stato sicuro.

Esperienze attuali possono rievocare antiche ferite, facendo riaffiorare costellazioni di angosce primitive, mai metabolizzate, confermando le aspettative di tradimento, inaffidabilità da parte dell'altro e un'immagine di sè come vulnerabile, destinato ad essere ferito, rifiutato nei rapporti.

La separazione diventa non solo perdita dell'altro ma anche perdita di sè, come persona degna di amore.

Il mondo diventa improvvisamente un deserto privo di senso, dove niente è stabile e ogni rapporto intimo porta con sè il fantasma dell'abbandono e del dolore insostenibile che comporta.

---

Gli stili di attaccamento vengono generalmente suddivisi in 4 categorie generali:

[ io mi ritrovo in questo tipo...]

Configurazioni di tipo A (distanzianti)

Il modello interno di queste persone si costruisce intorno una figura genitoriale rifiutante rispetto alle loro richieste di conforto. Il genitore non è in grado di fornire empatia ma accudisce il bambino solo nei bisogni pratici. Questo bambino interiorizza il disagio del genitore di fronte all'intimità e al contatto emotivo e percepisce la distanza come l'unica modalità che sente efficace per relazionarsi all'altro. Le persone distanzianti affermano la propria indipendenza e la loro forza. Sono orientati al compito e cercano di fare tutto da soli, con difficoltà a chiedere aiuto. Si caratterizzano per un buono sviluppo cognitivo e una rabbia congelata. Mostrano un atteggiamento di distanza dalle relazioni intime delle quali cercano di minimizzare l'importanza, possono sviluppare forti difficoltà a comunicare sul piano dei sentimenti, difficilmente tollerano la vicinanza emotiva. La difficoltà a riconoscere ed esprimere le emozioni fa sì che esse vengano spesso somatizzate dando luogo a disturbi fisici.

---

▪

---

LUGLIO 13, 2014

CAROLINA

Ciao Ludov, in parte anche io mi riconosco in questo modello di attaccamento, e sicuramente il mio ex ci sta tutto. Sì, lo dicevo anche in un altro post, io penso che gli stili di attaccamento sono un terreno su cui è utile ragionare, specie quando l'abbandono diviene terrore e disperazione protratta.

---

▪

---

LUGLIO 13, 2014

ENRICO

---

Sei malato? ho capito bene quello che hai scritto oppure ho frainteso.? Ragazzi il confine è labile, non siamo malati ma abbiamo solamente un disagio psicologico, cosa ben diversa e più grave da un disturbo psicologico.

---

▪

---

LUGLIO 13, 2014

## CAROLINA

Io non penso che si tratti di malattia, o forse anche sì, ma non dobbiamo fossilizzarci sulle parole. L'importante è prendere coscienza delle proprie insufficienze, delle nostre debolezze, per affrontarle. Ci sono persone che non si rialzano più dopo una delusione d'amore, diventano tristi per sempre, c'è amarezza in ogni cosa che fanno, ma questo con l'amore deluso alla fine non c'entra più nulla, è la resilienza che manca, la capacità di reagire alla difficoltà, è l'autostima che non prende forma. Su questo bisogna lavorare. Quando, anche con l'aiuto delle terapie di sostegno, focalizziamo qual è il nostro disagio psicologico (che ha anche contribuito a inquinare la nostra relazione perduta), ci mettiamo una gran paura di noi stessi, o rifiutiamo oppure ci sentiamo malati, perché la paura di noi stessi è la più grande paura che c'è. La solitudine causata da un amore che fa le valigie è, spesso, la paura di dover affrontare noi stessi. Perché, da soli, senza quell'identità della relazione che ci faceva concentrare su un qualcosa che non eravamo noi, in cui avevamo annullato la nostra singolarità, siamo costretti a misurarci con noi stessi, con le nostre incapacità, con le nostre storture. Quando tutto dipende da noi stessi, quando non possiamo più proiettare nell'altro la nostra vita, se ci sentiamo (o siamo) incapaci di reagire, c'è un dolore aggiuntivo a quello dell'abbandono. Ludov fa bene a fare questo viaggio interiore. Se il percorso si indirizzerà verso il positivo, alla paura e alla sensazione di essere malato subentrerà la capacità di autoconoscenza. Anche io è da tempo che sto facendo questo percorso terapeutico, da ben prima di separarmi, e forse anche questo mio percorso ha contribuito a giungere alla separazione. Ma questo mi sento di dire a Ludov, che a un certo punto occorre maturare più indulgenza verso se stessi, e poi anche verso il mondo. Conoscere le nostre debolezze non deve essere finalizzato ad autogiudicarsi, a colpevolizzarci, ma a volerci più bene e a trasformarci in persone non migliori (l'etica non c'entra un bel nulla), ma più capaci di autobenessere. La strada è lunga. Io

non penso che conoscere le proprie storture psicologiche, o le cause originarie dei nostri profili psichici, in sé, aiuti a superare, quasi una magia. Non è così. Occorre imparare a gestire questa conoscenza, perché se non è finalizzata a tranquillizzarci, a pacificarci con noi stessi, serve solo ad aumentare la sofferenza. In particolare, il profilo di attaccamento in cui si rispecchia Ludov (e in cui anche io in parte mi riconosco) è connesso a una profonda ferita originaria (il non essere rispettati da bambini nei propri bisogni emotivi, il non avere quel che sarebbe naturalmente dovuto, cioè un amore incondizionato e una protezione assoluta da parte delle figure primarie di attaccamento) che porta alla vergogna di se stessi, alla negazione della propria autenticità emotiva, come se non si fosse meritevoli d'amore. Di qui, difese a gogò dell'inconscio fatte di scorza alle emozioni, di atteggiamenti di apparente autosufficienza, di apparente forza, di spinta accelerata sulle proprie qualità cognitive e intellettuali, nutrite sostanzialmente dalla paura di non essere amati, e dalla convinzione inconscia di non meritare amore, di non essere desiderabili. E' terribile il momento in cui si prende coscienza di tutto questo, ma se c'è verità è una tappa necessaria. Nel mio caso, io credo che io e il mio ex compagno siamo stati prigionieri di questi meccanismi. Nati come uomo e donna coinvolti in un amore grandissimo e totale, fatto di corpo e spirito, nel tempo ci siamo distaccati e non abbiamo saputo reagire, perché entrambi affetti dallo stesso tipo di disturbo (difficoltà ad esprimere e riconoscere emozioni). Quando l'innamoramento folle è fisiologicamente scemato, quando la "folgorazione" iniziale si doveva tramutare nelle "normali" giornate di sole e pioggia, non abbiamo saputo più coltivare i sentimenti, non abbiamo più saputo ammetterli, non abbiamo più trovato le parole (e la faccia nuda) per esprimerli. Senza la forte emozione iniziale, non abbiamo più saputo, né io né lui, abbandonarci alla normalità dei sentimenti, ammettere i bisogni emotivi, quelli normali. Così, ci siamo allontanati, abbiamo interrotto la comunicazione emotiva, senza che nessuno dei due avesse la capacità di reagire (perché entrambi in difficoltà con il proprio universo emotivo). Poi, io, a un certo punto, non so nemmeno perché, sono caduta in crisi, uno tsunami di emozioni mi si è affacciato nell'anima, prepotente, a travolgere una condizione che non era bella, non era di benessere, e quel che è uscito ha travolto me, lui, e la relazione. Racconto questo perché, oltre a leccarmi ancora le ferite, oltre a misurarmi con le mie vergogne di me stessa, con i miei sensi di colpa, con la sensazione terribile di aver sprecato anni cruciali (non sono una ragazzina, ho 51 anni) e di aver perso l'uomo della mia vita, il solo che abbia veramente amato se escludo un amore dei 16 anni troppo lontano per poterlo anche solo ben ricordare nei dettagli, sto lentamente

prendendo coscienza di me stessa, e anche di lui, delle sue difficoltà, e questo mi aiuta a ricostruire un quadro più indulgente, sia di me sia di lui, e vorrei arrivare ad un punto in cui non ci sia più rabbia per come sono andate le cose. E vorrei anche maturare un fanalino che mi aiuti, nel futuro, a scegliere bene ciò che è adeguato ai miei bisogni emotivi, se imparo davvero a conoscerli. Ad esempio, ora so per certo che un uomo con difese intellettuali troppo elevate, con problemi di anaffettività, con un self control troppo automatico, che non ti dice in faccia quello che non va, che non sa farmi un complimento, che se mi perdo non mi chiama, che se cado non mi aiuta a rialzarmi, innesca in me meccanismi analoghi (che mi appartengono, intendiamoci), il che è letale.

Scusate il lungo intervento, ma con questa faccenda degli stili di attaccamento cui accenna Ludov è da tanto tempo che mi misuro... Diciamo che è un tasto dolente e che è uno dei nuclei di riflessione su cui sto lavorando.

Un abbraccio a tutti tutti, spero passiate una giornata decente.

---

▪

---

LUGLIO 14, 2014

LUDOV

cioa, carolina ho letto solo roa questo bel post..malato o disagio non cambia, ho sempre non voluto far questo viaggio introspettivo. "e se guarderai a lungo nell'abisso, anche l'abisso vorrà guardare in te" Il rischio c'è di cadere in un periodo noir..ma il viaggio è questo. Solo facendo questo viaggio introspettivo posso darmi alcune risposte. Anche nel mio caso la mia ex ha qualche problema di sto tipo, infatti non ne abbiamo mai parlato e sicuramente ha influito sul tutto. Non è possibile ritornare al passato per cambiar le cose, ritroverò in un modo quella voglia di stare bene, non so come ma la troverò. grazie di tutto

---

o

---

LUGLIO 13, 2014

---

## DANIELA

Cavolo Paride non voglio pensare che ci voglia tutto questo tempo e oltretutto la paura e la sofferenza si ripresentano uguali alle prime anche con una nuova persona se ti lascia.

Velocemente la mia storia 18 anni mi lascia in 5 giorni per un'altra " 3 " volta Spazio per la tua risata e dulcis in fundo tieniti forte abbiamo un'azienda insieme . Porca paletta e quando lo dimentico sto' qui'

Ciao Daniela

---

▪

---

LUGLIO 13, 2014

## CAROLINA

Ciao Daniela, che volevi dire con "" 3 " volta Spazio per la tua risata", forse è saltato un pezzo di testo ;-)

La tua condizione è fra le più difficili, sì, con questa frequentazione giornaliera e questo suo esibire tranquillamente la sua nuova vita... E' come se ti condannasse costantemente in un limbo. La mia terapeuta, quando seppe che continuava a capitare che io e lui ci vedevamo circa una volta alla settimana (per ragioni di un'associazione), mi disse: "scherziamo? è troppo!". Aveva ragione, era troppo anche quello. Nel senso che venivo ricacciata sempre in una zona oscura in cui ero costretta a rivivere le stesse emozioni di continuo, la rabbia per il suo allontanamento, i suoi sguardi su altre donne (non è che esibisse, ma io me ne accorgevo lo stesso), le sue nuove relazioni di amicizia (tutte con donne, con gli uomini ha difficoltà a misurarsi), il suo desiderio di libertà, il suo iniziale entusiasmo, il suo senso di onnipotenza, e poi la sua crisi, il suo non stare bene, il suo accorgersi di non essere catapultato in un fantastico mondo da single, etc. Ma, pur con tutte queste sfumature, il SUO mondo, per l'appunto, non il MIO. La mia attenzione costretta continuamente, al di là della mia volontà, a focalizzarsi su di lui. Da quando ho preso la decisione di non vederlo più, sto decisamente meglio, non nel senso che non soffro, tutt'altro, anzi la sofferenza se vogliamo si è pure arricchita di ulteriori sfumature, ma riesco maggiormente a concentrarmi su me stessa, che è la cosa più preziosa. Si è spenta un po' la rabbia, la sensazione di dipendere da lui, che mi davano una vertigine, che mi facevano sembrare ancora più una nullità, la nullità che si rifletteva costantemente nel suo aver scelto una vita altra da quella insieme. Certo, ho dovuto allontanarmi da un'esperienza

associativa per me di grande importanza al di là di lui, ma, non trattandosi di un lavoro, pur con dolore ho potuto farlo.

Che dirti Daniela, io spero che, nel tuo caso, si materializzi improvvisamente dal nulla un uomo fantastico, capace di trasportarti di peso verso un'altra dimensione attraverso la quale tu possa vedere con altri occhi e altro cuore quel cafone che non si fa scrupolo a mettere in mostra la sua nuova splendida vita davanti a te! Non è detto, anzi forse è improbabile ora come ora, ma mai mettere i limiti alla Provvidenza... Dunque, asseconda ogni occasione di cambiamento al di fuori del lavoro!

Un abbraccio

---

▪

---

LUGLIO 14, 2014

DANIELA

Carissima Carol 3 volte vuol dire che l' ho perdonato 2 volte questa è la terza mi rendo conto che il mio non è amore ma una grande dipendenza devo mettermi in testa di guarire spero di farcela il più presto possibile un abbraccio Daniela

---

•

---

LUGLIO 10, 2014

FABRIZIO MAGNO

... l'ultima volta che ho scritto qui era il 2012 ed ero nel posto forse più brutto al mondo... in afghanistan.

ero stato abbandonato da quello che credevo fosse l'amore più bello che mi fosse mai capitato... l'amore di cui avevo costruito basi solide... e convinto anche che fosse una storia diversa dalla media.

Invece un amore comune agli altri e soprattutto vulnerabile come gli altri.

---

... nel posto peggiore, senza amici, sbronze, uscite e potendo telefonare a poche persone... ero blindato nel mio dolore.

Ma è quel ricordo che mi fa sentire più forte di ogni altro attimo ... è in quel momento che ho tirato fuori tutto il mio coraggio... ho fatto uso di qualsiasi risorsa per non soffrire, soprattutto della musica...

Nel 2012 quando entravo qui avrei tanto voluto leggere "garantito 100% vi passerà".

Beh, non sono fidanzato con nessuno, ho avuto qualche storiella ma no di quelle serie ma posso dire che sto bene. Certo la mente di tanto in tanto fa brutti scherzi, soprattutto i sogni ma non ti rovinano più le giornate.

Consigli ?

Fate qualcosa che vi piaccia veramente, ad esempio io ho sempre sognato le moto e ora è la mia passione numero uno... e mi aiuta a conoscere nuove persone.

I posti che frequentavate in coppia non li fate diventare dei mostri! Riandateci il prima possibile da soli o con qualche amico... ovviamente farà effetto ma dopo un paio di volte diventeranno di nuovo vostri.

Fate della vostra esperienza negativa tesoro no per non amare più ma per essere più consapevoli e magari intravedere quei segnali che con l'altra persona avevate tralasciato.

Cercare il più possibile di amarsi e questo vale anche per me che ancora non ho capito bene come si fa.

Per me Dio non esiste quindi è inutile guardare e parlare a bassa voce sperando che lui veda e provveda, aiutatevi da soli con ogni mezzo che avete... o almeno provateci.

Ci hanno fatto crescere e credere che non siamo fatti per rimanere da soli e che da qualche parte nel mondo ci sia la nostra anima gemella... in compagnia è meglio soprattutto se è buona ma non è detto che chi rimarrà da solo se la passi peggio di chi è in due... anzi...

In bocca a lupo a tutti me incluso, e comunque vi passerà ;-)

---

o

---

CAROLINA

Grazie per la tua testimonianza, Fabrizio Magno, e per i consigli. E' molto utile vedere che qualcuno che stava malissimo ripassa di qua e può dire che ce l'ha fatta, che alla fine un suo equilibrio lo ha ritrovato. Anche da solo.

Un abbraccio.

---

o

---

LUGLIO 11, 2014

ENRICO

grazie di cuore

---

o

---

LUGLIO 11, 2014

DANIELA

Fabrizio non ha mai tentato di ricercarti?

---

▪

---

LUGLIO 11, 2014

ENRICO

A titolo personale, chi non ha amato non ti ricontatta, non ti cerca, ci sono ahimè persone che non hanno un minimo di sentimento. In questi mesi ho canalizzato il mio dolore in una pagina di fb. Ho scritto cose banali, ma altre meravigliose. La mia ex conosce l'esistenza di questa pagina, mai uno stupido messaggio, mai un commento, un sms. Nulla. Molto spesso ci chiediamo cosa abbiamo lasciato nel loro cuore dei nostri ex. Chiediamoci cosa hanno lasciato in noi. Solo dolore,

delusione, paura. Vorrei avere un decimo dell'indifferenza di questa donna, un decimo verso tutto e tutti Buona serata

---

▪

---

LUGLIO 11, 2014

## CAROLINA

Ciao Enrico, magari hanno anche amato, il punto è che ORA di certo non amano più, dunque si disinteressano a noi. Alcuni magari hanno anche imbarazzo, che ci dovrebbero dire? che bella questa cosa che hai scritto? oh come sono contento/a che ti ho stimolato queste emozioni? Ci darebbe anche fastidio, io penso. Nei primi tempi io e il mio ex non avevamo chiuso i rapporti completamente. Lui mi mandava sms: come stai? come va? Se poteva anche farmi piacere che si interessasse a me, ti assicuro che mi veniva su anche una rabbia forte: che cacchio vuoi? come dovrei stare secondo te, ché mi hai ucciso? Ma vaff... Per cui, io penso che forse è proprio meglio che non ci dicano nulla, perché qualsiasi cosa facciano di diverso dal tornare indietro sulla loro decisione, nulla ci farebbe sentire meglio. E poi, anche se ci ripensassero, considerando il disamore con cui se ne sono andati (tradimenti, sbandate per altri, dichiarazioni di voler star soli, di non amare più, di voler provare nuove fantastiche emozioni, stati di confusione vari, etc.), siamo proprio sicuri che noi staremmo bene, che potremmo fidarci ancora, che potremmo essere felici con loro? Dovrebbero tornare come trasfigurati, dovremmo ri-innamorarci entrambi reciprocamente, ma – scusate – in quale canale danno questo film?

---

▪

---

LUGLIO 11, 2014

## BUDDY

Concordo Carolina con quanto dici, anche a me dava e da fastidio che mi chieda come sto, nel senso che è una vuota domanda retorica, se fosse loro interessato il nostro stato di salute fisico e/o mentale il loro

atteggiamento sarebbe stato diverso.

Per quanto riguarda il capitolo dei ritorni ho un aggiornamento, mi ha scritto la ex se ci sono problemi se torna a casa alcuni giorni in quanto dove sta ci sono dei problemi da sistemare, naturalmente sorgono molti dubbi sulla veridicità della cosa, potrebbe essere un modo per sondare il terreno in vista di un ritorno, spero non sia così ma il timore esiste e la cosa è destabilizzante, ma qualunque sia la ragione è chiaro che per lei vengono prima le sue esigenze delle mie, dimostrando il solito egoismo. Indipendentemente dalle sue intenzioni non ho voglia di riallacciare i rapporti con lei, non avrebbe senso, non le impedirei di rientrare come coinquilina (per un breve periodo spero) ma le cose non torneranno mai come prima, quale fiducia potrei avere? Poi le nostre vite si sono separate, le nostre strade pure, per sua scelta, eventuali pentimenti non mi interessano.

Ringrazio gli amici e le amiche del blog che in chat mi hanno subito dimostrato la loro amicizia ed affetto sostenendomi e dandomi consigli, domenica vi ringrazierò di persona.

Vi terro' aggiornati, a presto.

---

▪

---

LUGLIO 12, 2014

CAROLINA

PER BUDDY, ULTIMO SUO POST (al quale non c'è ""): spero che vederla coabitandoci, anche se per poco, non ti faccia male. Io penso che ricorrere alla persona che hai lasciato, per questioni tecnico-logistiche, sia veramente pessimo. Io, fossi in te, le direi di no, che non ti senti e soprattutto non ti sembra una cosa da chiedere. Lei non ci rimette nulla, tu corri il rischio di indietreggiare e non di poco. Se è solo una soluzione di comodo, che se ne trovi un'altra. Se ha dubbi ed è per sondare, che faccia luce in se stessa prima di tutto, non si possono fare "prove" sulla pelle degli altri, specie se questa pelle è molto delicata. Insomma, c'è un limite a tutto! Ma non ha davvero altre soluzioni temporanee?

---

▪

---

LUGLIO 12, 2014

LUDOV

sono d'accordissimo con te, anchio ho provato queste cose..

---

▪

---

LUGLIO 14, 2014

IRISS

Ciao carolina,

sai che anche il mio ex, da quando mi ha lasciata, lui con la frase "non ti amo più, non so perché sia successo e quando, ma è così" (da un momento all'altro, e le cose, almeno secondo me, andavano bene), ogni tanto si fa sentire con un messaggio "come stai? Tutto bene?".

Tutte le volte che leggo ste cose d'istinto mi verrebbe da scrivere "ma secondo te come cavolo devo stare brutto cretino che non sei altro? Posso stare mai bene secondo te? Non mi hai dato nessuna spiegazione e sei uscito dalla mia vita! Parlavamo di matrimonio e te ne sei uscito con "non ti amo più". Ma poi cerco di calmarmi e mi limito a rispondere con un semplice "tutto bene, grazie!". E non vi dico come sto dopo. L'ultima volta, invece, ho fatto lo sbaglio di rispondere in modo sincero, ovvero dire che stavo male, che ero triste, che sentivo la mancanza di ogni piccola cosa. Lui se ne è uscito con un "mi manchi anche tu" "mi dispiace che stai così", stavo continuando a dire altro, mi ha stoppata dicendo "il vaso rotto comunque non si può più riaggiustare, scusa se ti ho disturbato, non lo farò più". Io mi sono rovinata la serata e la notte. Non ci crederete il giorno dopo un "come stai oggi?". Ma scherziamo, ma a loro cosa passa per la testa?. Cosa pensano, che uno stato del genere sia come un mal di gola, oggi stai male e domani meglio??? Ma cosa hanno in testa??? Da allora ho deciso, che devo trovare la forza nè di insultarlo e tantomeno di rispondere. E' difficile perché vorrei tanto parlare con lui, fidarmi con lui come facevo prima, ma mi accorgo anche che lui non è più la persona che avevo affianco, e questa realtà fa tanto male e mi fa sentire ancora più triste, sola e anche arrabbiata.

---

▪

---

LUGLIO 12, 2014

**FABRIZIO MAGNO**

Daniela in che senso?

---

○

---

LUGLIO 14, 2014

**IRISS**

Grazie per la tua testimonianza Fabrizio!

Spero possa accadere anche a tutti noi di stare presto bene, in primis con noi stessi. Sì perché la difficoltà più grande in questo momento, almeno per me è così, è stare soli. Soli non perché non abbiamo un nuovo amore, ma soli nel senso che spesso e volentieri mi capita di farmi domande, che a suo tempo avevo fatto a lui e da cui non avevo avuto risposte, e darmi risposte da sola. Sola nel dover affrontare la tristezza, l'infelicità dopo l' "abbandono", la rabbia che spesso e volentieri sale su.

Mi sembra di essere entrata dentro a una nuvola nera che mi segue in ogni piccolo movimento. Non riesco più a essere realmente felice. Mi manca sorridere. Mi mancano tante piccole cose di me che non so dove siano finite.

E nonostante tutto io in questo periodo sento terribilmente la sua mancanza. Forse perché con lui, che è andato via, ho perso anche la parte migliore di me. Sono insofferente verso le persone o verso chi noto che forse cerca di avvicinarsi un po' troppo, soprattutto se fa parte del mondo maschile.

Scusate lo sfogo.

Un abbraccio a tutti.

---

▪

---

LUGLIO 14, 2014

**FABRIZIO MAGNO**

---

Ciao Iriss, alcune volte penso che come ho vissuto tanti anni prima di conoscere lei continuerò a farlo ora che non c'è più... chiamala se vuoi l'arte di sopravvivere...

Dobbiamo solo essere fortunati a trovare una persona giusta, nel mio caso spero di trovare una persona intelligente non colta ma ripeto intelligente ... che sappia apprezzare quello che ha ... che sappia cosa vuole dalla vita ... di solito una persona intelligente ha anche carattere... e se ti deve lasciare ti ringrazia, ti chiede perdono e lo fa... non inventa mille scuse e non va a prendere argomenti di anni fa...

Credo che il mondo sia pieno di queste persone il problema è trovarci nel punto e nel momento giusto...

Come già scritto nell'altro post da questa esperienza negativa capisco un po' meglio chi ho davanti... e questa volta minimizzo più alcuni difetti... e sinceramente mi sto trovando bene...

La parte migliore di te che dici di aver perso deve solo essere riattivata da un altro canale che secondo me può essere un uomo o una cosa... perché alla fine i sentimenti che provavi per lui erano già dentro di te, quindi sei tu che riesci a crearli così intensi e belli... lui te li faceva espandere... non so se mi sono riuscito a spiegare...

ciao

---

•

---

LUGLIO 9, 2014

RAIN

Ciao a tutti! Non riesco a seguirvi quotidianamente ma ci sono anche io. Che dire, i giorni passano, ma il dolore, la tristezza e la rabbia no. Vivo a corrente alternata, in alcuni momenti mi sento positivo, forte e con speranza per il futuro, in altri mi viene solo voglia di lasciarmi andare, di scappare, il più lontano possibile.

Lavorare insieme è davvero dura, vedermela davanti tutti i giorni, vedere che è più curata, che si trucca di più, che è più bella! Poi da poco so che si vede con un tizio, e questo mi fa uscire di testa. Quando esce per telefonargli, vedere che è serena, felice.....

Anche in questo caso va a giornate, alcuni momenti penso: ok fanculo, mi hai tradito,

trattato come una pezza da piedi dopo 15 anni insieme, goditi la tua fantastica nuova vita con questo tipo con la faccia da triglia che sembra appena uscito dal museo degli orrori, per poi sprofondare nel buio angosciante, e mi sale una rabbia che mi verrebbe voglia di scuoterla e guardarla negli occhi per capire se davvero è in grado di intendere quello che sta facendo. Probabilmente lei si.....

Io ci sto provando ragazzi, le ho provate tutte! Dopo un periodo iniziale di disperazione durato relativamente poco, ho iniziato a di uscire, ho conosciuto diverse persone con cui ho tirato a fare l'alba in compagnia di diversi drink, si mi sono anche devastato parecchi per non pensare, per alleviare il dolore, ma il giorno dopo stavo peggio di prima. Mi frequento con una donna, molto simpatica e travolgente, che non riesco proprio a capire cosa abbia visto in me adesso, un uomo alla deriva , ma.....niente non serve, nei suoi occhi non riconosco quelli di Lei. Ho riscoperto vecchie passioni, quella per la musica che avevo abbandonato da diversi anni, corro, leggo....Agire, fare, impegnare il tempo, è vero aiuta.....

Ci sto provando ragazzi, sono stato lontano da lei alcuni giorni e devo dire che è stato positivo, ho pensato a lei davvero in poche circostanze e mi sentivo meglio. Ma poi rivederla fa male, mi accorgo che cerco di apparire ai suoi occhi diverso, che cerco di riconquistarla. Perché si mi manca, vorrei provare a riparle, a capire se davvero a distanza di due mesi è tutto finito, se non prova più niente per me, se le sono indifferente, cosa ha trovato di meglio in quel tizio. Molto probabilmente non servirebbe a niente, ma se invece aspettasse una mia reazione? Lo so che non è così....Ma voi provereste?

Oggi si capisce che mi è salita una carogna non da poco, sono uscito a farmi un giro, ma niente, non passa. Oggi è così. Poi capite è davanti a me, sorride, è contenta, si comporta nei miei confronti come se nulla fosse successo. Peccato che manchino alcune cose.....forse solo a me!

Così è dura, sono sicuro che se non l'avessi più vista ora starei decisamente meglio, che avrei la testa più libera, rivolta verso nuovi obiettivi, ma come fare! Ora come ora rimettermi in gioco anche col lavoro non ce la faccio, ma forse dovrei, forse è l'unica mossa possibile.....

Scusate lo sfogo, ora sto meglio

Un abbraccio

---

o

---

LUGLIO 9, 2014

DANIELA

---

Ciao Rain sono Daniela capisco benissimo il tuo stato stessa situazione 18 anni un'azienda importante insieme mollata dal' oggi al domani premetto che sono recidiva siamo Dirigenti Commerciali sicché fianco a fianco di conseguenza strapreso dalla storia assisto giornalmente al suo amoreggiare a telefono lascio a te le considerazioni. Un abbraccio Daniela

---

▪

---

LUGLIO 9, 2014

RAIN

Ciao Daniela, io non so te come fai, ma a me in certi momenti inizia a salirmi dal basso un nervoso che rischia davvero di farmi esplodere. Per fortuna che il mio lavoro mi permette anche di uscire dall'ufficio e quindi di poter staccare un attimo, altrimenti non saprei proprio come sbollire...

Credo che questa sia per noi una prova davvero molto difficile vista la situazione e che quando ci sarà passata avremo una corazza talmente dura che a confronto Robocop ce fa na pippa!

Comunque appena ricomincio a pensarci.....che tristezza!

---

▪

---

LUGLIO 13, 2014

CAROLINA

Ciao Rain, come va?

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

CAROLINA

Certo che però questo tuo ex, Daniela... Ma non può proprio astenersi, a così poco tempo dalla separazione, di comportarsi come se tutto fosse "normale"?

Insomma, amoreggiare al telefono, rappresentare entusiasmo da tutti i pori... E' vero che, se siamo costretti a vedere per forza l'ex, siamo lì a osservare con antenne e qualsiasi cosa faccia è per noi una prova del disamore, una pugnalata (anche se magari almeno un minimo di discrezione la usa, però noi siamo lì a notare tutto, non possiamo evitarlo), ma da come racconti tu lui proprio esibisce, proprio non si pone il minimo problema, come se non si dovesse un minimo di rispetto anche se ormai si è chiuso e si è felicemente innamorati altrove. In generale, penso che è necessario per noi delusi staccare completamente e, quindi, smettere di avere delle aspettative di qualsiasi genere su chi ci ha lasciati, che certo non avrà le accortezze che nella maggior parte dei casi aveva smesso di avere anche prima della separazione, ma in questo caso, dovendo lavorare insieme, se lui è così eclatante forse sarebbe legittimo chiedere decenza, ai fini dell'andamento del lavoro se non altro. Almeno a questo sarà interessato, o no?

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

DANIELA

è proprio un cafone, ma ti dirò tutto ciò mi sta aiutando a capire come facevo a stare con una merda così scusa la frase  
un grande abbraccio a tutti i cuori infranti  
Daniela

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

CAROLINA

Beh, se questo ti aiuta a fronteggiare la separazione, se capire che è un cafone totale ti aiuta a rimpiangerlo meno, è un punto a favore del processo di distacco. Del resto, è necessario che tu li trovi questi punti, essendo nella condizione di non poter fare a meno di vederlo.

---

▪

---

LUGLIO 11, 2014

## RAIN

Purtroppo quando certi sentimenti vengono a mancare sembra che venga meno anche il rispetto e la sensibilità....

---

o

---

LUGLIO 9, 2014

## BILLY

Rain,mi sembra tu stia gia' facendo quello che bisognerebbe fare:impegnare il proprio tempo,coltivare le proprie passioni,frequenettare amicizie.....Non spaventarti per cio' che stai provando e vivendo,la botta e' arrivata ed e' arrivata anche bella forte e tra l'altro due mesi sono veramente pochi.Non credo che lei adesso sia bella serena e felice nella sua nuova storia,spesso ci autoilludiamo o ci costruiamo delle situazioni che ci calzano a pennello ma che non sono effettivamente reali,solo per difenderci.Ma non mi interesserei di questo Rain,queste sono cose che riguardano lei,tu hai tanto da fare ed hai bisogno di tante energie per te.Ti sconsiglio vivamente di andare a parlare con lei,andresti incontro solo a sofferenza e mortificazione.State vivendo la stessa situazione ma su due piani completamente diversi,impossibile trovare un punto d'incontro ch possa essere utile a qualcosa in questo momento.Stai tranquillo Rain che le cose si sistemano,ma occorre tempo,ci sono tempi di attesa che vanno rispettati,parlare e vole capire per forza a caldo crea solo confusione.Pensa a te,fai qualsiasi cosa pensi ti possa far star bene anche se solo per un minuto,soffri senza paura con la consapevolezza che il dolore passera' e senz altro alla fine ci sara' qualcosa di bello ad aspettarti,se c'e' da mangiare merda,mangia merda,quando ne sarai fuori sarai forte e orgoglioso di essere riuscito a fare anche quello pur di salvarti.PENSA A TE RAIN

---

▪

---

LUGLIO 9, 2014

## RAIN

---

Ciao Billy, ciao Carolina, grazie per i vostri pensieri. Oggi è stata una giornata no, ma leggervi mi è stato di grande conforto credetemi!

Farò come dite voi ed eviterò l'argomento.

Teniamo duro!

Un grosso abbraccio a tutti

---

o

---

LUGLIO 9, 2014

## CAROLINA

Ciao Rain,

l'altalena di momenti (o giorni) in cui ci si sente più forti a momenti in cui si ricade sonoramente a terra è del tutto normale, accade anche a me, accade penso a ognuno di noi. A volte, pur stando male, è come se si avvertisse una speranza, in altre sembra tutto impossibile da superare, come una condanna eterna. E' uno strazio emotivo che stanca molto, ma appunto a un certo punto probabilmente saremo anche stanchi di soffrire così tanto, io penso che c'è anche una reazione biologica di autoconservazione di specie che interviene! Anche io non ti consiglio di andarle a parlare di nuovo. Che coloro che ci hanno lasciati aspettino una nostra mossa è un pensiero del tutto privo di senso, se ci pensi bene. Se ci avessero ripensato, correrebbero a parlarci, com'è normale che sia: in primis perché sono stati loro ad agire, e poi perché tanta sarebbe la paura che ci stiamo allontanando a nostra volta da far dimenticare subito le strategie. Io me lo sono fatto dire almeno 3 volte che era finita. Non ti consiglio di provare questa sensazione. E' umiliante, e riapre la ferita come poche cose. Ricominci daccapo, come fosse accaduto un minuto prima.

Una nuova donna che si interessa a te... certo non serve a ritrovare lei, ma che tu possa apparire interessante agli occhi di qualcuno (nonostante la sofferenza) eccome se ti serve, ti aiuta nell'autostima, perché è da lì che occorre ricominciare. Non sarà la seconda donna della tua vita, non te la dovrai sposare, ma ti aiuta un pochino a recuperare forze e traghettarti altrove. L'importante è essere onesti, non promettere mari e monti, perché i sentimenti delle persone contano, non conta solo il nostro dolore per quanto terribile. Perciò coraggio, già hai la spinta a uscire, a conoscere altre persone, la fase di disperazione dici che ti è durata relativamente poco, ora c'è la rabbia che è normale anch'essa. Già stai percorrendo una tua via.

Un abbraccio.

---

▪

---

LUGLIO 9, 2014

RAIN

Ciao Carolina,

a questa donna ho spiegato da subito la mia situazione e quello che poteva aspettarsi da me in questo momento. Sicuramente ad oggi non sono mentalmente pronto per buttarmi in una relazione che abbia un certo coinvolgimento emotivo, e non so ahimè tra quanto lo sarò...

Aiuta per l'autostima è vero, soprattutto dopo che ti è crollata miseramente sotto i piedi nel peggiore dei modi.

---

o

---

LUGLIO 9, 2014

LUDOV

ciao rain, mi spiace, mi sa che mi ritengo fortunato che non la vedo e sento. da un po di giorni che non scrivevo sul blog, sono passato a salutare tutti voi. Sono talmente stanco fisica\_mentalmente e provato che sono così felice di non aver un briciolo di energia per poter andar in ansia. Ciao a tutti

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

RAIN

Ciao Ludov, sicuramente è più facile senza vedersi e parlarsi, me ne accordo quando le sto lontano per qualche giorno. Ti dirò anche che questa situazione ha del surreale, visto che in certi momenti sembra ritornata l'atmosfera di qualche tempo fa, distesa e a tratti gioiosa. Sì, riesco anche a scherzarci su con lei, per poi ripiombare momenti dopo nella tristezza più cupa..... spero proprio che questo

non destabilizzi ulteriormente il mio già fragile equilibrio mentale!

Ciao

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

## CAROLINA

E' successo anche a me. Per 5 mesi abbiamo continuato a percorrere gli stessi ambienti di prima (una realtà associativa, da giugno ho dovuto staccarmene, con molto dolore aggiuntivo perché ci tenevo indipendentemente da lui), e incredibilmente, paradossalmente, anche io come te riesco in certi momenti anche a fare battute con lui, a scherzarci su, e io più di lui (che di scherzare, in generale, non è che abbia avuto mai molta voglia). Anche adesso, quando mi manda qualche sms per questioni "tecniche" di separazione, spesso rispondo aggiungendo qualche battuta. Mi viene così, da fronteggiare la sua serietà (e il suo tono drammatico, come se fosse stato lui ad essere piantato) con un'ironia che non so da dove esattamente mi sgorga. Mi sono spesso interrogata su questa cosa. Mi è venuto il dubbio che, come dice la mia terapeuta (per altre cose, di questo aspetto non le ho ancora parlato), io ancora oggi cerchi così di "proteggerlo" come una mamma, sdrammatizzando la situazione, dimenticando il mio dolore, mettendolo in subordine. Oppure, mi viene il dubbio che sia un mezzo subdolo e meschino del mio inconscio per apparire ai suoi occhi "leggera" e appetibile. Ma poi mi dico anche che questa mia ironia assomiglia più al sarcasmo, perché scherzare con naturalezza non si può quando ci sono in ballo troppe verità, e sono anche contenta dell'imbarazzo di fondo che questo gli causa, perché non è abituato a ridere, meno che mai di se stesso. E, mi dico anche che in fondo recupero un pezzo di me stessa, che sono sempre stata una persona con spirito comico, che solo con lui mi è venuto meno. Insomma, mi viene da pensare che nella lontananza e addirittura nel dolore anche si recupera qualcosa di se stessi che credevamo di aver perso, o che avevamo dimenticato di possedere. Non so perché faccio battute con lui, e non so neanche se davvero servono a sdrammatizzare. E vero è che sono frammiste a tanto tanto dolore, a tanta amarezza. Ma, per quel che mi riguarda, è ciò che anche mi viene su (oltre al dolore), e sono stanca di preoccuparmi di ciò che è bene e ciò che è male, di ciò che serve e ciò che

non serve, in una parola: di lui, dell'effetto che fanno le cose su di lui, dell'effetto che lui ha su di me.

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

## RAIN

Sai Carolina, io è da poco che ho iniziato ad avere questo atteggiamento. Prima le poche volte che riuscivo ad andare in ufficio avevo dei musi che puoi immaginare, e anche lei di conseguenza era tesa, mi parlava il meno possibile per evitare mie scenate che, inevitabilmente, tanto poi si scatenavano. Ho capito che questo atteggiamento non serviva e che, né mi avrebbe fatto stare meglio, né le avrebbe fatto cambiare idea sulle dinamiche/cause della nostra separazione. Quindi una volta recuperati alcuni cocci, ho semplicemente deciso di scherzare con lei, anche se, come dici tu, si tratta più di sarcasmo che ironia, e questo al momento un po' mi aiuta a migliorare l'umore, a rendere le giornate meno pesanti. Qual'è il mio scopo? Forse è quello riabilitarmi ai suoi occhi, di farmi vedere in modo diverso, più brillante, più forte. Per ottenere cosa? Beh credo fundamentalmente che mi piacerebbe vedere qualche segno di indecisione, qualcosa che le faccia riconsiderare le sue scelte per poi togliermi io delle soddisfazioni, o forse per farle capire che la persona che ha lasciato può e vuole essere una persona nuova, migliore.

Si, a questo sto lavorando, cercare di essere migliore, per me stesso e per i miei futuri rapporti.

Poi Carolina, anche io sono stanco di pensare al passato, di quello che è stato, di quale sia il modo migliore per rapportarmi a lei, tanto ormai le nostre strade si sono divise.

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

## CAROLINA

---

In riferimento alla tua ultima risposta (sulla quale non vedo l'opzione ""), fai attenzione però a che la tua ironia o sarcasmo non sia troppo orientata ad ottenere un effetto su di lei, perché ben presto si trasformerebbe da una forma liberatoria a un elemento di ulteriore incastro e poi, inevitabilmente, di delusione (perché difficilmente otteniamo effetti con le nostre azioni, questi se ne sono andati e soltanto un loro processo interiore potrebbe spingerli a fare un passo indietro). Come recitano bene i 10 punti, NOI NON POSSIAMO PIU' FARE NULLA, tutto ciò che li riguarda ora è la loro strada e basta.

Anche io ho nutrito, e ancora nutro, falso non ammetterlo, sentimenti di rivalsa. L'idea che di fronte a lui che torna in ginocchio io gli dica "no grazie", "hai perduto la tua occasione", and similar, ma sono favole che ci raccontiamo, se pensiamo questo siamo ancora al punto che, se tornassero, in verità ce li riprenderemmo indietro, e magari pure senza paletti, così come sono e hanno dimostrato di essere. No, non alimentiamo questi pensieri. Io davvero, razionalmente, non vorrei più avere al mio fianco un uomo così poco attento alla mia integrità emotiva (per vari motivi che ho già ampiamente raccontato in precedenti post e che ora non ripeto), ma se così veramente è, l'unica cosa che, coerentemente, dovrei sperare è che non ci ripensi mai a tornare indietro. Quando avrò raggiunto questa dimensione psicologica, oltre che razionale, potrò dire che una bella tappa è stata segnata. Penso di starmi indirizzando lì, anche se è ancora lontano. E comunque non vederlo mi aiuta, anche a non alimentare sentimenti di rabbia che sono anche legittimi, ma se molto forti mi fanno perdere la lucidità su me stessa, e sulla mia parte di responsabilità in tutta questa vicenda di relazione.

---

▪

---

LUGLIO 11, 2014

RAIN

Ciao Carolina, la tua è un'analisi molto lucida...solo che la razionalità ogni tanto durante queste 8-9 ore va a farsi un giro e mi abbandona tra ricordi, sentimenti e false speranze.

La strada sarà ancora lunga e dolorosa....

---

▪

LUGLIO 11, 2014

## CAROLINA

Ciao Rain, la razionalità non solo va a farsi un giro, io direi che va proprio in vacanza! Però, sono convinta che quello che razionalizziamo adesso prima o poi ci aiuterà. Per ora non serve quasi a nulla, ci sembra di stare sempre allo stesso punto, perché la nostra anima è in ostaggio, ma quando reagirà e pretenderà degli spazi sempre maggiori di libertà, e si troverà sbandata a dover seguire una propria strada che non contempla più in alcun modo chi se n'è andato da tempo, sono convinta che aver disciplinato un po' i pensieri ci sarà di sostegno. Come se avessimo messo in memoria una rotta che, agli inizi, non abbiamo potuto seguire, ma che poi ci tornerà utile quando saremo in condizioni di agire più liberamente.

Oggi ho incontrato una persona che ha avuto questo percorso: dopo 27 anni di legame e matrimonio, 2 figlie di circa 20 anni, è stata lasciata per un'altra persona, di botto, dall'oggi al domani, senza aver colto apparenti segni di crisi significativi nella relazione. Questo succedeva 3 anni fa. Ora, nei primi due anni ha apparentemente retto, poi, da 1 anno a questa parte, è caduta in una grave forma di depressione. Dopo due anni! E giù terapie e lacrime e farmaci. Confesso che questo racconto mi ha sulle prime terrorizzato, la prospettiva è terrificante. Poi, però, parlandoci bene, mi ha detto che per i primi due anni è stata abbastanza "intontita". Non usciva molto di casa. Le sue reazioni emotive non è che fossero molto vive, era solo molto incazzata. Non è che ragionasse molto su se stessa. In breve, secondo me rifiutava la sofferenza in sé, che poi è esplosa, e a prezzi di inflazione. Questo significa, a giudicare dalla sua esperienza, per quanto le generalizzazioni sono sempre un po' rischiose, che la rabbia, da sola, non ci porta molto lontano. Che è uno dei sentimenti che qualificano il dolore, insieme alla tristezza, alla nostalgia, alla mancanza, ma se è prevalente, se è pervasiva, non ci aiuta a recuperare le forze interiori che ci servono nella ricostruzione di un cammino che è solo nostro. Perché proietta le responsabilità solo all'esterno di noi. E perché la rabbia, per dirla con Seneca, distrugge chi la prova, difficilmente coloro verso i quali è diretta, specie se non abbiamo più legami e, dunque, forme di potere da utilizzare su di loro.

Secondo me, il cammino intrapreso da noi è quello corretto: ammettere la propria sofferenza, cercare il conforto degli altri, nutrirsi dell'esperienza altrui, guardare le reazioni degli altri come fossero uno specchio di noi stessi, e via via, pian piano, aggiustare il tiro.

---

▪

---

LUGLIO 10, 2014

## CAROLINA

Sì, Ludov, sei fortunato. Bene che non stai provando l'ansia, tra tutti gli stati psichici è secondo me fra i peggiori, perché è spavento e tormento insieme, è più del dolore e assomiglia alla disperazione, o porta verso di essa. Anche io è da qualche tempo che non ho più ansia, sofferenza molta ma non ansia, anche se sto da sola a casa (prima, era il momento peggiore, fuggivo letteralmente da casa, con grossa ripercussione non solo sulla condizione della casa ma anche dei miei due cani che stavano sbarellando appresso a me). Fondamentale è darsi obiettivi operativi, anche in casa: es. sistemare, cambiare disposizione dei mobili, curare le piante se ci sono, cose così. Io ho eliminato la televisione (alla quale, nei momenti in cui mi toccava stare in casa, buttata sul letto, mi attaccavo, senza riuscire a seguire nulla e risolvendomi ad uno zapping disperato), preferisco fare cose che mi tengano più impegnata fisicamente, e ho riscoperto il piacere di leggere (con i libri, lo zapping non si può fare, o leggi o non leggi!).

---

○

---

LUGLIO 10, 2014

## BUDDY

Rain, la tua situazione è purtroppo molto complicata, per mia fortuna con la mia ex non ci lavoro insieme e quindi non ho contatti, certo tra di voi vi possono essere momenti "sereni", avete condiviso molti anni della vostra vita, qualcosa vorrà pur dire, vi è per forza di cose conoscenza reciproca, intimità, ecc, era capitato anche a me dopo che la nostra relazione era finita di incontrarla per alcune questioni comuni, sembrava quasi una situazione normale, ma così non era, dato che al ritorno le strade si dividevano, era solo un'illusione.

Dopo le polemiche sorte per la nascita della chat su WA non intendo pubblicizzarla o altro (come se ci guadagnassimo qualcosa, oltre all'amicizia ed al conforto di persone in una situazione analoga alla nostra) ma ci tengo a dire che la vicinanza, anche solo virtuale, di persone amiche è di aiuto, poi dobbiamo percorrere ognuno di noi la strada che riterremo opportuna.

Per Daniela e tutti gli altri amici del blog, purtroppo non sempre possiamo aspettarci da chi ha avuto l'insensibilità di lasciarci di trattarci ora con sensibilità, quindi come dice anche Carolina, se non la capisce da solo, farglielo presente che il suo modo di fare è assolutamente intollerabile.

---

o

---

LUGLIO 28, 2014

## DANIELA

Rain chi meglio di me ti capisce io sono nella tua stessa situazione lavoriamo insieme lo vedo che manda i messaggi a l'altra giovedì l'ho visto tutto intento a prepararsi i caschi per andare con la moto nei posti dove dovevamo andare noi.

Ho pianto due giorni poi sai insieme al quelli del gruppo di WA mi hanno tirato su dai unisciti a noi

così oltre che in questo splendido Blog possiamo in tempo reale darci una mano un abbraccio

Daniela

---

•

---

LUGLIO 8, 2014

## ALESSIO

Ciao a tutti..

Avevo visto questo blog qualche mese fa, colto dalla disperazione per la fine della storia con la mia ormai ex fidanzata.

5 anni di storia, di cui uno di convivenza. 4 anni bellissimi, un amore passionato e pieno di vita..poi la convivenza..all'inizio, la novità e quindi tutto rose e fiori..poi il passare del tempo e le diverse abitudini, ha messo in risalto i "problemi" che vi erano tra noi. Il rapporto è andato un po' in crisi, lei zero attenzioni nei miei confronti, io poche attenzioni a lei (forse anche perché viste le sue mancanze cercavo attenzioni altrove..pur non cedendo mai...o quasi) e alla fine, dopo l'ennesima discussione seguita da giorni di silenzi, l'8 marzo, a sentirmi dire che lei non era più innamorata di me, ho fatto le valigie e me ne sono andato.

Ora, sono passati 4 mesi oggi, e non riesco ancora a capire come sto.

In questi mesi, nonostante io abbia avuto momenti di "ALTI", sono arrivati anche alcuni momenti di "BASSI", dove ho provato a riallacciare i rapporti con lei.

Lei però ha sempre risposto che non era più innamorata, che per me provava solo affetto e pensava a noi due solo come un bel ricordo.

All'ennesimo "rifiuto" ho deciso di tagliare completamente i ponti.

Ora è un'altra donna. L'ho conosciuta 5 anni fa con seri problemi alimentari, che ha superato anche grazie a me, alla mia presenza e al mio aiuto..amante della corsa (andava TUTTI i giorni), riservata nelle sue cose e poco "esibizionista", con poche amiche e amante della vita "casalinga" (...alle 22.00 andava a dormire quando vivevamo insieme!!!!) Negli ultimi mesi di convivenza aveva iniziato palestra (anche su mio consiglio), per avere altro al di fuori del lavoro e di me.

E così, piano piano, ha iniziato a frequentare questa palestra..che ora è diventata un'ossessione. La corsa (sua grande passione da sempre) abbandonata perché "va contro" la palestra per chi vuole diventare "muscolosa"..foto del profilo su fb con i bicipiti "in tiro", foto del profilo di lei in spiaggia dove praticamente fa vedere il culo..a quanto so sta in giro fino tardi la sera..n

Una persona COMPLETAMENTE DIVERSA dalla persona che ho conosciuto.

Se pensate che le poche volte che ci siamo visti per parlare in questi mesi non faceva altro che mostrarmi la sua schiena "muscolosa".....potete capire cosa posso pensare io di lei in questo momento.

Lei, nonostante la promessa di dirci dell'entrata di terze persone nella nostra vita, si sta "frequentando" con un ragazzo. Ovviamente un ragazzo palestrato, malato di "dieta e palestra", proprio come lei.

Abbiamo litigato per questo motivo, lei continua a negare ma io so benissimo che si vedono/scopano..non so se sia solo un "trombamico" o se ci sia di più, ma cambia poco la musica.

Lei nega, o meglio, cerca di nascondere.

Io in questi mesi ho provato a farmi la mia vita, e posso dire di aver riscoperto un me che mi piace un sacco, per alcuni lati.

Ho ritrovato alcuni amici, riscoperto nuove passioni, conosciuto un sacco di gente, tra cui ovviamente un sacco di ragazze. Non è presunzione o che, ma mi ritengo un bel ragazzo e a dire il vero non ho fatto nessuna fatica a trovare altre donne, con cui passare serate/nottate. Ma a nessuna di queste purtroppo riesco a legarmi più di tanto. Quella con cui mi trovo meglio e che forse potrebbe darmi quello di cui ho bisogno abita a 100 km da casa mia..

Ma quello che mi fa incazzare è il perché io sia ancora infastidito al pensiero della mia ex con un altro. Io non ho la più pallida idea di cosa provo per lei. Non sono innamorato. Non

voglio tornare con lei, soprattutto ora che lei si sta comportando così e per il fatto che lei abbia fatto l'amore con un altro. Non credo riuscirò mai a passarci sopra, quindi di conseguenza per me il capitolo è chiuso. O meglio, per riaprirlo dovrebbe LEI fare un sacco di fatica per riconquistarmi. Ma perché sto ancora male per lei se la penso così? Io non la vorrei ora, per i motivi sopra descritti, ma mi fa imbestialire vederla con un altro e vedere che è completamente un'altra persona rispetto a quella che ho conosciuto io 5 anni fa. Con chi sono stato insieme io per 5 anni? Che spiegazione si può dare a un cambiamento così radicale?

Sto iniziando ad odiarla. Sia per il fatto che dopo 4 mesi abbia già un altro (che sia solo sesso o altro cambia poco) sia per il fatto che io non riesco a legarmi ad altre finché c'è lei che mi "tormenta". Temo "farà la fine" della mia "ex ex".

Mese scorso mi sono riavvicinato alla mia ex storica..con cui ho passato 6 anni, prima di trovare la mia ultima storia diciamo..ho sempre saputo che lei infondo non mi aveva mai dimenticato, nonostante fosse stata lei a lasciarmi e farmi soffrire come non mai..

Qualche messaggio, un pranzo da lei, un incontro in un locale un po' ubriachi, e l'invito a casa sua per "finire" la serata. E così è stato. Non immaginate la soddisfazione di fare sesso con lei e non provare NESSUNA emozione che non fosse il semplice piacere fisico, mentre dall'altra parte c'era qualcosa di più che una semplice attrazione fisica. Dopo 5 anni mi sono preso la mia "rivincita" per quanto mi ha fatto stare male 5 anni prima.

Prima o poi sogno di prendermi la rivincita anche con la persona che ora mi sta "tormentando" l'esistenza..ma per il momento l'unica cosa che vorrei sarebbe quella di capire il perché di un cambiamento così radicale e soprattutto vorrei sparisse dalla mia testa DEFINITIVAMENTE.

Facile, no? :-)

---

o

LUGLIO 8, 2014

## ART

Ciao Alessio

Provo a dirti la mia.

Anzitutto le cose importanti: perchè pensi ancora a lei? A mio parere quando facciamo finire o subiamo la fine di una storia, fin quando il nostro cuore non si riempie di altro, è sempre all'ultima che facciamo riferimento (almeno, questa è la tendenza che ho riscontrato non solo nella mia esperienza ma anche in quella di altre persone)...

insomma, il vero status di “single” è difficile da raggiungere perchè presuppone il non sentirsi legati a nessuno... dopo 4 mesi sarebbe strano se tu ti sentissi già libero quindi io non mi preoccuperei.

In secondo luogo questa donna ti deve sicuramente qualcosa, l'essersi liberata da alcuni problemi, l'aver scoperto come prendersi cura del suo corpo etc etc... poi ognuno prende le cose a modo suo, da te ha avuto la spinta iniziale, poi naturalmente ha preso le cose secondo il suo modo d'essere... so cosa significa trovarsi nella condizione di pensare: dopo quello che ho fatto, mi ha mandato a quel paese e si è fatta una nuova vita; purtroppo le persone fanno le loro scelte e certamente non possono esserci grate per quello che abbiamo dato loro stando con noi a vita, credo che tu ne convenga quindi... amen, ciò che è stato è stato, buon per lei se grazie a te è rinata, buon per te se adesso hai la possibilità di trovare qualcuno a te più affine... lascia perdere chi è diventata, con chi se la fa e tutto il resto... certe cose vanno messe di lato perchè siamo fatti per guardare avanti... a me piace sempre pensare che quando perdiamo una persona in realtà guadagniamo un'opportunità, quella di poterci riprovare ... pensa che tristezza vivere tutta la vita accanto ad una che sta con te solo per abitudine o perchè non ha trovato nessun altro :))) Un forte abbraccio e a presto

▪

---

LUGLIO 9, 2014

ALESSIO

Ciao Art,  
ti ringrazio intanto per la risposta.

Quello che dici è, fondamentalmente, quello che penso anche io. Non pretendo certo che una persona stia con me solo perchè io l'ho aiutata in passato. Questo no. Il brutto è che con i suoi atteggiamenti mi sta quasi facendo “pentire” di essermi comportato così con lei..purtroppo il pensiero che mi passa per la testa ora, è di aver SOLO perso tempo con lei. Ed è bruttissimo per quello che è stato il nostro amore.

Ora non è più amore nemmeno il mio, ne sono certo. Sia quella sensazione di “possessione” che ovviamente non ha alcun senso, ma che fatica ad andare via dalla mia testa.

E finchè avrò questi maledetti pensieri in testa di lei che scopa con questo qui (vorrei tanto farvi vedere una sua foto.....) non riuscirò mai a dedicarmi al

100% a me stesso e alle persone che in questi mesi ho conosciuto e che mi stanno dimostrando di tenere a me. E sicuramente tra queste potrebbe esserci la persona "giusta" per me..se solo mi aprissi un pochino di più e mi lasciassi andare. Ma è veramente difficile, non credo di essere ancora pronto, anche se la voglia di innamorarmi e tornare ad essere felice, e soprattutto rendere felice una donna è davvero tanta.

Il mio obiettivo è proprio quello di guardare avanti, senza però voltarmi mai più. Cosa che purtroppo ogni tanto mi capita ancora, pur essendo consapevole di non volere questa persona al mio fianco.

Non credo in un suo ritorno, se la conosco bene lei è determinata nelle sue cose, quindi non credo lei tornerà mai sui suoi passi, anche se magari, passata questa euforia data dalla novità, magari inizierà a farsi qualche domanda.

Lei ora sta benissimo, e sono sicuro che il suo ultimo pensiero sia quello di pensare ancora a noi.

Meglio così forse, perchè in questo momento un suo passo verso di me potrebbe mandarmi in crisi totale.

Ci vorrà ancora un pò di tempo lo so..infondo 4 mesi è poco tempo..

Ma voglio liberarmi presto di questa sua ingombrante presenza.

---

•

---

LUGLIO 8, 2014

## BILLY

Ciao White,se c'e' una cosa che non posso sopportare e' qualcuno che si arroghi il diritto di dire cosa sia meglio o piu' giusto fare a proposito di una cosa che riguardi la mia vita privata.Sono molto contento di scrivere in questo blog alla quale sono grato per avermi aiutato in momenti difficili.Detto cio',io gli affari miei li scrivo e li condivido qui e dove cazzo mi pare a me.Se ti interessano me lo chiedi ed io condividero' anche con te qui,su WA, dove se vorrai sarai il benvenuto, e da qualsiasi altra parte.Diversamente non conosco la tua di storia,come credo non la conoscano anche le altre persone che frequentano questo blog in questi ultimi tempi.Storia che forse avresti potuto raccontarci,cosi,tanto per entrare a far parte di un gruppo,famiglia,squadra.....chiamalo un po' come vuoi,prima di muovere critiche che, pur se lecite,sono completamente fuori luogo dato che,chi piu' chi meno,continuiamo tutti a scrivere in questo blog nonostante WA.Questo e' un blog,un punto d'incontro,ognuno mette se stesso come meglio puo' e come meglio crede,non ci

sono regole, se non quelle dell'educazione e del rispetto reciproco. Nessuno ha mai firmato un contratto di esclusiva, quindi scrivo qui quando ho voglia di scrivere qui e scrivo altrove quando ho voglia di scrivere altrove, e se aprire o no un blog per conto mio è una cosa che decido io non certo tu. Quando si entra in uno spazio comune lo si fa con discrezione, si saluta, ci si presenta e ci si comincia a confrontare e poi, in maniera costruttiva, anche a muovere delle critiche. Hai sbagliato la cronologia. Se vuoi riprova perché qui sei il benvenuto.

Scusa anche tu lo sfogo, sono fatto così, mi accendo subito e dico ciò che penso, ma vedrai che è la strada migliore per farsi un amico.

---

o

LUGLIO 8, 2014

## ART

Ciao Billy... permettimi di intervenire anche per moderare un pò la questione. White non ha rimproverato nessuno nello specifico, ha fatto presente che per via del gruppo su WA sul blog s'è fatto il deserto. Io non conosco la storia di White nè se ha risentito specificatamente di questo "allontanamento", mi pare che ogni qualvolta ci sia un nuovo intervento su questa pagina, qualcuno presto o tardi risponda quindi se è vero che ci sono meno commenti è anche vero che i nuovi vengono tutti attenzionati, alla luce di questa realtà il blog mi sembra tutt'altro che abbandonato, al contrario è un punto di riferimento per tutti quelli che non fanno di WA. A questo punto chiederei a White di dire la sua perchè è vero che ognuno di noi ha la libertà di gestire le proprie relazioni come gli pare ma è anche vero che a seguito di una delusione d'amore possa sorgere una sensibilità particolarmente spiccata che rende facili i fraintendimenti, specie quando la comunicazione avviene tramite questo mezzo. Sentirsi abbandonati dal proprio partner è dura e a volte la sensazione è quella che ti abbandoni il mondo intero... non è così ma è facile arrivare a pensarlo... White, io sono sempre qui e così gli altri, se è stato questo il problema.

Nell'occasione volevo anche far presente che leggo sempre tutti i commenti, anche per evitare che qualche frustrato si diverta a sparare idiozie (ogni tanto è capitato e per fortuna è stato severamente ripreso dal suo provider), quindi da parte mia l'attenzione è sempre massima... intervengo poco solo perchè sono fuori da quel "tunnel" :) quindi so di non avere la giusta empatia per dare un consiglio, quindi preferisco aspettare che risponda qualcun altro... così anche io ho detto quello che

penso.

Un saluto a tutti e grazie di tenere vivo questo spazio :)

o

---

LUGLIO 8, 2014

WHITE

Ciao Billy

sapevo che i miei “pensieri” piuttosto provocatori avrebbero esacerbato qualche lettore, tuttavia mi sentivo di scriverli poiché lo spazio che c’è qui è qualcosa di prezioso ed importante per tutti quelli che lo leggono e che – ahimé – come noi, sono stati abbandonati.

Fermo restando che chiunque può far quello che vuole purché non leda la libertà altrui, mi irritava il fatto di leggere messaggi qui che erano la continuazione di conversazioni magari fatte in WA poco prima o peggio con inviti ad unirsi al gruppo di WA. Ovvero alla fine, mere comunicazioni di servizio per distogliere da qui persone e farle confluire nel gruppo di WA.

Ora... Siccome Nicola ha messo a disposizione questo spazio dal 2008 e i commenti si possono tutti scaricare (sono più di 50 Mb) e leggerli è un vero toccasana per il nostro Cuore perché nonostante passino gli anni, le dinamiche per questi accadimenti sono purtroppo le stesse.

Il “gruppo di lavoro” quindi si succede di anno in anno o di mese in mese con uscite e purtroppo con “nuovi arrivi” ogni settimana per cui lo trovo un peccato che tutte queste “forze” vengano disperse su altri canali, magari certamente più efficaci e veloci non lo metto in dubbio, ma non più rappresentative dello spirito iniziale di questo blog che ci ha accolti tutti e con lo spirito di quadra che ci accomuna.

Sarà che sono ancora arrabbiato che lei mi abbia mollato in quattro e quattr’otto dopo due anni e che la stia pensando ancora nonostante qualche mese ormai, ma non vorrei essere stato particolarmente scortese con tutti voi con elucubrazioni personali... Per cui non me ne vogliate, vi prego.

---

▪

---

LUGLIO 8, 2014

DANIELA

ti aspettiamo vieni anche tu WA è in più Art rimane comunque e sempre nel nostro cuore

ciao

Dany

---

▪

LUGLIO 8, 2014

ART

:) Grazie Daniela... onorato di esserci

▪

LUGLIO 8, 2014

ART

White... condivido in pieno il tuo pensiero, piacerebbe anche a me che tutti i pezzi di anima e cuore che volano nella chat di whatsapp possano essere archiviati anche qui, ti ringrazio anche per esserti preoccupato di questo blog e di chi verrà ancora a cercare conforto fra gli storici (e già, c'è davvero un bel malloppone)... però capisci bene che è giusto per un gruppo (perché alla fine è questo che facciamo quando stiamo male, cerchiamo di stare insieme agli altri) decidere autonomamente come comunicare ed in tutta franchezza ti dico che WA è sicuramente il modo più veloce e pratico perché il cellulare ce l'abbiamo tutti dietro e leggere e scrivere un SMS è sicuramente più semplice che venire qui e sfogliarsi tutta la pagina... poi se qualcuno ha voglia di scrivere un bel post su quello che si ricava dalla condivisione su WA (col permesso di tutti si intende)... sarò ben lieto di pubblicarlo e metterlo a disposizione.

Un forte abbraccio

■

---

LUGLIO 8, 2014

## BILLY

White,io non credo affatto che WA sia migliore di questo blog,penso solo che sia diverso.WA ha di buono che da una velocita' di contatto che e' molto utile alle persone che stanno vivendo la sofferenza per una separazione da poco tempo e in questo caso succede spesso che si ha la necessita' in un preciso istante di non sentirsi soli.Questo nel blog non e' possibile, perché magari scrivi un messaggio e il confronto con un'altra o piu' persone lo hai ore dopo,se non il giorno dopo.Su WA pero' non hai la possibilita' di soffermarti con calma e di approfondire alcuni concetti utili per una necessaria crescita,tutto e' molto veloce,le tematiche e le opinioni spesso si accavallano e si rischia di rimanere in superficie senza un approfondimento.Credo che siano due cose che offrono due aspetti utili.Mi sento di dire che non e' vero che da quando c'e' il gruppo WA questo blog stia andando deserto,anzi mi sembra che quando ho scritto qui la prima volta (poco prima del 15 giugno) non ci fosse quasi nessuno, e se qualcuno c'era ,ora non c'e' piu' e non sta neanche nel gruppo WA.Voglio dire,non c'e' stata una scissione da un gruppo del blog che ha cominciato a confrontarsi su WA,ma sono sempre le stesse che scrivono in entrambe le parti.Per quanto riguarda te,io,come penso le altre persone,sono interessato a conoscere la tua storia e a condividere con te pensieri e opinioni e perché no,anche ad essere d'aiuto,ma non ce l'hai raccontata,e' questo che e' mancato nel tuo approccio.....tutto qui.Mi sono infastidito perché mi e' sembrato un approccio sbagliato,non si possono fare delle critiche per come si fa una cosa se non si e' portato niente per contribuire a quella cosa.....ma insomma,credo si possa aggiustare tutto molto tranquillamente.

Ciao

Billy

---

○

---

LUGLIO 8, 2014

## BUDDY

---

Ciao White,

alla fine siamo probabilmente andati in un certo senso fuori tema, anche se è certamente giusto scrivere della funzione del blog e del sistema per mantenerlo vivo, cosa che come ho già scritto abbiamo sempre tenuto in considerazione, difatti la chat su WA è nata il 28 giugno 2014, se andiamo a vedere quanti commenti sono stati inseriti da tale data ad oggi (credo un centinaio in circa dieci giorni), direi che la media è molto maggiore rispetto al passato, poi giustamente non sarà solo il numero dei commenti a contare ma anche, se non soprattutto la qualità ed esclusi i miei che non mi permetto di autovalutare, credo che quelli di Billy, Margy, Iris, Daniela, Ludov, Pat, ecc. (senza contare Carolina che nella chat non c'è per varie ragioni anche di tipo tecnologico) siano di discreto valore, andrebbe inoltre aggiunto che una persona che si è unita alla chat non era mai riuscita per problemi con lo smartphone a inserire commenti qui, quindi leggeva ma non riusciva a comunicare noi il suo disagio, la chat le ha permesso di superare questo problema ottenendo un certo conforto morale, basterebbe già solo questo fatto per dire che quanto fatto è servito a qualcosa, in realtà è servita a tutti, al sottoscritto compreso.

Come ha scritto anche il buon Billy restiamo in attesa di conoscere la tua storia, vedi tu dove preferisci raccontarla, qui sarebbe il posto giusto, se poi vorrai continuare in altra sede per noi va benissimo.

Credo sia chiaro a tutti che se si desidera organizzare un incontro tra varie persone che stanno vivendo questa situazione farlo tramite WA o mail sia più semplice che non farlo in "pubblico" qui, non mi sembra ad esempio il caso qui di lasciare indirizzi o comunque informazioni troppo personali, poi ognuno è libero di pensarla come vuole. Un abbraccio a tutti!

---

•

---

LUGLIO 7, 2014

## DANIELA

Ciao Nicola mai è poi mai ci sogneremmo di lasciare questo stupendo blog  
Riteniamo invece che possiamo arricchirlo ed aiutare le persone che hanno immediatamente ed in tempo reale bisogno di un conforto.

Ci tenevo tanto a mettere in chiaro questa faccenda, approfitto inoltre per farti i miei personali complimenti per quello che sei riuscito a creare, aiutando tutta quella miriade di persone che ogni giorno ti visitano.

Un grosso bacio a tutti

Daniela Milano

---

o

LUGLIO 7, 2014

### ART

Ciao Daniela... grazie per le tue parole, personalmente ritengo che sia la community a dare un valore a questa pagina che altro non è se non uno spunto per riflettere e condividere... il mio rammarico è quello di non poterci essere ad ogni giro di boa ... un forte abbraccio e buona vita :)

o

LUGLIO 7, 2014

### ART

Daniela, volevo anche far presente a te e a tutti gli altri, che come per il passato è possibile lasciare un proprio intervento nella sezione Le Vostre Storie che trovate alla fine di questo post.

Al momento ho disabilitato la registrazione automatica per via dello SPAM (una piaga terribile per tutti i blogger) quindi inviterei chi ha voglia di dire la sua a contattarmi nella sezione Contatti <http://www.ilmondodiart.com/contatti/> ...

Ho anche dimenticato di rispondere riguardo le vostre comunicazioni di servizio... questo è uno spazio totalmente libero quindi anche se aprite un vostro blog e volete comunicarlo qui, per me non c'è alcun problema, al contrario mi piace pensare che questa pagina possa essere considerata un porto ove le navi siano libere di salpare o approdare ovunque vogliano :) ...

•

---

LUGLIO 4, 2014

---

## CAROLINA

Ciao Billy, come sempre leggerti mi conforta, perché sei entrambe le cose, un'anima che conosce il tunnel della sofferenza per amore, e una mente che sa anche percorrere le strategie per sopravvivere ancorandosi alla realtà.

Oggi, comunque, va meglio. Ci sono giorni in cui la tristezza si ammanta anche della dolcezza dei ricordi, altri in cui assume il volto nero della disperazione di farcela.

Anche io ho conosciuto un paio di uomini (a ballare, ci ritroviamo spesso), uno mi fa la corte apertamente, ma a me non piace, pur se è un uomo con cui è molto piacevole parlare, sarà che non mi piace l'odore personale, oppure, è brutto dirlo, ma mi appare un po' avanti con l'età (non è che io sia una ragazzina, ma lui mi rimanda proprio l'immagine della vecchiaia, mentre io mi percepisco sempre solo come in vista della sua anticamera! ;-)). Ce n'è poi un altro che si interessa delicatamente a me, quest'altro mi piace di più, età compatibile, ma soprattutto mi piace il suo abbraccio accogliente nel ballo. Se è vero che il tango è una metafora della vita e della condizione emotiva, e io ci credo, in questo momento mi piace trovarmi a condividere la danza con ballerini che ti guidano delicatamente, rispettando i tuoi tempi, senza "sfidarti" nell'energia (ce ne sono altri che ti incalzano e tu devi restituire un'energia uguale e contraria per non farti travolgere dalla loro, è una bella "sfida", che in passato mi ha molto divertito, ma in questo momento non ho tanto il desiderio di questa tenzone). Vabbè, non so perché racconto queste cose, forse perché mi piace pensare che sono segnali di apertura verso il mondo, anche se – ovviamente – continuo a sentirmi poco coinvolgibile. Ma va bene così, sono i tempi che sono.

---

o

---

LUGLIO 5, 2014

## BILLY

Si,mi rendo conto che lasciarsi coinvolgere non e' semplice,risulta un po' una forzatura,ma forse e' giusto che sia cosi',e' una fase di passaggio e ci sono momenti,circostanze,avvenimenti e perché no,anche persone che fanno un po' da ponte tra un momento e un altro della nostra vita.Da qua,dobbiamo arrivare di la,e tutto cio 'che ci puo' aiutare a farlo ,va bene.Anche per me e' lo stesso,con questa persona che sto vedendo va bene,e' una compagnia piacevole ma e' ovvio che partano mille paragoni e ad essere sinceri a volte ci si intristisce pure un po' e ci si sente anche in colpa rispetto alla persona che abbiamo davanti. Bisogna rimanere calmi.Domenica dal tardo pomeriggio a Montesacro c'e' una milonga itinerante,io non

so se ci sarò però forse potrebbe piacerti. In caso vedi se trovi qualcosa su internet su independent fest (o festival). Magari vieni a farti una ballata anche da queste parti.

Ciao

Billy

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

CAROLINA

Sììì, domenica pomeriggio a Montesacro (piazza Sempione, mi pare) c'è una milonga, ed io ci vado senz'altro (vado spesso a ballare al Defrag, a via delle Isole Curzolane, sono sempre loro che organizzano, è molto carina). Se passi, ci possiamo salutare! Vanno bene i ponti, sì. La mia terapeuta dice che sono i "traghettatori". Da una riva all'altra.

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

BILLY

Allora se vai al Defrag conosci Paolo e Francesca, io non so se passerò perché forse tornano a Roma le figlie e quindi starò un po' con loro, però magari un salto al volo.....

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

CAROLINA

I nomi al momento non mi evocano le persone, ma senz'altro li conosco, almeno di vista, perché raramente manco a una milonga del defrag. Sono i maestri?

---

---

LUGLIO 5, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina,

credo che il tuo stato d'animo sia comune a tutti noi, ho avuto modo di riscontrarlo qui nel blog e con una "frequenza" maggiore nella chat che abbiamo creato, i pensieri e le emozioni vanno un po' per i fatti loro e se per caso vi sono dei contatti con gli ex sembra di ripercorrere all'indietro la strada fatta verso il futuro, ma non credo sia così, vedi tu stessa che (per quanto forse non ancora pronta) stai valutando il feeling che hai con altre persone e a cosa potrebbe portare, inevitabili sono i paragoni, nel bene e nel male. Per quanto il capitolo successivo a questo articolo sia relativo al transfert, alla ricerca di una persona più simile possibile a quella persa (il che ha una logica, se amavamo tanto una persona evidentemente certe caratteristiche le apprezzavamo, ma se poi è finita una piccola riflessione dovremmo farla) non dobbiamo fossilizzarci troppo su questo, il clone non esiste e difatti Art parla di coglio-clone, vi sono persone con pregi e difetti in certi aspetti migliori ed in altri peggiori rispetto ai nostri ex, anche se poi tutto questo è spesso una proiezione della nostra mente, quanti di noi dopo relazioni durate molti anni scoprono di essersi fatti un'idea sbagliata del proprio ex? Quindi giustamente si deve approfondire la conoscenza delle persone, ma senza cercarne solo i pregi per innamorarci a tutti i costi, presto o tardi i difetti saltano fuori, non deve essere il timore della solitudine a muovere le nostre azioni, in molti casi lo hanno fatto i nostri ex, ma non mi sembra che i loro risultati siano molto incoraggianti, (anche perchè altrimenti come si spiegherebbero i ritorni? O i relativi tentativi?).

A mio modesto parere, stai andando nella strada giusta, ci vorrà il suo tempo ma quando la direzione è corretta presto o tardi si arriva.

Per quanto mi riguarda parlo sempre meno con il suo fantasma e penso sempre meno a cosa avrei potuto fare per evitare tale epilogo, ovviamente il lavoro da fare è ancora molto.

Diversi amici che si sono uniti alla chat (Ludov, Daniela, Pat, Billy, Margy, Ivonne e da ieri sera Iris) scrivono meno sul blog ma sono molto attivi in chat, abbiamo momenti di euforia e momenti di tristezza (così è la vita d'altronde), Billy usa anche la psicologia al contrario per tirarci su di morale, con alcuni dovremmo incontrarci domani e poi domenica della prossima settimana, sei purtroppo fuori zona e fuori chat (per via del

telefonino) se però ti dovesse far piacere tenere dei contatti con noi anche in previsione di un incontro a Roma prova ad inviare una mail al buon Ludov, ci si può sentire in tale modo anche per ragioni “organizzative”, anche se a quanto pare potresti già in questi giorni incontrare il buon Billy e quindi avere lui come “contatto”.  
A presto, un abbraccio.

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

## CAROLINA

Ciao Buddy, io al momento non corro il rischio di innamorarmi, non credo, perché non ho affatto la disposizione né l’apertura necessaria, mi fa solo piacere ricevere attenzioni che, in qualche modo, vanno a contrastare quella dolorosa sensazione di essere nulla, svuotata di senso. Le prendo più che altro come aiuti per conferma al mio valore di persona, alla mia femminilità. Ma sono sempre assolutamente consapevole della relatività di queste situazioni (anche troppo), e, pure se al momento ho orrore della possibilità di trovarmi di fronte a un clone del mio ex, la fase del transfert – che sembrerebbe un passo avanti nel percorso – la vedo molto ma molto lontana!

Riflettevo anche su questo. Io penso che la ferita dell’abbandono ha anche il potere di farci dubitare della nostra peculiarità di genere, nel mio caso della femminilità. Non so se agli uomini succede la stessa cosa. O se succede anche alle altre donne. Come se il fallimento si estendesse anche a questa dimensione. Certo che è una follia, ma secondo me agisce anche questa trappola del cervello. Nel mio caso, questa dimensione è accentuata anche dal fatto che con il mio compagno, il mio ex compagno, avevamo una relazione molto basata sull’intellettualità, come ho già detto, e in qualche modo avevamo “abolito”, se non proprio invertito, le specificità di genere. O forse, come tra mamma e figlio. In ogni caso, un indistinto in cui siamo stati sempre molto “uguali”, le differenze si sono perse. E quindi, il desiderio viaggia altrove. Una delle cose che mi ha ferito maggiormente, in passato, è stato notare che il suo sguardo si andava posando verso donne molto differenti da me, se non proprio il contrario: dal mio punto di vista, delle cretine in sostanza, nel senso di donne aderenti a un modello veramente “antico”: piagnucolose e capricciose, incapaci di sostenere un’argomentazione, pronte o a compiacere o a contrapporsi solo per partito preso. Mah. Certe volte, la vita...

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

### BILLY

Credo di sì, io non essendo un appassionato di tango non sono mai stato al defrag. Francesca è una danzatrice e insegna tango da tantissimi anni, Paolo è un attore ma anche lui balla e insegna tango, anzi credo che al defrag insegni lui....cmq sì, li conoscerai sicuramente.

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

### CAROLINA

Sì, li conosco, sono i maestri.

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

### DANIELA

Guarda Carol è esattamente quello che è accaduto a me mi ha lasciato per una donna la cui personalità era quella che lui non avrebbe mai voluto vedere in me ' chi li capisce e brava

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

### CAROLINA

---

A me quando se n'è andato ha detto: "Sei stata gelosa di X e Y, ma veramente hai pensato che a me potessero interessare donne di quel tipo, così sciocche?". Ed io, anche se non ho avuto la forza di dirglielo ma l'ho pensato e lo penso: "E' quel che hai mostrato e, se non ti interessavano per davvero, non ti sei posto il pensiero di evitarmi sofferenza inutile. E comunque la risposta è sì, penso di sì. Almeno, rispondono ad un'esigenza precisa: quella di non spingerti a guardare dentro te stesso".

Io purtroppo capisco perfettamente, e non sono brava ;-)

---

▪

---

LUGLIO 5, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina,

Credo in generale che possa essere un processo mentale abbastanza comune una volta che una relazione finisce cercare delle conferme alla propria autostima vedendo come le persone ci percepiscono, soprattutto quando non siamo noi ad aver chiuso la relazione e siamo soli, logico che chi chiude per una terza persona non si fa di questi problemi, ha "abbondanza" di conferme, si sente molto attraente, crolla però se la nuova relazione si chiude e la vecchia non si riapre. Nel mio caso, come nel tuo, temo il transfert, nel senso che se riconosco in una persona certi atteggiamenti o "difetti" della ex divento subito ipersensibile alla cosa, vorrei evitare di rivivere la stessa delusione.

Poi il tuo ex era a dir poco un fenomeno, dimostrava grande interesse per le fanciulle e poi si meravigliava della tua "gelosia", avere il buon gusto di evitare certi atteggiamenti non faceva parte del suo DNA, poi non è detto non gli dispiacesse l'idea di una relazione poco impegnativa dal punto di vista intellettuale, ma che lo impegnasse in ben altre attività.

A presto.

---

▪

---

LUGLIO 6, 2014

---

## CAROLINA

Sì sì, un vero fenomeno, del tipo extraterrestre però. Una volta mi ha detto che la gelosia è un sentimento vergognoso e riprovevole, che non deve esistere, che non si deve provare. Come se la gelosia non fosse un sentimento come un altro, come se non fosse la spia di quel che non va (secondo me, non si è gelosi per le cose in sé, ma per quel che ci manca). Io gli ripetevo: io posso essere anche gelosa perché appartengo alla specie umana, tu non lo so.

Ma, a parte la gelosia, che era solo la punta dell'iceberg, si trattava di liquidazione di qualsiasi emozione e sentimento. Non solo la gelosia, anche la tenerezza, l'empatia, la cura, l'attenzione, il dedicarsi momenti personali per recuperare, tutto era per lui fuori luogo. Lui, non era mai dalla mia parte, faceva parte per se stesso. L'attenzione per la mia integrità e per la mia dignità, non erano mai una sua priorità. Questo per un intero anno e mezzo (in cui mi è sembrato di impazzire, perché soffrivo ma alternavo momenti di lucidità a forti dubbi sull'integrità delle mie facoltà mentali, lui addirittura inizialmente negava quel che io vedevo chiaramente, le sue attenzioni per queste fantastiche fanciulle intendo, a me sembrava di essere Giulietta degli spiriti, non so se avete presente il film di Fellini), per il successivo anno si è reso conto che tutto questo respingere al mittente ogni pulsione emotiva era molto pericoloso, allora ha cominciato ad avvertirmi se ritardava, a proporre di andare a cena fuori ogni tanto, mi mandava ogni lunedì (quando aveva il suo corso di tango) un sms di buonanotte (sempre con lo stesso errore di battitura, evidentemente un messaggio predisposto per cui bastava un nanosecondo per un click con il ditino), addirittura a tratti meditava di smettere di ballare (cosa che non gli ho mai chiesto, anzi, al contrario l'ho paradossalmente sempre spinto a continuare, perché non era questo il punto, il punto non è ciò che fai ma come lo fai e cosa vai cercando, tutte le cazzate della vita parallela virtuale nel luogo che frequentiamo insieme, il rifiutarsi di ballare con me, queste bambinate, poi io so cosa vuol dire l'amore per il tango in sé, non è certo questo il problema), in un atteggiamento non tanto di amore nei miei confronti ma di rinuncia (di malanimo). Ma come vuoi che funzioni...

Guarda, io spero che questa fase del transfert non mi prenda mai perché – giuro – penso che a trovarmi di fronte uno come lui mi verrebbe un colpo, perché oggi so benissimo che un "extraterrestre" come lui, nel senso di anaffettivo e incapace di esprimere sentimenti ed emozioni, per me è un disastro: mi spinge a ricacciare indietro tutto il mio universo

affettivo ed emotivo che, attraverso una lunga e faticosa terapia, ho cominciato a riconoscere e a rispettare.

---

▪

---

LUGLIO 7, 2014

## CAROLINA

Ehi ragazzi, ma dove siete? Tutti solo su whatsapp? Ieri ho conosciuto di persona Billy e, nel parlare, oltre a qualche lacrima, è uscita pure qualche risata. Mi ha confermato l'impressione che già avevo avuto di lui attraverso la scrittura, una persona che conosce il dolore dal di dentro ma con una forza non comune, e ricca di umanità. Dite almeno se avete ricevuto la nostra foto! ;-)

---

•

---

LUGLIO 4, 2014

## MAGICAGLO

Mi chiamo Pietro. Ho cominciato la mia relazione 14 anni fa. 2 anni orsono, dopo 5 di convivenza, la mia compagna, di cui ero e sono innamorato, si è alzata un mattino ed ha detto che aveva in mente un suo amore adolescenziale, con il quale ebbe una storia brevissima e osteggiata da genitori ed oratorio.

Da allora è iniziato un periodo davvero pazzesco: per alcune settimane, era ossessionata da questa persona, che le tornava ripetutamente in mente. Si trattava di un ragazzo peraltro bisex. E' entrata in psicoterapia e dopo un lungo e difficile percorso, è emerso che alla base della sua sofferenza c'era una molestia subita da un pedofilo che lei da sempre si era rifiutata di riconoscere di avere subito. Ho sopportato pene pesanti per questi due anni. Qualche settimana fa, mi ha detto che il suo percorso era stato terminato ed erano state superati i traumi infantili ed adolescenziali, peraltro ricollegati, il problema è che ora non si riconosce più nella nostra storia e la vede come vuota. Ne vuole un'altra, completamente nuova. Tenete presente, che la nostra era una relazione completa di massima sintonia, di allegria, piena di tutte le cose belle che hanno coinvolto anche voi. A settembre, andrò via di casa; lavoriamo ancora in studio insieme, abbiamo pure una bambina di sette anni. E' davvero un'altra persona, ed è tutto così assurdo: credo che tutto

quanto è accaduto a me sia la prova che la psiche è del tutto incontrollabile e che chi si lascia andare al cuore, di certo vive, ma altrettanto certamente rischia grosso. Non so davvero se valga la pena di rischiare così, soprattutto per colore che non si concedono subito emotivamente, in questo senso mi sento un po' come carolina, che saluto ed abbraccio come faccio con Buddy e tutti gli altri.

---

o

---

LUGLIO 4, 2014

### BUDDY

Ciao Macicaglo,

Non ho parole per commentare la tua vicenda, posso solo esprimere tutta la mia solidarietà ed invitarti ad unirti alla nostra chat su what's app, anche perché le fanciulle lamentano la presenza di pochi uomini ...

Eventualmente manda una mail a Ludov, un abbraccio.

---

o

---

LUGLIO 4, 2014

### ENRICO

credo che tutto quanto è accaduto a me sia la prova che la psiche è del tutto incontrollabile e che chi si lascia andare al cuore, di certo vive, ma altrettanto certamente rischia grosso.

.....

---

•

---

LUGLIO 4, 2014

### MAGICAGLO

ciao a tutti. vorrei associarmi alla vostra sofferenza per soffrire di meno.

---

---

LUGLIO 4, 2014

## CAROLINA

Ciao Macicaglo, allora: benvenuto fra noi!

La tua storia certo è singolare, ma in parte ripercorre – a suo modo – dei nodi che si ripetono. Ad esempio, la sensazione di avere davanti una persona assolutamente diversa da come era (o ci attendevamo che fosse), il senso di estraneità, il dolorosissimo doversi confrontare con la loro dichiarazione di volere altro da noi (nuove relazioni, nuove emozioni, nuovi baci, o qualche altra fantastica rivelazione, se scorri le storie ce ne sono fra le più svariate). Sono cose che si ripetono, pur nella diversità delle vicende. C'è che le persone cambiano, ma – immersi all'interno del fluire "normale" delle cose – sembriamo non accorgercene. C'è che i bisogni cambiano. C'è che pure noi cambiamo. C'è che a un certo punto le attese si disallineano e, allora, o si è nella condizione di addivenire a un nuovo "patto relazionale" che lasci soddisfatti entrambi, oppure la corda si spezza. La fine è quella, pure ei ci son voluti 2 anni e passa per arrivarci (come è successo a me), sia che il tutto si consumi da un giorno all'altro (come è successo a molti di noi).

Una cosa mi sento di dire a Macicaglo e a tutti: scrivere qui, associarsi alla sofferenza altrui, a volte spinge a rimestare nel proprio dolore, non sempre fa soffrire di meno, nella contingenza. Però, senz'altro aiuta a ristrutturare i pensieri. Socializzare l'esperienza altrui ha questo difetto e questo pregio: spinge, empaticamente, a riandare alle proprie sofferenze (a me è successo di ricominciare a piangere come una fontana), ma anche offre punti di vista altri sulla nostra stessa sofferenza, che aiuta anche a relativizzare il proprio dolore, e offre spunti per la correzione della rotta. Tanto, la sofferenza c'è pure se non condividiamo nulla, dunque per me ad oggi il pregio compensa il difetto. Per me, vale lo stesso che per il tango: da un lato mi riporta a lui (molti problemi erano inizialmente catalizzati sul fatto che, come un adolescente di fronte alla sua mamma, non voleva ballare con me, poi abbiamo anche ballato varie volte insieme, per scoprire lui, sono certa con un certo suo disappunto, che sono una ballerina di senso e grande sensibilità, e trovandosi a riuscire a fare con me passi e sequenze complessi senza averli mai studiati né io né lui, inimmaginabili con quelle quattro sgallettate delle sue amiche, per mia somma soddisfazione, che dopo 4 anni non sanno fare neanche un adorno che è uno! Vabbè, scusate, questa è un'altra storia), ma dall'altro è anche uno dei rari momenti in cui mi diverto davvero e

mi svago. Dunque, pur se questo mio passatempo ha delle risonanze emotive legate a lui, il piatto della bilancia anche qui parla chiaro.

---

•

---

LUGLIO 3, 2014

## BILLY

Carolina, 6 mesi sono veramente pochi per una separazione da una storia lunga e importante, sono del tutto normali le fasi alterne, il su e giù' degli stati d'animo e anche la difficoltà a comprendere se si sarà mai in grado di separarsi da questa situazione. Tu non scoraggiarti, dici che ti sembra di essere sulla buona strada, e anch'io lo penso. Per quel poco che ti conosco mi sembra tu sia una persona che ha gli strumenti giusti, mi sembra tu sia una persona con un livello culturale elevato, che sa come far funzionare la testa e la controprova di questo ce l'abbiamo proprio nei momenti di grande difficoltà'.....stai andando bene.' ovvio che leggere di un ripensamento della mia ex ti destabilizzi.....figurati a me. Mi sono sentito dire : X l'altro giorno voleva chiamarti, ha detto che gli manchi, ha detto: "con Billy stavo bene, mi faceva sentire serena, guardami qui ora, sono nevristenica", mi sono sentito dire....se X , che non dice mai niente neanche se glielo chiedi, dice una cosa così spontaneamente vuol dire che ci sta pensando seriamente. Mi sono sentito dire che ha appeso un quadro fatto da me nella sua camera, ho visto che su whatsapp ha messo una foto che le ho fatto durante un trekking in Umbria.....Tanta roba no?....Ieri notte c'è stata un'emergenza e alle 3 ho dovuto mandarle un messaggio, la mattina ci siamo sentiti al telefono, aveva un tono di voce dolce.....intimo....E' ovvio che la testa parta con mille pensieri. Ma, Carolina, sai qual è la verità? La verità è che nonostante tutto X non ha chiamato, almeno non ancora, e non c'è niente, assolutamente niente di reale che possa darmi la certezza che lo faccia. Allora tutti i pensieri li devo fermare, ritolgo il suo profilo su whatsapp e il suo numero dalla rubrica e riattivo il distacco totale. Io in questi giorni sto uscendo con una persona, è bella ed è una donna estremamente interessante, con la quale è bello parlare, ridere.....ma ho una paura fottuta. L'altra sera avrei voluto dirle "sei bella", ma non ce l'ho fatta, ieri durante un concerto la mia mano le ha accarezzato un braccio e mi sono pentito di averlo fatto-Fare l'amore con lei è bello, ma le mie mani percorrono un corpo che non riconoscono, quando le bacio il collo, il ventre, sento un altro profumo. Tutto ciò è normale, ma pensa però quanto è assurdo. Faticiamo a lasciarsi andare ad una cosa che potrebbe farci stare bene perché accettarla significherebbe aver mollato l'altra che in realtà ci sta facendo stare male. E allora mi do

tempo,non penso e soprattutto non traggo conclusioni,vivo .Concediti questo Carolina,il tempo,quello che devi fare gia' lo sai,quindi vai.....senza paura

---

LUGLIO 3, 2014

## IRIS

Ciao ragazzi,  
vorrei condividere con voi questa piccola storiella che ho letto un po' di tempo fa.

Una giovane ragazza stava attraversando un periodo particolarmente difficile, costellato da continue delusioni. Come spesso capita in questi momenti la giovane frignona un pomeriggio iniziò a parlare dei suoi problemi con la mamma. Era ormai stanca di lottare: ogni problema che riusciva a superare (a fatica) era seguito a ruota da un'altra situazione critica che assorbiva ogni sua energia residua (vedo che ti stai già immedesimando...). Dopo quasi mezz'ora ininterrotta di frignite acuta, la ragazza confessò che era pronta ad arrendersi.

La mamma ascoltò a lungo la figlia ed infine le chiese di seguirla in cucina. Senza sprecare parole, la donna prese tre pentolini, li riempì d'acqua e li mise sui fornelli. Quando l'acqua incominciò a bollire in uno mise delle carote, nell'altro delle uova e nell'ultimo dei chicchi di caffè.

Dopo un tempo che sembrò infinito per la giovane figlia, la donna spense i fornelli e tirò fuori le carote adagiandole su un piatto, poi scolò le uova e le ripose in una scodella ed infine, utilizzando un colino, filtrò il caffè e lo versò in una tazza. Completate queste operazioni, la donna si rivolse alla figlia e le domandò: "Cara, dimmi, cosa vedi qui sul tavolo?"

"Vedo delle carote, delle uova e del caffè. Cos'altro dovrei vedere?!" rispose la figlia perplessa. La donna chiese allora alla giovane ragazza di toccare le carote, che erano diventate cedevoli, la invitò poi a rompere un uovo, che era ormai diventato sodo ed infine le fece annusare e assaporare la tazza di caffè fumante, che sprigionava un'aroma ricco e profumato. La ragazza, ancor più confusa chiese alla mamma: "Non capisco, cosa dovrebbe significare tutto questo?"

La madre sorrise e le spiegò che sia le carote, sia le uova, sia i chicchi di caffè avevano affrontato la stessa identica "sfida": l'acqua bollente. Ma avevano reagito in maniera differente.

La carota, forte e superba, aveva lottato strenuamente contro l'acqua, ma ne era uscita debole e molle.

L'uovo, liquido al suo interno e dal fragile guscio, si era indurito.

I chicchi di caffè, infine, avevano avuto una reazione del tutto diversa: nonostante la bollitura, erano rimasti pressoché identici a sé stessi, in compenso avevano trasformato l'acqua bollente in una bevanda dal gusto irresistibile.

Con dolcezza la donna tornò a rivolgersi alla figlia, ponendole una domanda:

“So che hai avuto molte delusioni, ma sta a te scegliere come reagire a questi eventi della vita: vuoi essere come la carota, all'apparenza forte, ma debole ed incapace di reagire alle difficoltà? Vuoi essere come l'uovo, tenero e fragile, ma che si indurisce ed è incapace di esprimere sé stesso quando è sotto pressione? Oppure vuoi essere come un chicco di caffè, che è in grado di immergersi nelle avversità ed accettare le delusioni, esprimendo il suo miglior aroma e sapore quando il mondo intorno a sé raggiunge il punto di ebollizione? Le persone che hanno imparato ad essere felici non sono certo quelle che non hanno mai provato una cocente delusione. No, queste persone, nonostante le avversità, hanno saputo prendersi il meglio della vita, trasformando problemi e delusioni in opportunità di crescita. Quando sei immersa nell'acqua bollente e la delusione ti brucia, puoi scegliere se rammollirti come una carota, indurirti come un uovo o sprigionare il meglio di te come un chicco di caffè, trasformando le difficoltà stesse in qualcosa di superbo.”

Sta a voi scegliere.

“Quando sembra impossibile e stai per arrenderti, la vittoria è vicina.”

Anthony Robbins.

---

o

---

LUGLIO 3, 2014

**BUDDY**

Ciao Iris,

Davvero molto interessante la storia che hai riportato ed in qualche modo dovremmo o almeno potremmo tutti identificarci, verrebbe anche da dire che forse vi è un “problema” di natura, nel senso che è vero che vi sono stati tre modi diversi di reagire alle avversità, ma la carota non può diventare un chicco di caffè, giustamente mi si può controbattere che noi possiamo migliorare e decidere come affrontare la vita, ma probabilmente esistono delle predisposizioni, se penso alla mia situazione probabilmente la mia ex alle difficoltà ha reagito come la carota, sembrava forte e superba ma ne è uscita debole e molle, io come l'uovo, mi sono indurito per resistere

ai colpi che la vita mi stava infliggendo non riuscendo ad esprimere a pieno i miei sentimenti, purtroppo nessuno dei due ha reagito come il chicco di caffè, che peccato ...

Forse quello che stiamo facendo adesso noi, anche su questo blog, è tentare di reagire proprio come il chicco di caffè, cercando di dare il meglio di noi agli altri.

Per CAROLINA: molto interessante il passaggio che hai scritto e riporto di seguito: “Come se con lui se ne fosse andata anche la mia anima, ma questo significa – tremendamente – aver affidato tutta la propria anima ad un altro da sé, e aver trovato senso solo all’interno della relazione con l’altra persona, anche se noi facevamo cose “altre” che non lasciavano molto spazio all’intimità personale, però le facevamo insieme.”

Credo che sia comunque inevitabile in un rapporto di coppia, soprattutto se si è sposati o conviventi, fare molte cose insieme, avere delle abitudini comuni, anche le più “semplici” come fare colazione, cenare e pranzare insieme, fare una passeggiata, una vacanza, guardare la TV, andare al cinema, a cena fuori, ecc., tutto questo per forza di cose poi ci mancherà, ci sentiamo spiazzati, a maggior ragione se restiamo completamente soli, nel senso che non vi sono magari dei figli o altri famigliari che vivono con noi, quindi le abitudini precedenti in un certo senso (almeno all’inizio) tendiamo a rigettarle in quanto ci portano alla memoria dei ricordi di eventi che non si verificheranno più ma che ci mancano moltissimo e diventa magari oggettivamente difficile certe cose rifarle da soli, nel senso ad esempio che di andare in ferie da soli magari non ci va, il problema diventa la solitudine ma non solo nel senso “fisico” del termine ma soprattutto dal punto di vista psicologico perchè se durante il rapporto di coppia passavamo (magari per cause di forza maggiore) diverso tempo da soli quindi senza accanto il perduto amore in realtà non ci sentivamo davvero soli perchè lo sentivamo comunque con noi, sapevamo che ci amava, che lo avremmo rivisto presto, che ci pensava, ora sappiamo che non è più così.

Per questo si deve comunque cercare di “fare” (soprattutto cose nuove) e magari cambiare abitudini, poi presto o tardi, quando ci sentiremo pronti, senza forzare i tempi potremo iniziare una nuova relazione, si creeranno nuove situazioni ed in un certo senso anche nuove abitudini che andranno a sovrapporsi a quelle passate, ci lascerà il senso di solitudine, da questo punto di vista chi ci lascia per intraprendere una nuova storia parte avvantaggiato in quanto appunto da solo non è, crea subito nuove abitudini, ecc., poi come le cose andranno nel tempo è un’altra questione ma che alla fine riguarda loro e non noi.

Poi CAROLINA scrivi la seguente frase: “La verità, è che mi sento in colpa per come sono, e in fondo in fondo, mi sento responsabile della morte di questo amore...”

---

Per forza di cose un senso, non di colpa, ma di responsabilità lo sentiamo, in quanto se le cose sono andate così riteniamo di aver avuto un ruolo in tutto ciò (difatti partono i famosi film mentali: se avessi fatto, se avessi detto o se non avessi detto o fatto ..), questo ovviamente dipende dai singoli casi, certo che il marito alcoolizzato e violento qualche “piccola” responsabilità forse potrebbe pure avercela se la moglie scappa, ma nei nostri casi direi che non sia il caso di auto-flagellarci, tu avevi intuito che qualcosa nella coppia non funzionava ed hai provato a risolvere i problemi, il tuo ex invece preferiva ignorare il problema in quanto stava bene così, ma almeno gli va dato atto di aver resistito un paio di anni, poi non ha più retto e forse sentendo che qualcosa in lui stava o poteva cambiare ha lasciato tutto (per rendersi conto poi che effettivamente ciò che sostenevi non era poi così campato per aria), ma certamente si è comportato meglio rispetto alla mia ex che non ha retto i problemi (che hanno in realtà colpito soprattutto me) avendo un comportamento molto discutibile.

Per quanto riguarda il discorso “tecnologia” relativamente al modo di restare in contatto con noi del blog, senza smartphone ma tramite pc, se ti serve una mano chiedi pure che sarò lieto per quanto possibile di darti una mano, eventualmente contattata tramite mail Ludov il quale poi mi farà avere il tuo contatto.  
A presto.

---

•

---

LUGLIO 2, 2014

BILLY

Carolina ma come stai?.....Che fine hai fatto che non ti si sente più?

Ciao

Billy

---

o

---

LUGLIO 2, 2014

IRIS

Ciao ragazzi!

Una persona in questi giorni mi ha detto: “Iris l’anima gemella non esiste! Siamo noi la

nostra anima gemella!”

Una bella cosa e un punto di vista a cui non avevo mai pensato.

Io però sono una romanticona nonostante tutto! Ci credo alla metà della mela per ciascuno di noi, a un incontro speciale con una persona speciale con cui ti senti completata/o!

Io pensavo che lui fosse la mia anima gemella, perché mi sentivo completa!

Ora devo imparare di nuovo a sentirmi completa da sola, perché tutti noi valiamo, siamo esseri unici e speciali!

Se poi dovesse arrivare un'altra persona che fa uscire altri mille lati positivi da noi e con cui si possa costruire qualcosa di duraturo e vero, ben venga!

Altrimenti ragazzi partiamo prima di tutto da noi!

Buona serata a tutti!

---

▪

---

LUGLIO 2, 2014

## BUDDY

Ciao Iris,

Per forza di cose dobbiamo lavorare su di noi e non appoggiarci al compagno/a per farci sorreggere, molti fanno così ma in questo modo le relazioni rischiano di essere fragili.

Anche io ero convinto di aver trovato la mia anima gemella, come tutti o quasi probabilmente, non era perfetta come non lo sono io, ma credevo vi fosse qualcosa di speciale ad unirci, poi purtroppo le cose non sono andate nel verso giusto (per sua scelta) ed i difetti che prima non vedevo (o per amore non volevo vedere o tolleravo) sono apparsi evidenti ed ho forse capito che mi ero solo illuso  
....

Infine Iris volevo informarti che se sei alla ricerca del sonno perduto ti suggerisco di partecipare alla nostra chat su what's app, che ha avuto degli effetti miracolosi! Miracolosi no, però sembra essere molto di aiuto, per ora i partecipanti oltre al sottoscritto sono, Ludov, Pat, Daniela, Billy, Margy e Ivonne (che non ha mai scritto sul blog per problemi tecnici ma che ci leggeva da tempo), nel caso la cosa ti interessasse per iscriverti invia una mail Ludov, trovi il suo indirizzo qui sotto (inizia per k ed è di libero@it)

---

■

---

LUGLIO 3, 2014

## IRIS

Ciao buddy,

ecco forse questo è uno degli errori che posso aver fatto! lo penso di essermi appoggiata a lui. Infatti ora mi sento spaesata, senza punti di appiglio. Ho sempre pensato di essere una persona forte, ma non è vero, era una mia illusione.. perché ora che sono sola non so più da dove ripartire.

Un abbraccio1

---

■

---

LUGLIO 3, 2014

## CAROLINA

Ciao Iris, si è vero che la nostra anima gemella siamo noi stessi, che questo dovremmo essere. La condizione di single non ci farebbe più paura se avessimo la tranquillità su noi stessi. Ma in ogni storia finita che diviene disperazione protratta, secondo me, c'è l'incertezza su noi stessi. Non c'entra nulla con l'essere romantici. Una struttura solida, l'accettazione di noi stessi, l'autonomia della nostra identità, non ci preserverebbero dal soffrire per amore, ma ci eviterebbero di catapultarci in questa sensazione di privazione di senso, in questa marea di assenza di significato. Io mi sono sentita e ancora mi sento svuotata. Come se con lui se ne fosse andata anche la mia anima, ma questo significa – tremendamente – aver affidato tutta la propria anima ad un altro da sé, e aver trovato senso solo all'interno della relazione con l'altra persona, anche se noi facevamo cose "altre" che non lasciavano molto spazio all'intimità personale, però le facevamo insieme.

Io non sono mai stata una persona incline all'innamoramento, per nulla facile ad innamorarsi. Prima di mio marito, per ricordare l'amore che toglie il respiro debbo tornare all'adolescenza, ad un unico rapporto d'amore nato quando ero troppo giovane (16 anni) e durato anche tanto considerando l'età (5 anni). Dopodiché, molte storie, ma nessuna di reale amore. Come se l'amore avesse sempre rappresentato per me un terreno delicato, difficile, al quale non affidarsi

completamente, forse per paura di guardarsi dentro e lasciarsi sorprendere fragili, nella nudità dei propri bisogni. Ho avuto parecchie storie, alcune durate anche non poco, ma in cui non ero realmente coinvolta, per cui, quando c'è stato da soffrire, pure ho sofferto, ma ora mi rendo conto che mai così tanto da perdermi. Poi, sono entrata cieca e inesperta in questo amore adulto (quando ci siamo messi insieme, avevamo 35 anni) al quale ho affidato la mia intera identità. Quello che mi spaventa ora è la necessità della ricostruzione totale, dell'inversione di rotta. In fondo temo di non esserne all'altezza. Mi difendo bene con le parole, ho una forte propensione alla dialettica, sono tanto brava a parlare, amo la filosofia, mi piace interpretare il mondo, costruisco castelli ma, ragazzi, di fronte alle emozioni sono un'analfabeta... Forse per questo mi sono legata ad un uomo anaffettivo (a pensarci bene, anche il primo amore dell'adolescenza era molto cerebrale e poco emotivo). Eppure, io credo di essere un'empatica. Come stile relazionale, o quando scherzo, posso anche tendere al "cinismo" (non sono una "chiocchia" neanche con i miei alunni, pur rispettandoli molto come persone, tendo a fare battute che sottolineano la distanza, anche se i miei alunni si divertono molto con me è evidente che tendo ad evitare il coinvolgimento emotivo), ma se vedo una persona piangere piango anch'io, mi commuovo spesso, mi identifico, spesso le persone mi cercano come confidente. Ma, quando si tratta di me stessa, sono molto dura, non mi perdono niente, e, in fondo, delle mie umanissime debolezze mi vergogno, come se dovessi essere perfetta sempre. Ora, il terreno dei sentimenti è scivoloso, e il più imprevedibile che c'è, quando ami in realtà accetti di mettere la tua nudità di fronte a ciò che non puoi controllare, perché non dipende solo da te. Tenere tutto sotto il controllo della razionalità uccide i sentimenti. La verità, è che mi sento in colpa per come sono, e in fondo in fondo, mi sento responsabile della morte di questo amore...

---

▪

---

LUGLIO 3, 2014

IRIS

ciao carolina,

si quando finisce una storia, una storia in cui credevi e stavi iniziando a fare progetti per il futuro, non si può uscire vittoriosi. Non si è tranquilli, siamo invasi da tutta una serie di sentimenti nuovi, nuovi perché solo un'esperienza del genere può far scaturire certi pensieri e stati d'animo. Sono quindi nuovi

per noi. Non sappiamo come affrontarli. E questo è il primo punto che andrebbe affrontato, ci dobbiamo rimettere in gioco con noi stessi. Capire come fare. Trovare la forza che abbiamo, perché ognuno di noi ha una grande forza dentro. Dobbiamo solo essere fiduciosi in noi stessi. Capisco quando dici "io mi sono sentita svuotata e ancora mi sento svuotata". Lo capisco perché lo provo anche io. Mi sento vuota. Anch'io avevo donato tutto a lui, tutto quello che avevo di più bello. Non penso che questo sia un errore. E' normale che quando si ha davanti a sé una persona in cui si crede e in cui riponiamo fiducia donarli tutto. Bisogna farsene una ragione. Questo non ci deve far diventare "cattivi" verso noi stessi e il futuro. Quello che abbiamo donato fa parte comunque di noi, rappresentano le nostre esperienze, i nostri valori, i nostri sentimenti, nostre paure e le nostre speranze. Noi le abbiamo donato, ovvero abbiamo aperto il nostro cuore e mente a un'altra persona. Ma sono sempre parte di noi. Dobbiamo ridiventare i padroni di noi stessi, di quello che eravamo e di quello che possiamo ancora essere. Ce la possiamo fare e ce la dobbiamo fare.

---

▪

---

LUGLIO 4, 2014

CAROLINA

Sì, è vero. Sono sentimenti nuovi, stati d'animo ed emozioni sconosciute, che non arrivi a capire se non li hai provati (per questo Billy ci è tanto prezioso, perché non è impreparato, ha già studiato e fatto i compiti in passato! ;-)

Ce la faremo? Oppure saremo come quegli alunni di cui si dice: potrebbe fare ma non si applica? ;-)

Ma forse davvero è una questione di applicazione, non si può sperare di uscire da questo stato d'animo attraverso l'avvento di un altro stato d'animo che ci riconduca alla vita, ma possiamo solo applicarci, e poi, prima o poi, anche il cuore seguirà il cervello. E' così che si esce dal buio?

---

o

---

LUGLIO 3, 2014

---

## CAROLINA

Ciao Billy, ciao cari tutti, sono sempre qui, appesa alla mia condizione. In questi giorni, oltre a lavorare parecchio, ho avuto problemi con la mia famiglia di origine, come se non bastasse si aggiungono:

- 1) un papà anziano (85enne) che in questo periodo non sta molto bene in salute, ma è molto lucido
- 2) una mamma anziana che tutto sommato sta abbastanza bene ma non con la testa, per cui dà il tormento al marito; è necessaria la presenza di noi figli in casa
- 3) una sorella con qualche problemino (eufemismo) con la figlia adolescente
- 4) come già sapete, non ho un cellulare moderno e, per unirmi al gruppo, dovrei accedere a una delle soluzioni tecnologiche cui accennava Buddy, ma devo organizzarmi (per queste cose, pur usando con una certa scioltezza il pc, sono piuttosto decerebrata).

Comunque, sto a giorni alterni. A volte giù di corda, a volte meglio. Il pensiero del mio rapporto perduto non mi lascia, ci sono momenti in cui temo che non mi riprenderò, che nonostante tutto quello che dico di razionale non ho affatto maturato una separazione emotiva (e quando me passa?), in altri penso di essere sulla buona strada. Sono passati 6 mesi ma è bastato che uno di voi, Billy, abbia fatto accenno ai ripensamenti della sua ex che ho vissuto la cosa come se fosse mia, mi si sono affacciate alla mente le parole che avrei detto se mi avesse comunicato di averci ripensato, sono riemerse emozioni passate, a poco è valso il tentativo di ancoraggio alla realtà (“non c’è, non c’è più, non mi è arrivato nessun segnale, la verità è che se n’è andato e ha detto di non amarmi più”, etc.). E’ incredibile ragazzi che scherzi gioca il cervello... Io non lo sto sentendo, non lo sto vedendo, mi sono allontanata da cose comuni a cui pure tenevo, cosa devo fare di più? Eppure non solo il pensiero non mi lascia, ma è proprio il legame psicologico che stenta ad allentarsi... Voi come state?

---

o

---

LUGLIO 3, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina, Ciao Iris,

Purtroppo temo sia inevitabile provare dei sentimenti di “smarrimento”, credevamo fosse per sempre, pensavamo che avremmo sempre avuto accanto tale persona, soprattutto nei momenti di difficoltà, ed anche chi sapeva o sentiva che le cose non andavano nel verso giusto e poteva essere preparato alla fine non lo è stato in quanto

affrontare la realtà del distacco è tutta un'altra cosa rispetto ad ipotizzarla.  
Se non siamo stati noi ad arrenderci e lasciare ci sarà un perché, a volte (spesso) anche chi lascia ha dei ripensamenti e pentimenti, e loro tale decisione l'hanno presa

...

Sulla chat ad alcune persone sono capitati dei contatti, dei tentativi di ritorno, ecc. Ed il tutto ovviamente è stato destabilizzante, a presto.

---

•

---

GIUGNO 29, 2014

## BILLY

Oggi e' dura ragazzi.....mi sto sforzando per mantenere l'equilibrio,lo mantengo ma e' dura.Ieri e' venuta a Roma la migliore amica della mia ex,ha detto che aveva voglia di vedermi e se potevo ospitarla.Logicamente le ho detto di si e siamo stati insieme tutto il giorno sia ieri che oggi.Io ho cercato in tutti i modi di non entrare in discorsi che potessero in qualche modo contemplare la mia ex,ma ovviamente non e' stato possibile,insomma mi ha detto che la persona con la quale aveva cominciato a vedersi non e' neanche iniziata che e' gia' finita,che l'altro giorno voleva chiamarmi e che gli manco....."con Billy stavo bene,mi faceva stare serena,guarda qui ora sono sempre nervosa....."ecc... ecc... insomma cose di questo tipo.Io queste cose non le voglio neanche sapere,voleva chiamarmi ma non ha chiamato,gli manco ma qui davanti a me io non la vedo.....non ho voglia di cose destabilizzanti.  
.....Scusate,stasera mi gira male.

---

o

---

GIUGNO 29, 2014

## CAROLINA

E' una tortura quando ci arrivano queste notizie, che poi non sappiamo nemmeno se sono corrette, se le cose stanno esattamente così. A volte terze persone si mettono in mezzo e, pure con buone intenzioni, fanno un casino, soprattutto perché magari non distinguono bene il livello della descrizione oggettiva da quello della propria interpretazione. La destabilizzazione no, davvero non ce la meritiamo! Lo credo che ti

gira male, uno fa tanto per recuperare un po' di equilibrio... Tieni duro, Billy. Se vorrà sentirti davvero, ti chiamerà. Se gli manchi, te lo farà sapere (poi, in caso, bisognerà vedere se lei manca davvero a te, se ti piace ancora, non siamo pupazzetti).

Attenzione ai ritorni, dicono tutti, si legge ovunque. A volte ci sono, ma si tratta di lucciole e non di lanterne. Non è raro che tornino con i dubbi per poi capire definitivamente che avevano fatto bene ad andarsene. Mio dio no, questo no.

ANCORA PER BILLY: bellissima poesia, grazie di cuore.

PER BUDDY: grazie per i tuoi commenti, mi hanno aiutato (in questi giorni sto un po' triste).

PER TUTTI: io sarò a Roma, fundamentalmente, ad agosto. Ho una casa piccolina, ma, in modo un po' arrangiato, posso ospitare una persona. Ho 2 cani di piccola taglia (pacifici, innocui), per chi avesse idiosincrasie è bene saperlo.

Whatsapp purtroppo io non ce l'ho, ancora non sono riuscita a separarmi dal vecchio cellulare prodotto nel giurassico.

PER DANIELA: già lavorare insieme è un disastro, e anche io spero che la nuova donna non sia pure lei una collega di lavoro, questo sarebbe veramente troppo da reggere! PS. Ma non hai la condizione di farti trasferire altrove?

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

BILLY

Ciao Carolina, diciamo che le notizie sono corrette, anche se non richiesto da me, la sua amica mi ha riportato tutta una serie di frasi pronunciate da lei che sicuramente, conoscendo X come una persona che difficilmente esce allo scoperto, hanno un certo peso. Sono frasi che aprono scenari sulla possibilità di un ritorno che, in caso ci fosse, io senz'altro prenderei in considerazione, ci sarebbero dei punti da mettere bene in chiaro, ma sicuramente li prenderei in considerazione. Il punto è che io non sto aspettando che lei ritorni, ma sto aspettando il momento di essermene completamente andato. Il gioco, per quello che riguarda me, lo conduco io... ed io vado. Tutto ciò mi disturba perché è un po' come se io stessi camminando per allontanarmi ed una voce ti chiamasse, allora ti fermi e ti volti per ascoltare.....perdi tempo. Si ripresentano alcune tipologie di pensiero, cominci a fare un certo tipo di valutazioni, inizi addirittura ad immaginare discorsi su quello che dovresti dire e quello che vorresti ascoltare in caso di un suo ritorno.....Questo è quello che in altri messaggi ho chiamato il distacco dalla

realta'.La realta' e' che lei non ha chiamato per dirmi che le manco e che vorrebbe tornare insieme,di concreto e reale non c'e' nulla,solo pensieri,idee,valutazioni,supposizioni.....praticamente nulla.Quindi ritornare alla realta'.X mi ha lasciato,ora lei non e' qui,e' un mese che non la sento,io sto abbastanza bene,ho un sacco di cose da fare,c'e' un'altra donna che ha voglia di vedermi (con molta calma posso assecondare questa cosa),c'e' molto da lavorare.....insomma.....cose reali. X mi manca?....Si,a volte,anche spesso,.....mi mancherà sempre meno.

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

CAROLINA

Sì, conosco bene la dinamica di questi pensieri, a me capita che si inneschi anche senza avere alcun input... Sei persona molto concreta, sono certa che ce la farai a stare ancorato alla realtà, anche se con alcune azioni di “disturbo” del cervello (io purtroppo per temperamento tendo a fantasticare molto, e l’ancoraggio alla realtà non mi è semplicissimo, non viene naturale e debbo sforzarmi tantissimo). Certo, magari lo paghi comunque in termini di malumore. Noi piccole cose le paghiamo in termini di giorni, per rimetterci in carreggiata, questa è la realtà. A volte mi sembra che tutti gli sforzi immani per riprendersi un minimo siano vaneggiati da piccolissime casualità, certe volte mi scoraggio per questo. Magari mi basta vedere un qualcosa in casa, oppure un ricordo, e la mente viaggia sul “se tornasse”, “se ha capito”. Assurdamente, in primo luogo perché non è all’ordine del giorno, in secondo luogo perché davvero, se accadesse, io sarei in imbarazzo, perché so che un uomo com’è fatto lui oggi come oggi per me non è fatto. L’ho sperimentato e mi ha fatto solo soffrire. Perché rimpiangerlo?

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

BUDDY

---

Ciao Carolina, Ciao Billy,

Immagino che se abbiamo trascorso diversi anni con i nostri ex vi sarà pure una ragione, di certo siamo stati bene, se non sempre almeno per diverso tempo (non credo che siamo tutti masochisti), poi le cose sono cambiate, sono cambiati loro, abbiamo scoperto aspetti della loro personalità che magari non conoscevamo, alla fine forse siamo cambiati anche noi, di certo dopo che ci hanno lasciato siamo stati costretti a fare qualche riflessione e questo dei cambiamenti in noi li ha provocati, ma dato che ora non stiamo tanto bene mentre all'epoca (forse nella nostra beata ignoranza) stavamo meglio vorremmo tornare a tale periodo, cancellare tutto quello che è successo con un colpo di spugna ma non è possibile, forse questa speranza è più difficile da superare da chi non ha visto l'intromissione di terze persone nella coppia, ma attenzione scrivo appunto visto in quanto le terze persone potrebbero benissimo esserci o esserci state e noi non ne eravamo a conoscenza (o fingevamo di non accorgercene), nel caso di Carolina il fatto che il tuo ex facesse il galante con altre donne (magari anche molto più giovani di voi) fa pensare che anche se non fosse riuscito a concretizzare nulla di certo l'idea di fare lo scapolone lo entusiasmava parecchio, quindi il tradimento potrebbe anche non essersi consumato ma lui non pensava certo lasciandoti di trascorrere il resto dei suoi giorni in castità (o per caso sta seguendo un percorso spirituale presso qualche comunità religiosa dedita al lavoro e preghiera? Non credo).

Logicamente anche a me mancano molte cose che abbiamo condiviso, purtroppo però tali cose non esistono più (in quanto lei ha distrutto tutto).

Un abbraccio a tutti e a presto!

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

### DANIELA

E proprio vero sono riusciti a distruggere tutto purtroppo

Fa male mi manca tanto e quello che mi fa più male e saperlo felice con un'altra

Un caro abbraccio Daniela

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

## CAROLINA

In castità? :-) (risata amara). Sicuramente il mio ex compagno aveva la necessità di sentirsi libero e single, a lungo ha mentito anche a se stesso inventandosi il film della "vita virtuale" che doveva vivere parallelamente a me per sentirsi bene (fare il cavaliere con altre per compensare le strettoie della vita coniugale, avere la possibilità di "inscenare" una vita altra, una possibilità diversa, così per gioco), una cosa macchinosissima che non mi ha mai convinto, soprattutto perché a costo della mia sofferenza (in quanto sotto i miei occhi), e che comunque non era vera. La verità, come ho avuto già modo di dire, come lui stesso alla fine ha riconosciuto, è che aveva smesso di desiderare di stare con me e aveva cominciato a desiderare altro, e, non riuscendo però a "tagliare", cercava di far stare insieme tutto. Un po' come un bambino, non voleva rinunciare a nulla. Quando, dopo 2 anni e mezzo, è stato più che evidente anche a lui che non ero disposta a credere a babbo natale e che, per stare con me, avrebbe dovuto affrontare un percorso faticoso di messa in discussione anche di se stesso, ha rinunciato (lasciandomi ha detto: "hai sempre avuto ragione tu, se uno non può rinunciare a certe cose vuol dire che non ama abbastanza, e io infatti voglio provare altre emozioni nuove e intense", dicendomi questo mi ha fatto l'esempio di un bacio dato a una donna, queste erano le emozioni che voleva provare). Quindi, nel mio caso non c'era una terza persona nel senso di una relazione già avviata, ma c'era l'idea entusiasmante che potessero esserci possibilità e avventure (in riferimento a persone concrete, tipo le ragazzine con 20 anni meno di noi che erano tutte gratificate delle attenzioni di un uomo non bello, ma certamente con un grande ruolo all'interno della struttura associativa creata insieme, e si sa che le donne spesso sono molto sensibili ai ruoli più che all'età o agli aspetti estetici). Una delle cose che mi ha fatto più male, sapete qual è? L'avermi trattata di fatto come una cretina per 2 anni e mezzo, come una pazza, una visionaria, e di aver insultato la sua stessa intelligenza, con questa storia della vita parallela compensativa (ma compensativa di che? se hai bisogno di compensare ancora, e altrove, mentre ci diciamo che dobbiamo recuperare, allora lo stesso recupero perde di senso, nella misura in cui continui ad avere la necessità di recuperare altrove). In ogni caso, dopo 2 anni e mezzo passati a dubitare di me stessa, della mia lucidità mentale, a pencolare tra la certezza della verità di certe sensazioni e il dubbio che avesse ragione lui, dopo 6 mesi di separazione, è

vero che ormai è andata, i cocci sono in frantumi, il vaso non esiste più, e forse tutto questo rivangare su quel che è successo mi spinge al rancore, che è meglio non alimentare. In fondo, ha pagato e sta pagando anche lui, quello che gli sembrava il luccichìo di una fenomenale vita da scapolone si è aggrumato in una scontentezza di sé, spalancandogli le porte di una terapia lunga e faticosa. Già questo basta per capire che ha avuto e ha i suoi problemi, in cui forse io sono entrata solo di striscio. Quando se ne è andato via, io, in una delle mie scene da eroina tragica, gli ho detto che io sarei stata malissimo, che però alla fine mi sarei ripresa, perché so cosa significa l'empatia per gli altri, che a lui sarebbe invece rimasta per sempre l'aridità della sua anima e la disonestà intellettuale di non sapersi mettere nei panni altrui. Ora, fa i conti con se stesso. Va bene così, non debbo odiarlo.

---

▪

---

GIUGNO 30, 2014

### DANIELA

Carol abbiamo aperto il gruppo su wazap venite numerosi  
un grande abbraccio a tutti  
Dany

---

○

---

GIUGNO 29, 2014

### BUDDY

Ciao Billy,

Ti ho inviato una mail, come ti ho scritto anche lì se usi what's app e desideri essere aggiunto al gruppo del quale al momento facciamo parte io, Ludov e Pat fammi avere il numero di telefono via mail.

Se non ho capito male la ex di cui parli è quella recente, non la tua ex moglie con cui ora hai rapporti amichevoli, in effetti se non lo hai già fatto ti suggerisco di rileggere bene il capitolo dei ritorni:

<http://www.ilmondodiart.com/welcome-back-lost-love-fenomenologia-dei-ritorni/>

---

Ora la tua ex si trova in un momento di confusione, la storia con l'altro non è nemmeno iniziata che è già finita, quindi si trova da sola (forse) e tu vieni rivalutato, sembra un copione già letto ....

Per CAROLINA: mi fa piacere che i miei commenti ti siano stati di aiuto (temevo il contrario), per quanto riguarda what's app se non hai uno smartphone ma per forza di cose avrai un computer dato che leggi e scrivi sul blog si potrebbe usare un'alternativa, mi viene in mente skype o anche Hangouts, in pratica basta avere una mail su gmail e all'incirca in automatico lo si può usare sia da computer che da smartphone e si possono fare anche chiamate e video chiamate, cosa che non si può fare con what's app, ovviamente ne esistono diverse di alternative (mi viene in mente Viber che però non ho mai usato, ma c'è sempre una prima volta), sono ben accetti consigli da parte di chi utilizza altre tipologie di applicazioni.

Eventualmente manda una mail a Ludov che poi ti farà avere la mia e vediamo, se la cosa ti interessa, come procedere.

Per ROMA: al massimo prenderei una stanza in albergo o altro, nel caso dato che se non erro tu e Billy siete della zona potreste darci dei suggerimenti, anche per non spendere un patrimonio, al massimo proverò a vedere cosa si trova con booking.com

MARGY: tutto bene? Da un paio di giorni non ti sentiamo

Un Abbraccio a tutti e a presto.

---

o

---

GIUGNO 29, 2014

## DANIELA

Pensa carissimo amico io ci lavoro insieme

E' una tortura so anche per chi mi ha lasciato e come una scema vado a vedere se la sua macchina e' sotto casa di lei e puntualmente c'è .

Sono proprio una coglio a non basta vederlo mi faccio anche del male " sono passati due mesi" ma sto molto male a giorni alterni però la mattina quando lo vedo mi viene la nausea dal dolore.

Ragazzi dove posso mandare il numero per far parte del gruppo su wazap??

Un abbraccio a tutti Daniela

---

■

---

GIUGNO 29, 2014

## BUDDY

Ciao Daniela,

Anch'io so perfettamente dove si trova la mia ex, ma evito di andarla a cercare e forse in cuor mio spero addirittura di non incontrarla casualmente, anche se quando l'ho rivista non mi ha fatto un grande effetto va detto che meno ci si vede e meglio è, purtroppo tu lo incontri tutti i giorni per lavoro e questo non è certo positivo, ma sarebbe consigliabile evitare di cercarlo la sera, tanto sai già quanto ti basta, non servono ulteriori conferme o dettagli, tutte le sere potrebbe cambiarne una diversa, la cosa non ti deve interessare, in fin dei conti anche tu potresti fare lo stesso e di certo lui non dovrebbe esserne geloso (cosa che invece, spesso negli uomini, capita in quanto chi lascia si ritiene di avere solo diritti mentre chi viene lasciato solo doveri).

I nostri ex stanno percorrendo una strada diversa dalla nostra, lasciamoli andare e seguire il percorso che hanno scelto (probabilmente in modo egoistico in quanto è mancato loro il senso di responsabilità che avrebbero dovuto riservarci), se ne pentiranno o forse no, non è affar nostro anche se saperlo un giorno forse farà del bene alla nostra autostima ma non cambierà di una virgola ciò che hanno fatto ed il loro ritorno non è affatto auspicabile perchè sarebbe dettato dal loro opportunismo e non certo da sentimenti sinceri nei nostri confronti e poi dovremmo vivere nel dubbio di essere presto o tardi di nuovo lasciati, una cosa del genere alla lunga logora.

Mi rendo conto che spesso abbiamo un senso di "possesso" nei confronti della persona amata, ma è sbagliato, non ci appartengono e mai ci sono appartenuti, abbiamo percorso con loro un tratto di strada più o meno lungo ed arrivati ad un bivio le nostre strade si sono separate, magari loro ci hanno ingannato relativamente alla scelta di tale strada, ma questo non cambia la sostanza delle cose, pensa a lui prima di conoscerlo, era un estraneo e di quello che faceva non te ne poteva importare nulla, tornerà nell'anonima folla che ci circonda e sarà un estraneo come molti altri ....

Per quanto riguarda what's app per ora siamo io, Pat e Ludov, manda una mail a Ludov con il tuo numero ed appena gli sarà possibile in quanto oggi è impegnato

lo aggiungeremo, non riscrivo nuovamente la mail ma la trovi nei commenti qui sotto, ad esempio sotto un tuo commento di ieri, (inizia con la k ed è di libero.it)

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

### DANIELA

Grazie ho mandato il numero vi aspetto a io sono di Milano  
Bacio Dany

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

### CAROLINA

Ciao Daniela, la tua tortura è grande, doverlo vedere tutti i giorni è un vero castigo di dio. Però, una cosa la puoi fare: evitare di andartelo a cercare anche fuori dal lavoro, questo dipende da te. Tanto ce l'hai lo stesso nel cervello ogni momento, non è necessario andarsi a cercare altri input per pensarlo! Insomma, la tua disperazione può stare tranquilla: verrà certamente alimentata pure se non passi a controllare i suoi spostamenti! ;- ) (consiglio di leggere "Istruzioni per rendersi infelici" di P. Watzlawick).

2 mesi sono davvero pochi, Daniela. Possiamo anche dire che stare molto male "a giorni alterni" è già qualcosa, vuol dire che oscilli tra il male e il malissimo e non sei attestata sul malissimo perenne.

A quanto capisco, l'idea del trasferimento, essendo una società vostra, non è possibile (non so quanto è praticabile dividere questa società), ma non puoi neanche prenderti un paio di mesi di distacco dal lavoro, che ne so, una vacanza prolungata, è impossibile? Non è che dopo 4 mesi si sia guariti, ma almeno ti prendi un po' di respiro per incanalare i pensieri verso una base da cui partire per il superamento interiore del dramma.

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

DANIELA

Magari potessi Carolina pensa che sono stata sette gironi a Ibiza e ho pianto tutto il tempo sono stata peggio

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

DANIELA

Sai quello che mi da più fastidio e pensarlo felice con lei e io sto morendo  
Ma penso sia comune a tutti

---

○

---

GIUGNO 29, 2014

CAROLINA

PER DANIELA: vorrei dirle di riflettere un po' anche sulla sua situazione, spostare l'attenzione da lui a se stessa. Finora, i pensieri sono rivolti a quanto ti manca, etc. Ma, all'interno della relazione, a te, Daniela, stava bene tutto? Possibile che quest'uomo non ti faceva mancare nulla, era esattamente l'uomo che riusciva a dare tutto quello di cui avevi bisogno? Comincia a pensare anche a quel che non ti piaceva, a quel che non andava bene per te.

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

BUDDY

Ciao Carolina,  
Daniela è entrata nella chat su what'sapp con me, Ludov, Pat e un'altra ragazza

che ci legge da giorni ma non riusciva dal telefono a lasciare commenti nel blog, ci siamo scritti per ore e credo la cosa sia stata positiva per tutti noi, è un peccato tu non abbia modo di partecipare farebbe bene anche a te e noi potremmo avere il tuo supporto in tempo reale, mi sa che ti tocca prendere uno smartphone!!! Ovviamente sarà una tua scelta, mi permetto solo di scriverti che se non ti va di spendere molti soldi (tipo per un iPhone) esistono soluzioni più economiche che potrebbero svolgere egregiamente la loro funzione.

---

o

---

GIUGNO 30, 2014

MARGY

Ciao BUDDY eccomi qui....avrei tante cose da raccontarvi anche perchè ci siamo visti per parlare da persone civili...ma non so come riassumerlo e io mi ritrovo su un'altalena...posso essere aggiunta anch'io nella vostra chat?

---

▪

---

GIUGNO 30, 2014

BUDDY

Ciao Margy, sulla chat ci stiamo confrontando e confidando molto bene e ci è di aiuto, stiamo valutando di fare una cena nella zona di Milano, se ti vuoi aggiungere e raccontarci come vanno le cose manda una mail a Ludov, l'indirizzo lotrovi qui sotto, inizia con la K ed è di libero.it, a presto.

---

▪

---

GIUGNO 30, 2014

MARGY

OOOOk, mandata mail con il mio numero di telefono :)

---

▪

---

GIUGNO 30, 2014

## BUDDY

Anche la nostra amica Margy è nella nostra chat, oltre al Grandissimo Billy!!

Accorrete numerosi mancano ormai pochissimi posti ...

Scherzo di posti ne abbiamo ancora, la cosa sembra funzionare bene, alcuni dei nostri amici hanno finalmente dormito bene dopo vari giorni ...

Mi farebbe piacere avere tra i nostri anche Carolina, a proposito come va?

Un abbraccio a tutti e a presto!

---

▪

---

LUGLIO 7, 2014

## WHITE

Ciao a tutti

Pur comprendendo perfettamente lo spirito di aggregazione in “tempo reale” che il gruppo si è creato su WA, mi permetto di dissentire da questa Vostra iniziativa di uscire da “qui” per i seguenti motivi:

. Molti di noi sono esclusi dai Vs commenti e non mi pare giusto non essere partecipi ai Vs scritti.

. Questo spazio che gentilmente Nicola tanto tempo fa ha creato per chi come noi ha subito l’abbandono rimane vuoto e viene talvolta riempito con “messaggi di servizio” ove si invitano le persone di partecipare su WA: non mi pare corretto nei confronti in primis di Nicola e poi di tutti gli altri che non hanno alcuna intenzione di partecipare in WA con voi per varie ragioni.

. Siccome il blog ha registrato migliaia e migliaia di commenti in questi anni e sono ancora a beneficio di tutti anche oggi, non vedo perché dobbiamo

interrompere questa catena per una scelta che nulla ha da spartire con lo spirito iniziale del blog e dei commenti di chi ci ha preceduto.

Se proprio, proprio... Apritevi un blog vostro e parlatevi tra di voi o continuate su WA, ma se dovete intervenire qui, sarebbe gradito che ci fosse una certa continuità tematica per uno scambio costruttivo fra tutti e soprattutto, per tutti.

Scusate per lo sfogo, ma mi pareva doveroso.

---

▪

LUGLIO 7, 2014

### ART

Ciao White, condivido il tuo pensiero e personalmente preferisco anch'io che si continui a scrivere qui; ogni giorno più di 800 persone accedono a questa pagina e quindi molti si limitano anche solo a leggere ed immagino che traggano giovamento dalla lettura delle esperienze altrui anche senza partecipare, tuttavia non è giusto obbligare gli altri ad utilizzare questo strumento che, anche se consente l'anonimato, è pur sempre una bacheca pubblica e quindi non permette la condivisione di dati più personali che, al contrario, in un gruppo su WA ci si può permettere di fare (o almeno lo si fa con più serenità)... quindi bene se gli altri condividono il medesimo pensiero e cercano di fare un pò qua e un pò là... comunque altre persone che non scrivono e con le quali non entreranno in contatto, trarranno comunque giovamento da quanto si scrive, se questo non avverrà cerchiamo di essere presenti almeno noi... io prometto di farlo da Settembre in poi, al momento gli impegni musicali mi stanno letteralmente sommergendo.

Restiamo in attesa dei pareri degli altri... un forte abbraccio a tutti

▪

---

LUGLIO 7, 2014

CAROLINA

---

Ciao White, ciao a tutti,

io penso che strumenti diversi servono a differenti funzioni e bisogni, tutti legittimi. Stare su WA è molto utile a non sentirsi soli durante la giornata, a chi ha voglia di parlare frequentemente della condizione in cui si trova, a prescindere da quello che sta facendo, comunicare le emozioni del momento, in tempo reale. Scrivere sul blog risponde all'esigenza di raccontare, raccontarsi, sapere i racconti altrui, soprattutto razionalizzare, in momenti precisi della giornata che si scelgono (magari anche ore, eh!), e i dialoghi non sono quasi mai in tempo reale. Io, per difficoltà tecnologiche e per mia natura e per mia condizione attuale, non sono incline al WA: non sono aggiornata tecnologicamente (e ho una certa pigrizia in tal senso), ma, anche, preferisco scegliere i momenti in cui parlare di tutto questo percorso di sofferenza che stiamo facendo, ognuno il suo calvario personale, e penso che ad oggi non mi fa bene andare con la mente in continuazione alla mia condizione, preferisco istintivamente assecondare anche le situazioni in cui "stacco" e cerco di immergermi in altro (che, dopo 6 mesi, cominciano qua e là a presentarsi). Ci sono cioè momenti (solo momenti, eh!) della giornata in cui gesù o chi per lui mi fa la grazia di allentare questa pressione dell'anima e mi consente la distrazione, ci sono momenti in cui il mio cervello prende un'altra direzione che non sia il pensiero unico su lui che se n'è andato o sul mio dolore che non passa, e queste "deviazioni", pure se non durano a lungo, so che mi fanno bene, perché mi indicano la strada da percorrere, e, pur se timidamente, mi sottolineano che questo percorso esiste: ora sono sentierini sporadici, perduti nella campagna del dolore, ma poi diventeranno carreggiate e strade asfaltate e autopiste! Insomma, mi racconto questo per alleviare la condizione di miserabile sofferenza in cui verso, in cui tutti versiamo, approfitto di ogni piccola occasione che marca la differenza dal pensiero dominante. Come Billy, penso che, al di là della nostra volontà razionale, ogni piccola cosa a cui magari non diamo neanche troppo peso lavora per noi, al fondo, e poi ce la ritroviamo.

Su questo blog in genere, anche se non scrivo, torno ogni giorno. Anche una guardatina ai vecchi commenti, oltre che rileggere quotidianamente i 10 punti. Andare alle storie altrui, rileggere i miei commenti anche per verificare la strada percorsa, pure questo è doloroso, ma il dolore non si può evitare, i racconti degli altri e i miei racconti pigiano su questo tasto, ma è un'operazione che oggi sento utile alla ricostruzione. Quando non sentiremo più questa esigenza, probabilmente un altro gradino avremo

compiuto sulla strada della guarigione.

Ma – WA, blog, chat, FB o che so io – ogni mezzo per autoaiutarci è legittimo, quando ci fa stare meglio.

Però, però, però ... anch'io vi esorto a non lasciare il blog, che non è sostitutivo a WA, è proprio un altro strumento che svolge una sua utile funzione!

Un abbraccio a tutti, vi auguro una buona serata.

---

▪

---

LUGLIO 7, 2014

### DANIELA

Giusto e sacrosanto quello che hai detto e comunque white non è vero  
Noi comunque abbiamo attivato le notifiche e amo sempre arricchendo  
anche con

La nostra idea l' aiuto che possiamo dare ad altri

Un abbraccio Daniela

---

▪

---

LUGLIO 7, 2014

### BUDDY

Naturalmente ogni opinione è legittima, purtroppo non partecipando alla chat di WA non si può sapere che il blog rimane il riferimento, difatti se ci sono commenti lo indichiamo subito e suggeriamo anche di rispondere e tenere "vivo" il blog, difatti il sottoscritto, Billy, Daniela e altri siamo certamente tra i più attivi con un buon numero di commenti settimanali se non addirittura giornalieri.

Poi certi strumenti, più privati, permettono di esporre in maniera più aperta certe questioni molto private. Ovviamente poi ognuno è libero di esprimere la propria opinione pur non conoscendo i fatti in modo che i propri pregiudizi non ne vengano influenzati.

---

o

---

LUGLIO 1, 2014

## BUDDY

Ciao cari amici del blog, è vero che con diversi ci sentiamo in what's app, però con altri no ed ho notato che non vengono più inseriti commenti da alcuni di loro, spero di sentirvi presto.

Un abbraccio a tutti e a presto!

---

•

---

GIUGNO 28, 2014

## PAT

grazie Billy per la condivisione della poesia e delle emozioni che evoca..è stato bello leggerla.

Grazie

L'altro giorno pensavo che se ci scambiassimo via mail i nostri numeri di telefono potremmo creare un gruppo di "autoaiuto" su whatsapp per i nostri frequenti momenti di sconforto. Come tutti sappiamo non sempre è piacevole per chi ci è accanto sostenere le nostre lacrime e le nostre continue parole su quella persona..invece tra di noi ci capiamo perfettamente e ci sentiremmo meno soli. Che ne dite?Idea pazza?

;)

Un abbraccio a tutti

---

o

---

GIUGNO 28, 2014

## DANIELA

Sarebbe una bellissima idea

Daniela

---

o

---

GIUGNO 28, 2014

## BUDDY

Ciao Pat, ho creato il gruppo su what's app, per ora siamo io e Ludov a cui dovresti aver scritto alla mail [kobbs@libero.it](mailto:kobbs@libero.it) e dovrebbe averti girato la mia mail, se ci mandi il tuo numero ti aggiungo al gruppo, lo stesso vale per gli altri ovviamente, scrivete a Ludov.

Ritengo sia una buona idea.

---

o

---

GIUGNO 29, 2014

## BILLY

Grazie a te Pat, sono contento che ti sia piaciuta, e' una delle mie poesie preferite. Per te e per chi vuole la mia mail e' [mrc.bressan@libero.it](mailto:mrc.bressan@libero.it)

---

•

---

GIUGNO 28, 2014

## BILLY

Da IL GUARDIANO DI GREGGI (Fernando Pessoa)

Sono un guardiano di greggi  
Il gregge e' i miei pensieri.  
E i miei pensieri sono tutti sensazioni.  
Penso con gli occhi e con gli orecchi  
e con le mani e i piedi  
e con il naso e la bocca.  
Pensare un fiore e' vederlo e odorarlo  
e mangiare un frutto e' saperne il senso.

Percio' quando in un giorno di calura  
sento la tristezza di goderlo tanto,  
e mi corico tra l'erba  
chiudendo gli occhi accaldati,  
sento tutto il mio corpo immerso nella realta',  
so la verita' e sono felice.  
Se potessi mordere la terra intera  
e sentirne il sapore,  
sarei per un momento piu' felice.....  
Ma io non sempre voglio essere felice.  
Ogni tanto e' necessario essere infelici  
per poter essere naturali....  
Non tutti sono giorni di sole,  
e la pioggia,quando manca,la si invoca.  
Percio' prendo l'infelicitá e la felicitá  
naturalmente,come chi non si sorprende  
che esistano monti e pianure  
che esistano rocce ed erba....  
L'importante e' essere naturali e tranquilli  
nella felicitá e nella infelicitá  
sentire come chi guarda,  
pensare come chi cammina,  
e in punto di morte,ricordarsi che il giorno muore  
che il tramonto e' bello e bella e' la notte che resta.....  
Cosí e' e cosí sia.  
Se si vuole che abbia un misticismo,ebbene,ce l'ho.  
Sono mistico,pero' solo col corpo.  
La mia anima e' semplice e non pensa.  
Il mio misticismo e' non voler sapere.  
E' vivere e non pensarci.  
Non so cosa sia la Natura:la canto.  
Vivo in cima ad un colle  
in una casa imbiancata e solitaria,  
e questa e' la mia definizione.  
Come uno scarabocchio di rosso fuoco  
il sole al tramonto indugia sulle nubi che restano.  
Un vago sibilo risuona nella sera tranquilla.  
Deve trattarsi di un treno lontano.  
M'assale in questo momento una vaga nostalgia

e un vago e quieto desiderio  
che va e viene.

A volte anche sulla superficie dei ruscelli  
si formano bolle d'acqua  
che appaiono e scompaiono  
e non hanno altro senso  
che quello di essere bolle d'acqua  
che appaiono e scompaiono.

Mi sveglio di notte all'improvviso,  
e il mio orologio occupa la notte intera.

Non sento la Natura di fuori.

La mia camera e' una cosa buia con pareti vagamente bianche.

C'e' una quiete fuori come se niente esistesse.

Solo l'orologio va avanti col suo rumore.

E questo mucchietto d'ingranaggi che sta sul comodino  
cancella tutta l'esistenza della terra e del cielo....

Quasi mi smarrisco a pensare cosa cio' significa,  
ma mi trattengo, e sento che sorrido con gli angoli della bocca nella notte.

In un giorno esageratamente limpido  
un giorno in cui veniva voglia d'aver gia' lavorato abbastanza  
per poter smettere di lavorare,  
intravidi come un sentiero tra gli alberi,  
quello che forse e' il Gran Segreto,  
il Grande Mistero di cui parlano i falsi poeti.

Vidi che non c'e' Natura,  
che la Natura non esiste,  
che ci sono monti, valli, pianure,  
che ci sono piante, fiori, erbe,  
che ci sono fiumi e pietre,  
ma che non c'e' un tutto a cui questo appartenga,  
che un insieme reale e vero  
e' una malattia delle nostre idee.

La Natura e' parti senza un tutto.

Questo e' forse quel tale mistero di cui parlano.

Fu questo che senza pensare o indugiare,  
accertai fosse la verita'

che tutti stanno cercando senza trovare,  
e che solo io, senza cercarla, ho trovato.

Rientro e chiudo la finestra.

Mi portano il lume e mi danno la buonanotte.  
E la mia voce allegra da la buonanotte.  
Magari la mia vita fosse sempre questo:  
Il giorno pieno di sole, o addolcito dalla pioggia,  
o tempestoso come se finisse il Mondo,  
la sera mite e la gente che passa  
guardata con interesse dalla finestra,  
l'ultimo sguardo amico alla quiete delle piante,  
e poi, chiusa la finestra, il lume acceso,  
senza leggere niente, senza pensare a niente, senza neanche dormire,  
sentire la vita scorrere in me come un fiume nel suo letto.  
E fuori un grande silenzio, come un dio che dorme.

Per tutti voi

Billy

---

o

---

GIUGNO 28, 2014

## BUDDY

Seguendo il consiglio di Billy commento in coda all'ultimo commento in modo da incasinarci meno nella lettura dei vari messaggi o almeno così spero.

Ciao Carolina hai scritto molte cose interessanti, di seguito tra virgolette ne riporto alcune ed aggiungo alcuni miei commenti:

Scritto da Carolina: "Anche io sono stata anaffettiva nel corso del rapporto con il mio ex compagno, ma non credo di potermi definire tale in assoluto. A volte è la combinazione dei caratteri, delle situazioni, il nostro adeguamento ad esse, che fa emergere un lato di noi che c'è, ma ce ne sono anche altri."

"Bisogna tendere alla reale separazione anche noi, per non rimanere irretiti all'interno di una relazione che ormai esiste solo per noi. "Lasciar andare" per me significa soprattutto scoraggiare i pensieri concentrati sulle esclusive responsabilità dell'altro (o sulle nostre, come un pendolo), evitare di continuare a chiedersi i perché e i per come non ci amano più, evitare di soffermarsi su quel che avremmo potuto fare per impedire la crisi o la fine (come se questo ci potesse aiutare a ricucire), depotenziare le

emozioni di legame (anche la rabbia lo è, è l'altra faccia della stessa medaglia dell'amore)"

Nel mio caso (forse non solo il mio) vi è il fatto che lei dopo esserne andata (ma già anche poco prima) si rendeva conto che era probabilmente stato un errore (e quindi un vero peccato) rompere il "vaso" ma evidentemente nel momento in cui lo rompeva (superando il punto di non ritorno ...) non la pensava in tal modo, forse credeva di colmare almeno un po' il suo vuoto interiore senza far danni alla nostra relazione (cosa improbabile se non impossibile che denota molta impulsività e poca razionalità), forse voleva punirmi per non essere stato in grado di colmare tale vuoto cioè di realizzare ciò che solo lei poteva fare, le reali ragioni forse nemmeno lei le conosce anche se tendeva ad attribuire ai vari problemi esterni (che hanno colpito in realtà soprattutto me e lei per lo più di riflesso) avvenuti più o meno contemporaneamente la causa della rottura, secondo lei un problema alla volta lo avremmo superato tutti insieme non siamo stati in grado di sopportarli, mi viene comunque da pensare che le nostre reazioni sono state ben diverse: io in un modo o nell'altro ho cercato di resistere, lei non ci è riuscita, quindi forse la sua esigenza principale era quella di soddisfare i suoi bisogni pensando poco al sottoscritto ed ai problemi che lo riguardavano e questa temo sia una forma un po' "strana" di amore, difatti tendo a chiamarla "attaccamento", il vero amore ci avrebbe permesso di superare ostacoli ben più impegnativi.

Certo in altre condizioni avrei potuto aiutarla a colmare il suo vuoto, in passato prima che i problemi "esterni alla coppia" si presentassero probabilmente in alcuni casi vi ero anche riuscito, ma nessuno può colmare il vuoto altrui, nella migliore delle ipotesi può solo dargli una mano, quindi il lavoro vero spettava a lei anche se forse non se ne rendeva conto e questo ne conferma la fragilità e forse anche l'immaturità. Purtroppo non esiste la macchina del tempo, non possiamo tornare indietro nel momento precedente in cui il "vaso" si è rotto ed impedirlo, non possiamo scegliere un finale diverso o riscriverlo, è andata così, magari non doveva e non c'è lo saremmo mai aspettato e forse nemmeno meritato ma adesso è tardi e non possiamo farci nulla tranne che auto-flagellarci, rigirare all'infinito il coltello nella ferita, rimane il fatto che le cose sono andate in questo modo e dobbiamo accettarlo, ovviamente vi è il rimpianto per quel finale a lieto fine che credevamo di meritare ed invece ci è sfuggito.

Scritto da Carolina: "Cosa differente secondo me è cercare di capire i nodi che si sono presentati durante la storia e nella sua fine, dove si è rotto il meccanismo che non ha consentito più di ricomporre le crepe, che ci ha allontanati. Questo implica vedere anche i nostri nodi, che non sono neanche questi colpe. Io penso che questa analisi, se può anche confermarci che l'altro ha avuto lati manchevoli o molto manchevoli, diciamo anche poco adulti, non deve essere finalizzata a individuare gli errori

dell'altro, in modo da confermare l'idea che sono solo degli stronzi, ma piuttosto a comprendere qualcosa di noi stessi, che ci serva soprattutto per il futuro.”

Non posso che sottoscrivere quanto hai scritto, speriamo di non dimenticare mai la lezione che la vita ci sta dando ed applicarla al meglio in futuro, non sarà semplice in quanto le storie non si ripetono mai uguali e quindi nuove situazioni ed insidie si presenteranno e dovremo essere pronti per affrontarle, dovremo parlare in modo chiaro ma gentile, senza spaventare l'altro/a e più che criticare i comportamenti altrui provare a proporre delle soluzioni agli eventuali problemi ed ascoltare le loro proposte facendo il possibile per trovare o realizzare una strada comune da percorrere.

Scritto da Carolina: “Sì, i legami a volte si trasformano e si fondano più sul bisogno che sul desiderio (bisogno di essere confermati, di non stare soli, di non disgregare le proprie strutture).”

Concordo anche su questo, probabilmente i bisogni o le esigenze cambiano, ciò che prima vedevano in noi come pregi poi sono diventati dei difetti in quanto visti da un'altra prospettiva e con altre finalità.

Scritto da Carolina: “Inventavo “soluzioni”, una volta persino un “tavolo di pace”, in cui ci saremmo messi ad un tavolino per parlare, vicendevolmente, di quello che ci aveva fatto soffrire, di quel che ci piaceva nell'altro e di quel che non ci piaceva più, di cosa avremmo potuto cedere e cosa no, su un piano di parità”

“Quel che faceva, lo faceva perché lo chiedevo io, come un dovere e non con il piacere di recuperare. E io lo sentivo.”

Anche se alla fine non ha portato al risultato che desideravi (lui evidentemente non era pronto) credo che quanto da te tentato ti faccia onore e dimostri grande lucidità, cosa avresti potuto fare in alternativa?

Purtroppo noi non siamo mai arrivati nemmeno ad ipotizzarla una cosa del genere, io cercavo per quanto possibile di starle vicino, di assecondarla, di renderla felice ma da lei non arrivavano certe chiare indicazioni (dato che probabilmente era molto confusa) ed il risultato alla fine è stato quello che è stato, chissà forse anche lei ipotizzava che ciò che facevo lo facevo solo per cercarle di farle piacere (e già sarebbe comunque stato qualcosa) e non perché facesse piacere a me, cosa non vera in quanto io passavo molto volentieri il mio tempo con lei anche a fare le cose più semplici, forse era a lei che le cose semplici stavano strette e probabilmente da tempo ma non ha mai avuto il coraggio di parlare chiaro e cercare di affrontare la questione nel modo che hai fatto tu.

---

Scritto da Carolina: "Non ho affatto disposizione per euforia da single, oggi come oggi sento che la mia soglia di coinvolgibilità reale si è abbassata ai minimi storici pur avendo bisogno d'amore, e una gran parte delle preoccupazioni riguardano, nel fondo del fondo della mia anima, l'idea della solitudine andando avanti negli anni. Questo in me c'è. C'è la paura di dover affrontare me stessa non avendo più la grinta di un tempo."

"Scusate, stasera sono in vena malinconica e, dopo un po' di tempo che non mi succedeva, sto piangendo come una fontana. Ma domani, o dopodomani, andrà meglio.

Un abbraccio."

Credo che questo sia un passaggio comune a tutti coloro che la decisione la subiscono, sono coloro che se ne vanno che credono (o si illudono) che vi sia un mondo meraviglioso ad attenderli là fuori lontano da noi, quelli che invece come noi nella coppia ci credevano ed hanno lottato fino alla fine hanno evidentemente una reazione diversa, si sentono spaesati e sfiduciati, ci vorrà del tempo ma ci rimetteremo in piedi.

E a proposito di rimetterci in piedi quando organizziamo l'incontro a Roma con gli amici del blog?

Per me sarebbe meglio nel periodo di agosto essendo in ferie ed avendo quindi più tempo a disposizione, per carità si può fare anche in un week-end ma chi abita ai lati opposti della penisola potrebbe essere un po' tirato con i tempi.

---

•

---

GIUGNO 27, 2014

## BILLY

Margy, non c'è una strada unica, standard, per uscire dal "mappazzone", ognuno è fatto a modo suo e quello che può essere d'aiuto o illuminante per me, può non esserlo per te e viceversa. Posso dirti quella che è stata la mia esperienza. Io ho cominciato a scavare dentro di me, perché penso che se una storia finisce, in qualsiasi modo, per qualsiasi motivo, le motivazioni (non colpe) derivano un po' da entrambe le parti e perché penso che se si rimane attaccati con tutte le forze ad una persona, o all'idea di una persona che non ci vuole, ci dev'essere qualcosa in noi che non funziona troppo bene e sarebbe il caso di capire cosa. Quindi come avrai potuto già leggere, ho fatto di tutto. Credo che un'altra strada sia coltivare l'amore, anche verso la persona che ci ha fatto soffrire, un amore diverso, che non chiede nulla in cambio, un amore vero,,,perché quando si ama una

persona, la si ama punto, anche quando sbaglia, anche quando ci fa incazzare anche quando fa cose sulle quali non siamo affatto d'accordo. Questo non significa andargli a fare le pulizie a casa, essere suoi schiavi, ma semplicemente accogliere quella persona per quello che è, con tutti i suoi limiti. Ci vuole tempo, molto tempo ma se si vuole si arriva anche a questo. Io ora ho un ottimo rapporto con la madre delle mie figlie ed anche con il suo nuovo compagno. Si parla, si scherza, a volte si raggiungono picchi di grande intimità e si piange pure, ma non c'è nessuna nostalgia dell'amore perso, è un altro tipo di amore, per certi versi più bello. La stessa cosa sto facendo con la donna che mi ha lasciato 3 mesi fa. Ho eliminato qualsiasi contatto perché non è ancora il momento, ma arriverà un giorno in cui si potrà condividere nuovamente qualcosa di prezioso. Forse un giorno scherzando mi dirà "mi sa che ho fatto una cazzata a lasciarti" le risponderò "anche secondo me" e ci faremo una bella risata. L'amore deve essere SEMPRE una cosa bella. Molto mi ha aiutato e mi aiuta riportare sempre le cose su un piano di realtà. Il pensiero è normale che vada sempre spaziando tra malinconie, pensieri romantici o rabbia, io lo riporto alla realtà e cioè che se una persona non mi vuole o non mi ama più è meglio che vada, perché non essere amati o elemosinare amore è penoso, umiliante, mortificante e dà un dolore forse anche maggiore della perdita. Penso che ognuno meriti di essere amato, ma questa è una possibilità che ce la possiamo dare solo noi stessi creando spazio dentro di noi, separandoci dai rami secchi come può essere una relazione con qualcuno che non ci vuole. Un'altra cosa che a me aiuta molto è la letteratura, il cinema, leggere una pagina di un libro scritta particolarmente bene, una scena di un film girata e recitata ad arte, sono cose che mi commuovono, mi riempiono di bellezza e nutrirsi di cose belle fa bene sempre, soprattutto in momenti difficili. Quindi Margy, concediti anche di stare male e di essere incazzata, non saresti umana se non fosse così, ma ogni tanto individua dentro di te quale è la strada giusta e sforzati di ritornarci ogni volta che la perdi. A te sembrerà di non fare passi avanti, ma non è così.

Un abbraccio

Billy

---

o

---

GIUGNO 27, 2014

MARGY

BILLY io davvero devo dirti grazie..ma è un grazie sincero, perchè con le tue parole hai capito che cosa ho dentro. Un abbraccio sincero Margy

---

---

GIUGNO 27, 2014

## CAROLINA

Accolgo il suggerimento di Billy e scrivo in testa anche per riferimento ad altri messaggi.

PER MARGY: sono d'accordo anch'io con Billy e Buddy, bisogna tendere alla reale separazione anche noi, per non rimanere irretiti all'interno di una relazione che ormai esiste solo per noi. "Lasciar andare" per me significa soprattutto scoraggiare i pensieri concentrati sulle esclusive responsabilità dell'altro (o sulle nostre, come un pendolo), evitare di continuare a chiedersi i perché e i per come non ci amano più, evitare di soffermarsi su quel che avremmo potuto fare per impedire la crisi o la fine (come se questo ci potesse aiutare a ricucire), depotenziare le emozioni di legame (anche la rabbia lo è, è l'altra faccia della stessa medaglia dell'amore). E' chiaro che è molto difficile farlo, e probabilmente in una prima fase è quasi impossibile, ma già sapere dove dobbiamo tendere aiuta, prima è una consapevolezza razionale, poi però anche il cuore viene ricondotto a ragione, anche se tardi, più lentamente. I pensieri sono frutto delle emozioni, ma in parte possono anche essere disciplinati, o almeno incanalati. Prima o poi ci seguono. Avviene anche per vie misteriose, ad un certo punto, non sappiamo neanche come, ma la realtà è che questo succede quando lavoriamo per questo. Normalmente devono passare alcuni mesi prima che questo succeda, ed i tempi sono soggettivi, ma a me sembra di capire che questo non accade in genere prima dei 6 mesi (sarà vero che non è un caso che i tradizionali periodi simbolici di lutto delle nostre nonne, tipo vestire il nero etc., erano proprio 6 mesi?), quasi fisiologicamente, ma poi sta a noi far sì che non siano anni.

Sono anche d'accordo con Billy che non è sano attribuire tutte le colpe all'altro. Anche quando si sono oggettivamente comportati male alla conclusione del rapporto (relazione extraconiugale nascosta o negata, disattenzione massima, non-rispetto, scelta inopportuna e indelicata della comunicazione dell'intenzione di chiudere, etc.), pur se ci sembra che il loro cuore sia fatto proprio di una materia diversa dal nostro, in realtà anche loro hanno avuto i loro problemi, e noi le nostre mancanze, oppure – pur se noi siamo stati "perfetti" -, sì, magari sono cambiati, i bisogni possono cambiare. Questo ci ferisce, siamo attoniti, ma effettivamente non è una colpa in sé non amare più. Triste, doloroso per noi, ma non una colpa con marchio di vergogna. Cosa differente secondo me è cercare di capire i nodi che si sono presentati durante la storia e nella sua fine, dove si è rotto il meccanismo che non ha consentito più di ricomporre le crepe, che ci ha allontanati. Questo implica vedere anche i nostri nodi,

che non sono neanche questi colpe. Io penso che questa analisi, se può anche confermarci che l'altro ha avuto lati manchevoli o molto manchevoli, diciamo anche poco adulti, non deve essere finalizzata a individuare gli errori dell'altro, in modo da confermare l'idea che sono solo degli stronzi, ma piuttosto a comprendere qualcosa di noi stessi, che ci serva soprattutto per il futuro. Io ad esempio penso che il mio ex compagno ha avuto incapacità di affrontare la crisi, soprattutto il suo portato emotivo, ed è stato dal mio punto di vista, per quelle che erano le mie esigenze, piuttosto adolescenziale nella sua parte di impegno alla risoluzione (anche lui è stato dentro a una crisi durata 2 anni e mezzo, non si è tirato fuori subito), ed io, al contrario, dal suo punto di vista sono stata pesantissima, immersa in una messa in discussione totale a cominciare da me stessa nel rapporto e in sé. Ma per molti anni il rapporto lo abbiamo vissuto e costruito così come era, entrambi, e non erano emersi dubbi, neanche da parte mia. Lo abbiamo costruito così, molto basato sullo scambio intellettuale e poco sulla comunicazione emotiva. E quando io l'ho messo in discussione, lui non ce l'ha fatta a sopportare. O forse, il suo coinvolgimento affettivo nei miei confronti non era più tale da compensare lo sforzo immenso per farlo.

A me, come a Billy, è stata ed è molto di aiuto la psicoterapia, che mi spinge a guardare dentro me stessa, a spostare la focalizzazione su di me piuttosto che su di lui (che la terapeuta neanche lo conosce!), sui miei bisogni, e sul versante della mia dipendenza affettiva. Scopro quel che neanche sapevo di me, che sono una persona apparentemente sicura ma molto bisognosa invece di conferme, e il controllo iper-razionale che io stessa ho profuso nella mia relazione (caduto il quale, è stato il casino) è stato un modo per difendermi dall'anaffettività di lui (questa è cosa vera, anche lui lo riconosce e va in analisi proprio per questo) ma anche dalla paura dei miei stessi bisogni emotivi (come se questa parte di me fosse vergognosa, qui stiamo ancora indagando in terapia). Gli stili di attaccamento dell'età adulta molto dipendono dai nostri vissuti da bambini, con i nostri genitori. La disperazione dell'abbandono può alludere a un vissuto lontano. La sensazione di non essere più riconosciuti da chi ci ha prima amati e poi abbandonati, se si conficca in una ferita originaria legata a questo tipo di vissuto (ad esempio non essere stati molto valorizzati da piccoli, non aver ricevuto rassicuranti attenzioni), può essere devastante in modo amplificato. Ora, magari non per tutti noi è così, ma se la disperazione e il senso di vuoto si protraggono molto a lungo, forse vale la pena di indagare sulle nostre mancanze più che sulle loro.

Un abbraccio.

GIUGNO 27, 2014

## LUDOV

ciao a tutti, già margy è dura.. leggendo i commenti di carolina ,i aiutano molto a capire questo processo di “guarigione”, è giusto definirsi “malati?” inteso come malessere.. pensare che passera molto tempo prima di veder la gioia di veder l'alba dalla mia finestra è triste, siamo solo all'inizio. Leggendo bene il tuo post carolina, puo darsi che anchio soffro di anaffettività, devo approfondire quest'argomento con l'analista, leggendo qua e la ..ne ho parlato dei miei problemi di questo tipo, ci sarà una soluzione. c'è sempre una soluzione. Margy per quel poco che posso consigliarti se proprio non riesci a far nulla in questo periodo rivolgiti pure da un dottore o terapeuta, Ho iniziato a fare training autogeno, mi tiene rilassato per qualche ora... Nei momenti più angoscianti prendo un farmaco, perche non c'è la faccio a stare male,, semplicemente nei momenti angosciosi vorrei spegnermi. .. anche per dormire, cmq c'è anche prodotti naturali. Aiutano in questo periodo, molto.. L'angoscia che sale lentamente devo stemperarla in ogni modo! Accetterò la vittoria della sconfitta di quest'amore. ho perso, ci stà nella vita perdere, fa male. molto. Pat ti lascio qui la mia mail, ieri ho sentito billy, persona molta razionale, grande maturità.. se vuoi scrivermi : k o b b s @ l i b e r o . i t

---

▪

---

GIUGNO 27, 2014

## CAROLINA

Beh, sì, forse un po' malati siamo, ma senza esagerare, dimmi qui chi non è malato! Le nostre debolezze ora si amplificano perché siamo in sofferenza. E, comunque, secondo me uno non è mai una sola cosa. Anche io sono stata anaffettiva nel corso del rapporto con il mio ex compagno, ma non credo di potermi definire tale in assoluto. A volte è la combinazione dei caratteri, delle situazioni, il nostro adeguamento ad esse, che fa emergere un lato di noi che c'è, ma ce ne sono anche altri. La terapia ti aiuterà a tirar fuori le cose positive di te, riconoscendo quelle che non sono sane, ma senza paura, perché capire come si è fatti è una necessità che deve essere rivolta alla nostra utilità, non a darci altre croci.

---

■

---

GIUGNO 27, 2014

## BUDDY

Ciao Ludov, a dire il vero ieri sera hai parlato con me (Buddy, non Billy), a parte questa piccola precisazione ti ringrazio per i complimenti che mi rivolgi, ho notato in te una grande forza, probabilmente però sei ancora all'inizio di questo percorso ed in fondo tu ci speri ancora in un suo ritorno e questo ti fa stare male in quanto l'attesa ti logora, probabilmente sei ancora nella fase della negazione, ma credo sia anche abbastanza normale la cosa, l'importante è che non diventi per te un'ossessione e che tu riesca ad andare avanti (purtroppo da quanto dicevi e scrivevi sei sostanzialmente da solo e non avere accanto dei famigliari che ti possano aiutare rende la situazione ancora più difficile).

Come si legge nella guida (ma come è facilmente intuibile) è probabilmente più "facile" chiudere per chi ha subito un tradimento o comunque ha vissuto una situazione dolorosa rispetto a chi era convinto fossero tutto rose e fiori e dall'oggi al domani si ritrova spiazzato dall'abbandono e non si da pace, va comunque detto che nei casi in cui l'altra persona fino all'ultimo minuto ha recitato la parte (perchè di questo si tratta) della persona felice per poi scappare a gambe levate, ci ha ingannato e quindi ha tradito la nostra fiducia non avendo avuto il coraggio di confidarsi con noi e cercare una soluzione insieme a noi, sostanzialmente è quanto mi ha detto la mia ex, lei si sentiva (e forse si sente ancora) giustificata (da cosa poi?) a non avermi parlato in modo chiaro, il suo malessere era intuibile ma quando si cercava di parlarne lei lo attribuiva a cause esterne alla coppia (su cui io potevo fare ben poco), quindi sembrava che tra di noi le cose non andavano poi tanto male, che la coppia non fosse in crisi e quindi in discussione altrimenti avrei cercato di fare qualcosa di più o di diverso focalizzando le mie energie (magari poche) nella giusta direzione, invece non sembrava per lei fossi io il problema o una sua parte, questo comportamento è alla fine avvenuto per mancanza di fiducia nei miei confronti, ma tale mancanza non credo fosse giustificata e giustificabile.

Certamente chi di voi ha deciso di seguire una terapia sente di avere un "disagio" non affrontabile senza un supporto, se è questo ciò che sentite fate bene a seguire tale percorso, per ora io non ne sento l'esigenza ma potrei in futuro cambiare idea in base ad eventuali nuove situazioni.

Risulta interessante il discorso dell'anaffettività che certamente fate bene ad approfondire, nel nostro caso invece (forse se non ho capito male in modo simile a Billy) vi era un problema di dipendenza affettiva reciproca ma con caratteristiche differenti, io stavo benissimo con lei e cercavo di stare più tempo possibile con lei anche facendo cose diverse in quanto comunque percepivo la sua presenza e se desideravo fare qualcosa con lei non avevo particolari timori a proporglielo, mentre a lei non bastava la mia presenza, si doveva entrambi fare la stessa cosa senza però dirmelo in modo chiaro ed esplicito forse per timore di un rifiuto, cosa che veramente poteva capitare assai di rado in quanto facevo sempre il possibile per assecondarla e renderla felice.

Scrivere e leggervi mi fa molto bene, spero ci si possa incontrare presto così da poter approfondire questi discorsi di persona, non sarebbe male riuscire ad organizzare qualcosa insieme in quanto chi meglio di noi ci capisce? Secondo me non avendo necessità di nascondere il nostro malessere come a volte facciamo con chi ci sta vicino nella vita di tutto i giorni (ed ogni tanto si stanca delle nostre lagne) potremmo essere più naturali e rilassati e magari potremmo pure divertirci.

---

o

---

GIUGNO 27, 2014

## BUDDY

Un saluto a Margy, Billy, Carolina e a tutti gli amici del blog, naturalmente le nostre storie non sono tutte uguali e nemmeno lo sono i nostri ex, non siamo perfetti noi come non lo sono (o erano) loro, la differenza sta forse nel fatto che loro si sono arresi (di certo prima di noi).

Credo sia corretto il discorso di Carolina: dobbiamo lavorare su noi stessi, per certi versi credo in questi pochi mesi di essere cresciuto come persona e di aver appreso cose nuove su di me e sugli altri, logicamente sarebbe stato meglio riuscire a farlo all'interno del rapporto di coppia coinvolgendo anche l'altra persona ma così non è stato (forse non vi erano sufficienti stimoli), questa situazione dobbiamo valutarla come una opportunità di crescita, se fossimo rimasti all'interno di un rapporto ormai al capolinea tale possibilità non l'avremmo avuta o sfruttata in quanto forse ci saremmo cullati nel quieto vivere (magari nemmeno troppo quieto), come forse voleva fare il marito di Carolina, a lui le cose bene o male andavano bene come erano, quando vi è stato un tentativo di modificare tale stato dopo un po non ha retto e se ne è andato. La vicenda di Carolina per certi aspetti fa capire come mai spesso chi non sta più bene

nel rapporto di coppia non esca allo scoperto, temendo che l'altro/a possa allarmarsi e decidere di guardarsi intorno e presto o tardi chiudere il rapporto, purtroppo a Carolina è successo qualcosa di simile, lei ha avuto un grande coraggio ma dall'altra parte la risposta è stata negativa.

---

▪

---

GIUGNO 28, 2014

## CAROLINA

Sì, i legami a volte si trasformano e si fondano più sul bisogno che sul desiderio (bisogno di essere confermati, di non stare soli, di non disgregare le proprie strutture). Io ho avuto coraggio, o più che altro a un certo punto la necessità di affrontare le mie emozioni, che, giuro, si sono presentate quasi da un giorno all'altro, emerse da un profondo, e non ho potuto fare a meno di affrontarle. Lui non ha avuto gli stessi bisogni, gli stessi tempi. Io sicuramente sono stata pesantissima da fronteggiare. Avevo io stessa paura di quel che mi stava succedendo, di prendere contatto con delle parti di me sopite, e prepotenti, che reclamavano diritto all'esistenza. Avevo improvvisamente bisogno di cura, di sapere che in quel vortice c'era una mano ad aiutarmi per non cadere. Pensavo che avrei trovato lui ad aiutarmi, e non mi capacitavo che non fosse così, che non provasse tenerezza per la mia sofferenza. Invece mi scontravo con la sua paura, con il suo rigetto, che alla fine è stato fuga. Inventavo "soluzioni", una volta persino un "tavolo di pace", in cui ci saremmo messi ad un tavolino per parlare, vicendevolmente, di quello che ci aveva fatto soffrire, di quel che ci piaceva nell'altro e di quel che non ci piaceva più, di cosa avremmo potuto cedere e cosa no, su un piano di parità. Era insopportabile per me vivere da sola tutta quella sofferenza, e la sensazione di mancanza di reciprocità (io a soffrire, lui a fare il cavaliere con altre, a ballare con altre, dicendomi che quella era la sua "vita virtuale" che non mi doveva includere, peccato però che si svolgeva davanti ai miei occhi, in quella mia situazione di scombussolamento emotivo, non lo potevo sopportare). Un tavolo a cui non ci siamo mai seduti. E tante altre fantastiche "soluzioni" che il mio cervello produceva, che non servivano a nulla se non ad aumentare i miei dubbi e le sue paure, in un vortice. Leggendo il sunto del testo "Amore liquido", vedo che quando ci sono "soluzioni" che non portano a nulla, che sono insoddisfacenti, si moltiplica l'irrazionalità, e questo mi è accaduto. Lui mi ringraziava anche per aver focalizzato la crisi, e mi riconosceva di essere l'unica a

proporre soluzioni, ma la realtà è che non riusciva a coinvolgersi emotivamente in nulla che mi riguardasse. Quel che faceva, lo faceva perché lo chiedevo io, come un dovere e non con il piacere di recuperare. E io lo sentivo.

Forse ho sbagliato a non chiudere io. Se ciò che ti aspetti non arriva proprio, se quel che c'è non fa che aumentare la tua sofferenza, ha senso arrivare fino al fondo, per poi essere abbandonati? Non è poco dignitoso perseverare? Ma forse non potevo fare altro, e sto meglio con i rimpianti che con i rimorsi.

Ora, però, penso che è stato quel che è stato, sento sì la necessità di guardare avanti, anche se questo avanti mi fa anche paura, e forse è questo l'aspetto più problematico. Certe sere, come questa, mi sento sola (non sempre, ma accade). Anche io, pur avendo bisogno come tutti di relazioni sociali, e praticandole, che mi fanno sentire meglio, non ho affatto disposizione per euforia da single, oggi come oggi sento che la mia soglia di coinvolgibilità reale si è abbassata ai minimi storici pur avendo bisogno d'amore, e una gran parte delle preoccupazioni riguardano, nel fondo del fondo della mia anima, l'idea della solitudine andando avanti negli anni. Questo in me c'è. C'è la paura di dover affrontare me stessa non avendo più la grinta di un tempo. C'è la mia fragilità, c'è la pigrizia, c'è la radicata idea che mi sono fatta di me tessa come una persona "difficile", c'è l'idea di aver perso tanto tempo (affrontare una terapia alla soglia dei 50 anni...), c'è il senso di colpa di non aver dato spazio prima alla sfera affettiva, c'è la triste tenerezza che provo al pensiero di me che, come una bambina, devo imparare a dare un nome alle emozioni, cose che normalmente, in percorsi di vita più sana, si fanno nell'età infantile e nell'adolescenza... Scusate, stasera sono in vena malinconica e, dopo un po' di tempo che non mi succedeva, sto piangendo come una fontana. Ma domani, o dopodomani, andrà meglio.

Un abbraccio.

---

o

---

GIUGNO 28, 2014

## DANIELA

Ragazzi ma quanto dolore quando sembra che passa il giorno dopo ritorna più forte di prima

18 anni finita in un lampo per un' altra e poi tenetevi forte

LAVORIAMO INSIEME

E terribile

Ciao a tutti  
Daniela

---

▪

---

GIUGNO 28, 2014

## BUDDY

Ciao Daniela, temo che gli alti e bassi, per usare un eufemismo esistano per tutti, più è durata la relazione più è difficile staccarsi, 18 anni non sono pochi e vederlo tutti i giorni non ti permette di staccarti da lui, non ricordo la tua vicenda, spero che la terza persona non sia una vostra collega.

Per il gruppo su what's app scrivi pure a Ludov alla mail [kobbs@libero.it](mailto:kobbs@libero.it)

---

▪

---

GIUGNO 29, 2014

## DANIELA

Fortunatamente no ma il lavoro che svolgiamo nella NOSTRA società e perennemente insieme visto che siamo i direttori commerciali.

Dovrò per forza farmene una ragione se voglio sopravvivere.

Un bacio a tutti

Dany

---

•

---

GIUGNO 27, 2014

## BILLY

Margy,e' del tutto normale che tu stia vivendo stati d'animo come questi.E' normale la rabbia,la delusione,il dolore,la paura....tutto normale,ed e' normale anche che ,come dici tu,il criceto stia sempre li nella tua testa.Il punto e' accettare che le cose possano finire,gradualmente o improvvisamente e non c'e' una ragione a questo,incaponirsi per

trovarla e' normale in questa fase,ma e' tempo sprecato,e non c'e' neanche da giudicare,una persona che decida di interrompere una storia,per quanto possa ferirci,non e' detto che sia necessariamente un egoista,uno stronzo,una persona superficiale o altro.Magari non ha retto,non ce l'ha fatta,non ne e' stato capace,o forse si e' stancato,o innamorato di un'altra.....succede,sarebbe potuto succedere anche a noi,credo che siano cose che quando si inizia una relazione si debbano mettere in conto,si cresce,si cambia,quello che ci piace e troviamo giusto,adatto per noi oggi,non e' detto che lo sia anche domani.Forse siamo cambiati noi e il nostro partner non ci si ritrova piu'.....Insomma,per quanto sia normale vivere tutto il dolore di una separazione,credo che fossilizzarsi su questi pensieri e sentimenti e' del tutto fuorviante,prima si decide di prendere la strada della " guarigione",prima se ne esce.Quindi,a parer mio,accettare,perdonare e andare per la propria strada,desiderare di stare bene,con pazienza,con convinzione.Ci sarebbe da scrivere un trattato ma non e' possibile,pero' credimi Margy,prima lasci andare VERAMENTE,tutto questo mappazzone di rabbia,dolore,paura,rancore,gelosia ecc...ecc...prima ne esci fuori.E' dura,ma ce la si fa.

---

o

---

GIUGNO 27, 2014

## BUDDY

Ciao Margy, ha ragione Billy, si continua a soffrire molto fino a quando non si accetta che la storia è finita, si soffre anche dopo Ma secondo me meno e si ricomincia a vivere, ridere, scherzare. È nella tua fase secondo me anche Ludov che ho sentito ieri sera, è da poco per voi che è finita e non sembrerebbe vi sia una terza persona nelle vostre storie, ma il sospetto a me viene sempre, nel mio caso è forse stato più semplice accettare la cosa in quanto la terza persona aveva nome e cognome e quindi la mia ex si è molto svalutata, per assurdo ragionando come Bauman se ci hanno lasciato è perché le nostre azioni si sono svalutate, ma poi sta a noi farle rivalutare, non sempre chi gioca in borsa azzecca tutte le mosse, peggio per chi ci ha abbandonato e perso.

Comunque vedo che siamo in diversi del Nord, se mai prima di fare il raduno a Roma tra noi al nord cinesi potrebbe vedere in un fine settimana.

---

o

---

GIUGNO 27, 2014

MARGY

BILLY in fondo ma molto in fondo, io penso che tu abbia ragione e so che il “perdono” sarebbe la via di guarigione...ma da esseri imperfetti quali siamo ti dico che se io e anche altri stiamo in questa chiamiamola fase, forse è perchè è la “fiducia” che viene tradita come in qualsiasi tipo di rapporto. Mi puoi suggerire una strada che mi permetta di LASCIARE ANDAR VIA QUESTO MAPPAZZONE?

---

o

---

GIUGNO 27, 2014

BUDDY

Margy, credo sia logico che più investiamo nell'altra persona e nel nostro rapporto e più restiamo delusi quando finisce in questo modo, senza che loro abbiano lottato fino in fondo in quanto non ci hanno creduto come ci credevamo noi, ci sentiamo “derubati” delle nostre speranze, delle nostre energie e anche dei nostri sogni, in cui ci vedevamo per sempre insieme a loro.

Vediamo cosa consiglia Billy, ma temo che in questa fase si debba ancora sfogare tutto il dolore, poi va detto che una cosa è la mente che razionalizza la situazione e una il cuore che non vuol sentir ragioni.

---

•

---

GIUGNO 27, 2014

MARGY

Ciao BUDDY e ciao a tutti....sono nella fase del bipolarismo tra delusione e rabbia. Io non ci riesco devo essere onesta....non mi do pace di come tutto possa finire con un semlice non ti amo più e la cosa triste è che so che noi stiamo male e loro non hanno nessun sentimento nei nostri confronti.

I 10 punti di sopravvivenza ahimè sono veri, la vita non è come nei film dove la persona ritorna dicendo ho sbagliato, però devo dirvi la verità che sarebbe meglio. so che non ci meritiamo persone così, ma a voi non è mai capitato di dire mollo tutto e vado via? Io sono

a Milano e non ho assolutamente voglia di fare la vita da 15enne, non ho voglia di aperitivi, di dover trovare un corso di ballo o dover andare in palestra....Il criceto in testa mi perseguita continuando a girare nella ruota del "come si fa a cancellare tutto questo?".Gli altri non sono d'aiuto ripetendomi che è uno stronzo (scusate il termine) e che meglio prima che dopo, perchè io tanto non voglio sentire...e se li sento questo pensiero dura 5 minuti. Non posso neanche entrare in pace con l'altro parlandoci perchè siamo su due mondi diversi....

---

•

---

GIUGNO 27, 2014

### PAT

Ciao ragazzi,come scrivevo in precedenti messaggi persi durante la chat io vi leggo sempre e mi sento vicina a voi perchè, come raccontato ormai diversi mesi fa, sono stata lasciata dopo 10 anni e sto passando le stesse fasi che tutti ahimè conosciamo. Io comincio solo ora a vedere un po' di luce e serenità (dopo quasi 9 mesi) ma so che il percorso è ancora lungo! Comunque sono sicura che il tempo e la voglia di uscirne mi aiuterà, come aiuterà voi del resto! ;)

Sono intervenuta perchè voglio rispondere all'appello vacanze per persone vicine a Orio al Serio. Io adoro viaggiare ma come tutti ben sperimentate non è sempre facile trovare qualcuno che vi segua (amiche/colleghe sposate/fidanzate/conviventi/con prole) e siccome ho anche voglia di conoscere gente nuova..eccomi!

Ci proviamo ad organizzarci? ;)

---

o

---

GIUGNO 27, 2014

### BUDDY

Ciao Pat, ieri sera con Ludov abbiamo aperto il nostro gruppo di autoaiuto telefonico, per ora siamo in due! Nel senso che ci siamo sentiti al telefono, credo sia utile parlare tra di noi, ed appena possibile magari ci si vedrà di persona, Ludov ha lasciato la sua mail in un commento precedente se lo vuoi contattare credo che la cosa gli farà

piacere.

Non sarebbe male organizzare una vacanza tra di noi, almeno ci capiamo ...

---

•

---

GIUGNO 26, 2014

BILLY

Ragazzi io consiglierei di scrivere i messaggi sempre all'inizio pagina in modo che si mantenga una cronologia nell'ordine dei messaggi,perche' se si va a rispondere direttamente ad un preciso messaggio ogni volta bisogna andarli a cercare e diventa difficoltoso.

---

•

---

GIUGNO 26, 2014

BILLY

Si Ludov, piu' o meno e' quello, un gruppo di persone con delle dipendenze, io sono andato per una dipendenza affettiva ma le dipendenze come dicevo hanno sempre la stessa matrice anche se possono esternarsi diversamente : alcol, droghe, shopping compulsivo, pornografia,, dipendenza affettiva ecc. ecc. Il problema e' sempre lo stesso. Ad essere sincero non mi ci sono ritrovato molto, ma questo vuol dire poco, ognuno necessita di cose diverse e puo' trovare piu' o meno efficace questa o quell'altro percorso, e' una cosa soggettiva, io per esempio ho trovato molto utile la psicoterapia perché dopo averne girati diversi ho trovato uno psicoterapeuta con il quale mi sono trovato molto bene e non esagero a dire che mi ha salvato la vita. L'importante e' fare, voler salvarsi, tornare a vivere, quindi se pensi che una cosa possa aiutarti falla con pazienza e convinzione, senza scoraggiarti e se decidi che non fa per te, fanne un'altra, ma fai. Ricordati che si salva solo chi VUOLE salvarsi. Ora stai male e non vedi la luce, e' normale, quindi stai pure male, vedila nera come vuoi e come senti ora ma dentro di te ripetitelo sempre : "io sto male ma non staro' sempre male, io mi salvero', io staro' bene" ....ripetitelo sempre perché anche se ora non ti sembra possibile e' cosi'.

---

•

---

GIUGNO 26, 2014

BILLY

No Carolina, non ero io, il training autogeno non l'ho mai provato.....psicanalisi, psicoterapia, gruppi di autoaiuto, psicofarmaci, buddismo, Osho,, Krishnananda Amana.....ma training autogeno no....però c'è sempre tempo, alla prossima mazzata giuro provo anche quello! :-)

---

o

---

GIUGNO 26, 2014

LUDOV

ciao billy, ho letto qualcosa sui gruppi di autoaiuto, del tipo persone sconosciute con dei problemi si incontrano in un luogo e grazie ad un mediatore (o no) condividono le proprie angosce, sofferenze..sai dirmi di più?

---

•

---

GIUGNO 26, 2014

MARGY

Ragazzi, innanzitutto grazie per il supporto. Io sono una persona che ha molto rispetto per l'essere umano in generale e quindi per me fare del male a qualcuno mi sembra direi crudele. Carolina io non penso sia questione di aspettative perchè avevo davanti una persona (descritta da tutti come il principe azzurro) che mi ha dato lui la certezza, mi ha fatto credere in lui, nelle sue debolezze e nei suoi limiti, ma lui vedeva un futuro con me. Il mio cagnolino ha capito perfettamente che c'è qualcosa che non va, anche se non mi strappo i capelli e piango...mi sta vicino con una delicatezza che non avevo visto prima. BUDDY, per me la cosa incredibile con cui la mia mente e il mio cuore non vogliono accettare è che non è possibile non provare più nulla per una persona....gli anni passano, non siamo adolescenti, e l'amore dei primi mesi si trasforma in altro anche più impegnativo ma non c'è quella leggerezza. Con una persona appena conosciuta le cose sono sempre più belle, più facili....l'amarazza mi viene sul perchè ha dato improvvisamente la colpa a me per le decisioni non prese e sarà stupido ma pensare che la prenderà con un'altra mi

fa sentire una nullità. Fidatevi se non solo agli occhi miei ma a quelli di tutti quelli che ci circondano la sua presa di posizione con me è incredibile...un'altra persona. Sono convinta che per alcune persone è vero che i sentimenti si possano trovare la supermercato, che le persone vengano giudicate come oggetti privi di emozioni. Sentirmi dire :”meglio ora che dopo” purtroppo non mi consola perchè io mi chiedo come si fa a fare tutto questo, come si fa a cancellare tutto...per arrivare a dire ma io non valgo niente

---

o

---

GIUGNO 26, 2014

## BUDDY

Ciao Margy, probabilmente le cose da dire in proposito sono molte, credo che prima di tutto in queste nostre vicende vi è spesso come comune denominatore la mancanza di senso di responsabilità da parte di chi lascia. Questo argomento è trattato a mio avviso bene dal sociologo Bauman in “amore liquido”, dove appunto l'amore non è considerato fragile ma liquido, l'altro non viene amato per ciò che è ma per ciò che permette a noi di essere e quindi quando non è più funzionale si passa ad un nuovo legame nella speranza sia migliore di quello precedente. Non siamo noi che ci siamo comportati onestamente e correttamente ad essere sbagliati, e non vale nemmeno la pena di chiederci cosa potevamo fare di più, ne valeva la pena? Per essere “sfruttati” di più da persone egoiste che hanno sempre anteposto l'io al noi?

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

## CAROLINA

Sì, probabilmente è così, l'amore è liquido... oppure gassoso, a giudicare da come si sono volatilizzati in quattro e quattr'otto! ;-) Scherzi a parte, io penso che si possa spiegare anche così questa stranezza del riconvertirsi ad altro, con rapidità, al punto da apparire ai nostri occhi un'altra persona. Ciò che era vero prima, poi non vale più, non può essere solo follia! Queste dinamiche si ripetono troppo frequentemente nelle storie delle separazioni per non avere dei

denominatori comuni che non siano l'impazzimento. Ci sono così tanti pazzi in giro? Io non ci credo. Rapportando l'ipotesi al mio caso, perché è quello che conosco più da vicino, penso che la cosa avrebbe potuto funzionare se io non avessi fatto emergere nuovi bisogni emotivi nella coppia, presentandomi trasformata, cioè non più disponibile a trascurare le emozioni. E' come se io a un certo punto avessi detto: ehi, io esisto, non posso più fare finta di nulla, le emozioni ci sono, certe cose mi fanno star male, tu un po' di cura per me ce la puoi mettere? un po' di cura reciproca ce la vogliamo dimostrare? Il mio compagno mi ha respinto soprattutto per questo, non potendo più trovare funzionalità in me. Avrei potuto continuare ad essere la donna della sua vita, solo se avessi continuato a garantirgli la sua struttura fondamentale anaffettiva (questa, la funzionalità). Poiché io ho espresso a un certo punto altri bisogni, prima non contemplati nella nostra unione, la reazione è stata di allontanamento. Questo, però, significa che nella nostra coppia c'erano ruoli fissi, una simmetria solidificata, delle "funzionalità" troppo rigide, mentre probabilmente possono funzionare, sul lungo termine, le coppie che fanno scambiarsi i ruoli (non dico al 50%, ma almeno un po'). Noi abbiamo funzionato finché io ho saputo stare in piedi di fronte a qualsiasi mancanza (anche di entrambi, beninteso), come faceva anche lui del resto. Quando mi sono sentita nuda e fragile di fronte agli umanissimi bisogni e non li ho più rimossi (prima li rimuovevo per difendermi dalla sua anaffettività, certo, ma anche per difendermi da qualcos'altro che riguarda solo me stessa e che ancora non ho ben capito, spero che andando avanti la mia terapia io possa fare luce su questo aspetto), lui non ha potuto né fronteggiarmi né supportarmi, perché avrebbe dovuto rischiare di scoprire a sua volta le sue fragilità, e non ne aveva la disponibilità psicologica. Boh, mi sembra sia accaduto un po' questo fra me e lui, purtroppo. In certa misura la funzionalità è alla base di ogni relazione, secondo me, ma quando la struttura è troppo rigida, come dicevo, basta che si sposti un tassello e l'impalcatura si crepa.

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

MARGY

Grazie BUDDY!!!!

---

---

GIUGNO 26, 2014

## BUDDY

Prego Margy, per quanto riguarda il libro che citavo prima (amore liquido di Bauman) ho trovato in rete un "riassunto" credo amatoriale ma che può dare buoni spunti e permetterci di capire che certamente possiamo migliorare ed evitare di ricommettere gli stessi errori in futuro ma che in certe situazioni le colpe non sono "nostre", certo finchè siamo funzionali all'altro forse andremo sempre bene (forse, perchè ricordiamoci che la noia è sempre in agguato e l'effetto novità pure), ma quando come giustamente scrive Carolina rivendichiamo un ruolo diverso, desideriamo che vengano prese in considerazione anche le nostre esigenze, modifichiamo l'equilibrio, non riusciamo più a supportare l'altro come facevamo prima (magari per oggettivi e "noti" problemi personali come nel mio caso) veniamo allontanati e sostituiti (o con la speranza di essere presto sostituiti da una situazione migliore rispetto alla precedente)

Ecco il link al riassunto:

<http://m.segnaleticafamigliare.com/upload/Zygmunt%20Bauman%20-%20Amore%20liquido%20%28riassunto%20mio%29.pdf>

Comunque non solo il comportamento del tuo ex è stato considerato incredibile da chi vi conosce, ma anche quello della mia ex, sempre molto critica con tutti anche sulle manchevolezze più banali (per il solito discorso della pagliuzza e della trave), è stata considerata a dir poco folle per quello che ha distrutto andando poi a mettersi con un putt@niere, di cui ironia della sorte parlava spesso male e criticava pesantemente per il suo carattere di merd@, per il suo comportamento con le donne che prende e lascia come nulla fosse e cornifica a tutto spiano (intendiamoci, lui in questa vicenda ha svolto il suo "ruolo" era lei sposata con me che non doveva accettarne le avence, ma evidentemente come ho già scritto il suo vuoto interiore ha pensato bene di colmarlo così) e la frase che spesso mi sento ripetere è: "ma cosa potevi fare di più per lei?", probabilmente avessi avuto dei poteri soprannaturali (tipo leggere il pensiero e non solo come il personaggio di fantasia del Prof. Charles Xavier) avrei potuto fare molto di più, ma se lo sarebbe meritato? In effetti la mia ex era e probabilmente è una persona "infelice" e lo resterà fino a quando non capirà che non può delegare ad altri il potere di decidere sul suo stato d'animo e di questo non provo certo gioia.

---

---

GIUGNO 25, 2014

## BUDDY

Ciao Margy,

Cosa dire se non che le nostre storie sono diverse ma alla fine si somigliano tutte in quanto da una parte c'è chi ama e ci mette anche l'anima e dall'altra parte qualcuno/a che si disinnamora troppo facilmente e troppo in fretta, persone spesso egoiste ed opportuniste che sono convinte che i sentimenti si possano trovare al supermercato e quindi applicano la tecnica dell'usa e getta, difatti vengono molti dubbi relativamente alla tua storia, uno tra questi è il fatto che se davvero la debba ancora conoscere questa persona della chat o l'abbia già conosciuta, questo spiegherebbe molte cose.

Chiudo con una frase di Paulo Coelho:

E' vero che non conosciamo ciò che abbiamo prima di perderlo, ma è anche vero che non sappiamo ciò che ci è mancato prima che arrivi.

Credo che tutte queste vicende negative ci rendano migliori e più forti e pronti a vivere storie migliori di quelle precedenti, almeno lo spero.

---

---

GIUGNO 25, 2014

## MARGY

Ciao a tutti, se sono capitata su questa pagina è perchè stavo cercando come dire un aiuto...

Dopo 3 anni e mezzo di convivenza sono stata lasciata dal mio ragazzo che mi ha detto :”non ti amo più, non ci sono le basi”. Non posso parlare di segnali non colti perchè per dirla tutta sono io che gli ho chiesto una settimana fa come mai aveva quella faccia pensierosa e lui se n'è uscito con questa frase, aggiungendo che non c'era margine per un “riprovarci”. Quello che mi sconvolge è che proprio qualche giorno prima avevamo prenotato una vacanza per il mio compleanno a luglio, pianificato le ferie insieme ecc...Io, che ho scoperto di non avere orgoglio, non mi vergogno di dire che ho passato tutte le fasi dalla vittima all'eroina di un romanzo. Ritorno ai segnali non colti e l'unico argomento che avevamo intrapreso era “dove va la nostra coppia”? cioè se ci sarebbe stata un'evoluzione. Le sue riposte sono sempre state che ovviamente voleva un futuro, che noi

già eravamo una famiglia, ma che non credendo al matrimonio aveva bisogno di tempo (considerate che io pensavo a un semplice rito solo noi due) e che non si vedeva ora un padre...ma c'era margine (detto da lui).Noi abbiamo entrambi 35 anni, come coppia abbiamo iniziato quasi subito la convivenza e abbiamo fatto la coppia festaiola, poi però ho avuto un brutto intervento, poi lui problemi sul lavoro, poi abbiamo deciso di cambiare casa e ho perso brutalmente mio padre...questo per dirvi che la vita , come è giusto che sia, non è soltanto una festa...è passata una più settimana da questa sua dichiarazione, io non l'ho cercato lui pure...peccato che io mi sono allontanata da casa perchè rischiamo di impazzire, ma quando domenica sera sono rientrata, lui è arrivato a casa, perchè mica se n'era andato via...quindi è entrato in casa, ha abbracciato me e il cane e io devo dire che mi sembrava impossibile che si buttasse tutto così all'improvviso e lui rigido mi ha ripetuto che non mi amava, che se non faceva dei passi avanti nella coppia era perchè mancava l'amore del primo giorno, che mi voleva lasciare prima ma è morto mio padre...fidatevi non sono pazza o avevo le fette di prosciutto sugli occhi sono passati 7 mesi da questo evento e le occasioni di dialogo le ho create per poter mollare prima...Ha detto che ci ha provato da solo a risolvere i problemi, ma non erano blocchi ero io sbagliata...Alla mia domanda allora perchè prenotare qualche giorno prima una vacanza la risposta è stata pensavo potesse andare...ho sbagliato, sono un essere umano.Ha detto di essersi iscritto in una chat.e di voler intraprendere un'altra conoscenza...lui l'uomo che era in grado di stare da solo e che solo gli amici erano tutto...a questo punto sono diventata un animale e l'ho sbattuto fuori casa (anche se non ha due cose da portar via). Beh se penso che il medico mi aveva dato gli antidepressivi mi chiedo ma ne vale la pena? Perchè soffrire per chi non ha rispetto per noi? Certo entro nel loop del non è possibile eravamo una coppia perfetta...eppure ho scoperto che non è così, io come tutti quelli che ci circondano. Forse ci facciamo forza su un'altra persona che non siamo noi, forse non sappiamo stare da soli...lo sto provando il bipolarismo con fasi di rabbia e delusione...credo più per me che non per lui...più perchè ho paura di prendermi delle colpe sul perchè ha voluto perdermi

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

CAROLINA

Mah, non so, a volte non sappiamo quello che gira per la testa alle persone. A volte non cogliamo i segnali. A volte i segnali esterni non ci sono. A volte è tutta l'esistenza ad essere male impostata. E, quel che è certo, è bruttissimo provare la sensazione di

trovarsi di fronte a un estraneo, a una persona diversa da quel che ci aspettavamo. Però, a meno di non trovarsi di fronte a casi di impazzimento improvviso, a cui non credo, questo ci insegna che le persone non le conosciamo veramente del tutto, e molte delle nostre conoscenze sono le proiezioni delle nostre aspettative sugli altri. Il tuo compagno ha detto che vuole intraprendere nuove conoscenze via chat, il mio che aveva bisogno di nuove emozioni. Era Natale e dovevamo anche partire. Il fatto è che non amano più, punto e basta. I bisogni cambiano. La mente conduce altrove. Certo che ha poco senso amare chi non ti rispetta, certo il meccanismo della propria colpevolizzazione è terrificante e da evitare, ma questo sono il cervello e il buonsenso a dirlo, i sentimenti purtroppo hanno bisogno di un percorso più lungo. Però fai bene a porti queste domande, che ti aiuteranno nella considerazione più profonda dei tuoi bisogni affettivi. Per ricostruirti, non per distruggerti nel dolore della perdita e nella paura di vivere senza di lui.

PS: leggo che anche tu hai un cane, io pure ne ho due, anche se in tutto questo dolore sembra assurdo io consiglio però di tener conto degli animali, di non dimenticarli: soffrono per i nostri stati di umore, sono spugne, e comunque costituiscono fonte di benessere se non ci dimentichiamo di loro. Quando torno a casa e mi fanno le feste, sento che la manifestazione di un amore così incondizionato è un'espressione della bellezza del mondo, di cui bisogna aver cura.

Un abbraccio, vedrai che fra un po' andrà meglio, percorri il tuo cammino di dolore ma coltiva anche i pensieri di difesa, che ti servono

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

LUDOV

ciao margy, un abbraccio per tua triste situazione, come la mia :) anchio avevo prenotato vacanze e stavo progettando altre visto che amo viaggiare (dopo tutto il lavoro che faccio cerco e ho sempre cercato di viaggiare, peccato che ora non ho nessuno con cui farlo, o farlo da solo mi rende molto triste. Qualche settimana fa sono uscito da solo per andar ad una festa: pessima scelta due birre e attacco d'ansia. Stop da allora ho smesso di ber una birra (e ho sempre bevuto!!!). Cmq vacanze saltate.. niente è perfetto nessuno lo è. cmq benvenuta! ciao!

---

■

---

GIUGNO 25, 2014

## CAROLINA

Caro Ludov, non vorrei essere ripetitiva, ma ti consiglio di andare a ballare. Di iniziare un corso di tango o di salsa (io preferisco il tango per via della musica, bellissima, se poi sei di Lecce, non mi ricordo se sei tu, il tango va a palla dalle tue parti!). Sono balli sociali, fanno bene al fisico e all'anima. Non è una festa in cui ti senti uno scemo perché tutti si divertono e tu stai coi tuoi pensieri, magari facendo finta di divertirti. Non devi bere alcolici, anzi sono sconsigliati (soprattutto nel tango, devi essere molto presente a te stesso). In un mondo che esclude la fisicità tra le persone, l'autenticità delle emozioni, in una situazione personale in cui siamo stati abbandonati e rifiutati, abbandonarsi in un bell'abbraccio e lasciarsi andare con la musica è molto liberatorio per ansie e depressioni. E' terapeutico. Se potessi, vi porterei tutti a ballare con me! Magari vai a provare, nessuno ti obbliga poi a continuare. Se per caso scopri che ti piace, ti aiuta molto.

---

■

---

GIUGNO 26, 2014

## LUDOV

grazie del consiglio carolina, non ho mai provato il tango, ne altri balli :), si effettivamente ora che cerco di uscire mi sento un po scemo dove tutti si divertono e spesso sn perso via, oggi sono molto piu stanco di ieri, nonostante abbia lavorato solo 5 ore .. mi è arrivata una mail dalla exdonna 4 semplici parole: grazie di tutto ciao. in allegato la foto dell'auto ha comperato dopo che gli avevo trovato in un annuncio e l'avevo accompagnata a vederla. Oggi sono riuscito a piangere, mi sono sentito umano, fragile; mi sento un po piu leggero ..fisicamente distrutto, probabilmente uno degli effetti degli ansiolitici è quello di sentirsi sempre stanchi. Ritornando al discorso delle emozioni, dopo molto tempo di apatia da parte mia di provare emozioni, ora è in atto un caos, tutto insieme.. 1 briciolo di euforia (il tempo di prender l'auto ed andar in centro x veder qualche amico) poi paura, solitudine, scarsa attenzione, poca rabbia..ma un forte sensodi smarrimento. Ritorniamo ai 10

punti .. non mi sento ancora pronto per un ballo, sicuramente è terapeutico, in tanti sento che provano, credevo che fosse per socializzare e abbordare ..invece da quel che mi dici non sembrerebbe. Cose da fare oggi: andar a veder un paio di occhiali.. mi sento zombie cedo. altre attività dove socializzi? una cosa che spaventa: conoscere qualcuna in questo periodo di non splendore interiore/esteriore per me scappa, la gente è stufa di sentir le problematiche altrui..ti vogliono tutti felici e contenti. grazie ragazzi.

ps nn son di lecce..vicino milano ..

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

CAROLINA

Ciao, certo però che questa o non si rende conto di nulla o è un po' str.... Scusa, ma che cacchio di senso ha inviarti un sms con la macchina nuova? Per farti stare peggio? Del tipo: "guarda che bella macchina che ho, ci andrò in giro a scorrazzare tutta una splendida estate!". Secondo me, dille che non vuoi sapere nulla di quello che fa, di non mandarti notizie di lei. E' chiaro che uno ha una forma di piacere a sapere di loro, ma veramente fa male (vedi 10 punti), si ricomincia sempre un po' daccapo. Appena ti senti più forte, ma al più presto però, stammi a sentire, taglia. Se si vuole fare sentire, deve essere per dire qualcosa di diverso che vi riguarda, altrimenti la macchina la facesse vedere a suo nonno.

Le emozioni... ti capisco, sembra una valanga, è molto dura. Io all'inizio non sapevo come avrei fatto ad arrivare al giorno dopo con tale ingorgo di emozioni dolorose, che spaziano in tutti i toni dal grigio al nero. Ma anche qui, piano piano la morsa si fa meno forte, le sensazioni si stemperano. Ora devi superare lo shock.

Il ballo è un posto sicuramente per socializzare (nel senso che non è un'attività individuale, e due chiacchiere capita che le fai), ma non necessariamente per abbordare. Certo, c'è gente che ci va per questo, inutile negarlo, ma non tutti, ci si può anche astenere senza sentirsi fuori posto! E se non stai bene, tanto, nessuna conoscerai, le cose avvengono quando meno ce lo aspettiamo ma una disponibilità di fondo deve esserci. Io pure, al momento, sono come anestetizzata sotto questo

aspetto, ma piano piano, se c'è qualcuno che mi fa un po' di corte, che mi dedica qualche attenzione, anche se nulla di trascendentale, così un po' per gioco, al ballo o altrove, beh, ora mi fa almeno piacere. E' già qualcosa! Buona serata, un abbraccio.

---

GIUGNO 26, 2014

LU

Ciao Ludov,

appoggio il consiglio di Carolina anche se credo che bisogna essere pronti per incontrare nuove persone ( che non siano familiari o amici ). Personalmente, quando il lavoro o gli impegni non mi costringono fuori, sono molto rintanata in casa...sò che è sbagliato...ma ho un senso di protezione tra le mie cose.

Per dirtene una. Mi sono iscritta ad un sito di una comunità che organizza viaggi,eventi,feste,ritrovi. Una cosa molto bella ..che crea aggregazione con l'opportunità di conoscere nuova gente. Persone che per lo più condividono il piacere dei viaggi. Un sito che ho trovato " sano " .

Venerdì scorso ero in centro a Milano per fare delle commissioni ed..attraverso questo sito...mi ero resa disponibile ad incontrare un altro gruppo di persone per vedere tutti insieme la partita sul maxi schermo.Un occasione..mi son detta...per stare in compagnia ma soprattutto per uscire dal torpore e senso di vuoto nonchè solitudine che stavo vivendo.

Non ero pronta Ludov...mi sono trovata tra queste tre persone ( due ragazzi ed una ragazza )...nulla da dire..giovani e carini....ma cosa ci facevo io li ? chi erano queste persone..che non conoscevo e che non mi conoscevano?...mi sono sentita persa..mi sentivo affogare.. sarei andata via dopo solo pochi minuti...ma per educazione mi sono trattenuta un'ora ( la piu' lunga della mia vita ) e poi con una scusa mi sono staccata e rientrata tra le mie mura. Ho incolpato me...ho incolpato lui che mi aveva abbandonato...ho pianto come una disperata.Anche ora il pensiero di essere tra persone che non conosco...senza di lui...mi sento morire. Anche essere tra i miei amici senza di lui mi apre in due lo stomaco.Lo cerco ma non c'è!

Per cui chi meglio di noi tutti possiamo capirti!

Il dolore ha una strada da fare..passerà..ma ora è dura!  
Su questo forum non ci sentiamo soli...ed un giorno se ci si  
incontrerà..non ci sentiremo tra sconosciuti.

Ti abbraccio..e forza...forza forza!

Lu

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

**BUDDY**

Ciao Ludov, quanto un paio di settimane fa ci siamo rivisti con la mia ex ha iniziato (come un tempo) ha raccontarmi un po' di cose sue, mi è sembrato molto strano, un tempo appunto mi interessavano e volevo essere partecipe, in quel momento mi interessavano poco e credo lo abbia notato ed abbia avuto difficoltà a trovare argomenti di conversazione, all'inizio sembrava avesse mille cose da dirmi poi la conversazione si è spenta rapidamente, sono spesso stato per lei una valvola di sfogo (ed era anche giusto così intendiamoci), mi spiace ora non lo sono più ed è per una sua scelta, poi anche a me a volte accade che se di giorno mi capita una cosa divertente o strana mi viene da pensare stasera quando arrivo a casa gliela racconto per poi rendermi conto che non è possibile, ma non è stata una mia scelta ...

Forse davvero non si rendono conto che la situazione è mutata e di quello che fanno non vogliamo sapere nulla, che vogliamo solo superare questa fase ed il distacco è la cosa migliore, mi verrebbe da dirle: "se mi volevi raccontare le tue cose, sfogarti, parlare, cercare comprensione restavi con me, non cercavi di colmare il tuo vuoto interiore instaurando nuove relazioni ad k@zzum destinate allo stesso epilogo"

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

**LUDOV**

---

ciao carolina, si guarda mandarmi una mail con la foto dell'auto che gli ho trovato e che siamo andati a vedere è una di quelle cose nonsense, come nei due mesi scorsi dove l'ho incontrata un 6/7 volte con qualsiasi scusa cercando di risolvere qualcosa. Probabilmente farà parte di quelle cose restate un po' in sospeso (da notare ha preso la mia stessa macchina, solo usata..spiegandomi che la scelta perchè la trova molto comoda, vorrà farsi anche un tatuaggio che mi rappresenti (?!). Ah! sono mica morto, mi sa dentro di lei sì, dicendomi che mi vorrà sempre bene (e tutte quelle cose della serie che ho letto anche qua)Ho tagliato da quando ho scoperto che ha beccato un altro ragazzo, meglio che non approfondisca, sarebbe del tutto autolesionistica la cosa. Mi avrà mandato una mail scarna per qualche suo senso di colpa (classico di chi molla, forse)per la sofferenza che sto provando. Essendo una persona buona ed educata non rispondo male, se vorrà parlargli di qualcosa di sensato.. Cmq anche lei avrà iniziato un percorso analitico per altre cose.. non riesce a socializzare.

Ritornando a me, adesso sto meglio, 2 passi avanti 1 indietro. Sono passato da non uscire mai ad uscire spesso con vari amici, colleghi..qualsiasi conoscente (!!!) e ne conoscevo di persone! Amo viaggiare, (ho girato mezza europa) quest'anno avevo programmato 3 viaggi, uno l'avevamo fatto in turchia (due settimane prima che mi mollasse!?) poi era in programma belgio ed infine bulgaria e se riuscivo a novembre cipro o malta (il bello di avere orio al serio a due passi) Tutto ciò si è fermato, L'angoscia di restar a casa ad agosto fa male, ma pensiamo a domani che è già un buon risultato.

Lu ti posso capire, probabilmente sei partita con un'ottima idea di far qualcosa di diverso (capita spesso anche a me) per poi quando si è lì ci ributtiamo in angosce e voliamo con la testa (brutta sensazione))provare fa bene, come sto provando anchio ...ci stiamo provando a venirne a capo, per forza! dobbiamo. La solitudine è grande.. troppo..

grazie a tutti..

ps

..poi ci introntreremo come star a bere del whisky al roxy bar

---

■

---

GIUGNO 26, 2014

BUDDY

Ciao Ludov, anch'io mi trovo praticamente nella tua situazione, ho viaggiato parecchio (insieme a lei ovviamente) ed ora si è tutto bloccato, anche noi avevamo spesso sfruttato la vicinanza ad Orio (non a due passi ma comunque piuttosto comodo come aeroporto), quindi se ci sono altri che non hanno programmi per agosto (immagino più di uno sul blog ...) e sono vicini ad Orio potremmo organizzare un bel viaggio di cuori infranti!!!!

Subito dopo il whisky al roxy bar ....

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

LUDOV

ciao buddy, stavo leggendo il resoconto del libro di bauman, molto interessante, questa società fondata sul io, consumare.. l'impegno richiede troppo sbattimento, e pensar che alle superiori amava leggere svevo, freud..joyce cmq ti lascio qui la mia mail: k o b b s @ l i b e r o . i t

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

BUDDY

Ciao Ludov, ti ho scritto due righe di mail.

In effetti Bauman mostra le analogie tra società consumistica e relazioni affettive che spesso ne seguono le stesse regole.

---

o

---

GIUGNO 26, 2014

LU

Ciao ragazzi,  
Billy, Carolina, Faro, Ludov...  
ed ai nuovi ingressi di cui pian piano sto leggendo i racconti.  
Buddy  
Iris  
Margy

Scusate l'assenza ...ma continuo ad esserci!!!

Che dire ragazzi, leggo le vostre storie....tra cui troverete anche la mia.  
Condividiamo qui tutti insieme il dolore, la sofferenza, il rimpianto per quell'amore che  
abbiamo sempre cercato di proteggere,che abbiamo difeso...e che qualcuno ( io ) sta  
ancora cercando di salvarlo.

Abbiamo dilatato il nostro cuore...donando il nostro amore.  
Continuiamo a farlo.... cercando di trasferirlo ora a noi stessi e domani a chi sarà in  
grado di accoglierlo..e proteggerlo come abbiamo fatto noi!  
Lo dico a voi ed a me stessa!!

Però forza Ragazzi...magari raccontiamoci anche i progressi...Carolina ci parla della  
sua passione per il Tango che condivido ( io sono legata al ballo da molti anni )...Billy  
delle sue letture visto che con il ballo..a suo dire ... è agli antipodi  
Riscopriamo anche un po di noi stessi....così da scollegare per qualche minuto la  
mente.  
E chissà che qualche sorriso non scappi!!  
Non dimenticate l'incontrò a metà strada.  
Un abbraccio grande a tutti.  
Lu

---

•

---

GIUGNO 25, 2014

BUDDY

---

Speriamo sia meglio la prossima volta, anche se in realtà ad essere onesto per parecchi anni sono stato felice, peccato per la delusione finale che ho ricevuto e che non mi aspettavo.

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

## CAROLINA

Sì, è amaro questo pensiero. Anche io sono stata felice per parecchi anni, mi sembrava di aver trovato "l'anima gemella", ma alla fine mi sembrava di stare con uno sconosciuto (sensazione tremenda). Un amico, mediatore familiare, insomma uno di quelli a cui si rivolgono le coppie quando sono in crisi, mi ha detto che generalmente le persone si dividono per gli stessi motivi per cui si sono attratte. E' curioso, no? Io in parte ritrovo questo nella mia vicenda. Lui mi è piaciuto soprattutto per la sua forte dimensione intellettuale e speculativa, ed anche per lui è stato così nei miei confronti. Nottate a parlare di Platone, di Leopardi, dei destini del mondo, della società, dell'agire per trasformarla. Poi, ci siamo lasciati perché c'era poco spazio all'universo emotivo... Questo, riferendomi al genere di vita che ho sempre condotto, mi porta oggi a pensare che l'ossessione di redimere l'umanità è tanto pericolosa quanto l'accecamento di coloro per i quali il piacere inizia e termina in se stessi, nel proprio sano cibo biologico, nella cura della propria salute, proiettati nella costruzione della propria personale immortalità.

Ma, oltre a questi pensieri filosofici, qui ci sono pure le incombenze concrete. Ad esempio, il fatto che dobbiamo pensare alla questione economica, nelle separazioni. Io sto vivendo in una casa che in realtà è sua (comunicandomi la volontà di separarsi, ha deciso lui così, del resto se uno se ne vuole andare nel giro di 2 giorni...), pagando il mutuo come un affitto (che è basso, non paragonabile a un affitto), e con questo arrivo a fine mese a stento perché io non prendo medicine e non vedo televisione ma esco, esco, giù benzina, faccio corsi di tango, vado a ballare spesso. Lui ora è in affitto, non paga poco per stare in un buco e guadagna meno di me. Mi ha detto che non ce la fa e che dobbiamo rivedere le questioni, in modo che anche lui possa sopravvivere dignitosamente. Io anche lo comprendo, del resto questa casa non è mia e mi ha offerto di venderla e di darmi comunque la metà del valore. Ma il valore non è tanto, non ci compro un'altra casa (se non mettendoci sopra un mutuo che sarebbe più o meno 2/3 del mio stipendio). Un problemaccio, un'altra scassatura di cabasisi come se non bastasse il dolore del cuore. Ragazzi, altro che filosofia, qui c'è la

materialità dell'esistenza che incombe!

;-)

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina,

Anch'io credevo d'aver trovato la mia anima gemella e che non sarebbe mai finita in questo modo, eravamo una coppia molto affiatata, unita, con molti interessi in comune, alcuni precedenti alla nostra conoscenza ed altri successivi, noi non parlavamo di Platone ma certamente vi era molto dialogo e confronto, poi nonostante tutto questo le cose sono andate male lo stesso ....

Dal punto di vista economico invece le nostre vicende sono diverse, nel senso che per nostra fortuna avevamo qualche risparmio da parte che abbiamo subito diviso a metà, la casa è cointestata e l'abbiamo messa in vendita (ma essendo piuttosto fermo il mercato immobiliare chissà quando venderemo) per ora ci vivo io dato che lei se ne è andata dal coglio-clone, ma se dovesse allontanarsi o essere allontanata e se per qualche tempo non sapesse dove andare sa che può tornare (come coinquilina), mi farebbe male vederla ma la casa anche sua, comunque qui non torna e a dire il vero io spesso sono dai miei in quanto lavoro più vicino a casa dei miei che a casa mia quindi spesso sto lì da quando lei se ne è andata (per cui se dovesse tornare momentaneamente io starei il più possibile lontano) ed una volta venduta casa credo che per un pò tornerò dai miei (da buon figliol prodigo) e poi vedrò cosa fare in base a cosa il futuro mi riserverà, non ho fretta di comprare nuovamente casa, potrei al massimo prendere in affitto due stanze.

Chiaramente i programmi fino a poco tempo fa erano ben diversi, alla fine mi farà "male" traslocare da "solo", prendere le mie cose ma non per portarle nella nuova casa acquistata insieme a lei, come avevamo in programma di fare da tempo, sembra assurdo che il tutto sia andato così, ma veramente assurdo e senza un senso logico è stato il suo comportamento.

---

•

---

GIUGNO 25, 2014

## SERENO

CIAO A TUTTI, VI CONSIGLIO DI QUANDO SI STA MALE PER AMORE COSA NON FARE, PER LA MENO... CON ME HA FUNZIONATO. EVITARE DI UBRIACARSI PERCHE AL INIZIO SI STARÀ BENE MA POI UNA VOLTA CHE PASSA L EFFETTO SARÀ PEGGIO DI PRIMA, ANZI SARAI PIU IN PARANOIA E PIU DEPRESSO DALLE FIGURE DI MERDA CHE AVRAI FATTO IN GIRO, EVITARE DI FUMARE TROPPO. TANTO NON TI PORTERÀ ALLA CALMA, ANZI TI VERRÀ L ANSIA.BISOGNEREBBE . SVEGLIARSI AL MATTINO PRESTO E ANDARE A CORRERE, BISOGNA FAR STANCARE IL FISICO IL PIU POSSIBILE IN MODO DA POTER INCOMINCIARE A DORMIRE DALLA STANCHEZZA DI NOTTE, MANGIARE ROBE SANE COSI TROVERAI LA LUCIDITÀ DI PENSIERO, PERCHE NON MANGIARE IL TUO CERVELLO NON RAGIONE LUCIDAMENTE, POI CI VUOLE UN PO DI FORZA E CORAGGIO NON BUTTATEVI GIU, E IL TEMPO GUARIRÀ TUTTO

---

•

GIUGNO 24, 2014

## BILLY

Questo e' un brevissimo pezzo del capitolo del libro di cui vi parlavo nel messaggio precedente:

".....Sei, come si dice,finito.Non riesci a ubriacarti e non riesci a stare sobrio,non riesci a farti e non riesci a non farti.Sei dietro le sbarre,sei in una gabbia e in ogni direzione vedi solo sbarre.Sei in quella specie di inferno che puo' stroncare la tua vita o cambiarla completamente.Sei al bivio che gli alcolisti anonimi di Boston chiamano il tuo FONDO."

---

•

GIUGNO 24, 2014

## BILLY

Vorrei dare un consiglio a tutti,anzi vorrei condividere con voi una cosa perché la trovo bella e perché penso possa essere utile.Credo che una cosa fondamentale nella vita di un

essere umano sia l'arte, sotto qualsiasi forma, a me per esempio piace molto leggere e andare al cinema. Credo sia importante perché l'arte stimola la nostra sensibilità e ci mette in contatto con le nostre emozioni oppure ci offre la possibilità di vedere le cose da un'angolazione diversa e quindi la possibilità di poter cambiare idea che è secondo me una forma di grande intelligenza. Sto leggendo un libro in questi giorni, un libro che comprai e iniziai a leggere anni fa ma che poi abbandonai, ora l'ho iniziato di nuovo e penso sia il più bel libro letto in vita mia....e ne ho letti tanti. Si intitola "Infinite Jest" di David Foster Wallace. Non so se leggere vi piace e cosa vi piace leggere però vi consiglio di comprarlo e se proprio non riuscite a leggerlo leggete almeno il pezzo che da pagina 411 arriva a fine capitolo. Avrei voluto scrivervelo ma è troppo lungo. Parla di quando un alcolizzato si avvicina agli alcolisti anonimi, ed è scritto in maniera fantastica, potrete ritrovare molto di quello che state vivendo adesso, non serve essere alcolisti, le dipendenze anche affettive o comunque le difficoltà hanno sempre un'unica matrice....insomma velo consiglio. Se poi lo leggerete fatemelo sapere.

un saluto a tutti

Billy

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

CAROLINA

Grazie del suggerimento, Billy, leggerò questo libro. Anche perché, da quando mi sono separata ho ricominciato a leggere (una cosa che mi è sempre piaciuto fare, ma era da tempo che – abbruttita – non lo facevo più). La televisione mi si è rotta e non l'ho né aggiustata né ricomprata, quindi ho ricominciato a leggere e non so quanti libri ho divorato da quando mi sono separata! Mi sono riappropriata di qualcosa che mi apparteneva e avevo sostanzialmente perso. E ho anche ricominciato a scrivere (poesie e racconti), un'altra cosa che avevo perduto. Ho fatto leggere a una mia collega e amica che mi ha detto, letteralmente: "Ehi, ma porca puttana! Mi piace. Meno male che tuo marito ti ha lasciata!" (è una donna molto spiritosa).

PS. Io consiglio di leggere "Cecità" di Saramago.

Un abbraccio a tutti.

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

BILLY

Ciao Carolina, visto che hai deciso di leggere Infinite jest, ammesso ti piaccia quel tipo di scrittura, che e' poi quello dei giovani scrittori americani, ritmo molto serrato, linguaggio molto moderno, ti do dei piccoli accorgimenti poiché il punto non e' tanto che si tratta di un bel mattoncino di circa 1300 pagine scritte anche abbastanza fitte, ma il fatto che in certi momenti (almeno per me), proprio non capisci piu' dove sei, cosa cacchio stai leggendo e soprattutto dove andra' a parare il tutto. Hai un po' la sensazione di essere entrato in un grande tendone da circo dove si aggirano personaggi strani e dove succedono cose che non capisci bene, pero' ti piacciono. Cerca di non scoraggiarti anche perché ci sono dei punti abbastanza faticosi, altri invece dove lacrimi dalle risate, alcuni tragici che ti viene da piangere..... insomma e' un libro che ti impegna....pero' meraviglioso.....secondo me.

Buona lettura

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

CAROLINA

Proverò a leggerlo, e ne riparleremo.

---

•

---

GIUGNO 24, 2014

BUDDY

Grazie Billy per la gentile risposta, non sono certo di essere così concreto e maturo come sostieni tu, in quanto ovviamente il dolore è ancora presente (anche se con il tempo sembra diminuire, speriamo in bene), vi sono alti e bassi, come sulle montagne russe, forse per via del fatto che qualche tempo fa non avrei certo immaginato questa situazione e quindi alcune aspettative relative al futuro sono andate in fumo, probabilmente proiettavo su di lei il mio comportamento e quindi credevo che si sarebbe sempre comportata

correttamente e mi sarebbe stata vicina nei momenti difficili, certo non è stato un fulmine a ciel sereno e quindi non sono rimasto completamente spiazzato e le modalità con cui il tutto è avvenuto mi permettono di farmene una ragione in modo più agevole, se per caso lei qualche anno fa (quando tutto andava bene) avesse perso la vita all'improvviso in un incidente stradale probabilmente oggi sarei ancora a pezzi, essendo invece stata una sua scelta e non un incidente è più "facile" accettarla, non possiamo certo obbligare le persone a restare con noi contro la loro volontà, certo che se poi lei si rende conto (dopo) di aver fatto una cazz@ta ed aver rovinato tutto, viene il rimpianto di non essere riusciti ad evitare tale situazione (insieme), ma evidentemente mancava lei la forza per affrontare situazioni relativamente difficili, io per quanto in difficoltà non ho mai pensato di lasciarla o tradirla e le occasioni non sarebbero mancate ma me ne sono sempre tenuto lontano, non volevo che in lei potesse nemmeno sorgere un dubbio sul mio conto, ma lei riteneva che questo mio atteggiamento fosse dettato dalla paura di non saper resistere alle tentazioni a differenza sua che invece non temeva i pericoli di avere amicizie maschili, abbiamo visto poi come sono andate le cose e chi avvicinando troppo la paglia al fuoco ha trasformato in cenere il nostro matrimonio.

Certo io non ero al top della forma non ero presente lucido e premuroso come in passato, ero più nervoso, ma non ero nemmeno una persona orribile con cui era impossibile vivere e con un minimo di empatia sarebbe stato possibile comprendere la mia situazione ed aiutarmi ad uscirne invece di scappare e darmi una simile delusione.

In questa situazione mi ha aiutato fare qualche riflessione, anche grazie a voi, come sostanzialmente dice Carolina chi viene lasciato è "costretto" a fare i conti con se stesso a differenza di chi la decisione la prende che spesso è mosso dalla furia dell'onnipotenza nella certezza di un futuro meraviglioso, è convinto di fare la scelta giusta anche se egoistica, anche se passa e travolge i sentimenti altrui, per poi rendersi conto che forse la gabbia in cui si sentiva prigioniera era un nido sicuro nel quale poteva muoversi liberamente, con il rammarico di non aver "resistito" di più e di non essere stata chiara e corretta prima di superare il punto di non ritorno (comunque se non avessi aperto io il vaso di Pandora quanto saremmo andati ancora avanti? Per mesi, anni o per sempre?), ammettendo di essere stata felice per diversi anni che ovviamente rimpiange, non avendo sostanzialmente critiche (serie) da muovermi se non quella di non essere riuscito a sostenerla abbastanza negli ultimi tempi (in quanto forse chi aveva bisogno di aiuto ero proprio io).

L'hai definita infantile e capricciosa, forse è vero, la cosa grave che con il passare del tempo ha avuto una involuzione, era molto più matura 10 anni fa, forse le cause sono molteplici, la paura del tempo che passa e di non essersi divertita abbastanza nella vita, un ritorno all'adolescenza (forse non vissuta a pieno a suo tempo), inoltre credo sia soggetta a dipendenza affettiva (e forse sono presenti anche dei sintomi di narcisismo),

difatti era lei a vivere nel terrore che mi stancassi e la lasciassi anche se difficilmente sarebbe accaduto e non le ho mai dato motivo di pensarlo, le sono sempre stato vicino ed intuendo che non stava bene senza di me cercavo sempre di coinvolgerla in tutte le cose che facevo, questo però denota una forte insicurezza da parte sua e per superare una dipendenza ne ha dovuta creare un'altra, con la prima persona che ha incontrato, difatti lei stessa mi disse che se non fosse stato lui sarebbe stato un altro, frase più offensiva per lei che per me e alla fine mi fa pensare che il suo non fosse amore nei miei confronti ma attaccamento, senso di possesso. Le ho accennato queste cose quando ci siamo visti un paio di settimane fa, d'accordo non è più un mio problema e mi dispiace non aver intuito prima il suo disagio e/o disturbo, ma non ho e non avevo le competenze in materia per farlo ed in passato quando le cose andavano bene era difficilmente intuibile tale situazione, ma dato che non le porto rancore (provo ovviamente una grande delusione per il suo comportamento) le ho appunto esternato le mie riflessioni (chissà possano servirle), ma lei comunque non sembra aver dato molto credito alle mie parole e quindi difficilmente seguirà una qualunque terapia, questo mi fa comprendere che se nemmeno dopo tutto ciò che è successo lei ancora non crede di avere dei problemi come avrei potuto cercare di aiutarla (magari con una terapia di coppia, in cui lei nemmeno crede) prima che i fatti accadessero.

Mi sto auto-assolvendo? Può essere, non credo sia per me utile in questa situazione farmi troppi sensi di colpa, certo non sono perfetto, ma nessuno lo è, tutti commettiamo degli errori, bisognerebbe valutare anche in quali condizioni li si commette e di quale gravità sono e se sono avvenuti in buona fede o meno, certo fossi perfetto e non mi fosse mai capitata nessuna situazione negativa nella vita tutto andrebbe a gonfie vele, ma la vita è fatta anche di difficoltà ed è in tali situazioni che le persone che dicono di amarci ci dovrebbero aiutare e non fuggire in quanto siamo caduti dal piedistallo dove ci avevano posti, in cui sembravamo perfetti anche se non lo eravamo e non avevamo mai preteso o finto di esserlo e sono quindi andati alla ricerca di qualcosa di "meglio", rottamandoci. Come dicevo anche a lei, la felicità non possiamo delegarla ad altri, chi ci sta vicino ci può aiutare ma non può certo sostituirsi a noi e chi si "annoia" troppo facilmente si ricordi che la novità di oggi diventerà la routine di domani, con il rischio quindi di commettere ciclicamente gli stessi errori all'infinito.

Infine aggiungo che, come forse è letto proprio in questo blog, per forza di cose anch'io resterò legato a ciò che lei ha rappresentato per me (appunto rappresentato ...), ma non resterò legato alla sua persona, ogni giorno che passa la allontana sempre più e la trasforma in una persona diversa ed estranea alla mia vita.

---

Spero Billy di poter avere ancora scambi di opinioni con te, anche perché di cose da dire ne avrei ancora molte ed il parere esterno di persone che sono passate in una situazione analoga alla mia mi può essere molto utile.

---

o

---

GIUGNO 24, 2014

## BILLY

Buddy,io ti confermo quello che ti ho già scritto e cioè che tu nonostante il momento difficile parti molto avanti in termini di accettazione ma anche di estrema lucidità nell'esaminare le cose,complimenti veramente.A suo tempo,nella tua situazione,io persi completamente la testa.E' questo il motivo per il quale pur stando abbastanza bene continuo a scrivere in questo blog,perché andai completamente fuori di senno,se vuoi farti una risata una volta non chiedermi come mi ritrovai a Marsiglia, quindi quando leggo certe storie su questo blog so esattamente cosa sta vivendo e cosa sta pensando la persona che le scrive e quali mostri occupano la sua mente..... se ce l'ho fatta io ce la possono fare tutti.Una cosa però vorrei dirti,non soffermarti troppo su di lei,su quello che ha fatto o non ha fatto,quello che le servirebbe oppure no per una sua crescita.....non stare a sprecare energie per cose che non ti riguardano,lo so le vuoi bene,e' anche un modo per trovare delle ragioni,ma credimi non serve ,non ti riguarda.Vai così che vai alla grande.

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

## BUDDY

Grazie Billy per la risposta, la tua opinione sul mio stato mentale, sulla mia lucidità mi conforta, ovviamente non siamo tutti uguali, abbiamo alle spalle percorsi di vita diversi, nel mio caso ho avuto due lutti "pesanti", senza entrare nel dettaglio non parlo certo dei nonni che ci lasciano a 80 anni, ma di due famigliari a me cari scomparsi giovani, il dolore forse non passa mai del tutto ma ho provato sulla mia pelle che con il tempo ci si rassegna, forse questo mi aiuta in questa situazione, so che passerà, e se dobbiamo dirla tutta, un familiare scomparso non lo si può

sostituire, la persona amata in qualche modo si ....

È giustissima la tua osservazione sul fatto che devo concentrarmi su di me e lasciare perdersi lei, difatti prima di scrivere di lei ho spesso messo le mani avanti dicendo che non me ne dovrei occupare ma come dici tu alla fine probabilmente le voglio ancora bene e mi dispiace che sia andata così e cerco una spiegazione al nostro "fallimento", rendendomi conto che forse avevamo poche possibilità di farcela e non tutta la colpa è mia.

L'analisi che cerco di fare spero mi possa servire in futuro a non commettere gli stessi errori, anche nella valutazione delle persone.

---

•

---

GIUGNO 24, 2014

## IRIS

Un grande ciao a tutti!!!

E' arrivato il momento che anche io racconti la mia storia, dopo aver letto attentamente le vostre, non tutte, ma continuerò a farlo perchè mi è di grande aiuto a capire tante piccole dinamiche.

La storia con la persona che credevo fosse l'uomo della mia vita, il mio migliore amico, il mio confidente, è finita da quasi un mese.

Non so se ho realmente realizzato che ci siamo lasciati, in certi momenti penso, o spero, che sia solo un incubo da cui vorrei tanto, con tutto il mio cuore, potermi svegliare il prima possibile.

Stavamo insieme da quasi cinque anni, cinque anni bellissimi. Avevamo un rapporto bellissimo, fatto di tanti piccoli momenti tutti nostri. A lui ho regalato la cosa più bella e preziosa che abbia, la mia famiglia. L'ha conosciuta tutta, e abbiamo fatto anche un viaggio importante con la mia famiglia in cui ha incontrato mia nonna, una persona meravigliosa che io adoro. Vi può sembrare una cosa stupida, ma per me importante, ho aperto completamente il mio cuore, ed era la prima volta che lo facevo con qualcuno, E questo è uno dei motivi per cui sono tanto tanto arrabbiata,

Alterno momenti di rabbia a quelli di profonda tristezza, in cui non so come venirne fuori fino a quando a un certo punto scatta la rabbia.

Arrabbiata per il modo in cui è finita. Era da un pò che avevamo delle piccole discussioni, ma continue, che non riuscivamo mai a chiarire del tutto, purtroppo, perchè distanti (storia a distanza... e questo anche e sicuramente ha pesato tanto nella nostra storia, alcune volte di più altre di meno, ma i km erano sempre quelli). Lui molto impegnato nel suo

lavoro e io che sentivo ancora di più la mancanza.

Fino a quando una sera al telefono mi confessa che non sa più cosa vuole, non sa più se vuole continuare la nostra storia, non sa più quali sono i suoi sentimenti verso di me. Io chiedo spiegazioni, lo cerco, ma nulla. Abbiamo passato anche dei giorni interi a non sentirci, lui non si faceva sentire, E fino ad allora non era mai successo.

Ho chiesto di vederci, ma lui nulla, mi diceva che era troppo preso dal lavoro, che non aveva nemmeno 5 minuti di tempo per vedermi.

Alla fine di maggio, sono tornata a casa, casa che avevamo preso insieme giusto un anno fa, e lui non mi guardava nemmeno negli occhi. Spesso mi accorgevo che guardava per terra. Ho chiesto spiegazioni. Ho fatto domande. Ma nulla, l'unico punto che ho capito era che non mi amava più. Ho chiesto come questo potesse essere possibile. Come si fa a non amare più una persona con cui fino a qualche mese prima parlavi di quale chiesa scegliere per il nostro matrimonio? Ha messo di mezzo anche la distanza, che stava iniziando a pesare troppo. Ma per me era solo una scusa, mancava solo un anno e mezzo alla fine del mio lavoro lontano e poi sarei tornata per lui, per noi, avrei ricominciato tutto da capo per noi, per una vita insieme per poter finalmente costruire qualcosa insieme. Quindi era una scusa. E lo penso anche oggi.

Nulla, non ho avuto risposte alle domande che ancora mi tormentano.

Non ho avuto delle spiegazioni.

Non ho avuto la possibilità di poter recuperare il nostro rapporto. Lui aveva già deciso. Mi ha detto che io sono perfetta, che non li ho mai fatto mancare nulla, che sa quanto lo abbia amato, della tanta pazienza che ho portato in tanti casi, in tanti momenti che lui ha attraversato, che una come me non la ritrova,.... ma che non mi amava più.

Il mio mondo è crollato.

Il giorno dopo ho tolto tutte le cose da casa, le ho portate dai miei, e due giorni dopo sono ripartita, questa volta con dei nuovi sentimenti, tante lacrime e un cuore spezzato.

Mi sento persa, ho perso i miei punti di riferimento. I miei obiettivi, le scadenze, i sogni.

Da vera mente scientifica, il mio protocollo no va più.

Ho la testa che pensa di continuo, con un forte mal di testa che ormai è diventato un mio nuovo amico, dormo poco e male, e mi sento molto molto triste e sola.

Certi momenti mi sembra che mi venga a mancare l'ossigeno.

Non so dirvi ragazzi, mi viene solo da piangere.

Scusatemi per lo sfogo,

è che non so come fare...

grazie  
Iris

---

o

---

GIUGNO 24, 2014

## BILLY

Ciao Iris, come potrai vedere se leggerai alcune di queste pagine troverai diverse persone con una storia molto simile alla tua, questo non la rende meno dolorosa, ma condividere aiuta molto e aiuta ancora di più vedere che alcune di queste persone che hanno attraversato il tuo stesso dolore ne stanno o ne sono usciti fuori. A me aiuto moltissimo la lettura dei 10 punti perché, non mi stanchero' mai di dirlo, fino alla noia, consentono di riportare la mente su un piano di realta'. Questo e' fondamentale, la mente spazia dove vuole e noi possiamo anche lasciarglielo fare ma dobbiamo sempre ricordarci che il nostro lavoro di rinascita va fatto su quello che e' e non su quello che vorremmo, su quello che ci sarebbe piaciuto che fosse stato, su quello che ci saremmo aspettato che fosse e via dicendo..... Accettare la realta', accettare il dolore e desiderare il proprio bene con la convinzione che arrivera' (e cosi' sara'). Io ne ho prese di bastonate Iris, mi ero appena ripreso da una separazione in cui ho impiegato 3 anni ad uscirne, dopo pochi mesi ho iniziato un'altra storia durata un anno e due mesi fa, proprio mentre pensavo che tutto era magnifico..... altra bastonata. Pero' sono qua, non solo sono vivo, ma va anche alla grande e lo sai perché?.... Perche' mi sono stufato di stare male, questa e' un'altra cosa importante, toccare il fondo, arrivare al bivio in cui o la fai finita (e te lo sconsiglio, sarebbe la piu' grossa cazzata che potresti fare) o decidi di affidarti a qualcosa, qualcuno, te stesso e risalire, sputare sangue ma risalire..... gli alcolisti anonimi chiamano questo: "il dono della disperazione". Ora sarai in balia di tutto e dirti qualcosa che tu possa assimilare in qualche modo e' difficile, ma come vedi qui ci siamo e ci si da una mano a vicenda per quello che si puo'..... quindi (ahime') benvenuta nella squadra.

Billy

---

▪

---

GIUGNO 24, 2014

---

LUDOV

ciao iris, mi dispiace molto per la tua situazione, mi immagino che siamo tutti insieme in un cerchio a parlare delle nostre emozioni,

I 10 punti descritti sono veramente utili (insieme ad altre cose che puoi fare) io quando arrivo a casa li leggo sempre, sto cercando di far passare il tempo che scorre lentamente con qualsiasi cosa. Il dolore resta e c'è ..oggi una dozzina di volte mi sono perso via.

Sto lottando con la mia sofferenza, quasi sta diventando la mia migliore amica (è sempre con me!—rido esorcizzandola ora, ma dopo o più tardi sarà lei a far ridere me) e la voglio conoscere, da e fa male ma bisogna farlo, devo conoscere le mie paure sperando che non mi inghiottino in un vortice. Sono sollevato di aver iniziato un percorso con un "analista o mentalist" come piace definirlo a me. tirando fuori di quelle cose di me nascoste imbrigliate nel mio inconscio. Ma tutto ha un prezzo: il lato oscuro della sofferenza, ho paura di venir divorato dalla paura conoscendola..La paura, e l'ansia che si porta successivamente han già cambiato qualcosa in me, (cosa banale: prima non sono riuscito a ber un aperitivo alcolico, se bevo qualcosa di alcolico, un'angoscia che mi sale dal profondo, dunque evito..

penso a Friedrich Nietzsche:

"Chi lotta con i mostri deve guardarsi di non diventare, così facendo, un mostro. E se tu scruterai a lungo in un abisso, anche l'abisso scruterà dentro di te"

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

CAROLINA

Caro Ludov, io penso che la paura ti divora quando non la conosci. Conoscerla ti dà comunque degli strumenti per fronteggiarla. La vera catastrofe è l'indistinto, le emozioni che ti travolgono tutte insieme, come uno tsunami. Mi ricordo che quando mi sono presentata la prima volta dalla terapeuta, le ho vomitato addosso una valanga di angoscia indistinta, c'era tutto dentro. Abbiamo iniziato da allora una certosina operazione di riconoscimento delle singole emozioni, dando loro i nomi, come io fossi una

bambina che prende confidenza con l'abbecedario: questa è tristezza, questa è gelosia, questa cara signora si chiama rabbia, questa invece è ansia, questa frustrazione... La psicoterapia è dolorosa, senza dubbio, ma aiuta, eccome se aiuta!

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

LUDOV

Ciao carolina, oggi sono veramente molto stanco e triste, rileggo velocemente i 10 punti che mi tirano su! ..fisicamente sto a pezzi, si dorme poco..anche con i farmaci.. il mio corpo ora vorrebbe riposarsi ma non posso ora, spero piu tardi ..sto pure cucinando..devo pur mangiare! fortunatamente a pranzo riesco a pranzare con i colleghi. Non devo farmi travolgere dalle emozioni, assolutamente no! devo stare calmo e rilassato ..calmo e rilassato: ragazzi ho iniziato il training autogeno voi lo praticate? consigli!

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

CAROLINA

Ciao Ludov, no, io non ho mai praticato il training autogeno, ma mi sembra che qualcuno vi facesse riferimento (Billy?)

---

▪

---

LUGLIO 2, 2014

IRIS

Grazie Billy!

E scusa, scusatemi, se poi non ho scritto più... sono stati giorni molto molto

difficili. Ho letto che lo sono stati anche per te, e mi dispiace un sacco.  
Io sto cercando di rimanere a galla, sto cercando di riempirmi le giornate il più possibile di cose da fare. Questo un po' aiuta, almeno penso fino a quando non ricado di nuovo nella "disperazione" più assurda. Ci sono momenti in cui penso che da un momento all'altro mi possa scoppiare la testa... per quanti pensieri è in grado di fare in un nano secondo.  
Ieri sera per esempio sono uscita per una serata con amici, mi sono divertita, ho fatto anche le ore piccole, ed ero contenta. Mi sono detta "perfetto, così quando torni a casa sarai talmente stanca che crollerai per il sonno!"  
E invece nulla, nel buio della mia stanza mi sono rimessa a pensare e le lacrime sono iniziate a scorrere da sole, e a rigarmi il volto... non vi dico in che stato sono arrivata al lavoro....  
Tutti mi dicono che passerà, che sono forte e che da questa situazione ne uscirò ancora più forte.  
Sapete cosa penso di adesso e come mi sento?  
Mi sento piccola piccola, indifesa, impaurita, spaventata, ferita fino nel profondo dell'anima e infinitamente triste.

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

LUDOV

ciao iris, io non avendo una famiglia, ho perso anche quella della donna che m'ha lasciato anche i loro familiari, dove mi sentivo a casa..la sofferenza è tripla.  
Attualmente non non ho più obiettivi a lungo medio termine, mi tocca pensar giorno per giorno..più tardi raccolgo le mie ultime energie della giornata e vado a trovar un amico. Penso a domani ma non AL Domani.

---

o

---

GIUGNO 26, 2014

CAROLINA

---

Ciao Iris, sì anche andandosene a me ha detto la stessa cosa: che sono unica, che una come me non la ritrova, che non sono una persona ma LA persona, però...vuole fare altro, questo non è abbastanza. L'amore non c'è più. L'amore nel senso della voglia di stare insieme, di ritrovarsi, di superare le difficoltà. Hanno la percezione che la felicità sia altrove. Tocca rassegnarci, purtroppo è così. E io penso, in fondo, che "c'è più onore in tradire che nell'esser fedeli a metà", nel senso che è meglio andare a chattare in piena libertà altrove che continuare a stare insieme a qualcuno che non ami più per paura del distacco. Posso dirti che anche io all'inizio non ci potevo credere, come sotto shock, poi però, col tempo, arriviamo ad accettare che sia così. Si innescano meccanismi di difesa, del tipo: non mi preferisce ad altre? disfa un matrimonio perché deve vivere le emozioni adolescenziali? ma vaffanculo! E, soprattutto, cominciamo a pensare a noi stessi, non solo ai nostri sbagli (che fa parte dello stesso stallo mentale del non credere che sia finita), ma soprattutto a quel che vorremmo e lì non potremmo avere. Insomma, pensiamo al nostro benessere in loro assenza, non siamo più concentrati solo sul nostro malessere. Piano piano, questa prospettiva subentra, e abbiamo la necessità di facilitarla (vedi i 10 punti). Tu stai a quota 1 mese, è pochissimo. Io ricordo i primi tempi come una sorta di allucinazione continua, come un robot mi muovevo tra il lavoro e internet, inebetita, nulla aveva più significato. L'universo linguistico si sostituiva alla realtà, nel senso che continuavo a parlare con lui in sua assenza, a spiegare le mie ragioni, a chiedergli il perché delle sue decisioni. Lui già non si poneva più questi problemi, non aveva più nulla da spiegare. Una cosa da pazzi, se ci ripenso. Ma poi piano piano il principio di realtà comincia a manifestarsi. Ora magari è il momento di piangere tutte le lacrime, anche di tappare in casa a disperarsi se vuoi, ma a un certo punto devi aiutarti a uscire da questa immensa sofferenza, anche forzandoti a fare qualcosa di diverso, aiutare i pensieri. I pensieri, ancora dopo 6 mesi ti confesso che vanno sempre tutti lì, ma sono anche di qualità diversa, e pure in certi momenti ho respiro (mi sorprendo a tratti a pensare ad altro). Il tunnel è lungo ma non è sempre uguale, questo è garantito. Ora non puoi far altro che sopportare con pazienza questa enormità che crolla, vivi e rivivi il terremoto con la stessa identica paura, ma ci sarà un momento in cui potrai cominciare a contemplare le macerie in maniera più distaccata e poi a ricostruire. A un certo punto all'emozione del dolore che riviviamo come fosse accaduto tutto un minuto prima si sostituisce non il suo oblio, ma la sua rappresentazione mentale: nel senso che le ferite ci sono, ma siamo anche in grado di definirle senza doverle rivivere con le stesse intense emozioni. Tutto questo prima o poi arriva, garantito.

Un abbraccio.

GIUGNO 26, 2014

## BUDDY

Siamo perfetti ma ci lasciano, qualcosa non torna, forse vogliono tenere aperta una possibilità di ritorno? Non sono poi così certi delle loro scelte? A me è stato detto: non amerò mai nessun altro come ho amato te, allora come è possibile che sia finita? Dopo pochi giorni che se ne era andata mi disse che forse aveva fatto la kazz@ta della sua vita, ha senso tutto ciò?

In effetti forse l'errore sta nel farsi troppe domande, nel parlare con il loro fantasma, loro stanno andando per la loro strada, dobbiamo fare altrettanto, non siamo noi a doverci chiedere cosa avremmo potuto fare per salvare la nostra relazione, ma dovrebbero essere loro che l'hanno distrutta, nel mio caso non vi erano all'apparenza problemi insormontabili ma è finita lo stesso, quindi dipende dalla serietà e maturità delle persone, che dovrebbero affrontare i problemi in modo chiaro e sincero senza accusare chi gli sta accanto se sono insoddisfatti della vita.

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

## CAROLINA

Uuh, a me è stato detto: non incontrerò nessun'altra come te, nessuna con cui poter condividere le stesse cose, nessuna altrettanto intelligente. E a lungo, durante il nostro rapporto e la crisi, mi sono confortata anche io con questo pensiero. Mah, chissà perché dicono queste cose, forse vogliono avere tutte le possibilità aperte, o forse sono cose che si dicono senza vera convinzione, "poeticamente" diciamo, magari ritenendo di darci un conforto, un riconoscimento, mentre invece seminano solo ulteriori dubbi su cui il nostro cervello lavora e lavora, mentre non ne avremmo proprio bisogno! Per quanto riguarda la mia situazione, comunque, non penso affatto che lui possa ripensarci, ed è meglio così, mi rassegnò prima. Perché conosco bene com'è fatto. Non che come persona non sia capace di ripensamenti (anche se, per orgoglio o per troppa stima di se stesso, non con facilità), ma perché sta provando per la prima volta nella sua vita la sensazione di avere sensi di colpa (nei miei confronti, me lo ha anche accennato tempo fa, io ho evitato di sapere i dettagli) e, poiché si muove male su questo terreno, su cui non è proprio abituato, è proprio il fatto che siano associati a me che rende difficile il ripensamento. Io sono associata a emozioni

“fastidiose”, che il suo smisurato ego respinge. Avere sensi di colpa significa ammettere di avere appunto “colpe”, responsabilità vere e proprie, di non essere “politically correct”, di non essere perfetti. Vero è che se si intraprende un percorso terapeutico si ha l'intenzione di affrontare la propria destrutturazione, ma tra l'averne consapevolezza e raggiungere un equilibrio che ti faccia convivere con tutto quel che butti fuori di te, ce ne passa, eccome se ce ne passa. Forse, tra 10 anni, a fine percorso terapeutico... ma per quell'epoca io sarò molto ma molto lontana! ;-) Sorridiamoci un po' su.

---

▪

---

GIUGNO 26, 2014

## BUDDY

Ciao Carolina, ma è davvero possibile che persone diverse tra loro per età, sesso, formazione, ecc. finiscano sempre col dire cose simili quando lasciano la persona un tempo amata? In effetti perchè lo facciano è un mistero, la cosa non dovrebbe riguardarci ma alla fine non possiamo non pensarci, non farebbe certo piacere sentirsi dire che non ci hanno mai amato, perchè verrebbe da dire: “me lo dici ora che sono passati cinque, dieci o venti anni quando per tutto questo tempo non facevi altro che professarmi amore eterno? Ma mi prendevi in giro allora o adesso? O sei solo sempre stato un po' confuso/a?”, però non va nemmeno bene che ci dicano: ti ho amato tantissimo ma ora non ti amo più (hai spento l'interruttore?) o sei una persona straordinaria ma ora me ne vado per la mia strada (e se facevo schifo che mi facevi? Mi scuoiavi vivo?), ma sono tutti malati di disturbo bipolare della personalità o cosa? (scherziamoci un po' su dai ...)

Forse non riescono ad essere sinceri con noi ma soprattutto con se stessi nemmeno quando la relazione è finita (quindi forse un po di confusione effettivamente c'è l'hanno), per questo penso che per quanto dolore e dispiacere si possa provare in questo momento a lungo andare ci renderemo conto che non erano le persone “giuste”, io non avrei mai nemmeno pensato di fare una cosa del genere e cagionarle un simile dolore, ho lottato fino alla fine, è lei che si è arresa non una ma ben due volte, forse ciò che mi da più fastidio è proprio il fatto che in tutti questi anni non avevo conosciuto a fondo la persona che amavo, in un certo senso mi sono ingannato da solo, ho proiettato su di lei la mia correttezza ed onestà ma mi sarei dovuto rendere

conto che lei su di me proiettava la sua insicurezza ed i suoi timori, difatti mi diceva spesso che un giorno mi sarei stancato e me ne sarei andato, avrei forse dovuto intuire che questo era il suo schema mentale ma anche se lo avessi fatto cosa sarebbe cambiato? Avrei saputo che non si sapeva dove, non si sapeva quando ma presto o tardi la bordata sarebbe arrivata? Ed avrei dovuto vivere con tale apprensione sperando di parare il colpo? Come dice la sociologa Turnaturi: "Il tradimento ci pone di fronte alla più grande tragedia dei rapporti umani: l'inconoscibilità dell'altro".

Nel mio caso quindi non desidero un suo ritorno, se dovesse anche lei intraprendere una terapia come il tuo ex (di Carolina) allora tra dieci anni ne riparleremo, ma appunto chissà dove saremo nel frattempo, io non credo proprio che starò qui ad attenderla e lei lo sa. Nel tuo caso Carolina non essendoci stata una terza persona (da quanto ho capito e si sappia) è ancora più strano il suo allontanamento ed il fatto che non valuti un ritorno, in generale gli uomini mi sembra che tendano (se da soli) a tornare indietro più facilmente, ma con questo non voglio farti venire "cattivi" pensieri (illusioni o altro), poi appunto così come è adesso giustamente indietro non te lo vuoi riprendere, anche se di positivo c'è che si sta mettendo in discussione, di fronte al bivio prima aveva scelto la strada più semplice cioè la discesa dell'abbandono, della fuga, ora invece si rende conto che tale strada non porta da nessuna parte e prova la strada più difficile, la salita dell'impegno e del mettersi in discussione, peccato davvero non l'abbia intrapresa prima quando per tre anni gliela suggerivi.

---

•

---

GIUGNO 24, 2014

BILLY

Ieri sera sono uscito, sono rientrato verso le 3 e ho visto che qui c'era stata la folla!!!!....Avete dato una festa senza invitarmi?! :-)

---

•

---

GIUGNO 23, 2014

---

## BUDDY

Un saluto a tutti.

Vi seguo da un paio di mesi ed ho trovato il blog ed i vostri commenti di grande aiuto in quanto anch'io sono nella vostra situazione, cercherò di riassumerla brevemente anche se ovviamente, come tutti immagino, di cose da scrivere ne avrei moltissime e quindi troppo breve non sarò.

La nostra storia era iniziata oltre dieci anni fa, dopo un paio di anni andiamo a convivere, dopo un anno acquistiamo casa insieme (con un mutuo cointestato, entrambi lavoriamo e non abbiamo figli) e dopo un paio di anni ci sposiamo, stavamo quindi insieme da circa cinque anni eravamo sempre andati d'accordo, ci si amava moltissimo, eravamo molto uniti, vi era una grande confidenza e fiducia reciproca, un attimo rapporto direi.

Le cose continuano più o meno bene (dipende dai punti di vista ...) per altri quattro o cinque anni, va detto che della coppia probabilmente io sono quello più riflessivo e lei quella più impulsiva, io quello più diplomatico mentre lei molto diplomatica non è (difatti non riesce a tenersi molte amicizie ed anche con i vicini di casa leghiamo ben poco), insomma faccio da stampella. I problemi iniziano circa due anni fa, problemi esterni alla coppia, ho un grave lutto in famiglia, perdo una persona che amavo come un fratello e tutta la mia famiglia ne risente pesantemente, cerco di farmi forza, di non scaricare su altri il mio dolore (forse è un errore, chissà) e di sostenere per quanto possibile i miei famigliari, si aggiungono dei problemi di lavoro dovuti all'attuale crisi economica (cassa integrazione, disoccupazione, cambio un paio di lavori con tutte le difficoltà che si possono immaginare), purtroppo si accentua anche un mio problema di salute che mi crea qualche difficoltà, in pratica vi sono sere che quando torno a casa dal lavoro sono fisicamente e psicologicamente a terra, io non ne parlo molto per non angosciarla, per lasciarla tranquilla, ma tali vicende ovviamente le sono note (non si tratta di "segreti"), però lei sembra non comprendere il mio stato e quasi si meraviglia che la sera posso essere stanco e magari appena arrivato a casa mi stendo per riposarmi un po'.

Cerco comunque di stare su di morale, ridere e scherzare, ma in tali condizioni è davvero difficile (e forse anche poco naturale), ci sono continuamente alti e bassi e qualcosa tra di noi cambia (ed era forse da tempo che stava cambiando) me ne rendo conto, lei anche se appare (o vuole apparire) una persona forte è in realtà molto fragile, inizia quindi circa un anno fa il "distacco", lei è sempre più nervosa (se ne rendono conto anche altre persone, non solo io), sempre più insoddisfatta e quindi infelice, vorrebbe cambiare casa (con alcuni vicini non si va molto d'accordo) ed io sono d'accordo con lei ma la cosa non è semplicissima, vorrebbe cambiare nazione (è una cosa di cui si parla da tempo ma non è chiaro dove dovremmo andare e cosa andremmo a fare, bene o male qui un lavoro lo abbiamo entrambi, abbiamo casa di proprietà e non abbiamo particolari problemi economici, anche se non navighiamo nell'oro non ci manca nulla), sostanzialmente divento il capro espiatorio della sua infelicità, cerco in generale di mantenere la calma, di

non litigare anche se alle volte le discussioni sono “tese”, per quanto non siano mai volati piatti e nemmeno insulti.

Lei lamenta che oramai facciamo poche cose insieme, questo è dovuto anche da orari di lavoro poco compatibili, allora quando possibile cerchiamo di fare qualche giretto, di uscire la sera, ma lei pare “annoarsi”, soprattutto se a proporre (non imporre, chiedo sempre il suo parere) sono io.

Il dialogo si spegne anche perchè a volte capita che quando parlo vengo interrotto bruscamente e “contestato” se non “zittito”, quindi per evitare liti (un tempo avrei avuto la forza di discuterci per ore e ore, ma in quel periodo le energie mi mancavano) mi ritrovo a pesare le parole ed il dialogo e le confidenze che dovrebbero esserci in una coppia diventano un ricordo, forse spero che le cose si sistemino da sole o forse più o meno inconsciamente lascio che la barca vada verso la cascata (citando la metafora di RAIN), io non ho la forza per fermarla, dopo circa dieci anni ho bisogno di passare il testimone, se non c'è nessuno pronto a raccogliarlo forse non c'è più niente da fare ...

Inizio a sospettare che via sia un'altra persona nella sua vita, non credo di essere più “sensibile” di altri uomini, forse tutti (almeno quelli innamorati) si rendono conto di certi cambiamenti nella persona amata, ma probabilmente sperano di sbagliarsi o forse nonostante tutto non la vogliono perdere, ma come ben sappiamo: “Una volta eliminato l'impossibile, ciò che resta, per quanto improbabile, deve essere la verità.”

Quindi decido di trovare la forza di parlarle anche se so che questo probabilmente porterà alla fine della nostra storia (e pensare che è sempre stata lei a temere un abbandono da parte mia, a “minacciarmi” che se lo avessi fatto chissà quali conseguenze avrei subito). Inizialmente nega, ma già il suo modo di trattarmi da “pazzo” è una conferma ai miei sospetti, poi alla fine ammette il tutto, ovviamente come da copione la colpa è mia, la trascuravo, mi aveva mandato dei segnali, ecc., insomma come al solito non si parla mai in modo chiaro “prima” dei problemi che ci sono nella coppia e di conseguenza non si lascia la liana vecchia se nell'altra mano non se ne ha una nuova.

Le chiedo che intenzioni ha e le dico che deve scegliere ma che io non la butterò mai fuori di casa, in fin dei conti la “scelta” iniziale l'ha fatta lei, faccia anche quella “finale”, sarebbe stato troppo facile per me urlare, insultarla, (e magari non solo) e cacciarla, per quanto possibile rimango calmo e gentile, lei mi dice che quella che ha appena avuto è una storia senza futuro, che non vuole buttare via la nostra storia ultradecennale (pensarci prima no?) e quindi se io sono d'accordo proviamo a ripartire e ricostruire.

Ci proviamo, tra alti e bassi, per un paio di mesi ma evidentemente lei riteneva che fosse stato superato il punto di non ritorno (forse anch'io), che il famoso “vaso” rotto non lo si poteva più incollare a casa nostra e quindi decide di provare ad incollarlo in casa altrui e circa tre mesi fa va verso quella storia che lei definiva senza futuro, credo a ragione in

quanto lui è il classico putt@niere di turno, che ha avuto il ruolo di traghettatore, salvagente, mezzo o come meglio preferito definirlo per allontanarsi da me.

Ovviamente avendo una casa in comune (che decidiamo di mettere in vendita) ci dobbiamo un minimo sentire, ci vediamo poco però, io applico la tecnica del distacco per tutelarmi e quindi tranne per cose comuni "urgenti" non mi faccio sentire, mi chiede lei di vederci un paio di settimane fa, le chiedo se ha qualcosa di "particolare" da dirmi, mi dice di no ma che mi vuole vedere e parlare, accetto, e probabilmente ho l'impressione avuta da Carolina nei confronti del suo ex, la trovo giù di forma (lei è abbastanza sportiva) e giù di morale, quando se ne era andata da casa forse anche lei era convinta di essere onnipotente ed invincibile, in tre mesi forse qualcosa è cambiato, ad esempio al lavoro ha litigato con colleghi e titolari diventando la pecora nera (prima godeva di una buona considerazione), i suoi progetti per il futuro sono uguali a quelli del passato: fuggire, fuggire, fuggire, anche se negli anni le ho detto spesso (facendola arrabbiare ...) che da se stessi non si scappa, ancora questo semplice concetto non lo vuole comprendere. Lei invece si è stupita di avermi trovato bene (sia fisicamente che psicologicamente), forse io qualche riflessione l'ho fatta, sia su di me che su di lei, va bene è forse un errore fare delle analisi relative al "perduto amore", come appunto fatto anche da Carolina, ma non intendo assumermi troppe responsabilità per la fine del mio matrimonio e nemmeno passare il tempo a pensare a cosa avrei potuto fare per evitarlo.

Non credo di essere perfetto e di errori nella vita ne ho certamente commessi, ovviamente sarebbe interessante sentire la sua campana e la sua visione della vicenda, anche se appunto quando ci siamo incontrati quella con i sensi di colpa era lei ed è lei che sostiene (evidentemente a ragione) che ci siano capitate troppe cose negative contemporaneamente e che non siamo riusciti ad affrontarle, altrimenti saremmo ancora insieme, che è veramente un peccato che sia andata così, che ognuno reagisce a modo suo (appunto c'è chi resta e lotta a denti stretti e chi fugge ...), ma che forse alla fine si è dovuta comportare così perchè era infelice da molto tempo e solo sfasciando tutto se ne poteva andare e ritrovare la sua libertà. Certo la libertà è un diritto ma credo che la correttezza sia un dovere ...

Ho fatto varie ipotesi relativamente alla sua personalità e relativi disturbi ,ma magari ne scrivo un'altra volta.

Gradirei i vostri pareri e potermi confrontare con persone che sono certamente più avanti di me in questo percorso (Billy e Carolina per esempio).

Ecco infine un link ad una intervista molto interessante a Zygmunt Bauman:

[http://www.repubblica.it/speciali/repubblica-delle-idee/edizione2012/2012/11/20/news/bauman\\_le\\_emozioni\\_passano\\_i\\_sentimenti\\_vanno\\_coltivati-47036367/](http://www.repubblica.it/speciali/repubblica-delle-idee/edizione2012/2012/11/20/news/bauman_le_emozioni_passano_i_sentimenti_vanno_coltivati-47036367/)

---

Di cui cito un paio di passaggi:

“Quando ciò che ci circonda diventa incerto, l’illusione di avere tante “seconde scelte”, che ci ricompensino dalla sofferenza della precarietà, è invitante. Muoversi da un luogo all’altro (più promettente perché non ancora sperimentato) sembra più facile e allettante che impegnarsi in un lungo sforzo di riparazione delle imperfezioni della dimora attuale, per trasformarla in una vera e propria casa e non solo in un posto in cui vivere. “L’amore esclusivo” non è quasi mai esente da dolori e problemi – ma la gioia è nello sforzo comune per superarli”.

“Nel momento in cui siamo tentati ci sembra di essere liberi: stiamo già guardando oltre la routine, ma non abbiamo ancora ceduto alla tentazione, non abbiamo ancora raggiunto il punto di non ritorno. Un attimo più tardi, se cediamo, la libertà svanisce e viene sostituita da una nuova routine. La tentazione è un’imboscata nella quale tendiamo a cadere gioiosamente e volontariamente”.

“fin dall’inizio abbiamo deciso che lo stare insieme, anche se difficile, è incomparabilmente meglio della sua alternativa. Una volta presa questa decisione, si guarda anche alla più terribile crisi coniugale come a una sfida da affrontare. L’esatto contrario della dichiarazione meno rischiosa: “Viviamo insieme e vediamo come va...”. In questo caso, anche un’incomprensione prende la dimensione di una catastrofe seguita dalla tentazione di porre termine alla storia, abbandonare l’oggetto difettoso, cercare soddisfazione da un’altra parte “.

---

o

---

GIUGNO 24, 2014

**BILLY**

Buddy,io non mi sento di darti chissà' quali consigli perché mi sembri una persona molto concreta e matura.Dal tuo racconto la tua ex ne esce come una donna molto infantile e anche un po' capricciosa,ma dare giudizi non mi piace e non serve.Quello che mi piace e' invece il tuo atteggiamento che mi sembra quello di una persona “sana” che vuole stare bene e che cerca di farlo valorizzando e migliorando quello che ha.Mi sembri molto concentrato su te,nel raccontare che la tua ex e' andata via per un'altra persona,non avverto nelle tue parole disperazione e questo e' lodevole.Io credo che la cosa piu' importante nella vita di una persona sia stare bene,non stare bene con mario,Francesca,Pierpaolo,stefania o chicchessia,ma stare bene con se

stessi. Poi se accanto abbiamo una persona che vuole fare lo stesso cammino insieme a noi è fantastico, ma se ad un certo punto scalpita perché vuole altro o non ci vuole più'....beh....è meglio che vada. Sarà un po' doloroso ma è decisamente meglio che vada. Però mi sembra che tu sai già tutto. Vai così Buddy.

Billy

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

## CAROLINA

Ciao Buddy, anche io ti percepisco molto concreto, concentrato su di te, non allo sbando. Per esempio, quando dici che non ti va di passare troppo tempo a pensare a cosa avresti potuto fare per salvare il tuo matrimonio (anche perché non serve a niente, è solo un modo per autoflaggarsi). Riflettere su noi stessi va bene (cercando di spostare il pensiero da quel che non va bene in noi a quello che va bene per noi, in positiva ricostruzione), riflettere su di loro, mah, certo non ci riguarda più adesso il loro percorso, ma è inevitabile che qualcosa la pensiamo. Io credo, da quel che dici della tua ex, che, come il mio ex, non sanno bene quello che vogliono. Questo non deve farci nascere l'idea che, proprio per questo, potrebbero tornare. A me viene il pensiero che la separazione non è nemmeno questione di amore che finisce (io, dopo 15 anni, non è che fossi innamorata come il primo giorno, solo che sentivo che – tutto sommato – valeva la pena di continuare a stare con una persona con cui si era condiviso un lungo tratto di strada e che – tutto sommato – i lati positivi c'erano, vale a dire la conoscenza, vedute simili, larga comprensione per le inevitabili mancanze dovute agli anni e al carattere), ma si tratta soprattutto della incapacità di affrontare le crisi. Nel caso del mio ex compagno, molta autocentratura e molta indisponibilità a mettersi in discussione, disagio ad affrontare i contenuti emotivi. Mi ricordo che, in piena crisi, soprattutto mia (che vedevo il rapporto vacillare) mi diceva una cosa che, se ora ci ripenso, suona assurda ma la dice lunga: "come puoi avere dubbi sul mio amore, è amore è amore, altrimenti scapperei". Cioè, la prova d'amore era per lui in negativo (NON ME NE VADO), non ci metteva nulla in positivo. La prova d'amore era che, di fronte alle difficoltà delle emozioni, non se ne andava, come se non fosse normale accogliere e affrontare insieme le difficoltà (reciproche). Per me, non c'è molto amore se non c'è cura, se non c'è attenzione all'integrità dell'altro, se le sue preoccupazioni solo sempre solo una rottura di balle. In questo atteggiamento c'è molta adolescenzialità, molta autocentratura. Se ne sono andati fuggendo per non

affrontare, inseguendo come bambini il miraggio delle “magnifiche sorti e progressive” di una vita altra che, probabilmente, esisteva appunto solo come miraggio, come proiezione mentale, come entità metafisica. Che ora stiano male con se stessi, che abbiano difficoltà, non è dovuto alla nostra assenza, ma al proiettarsi verso qualcosa di illusorio (ad esempio, l’idea che spostandosi altrove non si portino appresso loro stessi e i loro problemi): è il paesaggio notturno della loro anima che, con o senza di noi, sono costretti a contemplare. Meglio tardi che mai, ma oggi è un loro problema e a loro va lasciato. Certo, mi fa effetto che mio marito, quando 3 anni fa io decisi di iniziare una psicoterapia mi diceva di lasciar stare, perché arrivati a 50 anni come si è si è, inutile farsi destrutturare, e lui stava benissimo così (io invece gli chiedevo di fare un percorso terapeutico insieme, per farci aiutare a comunicare tra noi), mentre ora ha iniziato addirittura un percorso di psicanalisi (la più lunga delle terapie: come minimo, un decennio!). Mah, non hanno voluto affrontare nulla prima, con noi, e forse neanche potevano, non so. Quello che so con certezza è che io, oggi, non rivorrei accanto un uomo che non mi ama come ho bisogno, come mi piace, un uomo che rifugge le difficoltà e non sta mai dalla mia parte.

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

## BUDDY

Grazie Carolina per la risposta che in un certo senso “attendevo”, l’ho letta e riletta, mi rispecchiò molto in quello che scrivi, anche se abbiamo avuto percorsi diversi, noi non avevamo tentato una terapia mentre tu sì e nonostante questo non avete superato la situazione, non è così per tutti ovviamente ma se uno dei due non ci crede temo sia difficile venirne a capo, a me ai tempi non era nemmeno venuta in mente tale possibilità, forse mi mancavano le forze e la lucidità, probabilmente sarebbe stato giusto tentare per non aver ulteriori rimpianti ma non so nemmeno se lei avrebbe accettato e quali risultati avremmo ottenuto. Nel tuo caso credo tu sia stata lucida ed abbia veramente tentato tutto il possibile ma questo evidentemente non ti risparmia dal dolore, i sentimenti non vogliono sentir ragioni, ad esempio io riesco a dormire abbastanza bene ma capita di svegliarmi in piena notte con il cuore che batte a mille.

Non cullo la possibilità di un suo ritorno e nemmeno lo vorrei, si è arresa due volte, la prima iniziando una nuova relazione di nascosto e la seconda andandosene dopo due mesi dalla “scoperta”, in quanto riteneva superato il punto

di non ritorno, che in realtà non la avrei mai perdonata e che glielo avrei rinfacciato tutta la vita, si sentiva in una posizione di inferiorità rispetto a me mentre forse si era sempre sentita superiore o almeno alla pari, ma in tale posizione ci si era messa lei, poi ognuno ha il proprio punto di vista, ai tempi si sarà sentita trascurata, quando le esternavo i miei problemi diceva che erano scuse (cosa che mi dava non poco fastidio), per rendersi conto solo dopo che scuse non erano, ma se con una persona sei stata felice per dieci anni, lo vedi giù di morale per vari eventi negativi cosa fai? Pensi di stargli vicino ed aiutarlo o che non ti ama più e sfasci tutto? La seconda era la strada più semplice, è facile distruggere, difficile creare, è appunto un peccato aver perso ciò che avevamo creato giorno per giorno, le nostre affinità, i nostri gusti, la nostra complicità, ricostruire tutto con un'altra persona richiederà del tempo ed ovviamente non sarà uguale.

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

BILLY

Si Buddy, ricostruire tutto con un'altra persona richiederà tempo e ovviamente non sarà uguale....però metti in conto anche che forse sarà MEGLIO. ;-)

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

CAROLINA

Rispondo qui a Billy, perché il non c'è, al suo: "Ammazza Caroli' come piotti !!!!! Stai a anna' alla grande !!!!! Daje..... 'nnamo 'n po' !!!!! :-)": mi sa che i non romani avranno bisogno di un traduttore! ;-)

Mi hai fatto ridere, e non è poco!

Buona serata a tutti, e resta valido per me il fatto di vedersi da qualche parte, chissà se riusciremo a organizzare. Però, fra Lecce e Milano, mi sa che un punto equidistante finisce che è proprio Roma!

Nel frattempo, caro Billy e cari romani, non c'è nel fine settimana qualche altro evento estivo in cui incontrarsi?

---

GIUGNO 25, 2014

## CAROLINA

Noi non avevamo iniziato una psicoterapia insieme (l'ho iniziata io da sola 3 anni fa), io lo avevo proposto ma lui non ne volle sapere ("io sto bene così, tu hai deciso di andarti a destrutturare e sono fatti tuoi, io sto bene con la mia struttura"), ora invece la sua magnifica struttura ha cominciato a vacillare e inizia il percorso lunghissimo di una psicoanalisi del profondo. Io mi sono detta: ma non era meglio affrontare insieme il percorso, almeno tentare? Ma oggi dico anche: vabbè, evidentemente non erano tempi maturi per questa strada, e certo – ribadisco – non vorrei indietro un uomo che non solo mi ha fatto soffrire in sé, ma soprattutto che non ha capacità di empatia, non sente tenerezza per le debolezze dell'altro, non ha cura, che vai benissimo quando reggi qualsiasi stortura ma che si ritira quando stai cadendo e tu fai un botto per terra che dio solo lo sa come ti rialzi (certo, non è un suo problema). Un uomo che è un ragazzino, a cui in tutti questi anni ho fatto più da mamma che da moglie. E che a un certo punto ha deciso che era preferibile proiettarsi in un'adolescenza di ritorno (mai vissuta veramente a tempo debito) piuttosto che cercare un modo soddisfacente per entrambi di stare insieme. Le tentazioni, specie dopo più di 10 anni di matrimonio, ci sono, si presentano, ma io ho sempre avuto chiara la direzione e, soprattutto, non l'ho mai posto nella condizione di dover vedere nulla che potesse essere irripetoso o doloroso. Può essere "carino" ricevere attenzioni dall'altro sesso, giocare un po', perché ti dà conferme di autostima, ma certo non sotto gli occhi del tuo coniuge. Per quanto riguarda lui, gli è parso normale invece mettermi nella condizione di dover "competere" con fanciulle con 20 anni meno di me (io ne avevo 48-49), in un ambiente che attraversavamo entrambi, perché ne era attratto ("sono fatti miei, basta che io non allungo le mani", e io dicevo: ci mancherebbe pure, sotto i miei occhi!). Non voleva vedere ciò che gli dicevo, che il problema era più profondo e riguardava il nostro modo di stare insieme sotto il profilo affettivo ed emotivo, le mie parole erano disperse nel vento. Io gli dicevo: hai un problema anche tu, non solo io, affrontiamo insieme questi

nodi. Nulla. Guarda, io sono una persona fin troppo razionale, anzi a dirla tutta con lui sono sempre stata iper-razionale, non so quante donne si possono trovare che accettano di non avere orari certi, che il proprio compagno possa tornare a casa alle ore più impensate per vari impegni sociali, che non si accorgono che ti sei tagliata i capelli, che sei dimagrita o ingrassata, che non ti fanno mai un complimento, che la casa è sempre un casino, che i propri spazi personali vengono sempre in seconda battuta. Questa donna che sono o che ero e che spero non sarò, che ha trascurato i propri bisogni emotivi e affettivi in nome di una relazione importante e di un impegno sociale (e anche per la personale difficoltà ad affrontare le sue stesse emozioni), a un certo punto secondo lui avrebbe dovuto assistere imperturbabile alla mirabile visione di lui che faceva il gran cavaliere con fanciulle con la metà dei suoi e dei miei anni, con le quali io avevo relazioni associative, con complimenti e galanterie che io nemmeno in cartolina, mai. E se tua moglie ti dice che non riesce più a far finta di nulla, che tutto questo la ferisce (anche se non ci sono relazioni extraconiugali), e che c'è tutto un mondo da rivedere perché così stiamo male, che succede? Si infastidisce, rimanda al mittente tutte le mie emozioni (bollandole come "illegittime"), pretendendo da me comprensione, come se fossi una mamma che va soddisfatta e orgogliosa delle performance del figlio in piscina! Un muro in difesa del suo personale autocentratissimo principio di piacere, che è altra cosa dal sacrosanto principio di benessere. Dei miei disagi, delle mie difficoltà, prendeva atto, ma non gliene importava in sostanza nulla dal punto di vista del cuore. Erano solo un fastidio, vissuti come un ostacolo ai suoi "divertimenti". E' amore, questo? Oggi mi dice che, subendo anche lui una tempesta emotiva, mi comprende e "gli dispiace" non solo con la mente ma anche col cuore per quello che ho passato, perché lo vive sulla sua pelle. Sai che me ne faccio, ora, di questo "gemellaggio", di questo suo dispiacere che non muta proprio niente nel mio vissuto. E allora, che faccia pure i conti con il deserto della sua anima, che tanto prima o poi i conti te li presenta. Ora tutti questi ricordi non mi provocano più un dolore attanagliante come prima (durante la crisi e nei primi mesi dopo la separazione), non li cullo né li rievoco volentieri, ma voglio spiegare a Buddy i dettagli della mia esperienza (che ha tratti in comune con la sua), e non dimentico, per essere consapevole di quel che è stato e, se possibile, evitare gli stessi errori un domani. Anche con una giusta dose di rabbia, che ci sta, almeno in questo momento del percorso di "guarigione". Non lo detesto e non gli auguro il male ma, pur con tutti i miei errori e le mie insufficienze e le mie pesantezze, non posso far a meno di pensare che sono stata oggetto di violenza, perché la violenza non è

soltanto l'aggressività materiale fisica e verbale, è anche non riconoscere la dignità dell'altro e delle sue emozioni, come ci insegna il pensiero della non-violenza. Non mi percepisco per questo come una "vittima", non protraggo questa percezione né voglio costruire alcunché della mia identità su di essa, penso anche che veniamo trattati come permettiamo di essere trattati (se non addirittura come ci è funzionale essere trattati, voglio dire anche questo), ma appunto per questo mai più voglio sacrificarmi sull'altare materno per garantire la "tranquillità" a un compagno di vita o per paura di non essere accettata, io che figli neanche ho generato.

Certo che è più facile distruggere che non rammendare, o addirittura comprare direttamente un abito nuovo, il problema è che le relazioni e i sentimenti non sono oggetti e come tali non possono essere trattati. Io da questa terribile e dolorisissima storia sto imparando questo: che l'anima del mondo e degli esseri viventi, se non c'è cura delle emozioni, se non c'è diritto di rappresentazione dei propri bisogni emotivi, è perduta. "L'amore va rammendato va, l'amore va rispettato", come dice Fossati in una bellissima canzone ("L'angelo e la pazienza", che è pure un tango).

Un abbraccio

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

**BILLY**

Ammazza Caroli' come piotti !!!!! Stai a anna' alla grande !!!!!

Daje..... 'nnamo 'n po' !!!!! :-)

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

**BUDDY**

Grazie Carolina per la risposta profonda che mi hai dato, l'ho letta un paio di volte ma forse non bastano per comprendere tutti i concetti che hai espresso.

Non avevo capito che lui non avesse accettato di fare la terapia di coppia, comunque tu hai fatto un tuo percorso e gliela avevi proposta, quindi sei stata molto più lucida di me e per quanto oggi possa contare poco i fatti mi sembra ti stiano dando ragione, un problema c'era e lui non lo ha voluto affrontare ed oggi ne pagate le conseguenze (entrambi e questa è la parte forse tristemente ironica della vicenda).

Il rapporto con la mia ex per certi versi è stato diverso, lei è una persona molto "emotiva", facile al pianto anche nelle situazioni più banali, credo abbia sempre avuto necessità di ottenere rassicurazioni relativamente al valore della sua persona e forse l'amore (o attaccamento) che aveva nei miei confronti è stato legato anche al fatto che sostanzialmente l'ho amata moltissimo e si può dire la corteggiassi ogni giorno ed esprimessi in continuazione tutta l'ammirazione che provavo per lei, il fatto che difficilmente mantenesse amicizie femminili a differenza di quelle maschili (generalmente colleghi) potrebbe essere legato a questo aspetto, le altre donne difficilmente le facevano continuamente complimenti (anzi spesso mi sembra che tra donne si entri facilmente in "competizione") mentre era più facile per lei ricevere attenzioni dagli uomini (che di certo non cercavano solo l'amicizia ...), quando le facevo notare in modo "delicato" la cosa (senza sceneggiare di gelosia ma parlandone in modo calmo e pacato) ovviamente ero io dalla parte del torto, non capivo nulla, non mi fidavo, ecc., poi i fatti purtroppo mi hanno dato ragione, e stranamente quando si è superato il Rubicone? Quando io ero giù moralmente e fisicamente e le dedicavo meno attenzioni (ho scritto meno, NON nessuna) in quanto non ero sereno e felice come un tempo e nella mente vi erano molti pensieri negativi che mi "distraevano" (ad esempio perdere un familiare che amavo come un fratello per non dire come un figlio, una persona meravigliosa, bella come il sole, dotata di una intelligenza fuori dal comune che sembrava destinata ad un brillante futuro mi ha provocato un po' di dolore), per tale ragione lei ha cercato evidentemente di compensare le attenzioni mancanti rivolgendosi altrove, difatti se non avessi deciso io di chiarire la questione lei non lo avrebbe fatto in quanto in un certo senso la situazione le stava bene così (ciò che non riceveva più da un solo uomo lo riceveva da due), difatti mi disse che non aveva mai messo in conto di lasciarmi quando iniziò la storia parallela (che pensava che presto o tardi mi sarei ripreso e tale storia parallela sarebbe finita), ma evidentemente aveva fatto i conti senza l'oste e difatti ha deciso "dopo" di andarsene in quanto la situazione era divenuta

insostenibile, ma non perchè io la trattassi male o le rinfacciassi quanto aveva fatto ma forse per la ragione opposta e che le creava enormi sensi di colpa e forse anche senso di vergogna nei miei confronti e doveva essere strano per lei in quanto negli ultimi mesi era diventata incredibilmente “polemica” con me e contestava tutto ciò che facevo o non facevo.

Per comprendere quanto non sapesse cosa voleva dalla vita racconto solo questa situazione, nel periodo che ero in cassa integrazione avendo molto tempo libero cercavo di rendermi il più utile possibile in casa e quindi quando lei era al lavoro ad esempio facevo la spesa e qualche mestiere in modo che quando lei era a casa si avesse più tempo per noi (tale finalità la dicevo in modo chiaro), poi una volta ripreso a lavorare a casa ci sto poco e l'aiuto diminuisce (non svanisce del tutto faccio comunque sempre il possibile per aiutarla) alla fine scopro che quando ero a casa in cassa non vedeva l'ora che riprendessi a lavorare (ai tempi non vi era ancora la “terza” persona, quindi il motivo non era certo che ero di intralcio) e quando lavoravo si lamentava che aveva molte più cose da fare in casa, qualcosa certamente non andava forse ero io (dal suo punto di vista) o forse era lei ...

Ricambio l'abbraccio ed aggiungo che mi fa davvero bene scrivere e leggervi.

---

•

---

GIUGNO 23, 2014

## IL FARO82

Ciao ragazzi vedo che iniziamo ad esser in tanti....forse la mia storia già la sapete ....anche se non la trovo più su questa scheda....bhe anche per me è passato più di un mese e di star bene neanche per sogno..in più ieri sera ad un tratto sento il mio telefono suonare e leggo “un nuovo sms”...il cuore inizia a partire a mille battiti al secondo ,inizia a mancarmi il respiro,ma mi faccio coraggio e leggo l'sms.è lei vuole sapere come è finita la storia riguardo l'affitto della nostra casa e mi chiede anche di poter tenere il cane lei quest'estate perchè la rattristava saperlo che stava da solo ed io tutto il giorno a lavoro....e in fine come mi scrive???SPERO CHE TU MI CAPISCA

BOOOOOOOOMMMMMM

Mi viene subito da dire “e a me chi mi capisce?????ma sei davvero stupida....ma come si

può giocare così con i sentimenti delle persone???si può essere così egoisti???ma per 5 anni con che persona sono stato!!!!!!

Ora mi sono forzato di non risponderle....anche se mi verrebbe di prenderla a male parole....

E se invece fosse un modo di riavvicinarsi(non mi voglio illudere)?

Non so che fare stanotte di nuovo in bianco...nessuno riesce a strapparmi un sorriso...l'unica cosa che mi potrebbe far star bene sarebbe quella di conoscere nuove persone che mi stimolassero un po' la vita e soprattutto la psiche...Ragazzi Aiutiamoci perfavore!!!!

---

o

---

GIUGNO 23, 2014

BILLY

Faro,io manterrei la calma,un mese e' veramente niente in termini di separazione,la ferita e' ancora bella aperta e sanguinante e quindi mi asterrei da affrettati quanto pericolosi ragionamenti e deduzioni.Eviterei anche di prenderla a male parole,non servirebbe a niente e non ci faresti un gran figurone e fundamentalmente non sarebbe giusto.Riguardo all'sms che ti ha mandato mi sembra un sms che riguarda cose pratiche che se si e' condiviso qualcosa e' normale rimangano un po' in sospeso.Io ho due figlie e quando mi sono separato dalla madre era ovvio che bisognasse sentirsi.Per quanto tu ora possa sentirti ferito,cerca di non prendere le cose come se fossero un attacco personale o noncuranza verso la tua sensibilita',stai tranquillo che anche lei ha le sue difficolta'.Piano piano dovrai imparare anche ad abbandonare l'odio e la rabbia sia perché sono sentimenti che non aiutano a vivere bene,sia perché ti tengono legato a quella persona e a quella situazione.Piano piano Faro....datti tempo e non spaventarti i sorrisi arriveranno,conoscere altre persone sicuramente aiuta.....fallo,passerai serate ad uscire da solo e a volte ti sentirai uno sfigato,sarai uscito di casa con la tristezza a 10 e ci ritorni che sta a 20,ma non saranno tutte serate così,tu fai.....fai sempre,anche quando ti sembra che non serva,tu fai.

---

o

---

GIUGNO 23, 2014

---

LU

Ciao Faro,

si..bisogna mantenere la calma.

La voglia sarebbe proprio quella di esternare di continuo la rabbia....prendere in mano il telefono e sfogare tutto il nostro risentimento.

Ma è un appagamento momentaneo!...dopo due minuti che lo hai fatto ti penti come non mai...e stai più male di prima.

le con calma, dandole le informazioni che lei ti chiede.Un tuo atteggiamento formale e distaccato magari la punge "di più" di uno sfogo...che altro non farebbe che confermarle la tua viva sofferenza per lei.

Personalmente l'indifferenza ed il distacco mi rendono più nervosa.

Siamo in tanti Faro..tutti sulla stessa barca..e tutti con la sensazione di affondare.

Ma ce la faremo...lo dico a te ..a me ...a tutti!!

Billy aveva avanzato l'idea magari di trovarci un giorno...comodo a tutti..in un punto equidistante dalle nostre città.

Possiamo farlo...così abbiamo un conforto più forte dato dalla presenza e dalla voce.

E poi...solo sane risate!

Io sono di Milano..organizziamoci ragazzi!!!

Un abbraccio grande Faro!!

Lu

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

IL FARO82

Grazie Lu Grazie Bylli,

sentire la vostra vicinanza mi da un po di forza in più.....

Credo che la cosa che faccia più male oltre all'amore perduto è il fatto che non ci sia più quella persona che ci dia quell'affetto e amore che tutti noi abbiamo bisogno nella vita,perchè sentirsi voluti bene è lo stimolo più grande che un uomo possa avere e da quello realizzare i progetti più belli.

Ne sono certo anch'io che nel giorno in cui riuscirò a non pensarla starò bene,perchè in fin dei conti potremmo trovare un piccolo equilibrio anche soli.

Ho un gran voglia di svoltare,di conoscer gente nuova ,ma non è sempre facile specialmente in un paesino piccolo come il mio.

Io sono di lecce....possiamo organizzarci...magari non ora ,meglio se a

settembre...  
Un abbraccio a tutti!!  
IL FARO.

---

o

---

GIUGNO 23, 2014

ENRICO

illuditi, devi farlo, è una fase del processo di “guarigione” che devi attraversare. Dopo ci sarà di peggio, ma poi arriverà una lentissima ripresa

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

LUDOV

ciao enrico, io cm sono fatto in amore mi illudo in due secondi..dopo che mi ha mollato non l’ho vista per tre settimane, tutte le poche volte che avuto modo di vederla abbiám fatto cose che non facevamo da anni..MI han fatto stare bene, con quell idea che dentro di me potevo cambiare..poi botta in testa e la cruda realta.. E alquanto assurda la psiche umana, sono una persona razionalissima ma sul unico amore della mia vita; zero ragione. seguiamo i passi di sto blog ! grazie ragazzi!

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

ENRICO

la mia ex, ti avrebbe risposto. Ti illudi in due secondi? Bene “ami solo ciò che rappresento” Ho scritto una frase sul mio profilo Fb In sintesi: il tuo cuore è carico di dolore, paura angoscia Dentro il tuo cuore è stato scavato un solco, arido, tetro, duro come la roccia, da quel solco nascerà qualcosa di nuovo.....

( mi tengo x me la frase che la mia ex mi scrisse, una sera, per sano e fanciullesco egoismo) Passa... due mesi fa stavo come te, come tanti altri, mano mano migliori, sono miglorie lente, esattamente come viene spiegato in questo blog. Illuditi, disperati, piangi, non vedere la fine, cammina a bordi della strada, in modo che stupidamente, lei possa notarti subito. Ma non accadrà Quello che accadrà, sarà una impercettibile guarigione, scandita da tanta paura, e da tanti passi all'indietro. Io non vedo la fine del tunnel, ma non mi guardo più alle spalle per scrutare, la luce, so che davanti a me prima o poi arriverà Serena notte

---

o

---

GIUGNO 23, 2014

ANDREA

per FARO 82;

ciao voglio solo dirti 2 paroline che ti faranno prendere coscienza di cio che ti sta accadendo...e magari di darti qualche consiglio se posso permettermelo...

Io sono stato lasciato da 15 mesi ormai..ed ero innamorato perdutamente di quella ragazza che mi ha lasciato x un altro...ho scritto qui in tutto il 2013...sono stato una pezza malissimo non mangiavo piu e stavo sempre male tutto io giorno

Voglio solo dirti che al momento non sei lucido,è troppo presto e non vedi le cose come stanno realmente...dopo 5 anni non puoi dimenticare una storia importante come qsta in un mese,ci vuole molto di piu,le ferite gravi e soprattutto in amore sono lunghe a guarire...quindi armati di pazienza sono schietto ma sincero...ma soprattutto realista!!! ragazzi distacco totale da tutto face,sms telefonate tutto,evitate di vederli...altrimenti soffrirete il triplo...cercate di liberarvi di loro e della loro dipendenza il prima possibile,so che non è facile e nn sdara' facile....ma qsta è la vostra vita non la loro... io ero come te e lei è cambiata in poco tempo...dal volermi sposare all'indifferenza piu assoluta che poi è quello che fa veramente male!!! ci vuole tempo ragazzi...armatevi di pazienza xk le ferite in amore fanno male...e soprattutto richiedono molto tempo prima di cicatrizzarsi...

x qualsiasi cosa scrivimi pure...!!!

---

o

GIUGNO 23, 2014

## LUDOV

ciao faro, anche te del 82?penso che avrei le tue stesse emozioni se mi mandasse un sms o qualcosa del genere, poi oggi con i social è ancora piu difficile, cerco di non aggiornar faceb, /aggiorno solo caro blog che non ho mai chiuso dal 2004, infondo è bello veder gli amori primordiali e le prime sofferenze..cosa piu bella è che il blog non lo mai condiviso con la donna che mi ha mollato. Questa è una delle poche cose belle che ora penso:Si! è una cosa mia legato a me stesso, una mia passione di far le foto quando non era ancora una cosa di massa stile instagram. non voglio che lei sappia niente di me ora, se vorra si fara sentire (per far cosa) Cmq io sn di Brescia, abito in un paesello..la vita da paesello dove tutti ti chiedono e tutti ti conoscono. Arrivo a questa fine giornata esausto e sfinito, avete provato la sensazione di prender energie dalla sofferenza? faro io sorrido poco, sono abbastanza cadaverico (mangio poco)..è cosi..come una cara canzone che ascolto s'intitola: Suffer (sofferenza, agonia) ..siamo destinati a soffrire specie umana..grazie ragazzi..

---

o

---

GIUGNO 24, 2014

## ALLIE

Ciao, purtroppo anche io mi sono ritrovata a scrivere la mia storia qui tre mesi fa..dopo un solo mese credimi non hai ancora raggiunto l'apice del dolore, poi ognuno è diverso ma x me va ancora male. Non l'ho più sentito né cercato e io mi sto chiudendo sempre più nel mio dolore isolandomi da tutti gli amici e i familiari, perché se non ci sei passato non puoi capire, non puoi dare consigli, solo voi potete capire quanto sia difficile andare avanti senza sentire più la sua voce. Tutti mi dicono brava, tanto che lo devi chiamare a fare???io non lo chiamo e non lo chiamerò anche se lo amo da morire e lo sogno tutte le notti, almeno in quelle 2-3ore in cui riesco a chiudere occhio. Ma la mente va da lui anche nei sogni, tutte le notti da tre mesi. Io sto impazzendo!!non chiamarlo non è una decisione presa tre mesi fa, è una decisione che prendo ogni dannato giorno, ogni dannata ora, ogni dannato minuto.

---

o

---

GIUGNO 25, 2014

## CAROLINA

Un po' più di un mese è veramente poco, è normale che tu stia malissimo e c'è anche la possibilità che tu stia anche peggio di ora (a me è accaduto che, dopo 3 mesi, c'è stato un periodo pessimo, perché cominci a renderti conto che non torna, e reagisci con rabbia e super dolore), però poi vengono giorni in cui la morsa al cuore è meno stretta, può capitare perfino di distrarsi un po'! ;-). Anche a me esser cercata per sistemare le cose economiche i primi tempi mi faceva stare malissimo, ma la realtà delle cose da sistemare purtroppo esiste, e non si può evitare. "Spero che tu mi capisca" sinceramente se lo poteva evitare, sì, che vogliono che capiamo in queste condizioni in cui siamo, ma sarà imbarazzata anche lei. Mi raccomando, comunque, per il cane, sono esseri – oltre che innocenti – sensibilissimi, io ne ho 2 e i primi tempi sono andati fuori di testa appresso a me, adesso invece curarmi di loro mi aiuta, e sia io che loro stiamo meglio. Ci aiuta prenderci cura di altro. Anche gli animali aiutano. Un abbraccio, vedrai che andrà meglio tra un po', per forza deve andare meglio, devi sapere che è così.

---

•

GIUGNO 22, 2014

## BILLY

Che poi la domenica tra tutti e' il giorno piu' difficile, anche a me capitava a volte e capita ancora di svegliarmi con la mente gia' li....sull'argomento...."e che cavolo gia' sei sveglia!!!!....mi stavi aspettando!!!!". A quanto pare la mente si sveglia presto.....anche di domenica.....e' evidente che abbiamo menti stakanoviste!

Coraggio Lu e buona giornata a te, a Carolina e a tutti

---

o

GIUGNO 22, 2014

## CAROLINA

---

Buongiorno a tutti. Sì, la domenica, e in generale le festività, nelle nostre condizioni sono i giorni peggiori (io sono stata abbandonata il 24 di dicembre, un tempo terribile in cui affrontare l'abbandono, il freddo e il buio dell'inverno, la maggior parte degli amici, dei familiari e dei colleghi fuori in vacanza). C'è davanti tutto un giorno per soffrire senza posa! Io preferisco di gran lunga andare a lavorare, anche adesso. Comunque, il cervello va lì, anche io ricordo perfettamente, come dice Lu, la sensazione di svegliarmi ancora nell'incoscienza e, un nanosecondo dopo, realizzare che tutto era successo e piombare pesantemente nell'angoscia che sarebbe durata tutto il giorno. Anche oggi più o meno il primo pensiero va alla triste condizione, ma posso assicurare che, già dopo 6 mesi, è forte amarezza, ma non più uno sprofondare nel buio. Insomma, il dolore si trasforma, vivaddio. E' già una cosa. Io oggi sono reduce da un sabato in cui il mio ex è venuto qui in casa a prendere le sue cose. Non vorrei cantare vittoria, ma non sto peggio del solito. Non metto la mano sul fuoco per i prossimi giorni, ma colgo quel che di positivo c'è oggi. Ho una sensazione che, fino ad ora, mai avevo avuto. Come dicevo, l'ho visto stanco, triste, invecchiato. Gli ho chiesto: ma non ti capita mai di ridere (a me, ogni tanto, lontano dalle casse di risonanza, sta capitando)? Mi ha risposto di no. Ho avuto la sensazione, del tutto nuova, che sia lui ad essersi perso qualcosa. L'idea che una come me (intelligente e sensibile, rispettosa delle sue libertà, affine alle idee) non la troverà tanto facilmente. Magari non è vero, anzi sicuramente non è così, ma quello che è importante è che questo pensiero, per la prima volta da 6 mesi, allude a una riconsiderazione di me stessa come soggetto di valore, mentre finora mi sono sentita piccola piccola, svuotata di senso. La annovero dunque fra le cose positive, anche se questo pensiero è accompagnato da tanta tanta malinconia.

---

o

---

GIUGNO 22, 2014

## CAROLINA

Nel frenetico navigare in internet di questi mesi alla ricerca di un aiuto, di un sostegno, ho letto da qualche parte che chi abbandona normalmente lo fa perché ha una prospettiva di felicità altrove. C'è chi ha già una nuova relazione, c'è chi immagina di accedere a una nuova vita ricca e piena. Difficilmente però si mette in discussione, perché non ne ha lo stimolo, come invece noi che siamo stati abbandonati non possiamo fare a meno di fare. Ecco, il mio ex marito mi ha detto che all'inizio si sentiva onnipotente, oggi ha bisogno di una psicoterapia perché non è contento di se

stesso, non sa quello che vuole da se stesso, se è contento della sua esistenza, sente di dover fare i conti – per la prima volta nella sua vita – con la sua anaffettività. Meno male. So che il suo percorso è il suo, non mi deve interessare, non è più in collegamento al mio, ma – ragazzi – sono contenta che gli sia necessario fare i conti con se stesso. Mi appare più umano, e io meno scema ad aver aperto, 3 anni fa, una crisi di relazione proprio sul terreno della necessità di accogliere e riconoscere le esigenze emotive troppo trascurate (è su questo che ci siamo “scontrati”, ma per lui ero folle, ero capricciosa, sembrava che stessi lì solo a impedirgli chissà che). Avevo visto giusto, il problema era questo. Ho molta amarezza per non aver potuto fare un percorso di ripresa insieme a lui, ma la problematicità era questa. Tempo fa, la mia psicoterapeuta mi disse, a commento della separazione: suo marito dovrà farle un monumento, lei gli ha dato l'opportunità di crescere (la mia terapeuta, che mi accompagna da 3 anni, ben prima dell'abbandono, ha sempre sostenuto che, contrariamente alle apparenze, sono stata io ad allontanare mio marito, ponendogli necessità e criticità che lui con ogni evidenza respingeva e non voleva affrontare). Io mi incazzavo, perché quella abbandonata ero io, ma oggi le do in parte ragione. E, vedendolo così, in crisi (crisi tutta sua, non dettata dalla paura di non avermi più con lui, questo mi è chiaro), mi convinco di più che la separazione era probabilmente necessaria, sia per me che per lui. Spezzare il rapporto simbiotico che ci aveva portato ad annullarci come identità. Non avendo, per sfortuna, tempi di crisi simili, la separazione è stata inevitabile. Mi muovo con difficoltà sulla linea sottile fra questa consapevolezza e il rimpianto, come un equilibrista, ma certo insieme come stavamo non era più possibile stare. Mah. Andiamo avanti.

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

BILLY

Ciao Carolina, ho letto gli ultimi tuoi due scritti e vorrei darti l'impressione di chi la tua storia la vive dall'esterno: mi rendo conto che è del tutto normale che il pensiero spazi senza confini spesso a suo piacimento e che un pensiero per essere ben focalizzato ha bisogno di svariate riflessioni però tra le righe mi sembra di vedere le conseguenze dell'incontro di ieri con il tuo ex. Ci sono molti riferimenti a lui, su che cosa è e cosa era, sui suoi bisogni e le sue difficoltà, su ciò che è stato meglio o peggio per lui. Mi sembra che la tua attenzione si sia leggermente spostata da te a lui o addirittura a voi. Questo, che ripeto è normale

soprattutto dopo un incontro,e' pero' molto pericoloso e fuorviante e lascia spazio a malinconie,rimpianti e amarezze alle quali in questo momento non e' il caso dare seguito.Lascia che sia lui a preoccuparsi di se se vuole farlo,tu hai gia' abbastanza da fare per pensare a te,al tuo benessere.Magari sbaglio,ma leggendoti l'impressione che ho avuto e' stata questa.

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

CAROLINA

Sì, sicuramente è così, Billy. Infatti, non deve più accadere. Sto pagando un "tributo" che non dovrei. Però era anche necessario, per parlare pure di questioni economiche, abbiamo delle cose ancora in sospeso ed è giusto che le risolviamo, abbiamo anche perso troppo tempo tralasciandole. Però sì, i miei pensieri sono stati occupati più del solito da lui, non tanto dai suoi riflessi di me, ma dal suo percorso, che non deve riguardarmi più. Però, è stato anche utile vedere che non mi ha scatenato una sofferenza enorme. Ma non deve accadere, debbo pensare a me. Ed infatti, basta.

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

LU

Ciao Carolina, riesco a leggere ora anche i tuoi aggiornamenti.

Credo che il vostro incontro era inevitabile..se non ora....ma domani o fra un mese ..l'appuntamento vis a vis doveva comunque esserci.

Quello che era ancora lì... indefinito.. doveva comunque essere discusso ed affrontato!

Anche se pur magra la consolazione ti sei trovata davanti un uomo che stava affrontando un confronto con se stesso...e chissà forse qualche rimpianto a fatto capolino.

Tu hai fatto e stai facendo un lavoro su te stessa grandioso....ed io posso solo ammirarti, come ammiro Billy,...per la forza con cui stai affrontando questa salita

verso la tua serenità.

La ragione ancora si scontra con le tue emozioni..ma la fortuna credo...è che hai raggiunto un equilibrio tra le due forze che riesci a vedere la realtà per quella che è. Per cui forza rimetti nuovamente i tuoi guanti e combatti.

Bello che io lo dico a te.....quando io ancora di forza non ne ho!

Non sempre chi abbandona ha una prospettiva di vita già pronta...o quanto meno ci sono delle eccezioni ed io ne faccio parte.

Incredibile io ho abbandonato...ma la sensazione è che sono stata io abbandonata.

Abbandonata dall'amore, abbandonata dalle attenzioni, abbandonata dagli abbracci, dalle sorprese....abbandonata da tutto quello che meravigliosamente l'amore ..quando c'è ...ti concede!

Che dura lotta la nostra!

Ma come dici tu....andiamo avanti!

Un abbraccio

Lu

---

▪

---

GIUGNO 25, 2014

CAROLINA

Che dura lotta, sì, ma ce la faremo. Il suo rimpianto non lo vedo. E anche meno male, perché – anche se c'è una parte del nostro cuore che non smette di desiderare che tornino – io so che l'uomo che ho disperatamente ritenuto di amare in realtà non esiste più. Se non nei ricordi che, al momento, per me sono la cosa più difficile da affrontare. Mi danno una nostalgia... Ma ho la consapevolezza che sono solo ricordi di un passato che solo per una stranissima rotazione del cervello vengono percepiti come un presente di cui siamo stati privati.

---

o

---

GIUGNO 22, 2014

---

## LUDOV

ciao a tutti, sono giovane anchio quasi 32anni,sto vivendo questa situazione da due mesi, in questi due mesi mi sa che non ho accettato niente, l'ho sempre sentita, lei come me sola da l punto di vista affettivo. Ho capito che la storia dopo 8 anni è finita, ora mi appresto alla fase di accettazione, e dei perche. é straziante come ben sapete e provate. Da molti anni mi sto trascurando, su tutti i fronti della mia vita (lavoro di responsabilità,famiglia inesistente,padre assente,madre scappata,fratello da seguire che non ci parlo nemmeno; amici persi/nonglienefregautubo,donna)la situazione è pesante. Fino al crack mi sn rinchiuso in me stesso: casa,lavoro(tanto)sentire al telefono10minuti la donna e dormire, svegliarsi alle 4 di notte e non dormire piu). Primo passo , ho chiesto aiuto ad uno specialista e ora mi appresto ad imparare il training autogeno.. come scrivete voi devo tenermi sempre impegnato ma la testa è sempre li. Mi sto aiutando con l'ansiolitico e qualcosa per dormire ..non è che dormo tanto mi sveglio lo stesso..

Ora cerco qualsiasi amico/conoscente/internet che mi tenga un po compagnia senza scaricargli addosso tutto lo stress e paranoie. Cerco,cerco, e cerco..come ora di scrivere per mezzora.. Il sabato e la domenica sono veramente pesanti, prima non uscivo neanche,ora ci sto provando (qualche ora senza esagerare, non riesco a ber niente di alcolico) una cosa grave è che ho pianto solo una volta dopo un attacco di panico dopo aver bevuti due alcolici! vorrei piangere ma non riesco! cè la devo fare! grazie a tutti

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

## BILLY

Ciao Ludov,sei stato cosi' sintetico che e' difficile dirti qualcosa di appropriato,non sono neanche riuscito a capire se sei stato tu a chiudere la storia o no,ma mi rendo conto che se ci si lasciasse andare si scriverebbe un libro.Mi sembra di capire pero' che la situazione e' intrigata su diversi fronti,specialmente quello affettivo.Io il consiglio che ti posso dare e' che una psicoterapia,fatta bene con uno psicoterapeuta con il quale ci troviamo a nostro agio,e' una cosa che aiuta molto,e' un ottimo punto di partenza per cominciare a mettersi in maniera positiva al centro della nostra vita.Sei veramente molto giovane,hai tutto il tempo per rimettere le cose al posto giusto.Scusami se sono stato un po'"generico",ma

volevo scriverti per farti capire che il tuo messaggio non sarebbe andato perso,io ci sono,anzi noi ci siamo,siamo pochi ma buoni,quindi quando vuoi siamo qui.

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

LUDOV

ciao ragazzi, si sono giovane, condividere questi stati d'animo di chi è passato o ci sta passando, scambiandosi opinioni è confortevole. Rispondendo a billy, sono stato lasciato da 2 mesi. Si ho problemi su molti fronti affettivi, prima ancora che ci fosse la goccia che facesse traboccare il vaso. Nel ultimo anno mi sono rinchiuso in me stesso, sono arrivato al punto che mi dava letteralmente fastidio il contatto umano, soprattutto con la ragazza, se mi abbracciava non riuscivo a resistere per 10 secondi, dopodiche mi mancava il fiato. IL bello è che ora capisco di tutte quelle piccole cose,che prima non le accettavo e le subivo (apatico)sto capendo meglio il mio malessere, che confido è guaribile (nessuna tendenza o pensieri suicidi). Avendo vissuto una vita dura, fin da ragazzino le emozioni le ho sempre nascoste, sembra banale ma mi sono costruito un muro per nascondermi,una forma di autodifesa. Poi conobbi lei e le cose andarono meglio. Fino a qualche anno fa dove mia mamma scappo da casa e mi ritrovai da solo a gestir la casa, con mio padre totalmente assente che rientrava solo a dormire, (e tutt'ora non so dove sia,manca da due settimane!) Da un giorno all'altro mi trovai a gestire tutto (affitto,bollette non pagate,debiti con le banche) da solo con un lavoro precario. Ho sempre lottato per la sopravvivenza pensando sempre prima agli altri e poi a me stesso. Il mio analista mi dice che potevo scegliere e io scelsi di star qua. con il tempo ho trovato un lavoro assunto a tempo indeterminato ma il prezzo da pagar è alto (tanto impegno sia mentale che fisico)stando sempre poco con la persona amata. Anche lei non è che abbia fatto molto per starmi accanto. Ci siamo fermati e così è finita, credo che le mie problematiche l'abbiano spaventata e come reazione è stata quella di esser indifferente ai miei problemi, lei vivendo in una famiglia bene,voluta bene. And now? ora ragazzi è il momento della sofferenza, ci stà..oggi è andata domani vediamo.. Piu ho paura piu mi sale l'ansia, come primo obiettivo mi sono dato di stare meglio, ci vorrà un po di tempo. Accettare le cose come sono, ora sono qui da solo e non c'è piu quel

legame affettivo (l'unico) che avevo. (c'è nella mia mente, nella mia psiche ma non nella realtà dei fatti reali e crudi). Non sono inutile sono solo una persona che soffre. L'analista mi dice che devo lavorare sulle cose che posso cambiare (lavorare un po' di meno: posso farlo; sentire amici e carcar di star in contatto con più persone possibile: posso farlo; altri problemi che non posso risolverli come sentir la donna o farmi voler bene dai miei non è attualmente possibile o scappar di casa non è altrettanto possibile; voler bene più a me stesso: è possibile, potrei fare quelle cose che non faccio da anni tipo: far shopping (è banale ma è vero! non lo faccio mai!) comprarmi un paio di occhiali, far palestra? non sono il tipo! far qualcosa che mi faccia stare in mezzo alla gente, farmi una lampada?..cmq ci vorrei lavorare su questi aspetti. Terapia mi serve, e anche se mi costa un po' non fa niente. anche l'ansiolitico mi serve, oggi non l'ho preso. quello per dormire mi serve almeno ancora per un po. grazie

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

BILLY

Ludov....voglio dire.....da quello che racconti non e' che fino ad ora la tua vita sia stata una passeggiata di salute,al posto tuo traballerebbe anche il Dalai Lama, tu sei ancora in piedi e' evidente che hai le spalle belle larghe e quello che pensi e' giusto,dire quello che vorrei adesso e' stare meglio sembra una banalita' ma denota una chiarezza e una forza di volonta' enorme,non so quanto tu ne sia cosciente ma e' enorme.Hai tanto da ricostruire Ludov ma se mi dici le quote io sulla vittoria tua ci metto 1000 euro.So che e' impossibile ora ma io di lei mi preoccuperei meno,lo definisci il tuo unico affetto ma se se ne e' andata nel momento del bisogno forse tanto affetto non era,o forse non ce l'ha fatta.Mi piace la tua politica dei piccoli passi,piccoli obiettivi,e' quella giusta....vai alla grande Ludov,forse non lo sai ma vai alla grande.

ps: si,anch'io la lampada la lascerei stare.....a giugno poi....meglio il mare

Tienimi informato

Ciao

---

■

---

GIUGNO 23, 2014

## LUDOV

grazie billy, si la vita non è semplice, e pensar che sono un piccolo "uomo"(fisicamente) come dici te con grande forza di volontà: sono sempre stato una persona dinamica ora no. ma adesso sono perso via. Durante il giorno vengo divorato da attacchi d'ansia e mancamento di fiato, diminueranno o aumenteranno. Convivendo con questi pessimi stati d'animo/paure/ansia/facilità\_di\_innervosirsi facilmente. Cercando la forza oggi devo e sperar che qualcuno o qualcosa irrompa nella giornata monotona routine. ho semplicemente bisogno di attenzioni e che qualcuno qualcosa mi faccia sentire vivo. Ahime anche lei ha sempre avuto problemi esprimere le proprie emozioni, non ha retto o perché io non le ho dato più le attenzioni che una donna si aspetta. o semplicemente si sarà stufata di soffrire ed essendo giovani cerca qualcosa di bello nella vita. In pianura non c'è il mare, peccato. Il mare: il pensiero di passar (sto passando un estate da solo) mi rende triste, niente vacanze i. si dividono in tre categorie: 1 quelli che nn vedi e non senti mai, non ti cagano mai ma se l'incontri in strada ti salutano anche, e s'informano tramite altri della tua situazione; 2 Amici sposati o conviventi, fidanzati rispetto ai primi li vedo: un giorno vado a trovar amico x o y. In settimana ci si vede una volta, nel weekend scompaiono, o si vedono fra di loro andando a cena (non invitandomi neanche)! 3 categoria: amici euforici sempre al limite, nichilisti. Sempre con la voglia di eccedere: ubriacarsi sempre, o amici più tranquilli. Evito situazioni estreme, evito di lasciarmi andare ad una ubriacata ... una altra cosa che voglio fare è piangere a dirotto, non c'è lo fatta ancora. grazie ragazzi

---

■

---

GIUGNO 22, 2014

## CAROLINA

---

Ciao Ludov, adesso è la fase più difficile, i primi mesi sono tremendi, la sofferenza è fisica oltre che psichica. Piano piano però, il dolore è certo che si trasforma, e ci trasforma. Anche per me, dopo 6 mesi, la testa è sempre lì, ma poi ti rendi conto che il pensiero è là ma con una qualità differente. Questa è la consapevolezza più importante, che pur nella sofferenza ci evolviamo, non stiamo sempre allo stesso punto, anche se il processo non è lineare, ci sono passi avanti e regressi, ma a un certo punto la sensazione è di farne 2 avanti e 1 solo indietro, cioè che il procedere, per quanto lento, esiste. Vedrai che anche per te sarà così. Io i primi mesi, quando mi dicevano questo, non ci credevo. Mi sembrava che il mio dolore fosse un vortice senza fine che mi avrebbe risucchiato in eterno, senza possibilità di risalita, e le parole degli altri mi sembravano solo parole senza peso specifico, senza aggancio con la realtà. Ora, pur stando sempre in mezzo al guado (e dio solo sa in certi momenti quanto dolore ancora, quanta tristezza e malinconia si presentano!), mi sembra di darla qualche bracciata. Ma non è la consapevolezza razionale a salvarci, o anche, ma non solo. A un certo punto, il nostro stesso corpo si rifiuta di continuare a soffrire come prima, e anche senza rendercene conto, si risale... Certo, aiutandoci con tante piccole cose che sembrano sul momento non contare, ma che invece, come dice Billy, sotto sotto lavorano a nostro favore. Un abbraccio.

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

LUDOV

si il dolore ci trasforma, da molto tempo convivo con la sofferenza, forse buona parte del genere umano soffre e nel mondo apparente in cui viviamo sembra non volerlo farlo vedere. grazie

---

o

---

GIUGNO 22, 2014

CAROLINA

---

Ragazzi, questa ve la devo proprio dire. Tra i tanti siti che consigliano su come affrontare le separazioni non volute, ce n'è uno che dà questo consiglio: dopo aver indagato la "verità" di ciò che ci faceva star bene e ciò che ci faceva star male dei nostri ex (attraverso immagini da rievocare nella nostra mente), si consiglia di mescolare le immagini nel cervello, in questo preciso modo:

"Prendi nella testa l'immagine che ti manca... lei (o lui) che fa quelle cose che ti piacevano... e goditi la mancanza... ti farà un pò ma va bene... (prenditi il tuo tempo qualche minuti ad occhi chiusi per farlo con calma... dovrai ripetere questo esercizio più volte per avere il massimo di efficacia)

Adesso immagina TUTTA la verità che prima hai scoperto... e immaginala/a nelle PEGGIORI situazioni... quando ti faceva arrabbiare, soffrire, ti ignoarava, ti metteva in secondo piano, quando ti umiliava, quando ti innervosiva...e GODITI il viaggio per ALMENO 5-10 minuti... goditi il viaggio sempre ad occhi chiusi...

E Adesso immagina che MENTRE faceva le cose che ti piacevano (la prima parte dell'esercizio) CONTEMPORANEAMENTE faceva ANCHE le cose che ti innervosivano, che ti facevano uscire di "melone"... e MISCHIA le due immagini... per esempio mentre ti fa le coccole, mastica la Cicca come un ruminante... o mentre ti fa sentire un complimento rutta e scorreggia... questa immagina in realtà può essere usata per TUTTE le immagini positive, ha un effetto immediato ;) "

Ragazzi, è troppo assurdo questo metodo! Devo dire che ci ho provato e mi è venuto da ridere. Vabbè, non certo che risolve qualcosa, ma ogni tanto una risata fa benissimo, sdrammatizza. Un abbraccio a tutti. ;-)

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

BILLY

Hai visto!!!! ....Tutti li a disperarsi per l'abbandono e bastava immaginare il partner scorreggiante!!!!...Secondo me funziona.....anzi ora ci provo subito!

Comunque stasera vi ho pensato molto,sto leggendo quello che ho deciso eleggere a miglior libro letto nella mia vita e ci sono state una ventina di pagine che avrei voluto leggervi o trascrivervi se non fosse stato troppo lungo,ma vi assicuro bellissime,mi sono fatto pure un bel pianto mentre leggevo.Parlavano

dell'approccio da parte di un alcolista con gli alcolisti anonimi, il toccare il fondo, il "dono della disperazione", l'incredulità e la paura del venire fuori, il tema è diverso, ma tutte le dipendenze e le difficoltà hanno un'unica matrice, mi dispiace molto non aver potuto condividere questa lettura con voi.

Un abbraccio

---

o

---

GIUGNO 22, 2014

LU

Ciao a tutti.

Scusate...rientro a casa ora. Giornata pesante per la mia mente ed il mio cuore. Vedo nuove riflessioni e racconti....ho letto velocemente qualcosa...ma con più concentrazione domani cercherò di aggiornarmi.

Ciao Ludov...anche io sinceramente mi sono un po' persa nel tuo racconto. Domani prometto lo rileggo con attenzione. Sappi che qui siamo in tanti „a dare sempre una parola di conforto. Scrivere aiuta molto e sapere che ci sono delle persone che ti leggono lo è ancora di più.

Non siamo soli:-).

Un saluto particolare a Billy e Carolina

Vado a nanna...spero il sonno sopraggiunga velocemente così la mia mente si spegne ed il mio cuore si anestetizza per un po' di ore.

Un abbraccio

Lu

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

BILLY

Lu.....forza.....mi stai particolarmente a cuore perché ti sento più in difficoltà'.....dai.....noi ti teniamo...sei della squadra.

Dormi serena  
Billy

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

LUDOV

ciao lu, aime non sono molto bravo a scrivere..grazie cmq

---

▪

---

GIUGNO 23, 2014

LU

Ciao Ludov,

perdonami...non volevo assolutamente dire che il tuo scritto era  
incomprensibile.

leri sera ero stanca e poco lucida...ho letto tutto molto velocemente non  
riuscendo a capire molto.

Ho letto proprio in questo momento il tuo racconto e ancor con più dettagli  
stamattina che sicuramente mi hanno aiutato a capire meglio.

Non è facile raccontarsi così di noi...del nostro vissuto ..della nostra  
storia...così tutto in un fiato!

Tante cose da dire...da esprimere...nella mente si accavalla tutto!

Ma noi siamo qui...su questo forum..e pian piano vengono fuori parole,  
emozioni , sofferenza che ci aiutano a conoscerci meglio...e questi  
scritti,questi sfoghi ci aiutano a stare un pò meglio.

Il dolore che provi, lo sconforto, la delusione, la rabbia...sono devastanti..lo  
so. Anzi devo dire che io fra tutti voi sto cercando di superare una storia  
durata 2 anni ed in confronto alle vostre storie la mia sembra una  
passeggiata. Ma il dolore è dolore non ha differenze. Deve fare il suo  
percorso..un percorso devastante ma che ci farà risorgere da noi stessi.

Forza Ludov!!

comincia ad abbracciare..te stesso.. il mondo...esprimi i tuoi sentimenti...piangi..arrabbiati...sfogati! ..anche questo aiuta.

Ora scappo...ma ritorno

E ricordati che dietro questi schermi ci sono persone speciali...tu...Billy

..Carolina e tanti altri..anche io daiiii:-)!

a presto

Lu ( non appropriarti del mio diminutivo :-)))))) )

---

•

---

GIUGNO 21, 2014

BILLY

Esistono persone al mondo,  
poche per fortuna,  
che credono di poter barattare  
un'intera via crucis  
con una semplice stretta di mano,  
o una visita ad un museo,  
e che si approfittano della vostra confusione  
per passare un colpo di spugna  
su un milione di frasi,  
e miliardi di parole d'amore.....

Paz.

---

o

---

GIUGNO 21, 2014

CAROLINA

A proposito della proposta di incontro avanzata da Billy (alla quale non appare l'opzione ""), io aderisco. Sono anche io di Roma.

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

BILLY

Perfetto Carolina! Allora ti dico subito che se vuoi stasera nel mio quartiere ci sono due concerti all'aperto, se pensi ti possa interessare dai un'occhiata su musicadagrado su facebook.....potrebbe essere un'ottima occasione per conoscersi sarò lì. In caso decidessi di venire fammi sapere. Logicamente l'invito è esteso a Lu e tutti quanti possano e vogliano venire.

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

CAROLINA

Mi piacerebbe, ma stasera non posso, in previsione della giornata dura ho già preso appuntamento, come facevo, con amici e cani. Ma l'idea di incontrarci tutti, chi può, rimane una cosa che mi piacerebbe, e a parte il lunedì e il martedì che ho le mie lezioni di tango, sono ad oggi – come dire – piuttosto libera! ;-)

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

LU

Ciao Billy,

Ciao Carolina,

ottima l'idea di incontro!

Mi fionderei sul primo freccia rossa e vi raggiungerei.:-)

Sono di Milano..e se domani non lavorassi un pensierino lo farei!

Abbraccio l'idea.....magari identificando un giorno comodo a tutti..di trovarsi a metà strada.

Io vengo anche a Roma ..città in cui si torna sempre volentieri!!  
Carolina amo il tango come te!

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

### CAROLINA

Si può fare, perché no? Io entro in ferie il 10 luglio (fino a quel momento, lavoro anche di sabato, però si potrebbe fare di domenica).

Davvero ami il tango anche tu? E lo balli? Io sono diventata ormai una discreta tanguera; non ho iniziato da molto (2 anni) ma sono sempre andata a ballare parecchio, e da quando mi sono separata poi ci vado ancora di più. Per me, è un'ottima terapia antistress.

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

### BILLY

Allora visto che la proposta e' stata accolta io vi lascerei una mail che di solito non uso pero' puo' essere buona per un contatto piu' diretto oltre che su questo blog. La mail e' [mrc.bressan@libero.it](mailto:mrc.bressan@libero.it) Il concerto stasera e' stato molto bello e soprattutto il primo gruppo se dite che amate il tango vi sarebbe piaciuto.....sax e fisarmonica, poi swing e per finire musica balcanica, un sacco di gente, c'era pure Mannarino che abita qui vicino. Qui viveva anche Rino Gaetano e il 2 giugno come tutti gli anni c'e' stato il concerto per l'anniversario, anche quello un bel concerto.....insomma....divertiamoci un po'!!!! La vita e' bella !!! Qui a roma, a Milano a Canicatti'.....ma che ce 'mporta.....LA VITA E' 'N MOZZICO!!! :-)

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

BILLY

Ciao Lu,ciao Carolina,ho appena mandato un messaggio in cui ho inserito anche una mia mail dove avere un contatto piu' diretto,ma mi dice che il messaggio e' in attesa di "moderazione".....forse non si puo' fare?Possiamo parlare ma non possiamo farlo fuori di qui?Non possiamo avere un volto?..... Provo a scriverla cosi': emme erre c punto bressan chiocciola libero punto it

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

LU

Buona domenica a tutti!!!

Forza oggi è un altro giorno! In preparazione per una giornata di lavoro..che temo sarà pesante..vuoi per questo sole ...vuoi per questo caldo e per la tanta malinconia.

Ho aperto gli occhi sperando fosse tutto solo un brutto sogno...ma non appena il cervello si è collegato.....mi sono alzata ho acceso il pc e vi sto scrivendo!!!

Si Carolina...ho fatto anche io un anno di corso...ma ahime' non sono riuscita a ballarlo molto.Non era stato il mo primo approccio..me la sono cavata ..ma naturalmente come tutte le cose..per ottenere un risultato soddisfacente bisogna praticarle. Un giorno lo riprenderò!

Grazie Billy per la mail....stasera quando rientro ti scrivo!

Ora scappo..altrimenti arrivo tardi..già la voglia è poca.

Vi auguro una buona giornata..che sia serena.

A presto

Lu

---

o

---

GIUGNO 21, 2014

---

## CAROLINA

Sì, queste persone esistono.

Allora, se ci siete, faccio un po' di cronistoria della giornata (che mi serve anche per alleggerire). Allora, si è presentato qui a casa, io all'inizio molto fredda e dura (è in genere la mia naturale difesa quando affronto la sofferenza, anche solo potenziale, un lato del mio carattere di cui sinceramente non vado molto fiera). Poi, piano piano, parlando delle cose che bisogna portare via e sistemare (abbiamo un intreccio di cose pratiche comuni, ovviamente, in parte ancora da sciogliere), la mia paura si è allentata, e abbiamo avuto uno scambio più "umano". E ho visto un uomo scavato, piuttosto triste, provato. Non mi illudo neanche lontanamente, nemmeno nell'inconscio, che questo possa significare nostalgia di me o ripensamenti. E' chiaro però che anche lui sta mettendo in discussione se stesso, sta facendo i conti con i suoi disequilibri, ha subito in qualche modo una destrutturazione e sta cercando nuova forma (anche attraverso una psicoterapia). Evidentemente, non sono rosa e fiori, al di fuori non c'è un fantastico wonderful world ad aspettarlo a braccia aperte. Beh, sinceramente ho provato meno rabbia del solito. Una delle cose più terribili di lui, che ha caratterizzato anche la sua gestione della crisi e il momento della separazione, è la capacità di schermarsi emotivamente, di non provare emozioni, di rifiutarsi di soffrire. Ora, non riesce più a farlo. Secondo me, è un bene. Non si può credere di cadere sempre in piedi. Stai a vedere che 'sta separazione avrà un effetto positivo su entrambi? Se anche lui ne approfitterà per trasformarsi, secondo me è un bene, perché l'anaffettività e la sistematica rimozione delle emozioni non è un modo con cui poter costruire relazioni umane di senso.

Ora che se n'è andato, non mi pare che mi siano aperte ferite particolari. Almeno, per adesso. Certo, il pensiero è più difficile che navighi da altre parti, però in genere tanto lontano da lui non va. Stasera ho già programmato un'uscita, non a ballare ma a fare una passeggiata con i cani (io amo gli animali, e ho 2 cani). Vedrò anche un amico educatore cinofilo che è tornato da poco dall'Argentina (sua patria), è molto simpatico, una persona solare, fa ridere anche perché se lo senti solo parlare sembra papa Francesco. Mi farà bene vedere lui, gli altri, e soprattutto stare in compagnia dei cani, animali sociali come noi, che non conoscono la malizia, che non smettono mai di amare, che affrontano l'esistenza con straordinaria semplicità. Non possiamo assomigliare del tutto a loro, lo so, ma guardarli a me fa un effetto di pacificazione dell'animo.

---

•

BILLY

Ciao Lu, il mio parere è che tu mi sembri una persona "sana", mi sembra tu abbia fatto tutto quello che c'era da fare e che eri in grado di fare nella maniera giusta, onestamente: hai deciso di porre fine ad una storia dove il tuo spazio non era riconosciuto, ti sei data la possibilità di qualcosa di più appagante e lo hai fatto condividendo con il nuovo compagno quelle che era la tua situazione e le tue difficoltà del momento, in maniera pulita, senza segreti, sotterfugi o zone d'ombra che avrebbero potuto creare mostri. Non credo ci siano cose che ti possano essere rinfacciate, soprattutto da chi conoscendo la situazione decise di starti accanto e affrontarla insieme. Purtroppo per questa fase dei "perché" a quanto pare ci si deve passare. La mia ex compagna che mi ha lasciato due mesi fa due giorni prima mi scrisse testuale questo messaggio: "Mi manchi, ho voglia di te, delle tue mani che sanno sempre come sfiorarmi, della tua voce che mi fa venire i brividi, ho voglia dei nostri momenti.....", ora non solo a quanto pare questo messaggio non ha più nessun valore, ma sta anche frequentando un'altra persona,..... tu ce lo trovi un perché?.... E' pazza?.... Schizofrenica?.... Infantile?.... Scriveva e diceva cose così, tanto per?.... E' possibile nel giro di 48 ore ribaltare tutto?.. Non lo so ma quello che penso è che qualunque sia la risposta non è affar mio. Io posso fare il meglio che posso per ciò che riguarda me stesso, fare il possibile per dare una vita serena, una relazione stabile, matura e appagante a me e alla persona che mi sta accanto. Non sono responsabile delle paturnie mentali o insicurezze e difficoltà dell'altro, anche perché pur volendo non potrei fare nulla, posso starti accanto e risolvere le difficoltà insieme, ma se lei se ne va vuol dire che ha già scelto e cioè che queste difficoltà non vuole affrontarle o perlomeno non con me. Insomma, tornando a te, credo che il discorso sia lo stesso. Meglio di così 'Lu che avresti potuto fare? Io quando sbarello con la mente per tornare sulla strada giusta penso sempre la stessa cosa e cioè che l'amore sotto qualsiasi forma deve essere una cosa bella, che porta benessere, ci deve essere condivisione, intimità, complicità, tu hai usato una parola che è "simbiosi", io la sostituirei con "empatia", mi sembra più appropriata, e poi fondamentalmente si possono affrontare tutte le difficoltà del mondo, momenti meno sereni ma di fondo deve essere cristallina l'idea che quando guardi la tua compagna/o dentro di te pensi: "io amo questa donna/uomo, io VOGLIO stare con questa donna/uomo". Stai su Lu, mi sembri una bella persona e soprattutto le belle persone meritano di stare bene, lo stare bene è una cosa che solo noi possiamo concederci, nessun altro, tu questo lo sai ... quindi vai dritta e decisa come stai andando, arrivano e arriveranno bastonate calci e pugni che fanno un male cane, tu chiuditi un po' nelle spalle e continua dritta, in silenzio..... quella è la strada che porta all'uscita, le altre tutte in fondo al burrone.

Buona giornata

Billy

---

---

GIUGNO 20, 2014

LU

Ciao Billy, grazie per le tue parole mi danno un immenso conforto e allo stesso tempo mi portano al pianto.

Io non sono stata perfetta Billy..non lo sono...chi lo è?..ho fatto errori....e mi sono scusata mille volte.

Oggi, fuori da quel dolore, mi rendo conto che avrei potuto gestire diversamente il distacco causando così meno sofferenza a chi mi era accanto. Ma lo dico oggi perchè è la ragione che prevale...ma a suo tempo il cuore non ne voleva sapere.Sbatteva tra la perdita, la delusione, la rabbia ..cercando ragioni..e cercando di staccarsi da quell'amore che non mi aveva scelta.Una lotta infinita.Sono dispiaciuta per aver ignorato il fastidio che provocavo ogni qual volta prendevo in mano il telefono.Ma il problema non è questo..non è più questo.E' tutto superato.E' Il mio lui ( non sò se definirlo ancora così ) che è ritornato su i suoi passi.

Le ho chiesto sempre sincerità....e sentivo che non c'era! Mesi a darmi addosso, a sentirmi responsabile per la sofferenza che le avevo causato. Ma niente di tutto questo era la reale causa.Il mio istinto di donna mi ha portato alla fine ad andare a leggere quei messaggi che mi hanno trafitto! Che dirti Billy....ho preso questa decisione..di allontanarmi con il cuore colmo di amore per lui.Non so se ho fatto tutto quello che c'era da fare...ma ho fatto molto. Chissà se capirà che ora dovrà fare lui qualcosa per me...se avrà i miei stessi sentimenti.. tornerà..altrimenti sono stata solo un fuoco di paglia per lui.

Chissà se resisterò a non cercarlo...o se sia giusto farlo...o non farlo. Forse lui si aspetta da parte mia un passo. Ma perchè lui non lo fa? ...attenderò finchè la ragione prevale sul cuore..cercherò con tutte le forze di andare avanti dritta ...però poi non sò. E' vero quello che dici...l'amore deve farti star bene! La tua idea di amore è bellissima...e anche tu meriti di stare bene.Te lo auguro davvero.Forse proprio dietro questo angolo buio..c'è qualcosa di bello che ci aspetta.

Non riesco neanche io a capire le parole di quel messaggio che hai ricevuto.Le parole quando si scrivono hanno un peso, un significato, un sentimento.Con i sentimenti non si gioca, con le persone non si gioca!

Grazie davvero per il tuo supporto...ha un gran valore..ho smesso anche di piangere.

Buona giornata Billy

Lu

---

GIUGNO 20, 2014

## BILLY

Lu....poco o tanto che sia,giusto o sbagliato che sia,io credo tu abbia fatto tutto cio' che era nelle tue possibilita' e nelle tue capacita',non me la sento di esprimere un giudizio su di te e non dovreesti farlo nemmeno tu,non sarebbe giusto.Quando mi innamoro di una donna,quella donna per me e' una regina,e mi piace farla sentire amata, corteggiata,desiderata,capita,accolta,mi piace farle sentire la sicurezza che io comunque ci sono e sto dalla sua parte.Dare mi piace molto,ma mi piace anche ricevere,quindi se una persona non mi da piu' cio' che mi fa stare bene,forse e' meglio che finisca,anche se non vorrei,anche se e' doloroso.Ho provato mille volte a parlare con una donna che aveva deciso di andarsene,ho provato a spiegare a volte improvvisando,a volte con grandi discorsi preparati appositamente,a volte anche buttando dignita' e amor proprio in mezzo al fango,ho cercato di far capire che quello che avevamo era prezioso e che buttarlo era una follia.....non e' mai servito a nulla...mai.Ho visto solo parole uscire dalla mia bocca e infrangersi contro occhi talvolta tristi,talvolta indifferenti o addirittura scocciati,e poi cadere a terra senza piu' senso.Se una persona va via e ci lascia soli avra' i suoi motivi,giusti o sbagliati non importa,sono i suoi,vanno rispettati.Se decidera' di tornare lo dovra' fare autonomamente e lo dovra' fare anche in maniera molto decisa,ma noi non possiamo permetterci di fare affidamento su questo. Non fare niente Lu,e' quasi certo che andresti incontro a qualcosa di deludente e doloroso.Sentirai un sollievo per quell'ora o due in cui lo avrai davanti e parlerete,per poi sprofondare un secondo dopo esservi salutati,anzi ti accorgerai di stare li a cercare per forza argomentazioni proprio per non dover affrontare il terrore di doverlo salutare,manderai un messaggio per poi stare li ore a guardare il display del telefono ad aspettare una risposta che quando arrivera' ti sembrera' di un gelido insostenibile,non farlo Lu,datti la possibilita' che arrivino cose buone e vere,che siano da lui o no non importa,credimi....non importa.

Un abbraccio

Billy

GIUGNO 21, 2014

CAROLINA

Cara Lu, ma che hai da rimproverarti? Hai mal gestito cosa? Sei stata sincera, hai detto che c'era quell'altro sentimento nella tua vita perché così era, hai chiesto tempo, lui ha condiviso, poi che senso ha da parte sua rinfacciare? Avresti fatto meglio a nascondere la verità? Sarò semplicistica, mi mancheranno dei dati, ma a me questo sembra un cialtrone. Ti ha mentito, ha un'altra storia con la sua ex, ha avuto il piede in due staffe senza avere il tuo stesso coraggio di sincerità. Non lo cercare, secondo me. Che faccia luce su se stesso da solo, se è capace. Tu perché dovresti fare il primo passo, e verso cosa, verso il suo baratro di disamore?

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

LU

Ciao Carolina, che dirti?..hai ragione!..ma c'e sempre questo autolesionismo...mi metto sempre in discussione, cerco sempre di giustificare anche i comportamenti sbagliati delle altre persone. Ma effettivamente più analizzo questa storia e più mi rendo conto di averla gestita con sincerità e forza. Mi verrebbe voglia di lanciare il telefono dalla finestra per non avere nessun tipo di tentazione. Ma ti faccio una promessa a te e a Billy ...tutte le volte che avrò questa tipo di tentazione penserò alle vostre parole e non lo farò

E' incredibile quanto questo forum riesca ad avvicinare persone che si conoscono solo attraverso uno scritto.

Grazie Carolina per il tuo supporto.

Cerca anche tu di regalarti, ancora oggi, qualcosa di bello per te..solo per te.

Buona giornata cara

Lu

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

BILLY

Io propongo se possibile per chiunque voglia un incontro in una città o comunque una località che possa essere più o meno equidistante.....si sdrammatizza un po' e ci facciamo quattro belle risate. Io sono di Roma. Si accettano adesioni

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

CAROLINA

Certo, ma dobbiamo smetterla con questo autolesionismo (che conosco molto bene). Abbiamo compiuto degli sbagli, sicuramente, ma ci sono anche gli sbagli degli altri, le cose si fanno in due. C'è il dolore per come avrebbe potuto andare e non è andata, ci sono alchimie che non si combinano, c'è tutto un mondo di cose che non è andato come avremmo voluto, vai a rintracciare il perché, c'è il tempo perduto, c'è la sensazione di aver sprecato anni, ci sono tutte le lacrime da piangere, ma' c'è anche la dignità di noi stessi da non dimenticare, e non è l'ultima delle cose, mettiamola nel piatto dove c'è anche il resto, che abbia la sua parte di peso.

Buona giornata anche a te, che ti sia lieve.

PS. Sì, questo forum sta aiutando molto anche a me. Ci si avvicina e anche si relativizza la propria situazione, vedendo che ce ne sono tante altre di simili.

---

•

---

GIUGNO 19, 2014

BILLY

Pablo Neruda....tanto per ricordarci che l'amore si costruisce in due.

---

Se tu mi dimentichi.

Voglio che tu sappia una cosa.

Tu sai com'è questa cosa:

se guardo

la luna di cristallo, il ramo rosso  
del lento autunno alla mia finestra,

se tocco

vicino al fuoco

l'impalpabile cenere

o il rugoso corpo della legna,

tutto mi conduce a te,

come se ciò che esiste,

aromi, luce, metalli,

fossero piccole navi che vanno

verso le tue isole che m'attendono.

Orbene,

se a poco a poco cessi di amarmi

cesserò d'amarti poco a poco.

Se d'improvviso

mi dimentichi,

non cercarmi,

che già ti avrò dimenticata.

Se consideri lungo e pazzo

il vento di bandiere

che passa per la mia vita

e ti decidi

a lasciarmi sulla riva

del cuore in cui ho le radici,

pensa

che in quel giorno,

in quell'ora,

leverò in alto le braccia

e le mie radici usciranno

a cercare altra terra.

Ma

se ogni giorno,

ogni ora

senti che a me sei destinata

con dolcezza implacabile.  
Se ogni giorno sale  
alle tue labbra un fiore a cercarmi,  
ahi,amor mio,ahi mia,  
in me tutto quel fuoco si ripete,  
in me nulla si spegne ne si dimentica,  
il mio amore si nutre del tuo amore,amata,  
e finche' tu vivrai stara' tra le tue braccia  
senza uscire dalle mie.

---

o

---

GIUGNO 24, 2014

### PAT

Meravigliosa Billy! Grazie per aver condiviso questa bellissima poesia.

Non sono molto presente con commenti sul sito ma leggo e partecipo empaticamente a tutti (non me ne scappa uno!) i vostri commenti. Vorrei darvi un po' del coraggio e della forza che alle volte mi sembra di avere e che alle volte mi ritrovo ancora a desiderare.

L'unica verità noiosa, ovvia e sentita e risentita è che solo il tempo aiuta a guarire! Io dopo quasi 9 mesi (storia di 10 anni) sto cominciando a rialzarmi ora con continue ricadute ma piano piano (molto piano) sto ricostruendo me stessa. Quindi abbiate tutti tanta pazienza e ricordatevi che non siete soli. :\*

Vi abbraccio forte sperando che la forza, il calore e la gioia del mio abbraccio vi coccoli e vi porti un po' di sollievo

Siete tutti meravigliosi, non dimenticatelo mai!

P.S.

Sarebbe davvero bello incontrarsi..magari in un futuro prossimo.. ;) Io sono in zona Milano

---

•

---

GIUGNO 17, 2014

---

## BILLY

“...Una delle cose banali ma giuste che insegnano gli alcolisti anonimi di Boston e' che sia i baci del destino sia i suoi manrovesci illustrano la fondamentale impotenza personale di ogni individuo sugli eventi veramente significativi della sua vita: cioe',quasi nessuna delle cose importanti ti accade perché l'hai progettata così'. Il destino non ti avverte; il destino sbuca sempre da un vicolo e,avvolto nell'impermeabile,ti chiama con un Pssss che di solito non riesci neppure a sentire perché stai correndo da o verso qualcosa di importante che hai cercato di pianificare”.

da “Infinite jest” di David Foster Wallace

---

•

---

GIUGNO 16, 2014

## RAIN

Buongiorno a tutti, vi seguo da circa un mese, da quando anch'io come voi sono stato abbandonato dalla persona amata. Ho trovato molte similitudini tra le vostre e la mia storia, alla fine i meccanismi dell'amore sembrano essere sempre gli stessi! Vorrei anche io a provare a mettere per iscritto parti della mia di storia, per cercar di trovare un sollievo a queste mie pene.

Il nostro, un amore “folle”, totale, al di sopra di tutto e di tutti, iniziato ai tempi dell'università è terminato circa un mese fa, dopo quindici anni insieme. Nacque tutto molto in fretta, la terza volta che la vidi....non riuscimmo più a separarci! Giorni passati a guardarci negli occhi senza ricordarsi di mangiare, di uscire....e dopo pochi mesi siamo andati a vivere insieme. Il nostro rapporto si stava consolidando giorno dopo giorno, anno dopo anno, la necessità dell'altro era sempre più forte, le nostre vite erano entrate in simbiosi perfetta. Dopo alcuni anni è capitata la possibilità di lavorare nello stesso posto, stare 24 ore su 24 insieme non ci spaventava, infondo era quello che avevamo sempre fatto. Quindi progetti insieme, ristrutturare casa, il matrimonio, il folle tentativo di un'attività tutta nostra in un periodo non certo facile.....

Tutto sembrava sorriderci finché la vita non ci ha messo davanti le prime difficoltà. Il desiderio di un bambino che tardava ad arrivare iniziò a procurarle i primi tarli, un malessere che piano piano la stava divorando dentro, e poi paure, discussioni su lavoro che immancabilmente continuavano a casa, hanno lentamente inclinato quello che sembrava essere il rapporto perfetto. Già, perché per noi era un amore idilliaco, ci sentivamo come anime affini e lo avevamo capito da subito, sembrava l'amore romantico

che tutti desiderano.

Gli equilibri lentamente sono cambiati circa un anno e mezzo fa: io sono consapevole di essermi adagiato nel nostro rapporto, dando per scontate troppe cose, cercando forse sempre la strada meno impegnativa, senza capire ed affrontare come avrei dovuto certe situazioni mentre lei lentamente è cambiata, è uscito un lato oscuro che ha avuto il sopravvento e l'ha portata con la mente ed il cuore altrove, fino a dirmi che non mi amava più, e che ingabbiata in questa situazione per lei diventata insopportabile era arrivata a tradirmi con un altro.....

Il mondo mi è crollato addosso. Purtroppo certe cose le capisci troppo tardi, quando arrivi al punto di non ritorno, quando ormai il tranquillo fiume che stai navigando ti conduce inesorabile verso la cascata e non hai più appigli, e precipiti in un volo interminabile.

Avevo ricevuto un dono meraviglioso e me lo sono lasciato scappare.

Dopo la rabbia iniziale è arrivata la disperazione e l'incapacità di accettare questa decisione, quindi pianti disperati. Ora ho finito le lacrime, alterno fasi di frustrazione, dolore, odio verso lei e verso me stesso. Non mi sento una ferita ma un solco dentro che credo neanche il tempo riuscirà a rimarginar; ed è ulteriormente frustrante, nonostante mi manchi tantissimo, essere consapevole che anche se avesse un ripensamento, non sarebbe più la stessa cosa, troppe situazioni ci hanno già cambiato e hanno incrinato il nostro amore. Già, tutto è in evoluzione, ogni giorno milioni di cellule muoiono, si trasformano e rinascono, quindi cambiamo noi fisicamente e mentalmente, come possiamo pensare che i nostri sentimenti rimangano immutabili? Purtroppo le cose a volte ci scivolano di mano e non ce ne accorgiamo.

Ulteriore prova da superare sarà col lavoro. Non vi dico il dolore nel rivederla, nel percepire il cambiamento nei suoi occhi e nei miei confronti.... Così è davvero troppo dura. Dovrò trovare il modo o di cambiare e tagliare di netto o di vederla il meno possibile. Tutto il mio mondo è da ricostruire.

Ora proverò a recuperare i milioni di pezzi del mio cuore in frantumi.

---

o

---

GIUGNO 16, 2014

CAROLINA

Sì, Rain, è proprio così come dici, i meccanismi dell'amore si ripetono, e anche dei rapporti. Mi riconosco in quel che dici a grandi linee, anche per me è andata così. Noi ci siamo incontrati già grandi (36 anni), un amore fortissimo che è diventato simbiotico, 15 anni insieme, non un lavoro ma un'associazione che ci ha fatto stare

gomito a gomito sempre, quindi discussioni che continuavano anche a casa, senza rendercene conto ci siamo trasformati in altro, e quando 3 anni fa io mi sono resa conto che in tutto questo avevamo lasciato la comunicazione emotiva, è stato troppo tardi per riprenderci. Dopo 2 anni e mezzo di tentativi, lui se n'è andato dicendo che i suoi bisogni erano mutati e probabilmente non mi amava più abbastanza (cioè, non mi amava più). La verità è che l'amore va rammendato strada facendo, va compensato, va risarcito, va curato, quello che non siamo riusciti a fare. La sensazione ora è proprio quella che ti è scappato dalle mani un tesoro, e giù sensi di colpa. Però, non è mai vero che è solo uno che si lascia scappare le cose. Non sei l'unico responsabile di quel che è accaduto, c'eravate entrambi. Si è in due, e in due si perde o si vince. Una delle pche cose autentiche che io e il mo compagno ci siamo detti lasciandoci è: nel tempo ci siamo allontanati emotivamente, e l'assurdo è che nessuno dei due ha fatto nulla per evitarlo. Questa è la verità, fa male ma è la verità. A volte non si vuole vedere per orgoglio, o perché a mostrare i nostri bisogni ci si sente fragili, a volte perché si ha inconsciamente paura che l'altro non ci ami, o che ne so, ma l'allontanamento è sempre reciproco, è una responsabilità che si condivide. Ora è durissima, ma risaliremo. Un abbraccio.

Carolina

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

R A I N

Volevo ringraziarvi per i vostri pensieri.

In questi giorni mi sono allontanato dal lavoro per mantenere un distacco totale da lei e soprattutto per dedicare un po' di tempo a me stesso: vita sociale, cene con gli amici, nottate a tirar tardi come non mi accadeva da parecchio tempo e anche un po' di attività fisica, nel mio caso la corsa, che devo dire essere diventato un appuntamento piacevole e quasi irrinunciabile, utile anche per eliminare qualche chilo di troppo.....Tutto sommato penso che questo tempo mi abbia fatto bene, mi sento più positivo ed il dolore si è in parte placato. Ho abbandonato il ruolo di concorrente di quiz televisivo specializzato in risposte sul perché non mi ama, perché è finita, quali sono le mie colpe....Oggi sono e voglio essere positivo, domani che me la ritroverò davanti al lavoro dovrò affrontare una sfida decisamente dura, ma voglio e devo liberare la mia mente da questi pensieri, allontanare il dolore.

Carolina credo che le nostre storie abbiano davvero tante situazioni in comune: allontanamento emotivo ed incapacità da parte di entrambi di affrontarlo, di confrontarsi e di provare a porvi rimedio, sei riuscita con le tue parole ad esprimere esattamente quello che sento. Non si può stare con una persona vivendo il ricordo di un amore che ormai è mutato in altro. Significa vivere nel passato, avere la necessità di ricordarsi di sensazioni piacevoli, che ultimamente erano svanite.

Anche tu Billy hai perfettamente ragione, ed ora che sto iniziando ad accettare la cosa me ne rendo conto. Ovviamente i cambiamenti spaventano, soprattutto quando per anni sei adagiato tra due comodi guanciali e non vedi o non vuoi vedere che la tua vita lentamente sta prendendo una direzione inaspettata, così come il rapporto con la persona che ti sta accanto che inizia lentamente a lasciare la tua mano.

Comunque a pensarci ora la mia vita ultimamente non era più così soddisfacente, mi ero molto allontanato dall'idea di persona che volevo essere. Questa è davvero una possibilità di cambiamento e miglioramento interiore e spero di avere la forza per mettere in atto questi miei pensieri positivi.

Mi è molto di aiuto condividere questi tormenti con qualcuno nella mia stessa situazione, capire che tutto col tempo passa, che qualcuno prima di noi è riuscito a risalire e che deve esserci sempre accesa la speranza.

Un abbraccio e un sorriso a tutti

---

▪

---

GIUGNO 22, 2014

CAROLINA

Ma scherzi, condividere i pensieri tormentosi è molto utile, siamo qui per questo, fa bene a tutti noi. Il processo di superamento di questo dolore dell'abbandono è lungo, è faticoso, non è pur nulla lineare purtroppo, non lo augureremmo a nessuno, ma ci siamo in mezzo, e che dobbiamo fare, se non attraversarlo e provare a superarlo, con i nostri mezzi, con quelli che gli altri ci suggeriscono se non ci abbiamo pensato... A proposito del fatto che, a un certo punto ci rendiamo conto che anche noi ci eravamo trasformati in persone che in fondo in fondo non ci piacciono: io, se mi guardo indietro, ero sempre nervosa, avevo smesso di fare le cose che mi piacciono (leggere,

scrivere, anche ridere), tutte cose che oggi ho ripreso a fare. A proposito di persone dotate di senso dell'umorismo (che sono preziosissime, almeno per me, oggi), una mia collega e amica a cui ho mandato in visione un racconto che ho scritto, commentandolo, mi ha detto: "Cavoli, mi è piaciuto moltissimo, scrivi ancora. Meno male che tuo marito ti ha lasciato!". Mi ha fatto ridere. Mi ha fatto bene.

---

o

---

GIUGNO 17, 2014

## BILLY

Scusatemi, non vorrei sembrare antipatico facendo la parte del professore che vuole insegnare cosa si deve o non si deve fare. Ho un profondo rispetto per il vostro dolore perché ci sono passato pochi anni fa con quella che è la madre delle mie figlie e ci sto passando ora con un'altra donna la cui storia è finita circa due mesi fa. So benissimo cosa si prova, la disperazione allo stato puro, un senso di vuoto immenso, la paura in certi momenti che diventa terrore, i mostri che attanagliano la mente ogni singolo secondo della giornata e soprattutto la convinzione di non potercela fare.....assolutamente. Quello che vorrei dire però è che per quanto sia difficile non farlo, è inutile focalizzare tutte le energie cercando di darsi una spiegazione, perché non c'è una spiegazione. Le cose finiscono, finisce un amore, un figlio cresce e se ne va, un amico si trasferisce in Australia e forse non lo rivedremo più.....tutto finisce, non a caso si muore. Quello che secondo me è importante (e credetemi aiuta molto, me ne sto accorgendo anche da come ho affrontato questa nuova separazione) è proprio lavorare sull'accettazione di questa cosa, accettare che una cosa non è per sempre, lasciare la presa, saper lasciare andare. Non ti sei lasciato scappare niente Rian, avevi una cosa bella che probabilmente è finita, tu adesso non lo vedi, non lo vuoi, non ti basta, ma puoi trasformarla. Se sarete capaci tu e questa donna potrete avere un amore che è ancora più forte di quello che avevate, perché è l'amore vero che non chiede nulla in cambio (ma tu ora a questo non ci pensare.....è troppo presto :-)). L'ho già scritto in un messaggio credo a Carolina, a me una cosa che aiuta molto è pensare che se una persona ti lascia è perché non ti ama e credo sia mortificante stare con una persona che non ti ami e che stare in una relazione del genere faccia soffrire di più e non per 1, 2 o 3 anni ma per tutto il tempo della relazione. Rian, non devi provare a recuperare i milioni di pezzi del tuo cuore in frantumi.....lo devi

fare.Dire che ce la farai e' del tutto superfluo.

Un abbraccio a tutti

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

## ENRICO

Molto banalmente credo che la fase più difficile, sia propria quella del perchè Non puoi fuggire da questa fase I dubbi ti attanagliano, razionalmente la chiedi, la cerchi una spiegazione, una minima cosa a cui appigliarti, soprattutto per le storie che finiscono dopo tanto tempo. Certo pretendere di essere amati, da una persona che non ricambia è da folli, ma lo vorresti con tutte le tue forze. Io molto stupidamente, spero che qualcosa abbia potuto lasciare in lei e mi chiedo sempre se abbia avuto, "paura" di lasciarsi andare con me. Pensieri stupidi ma che ancora mi frullano nella testa.....

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

## BILLY

Certo che c'e' Enrico la fase dei perché,come c'e' quella in cui hai bisogno di dare o di avere delle spiegazioni,o quella in cui pensi e speri che la cosa si possa recuperare e allora cominci a farti tutti gran discorsi nella mente rivolti a te o a lei nella speranza di aprire uno spiraglio.E' del tutto normale e umano e non ci si deve giudicare per questo.Quello che intendevo dire e' che oltre a tutto cio',che seppur normale e' un abbaglio della mente,sarebbe"sano"lavorare su se stessi in modo da riuscire a capire profondamente che nulla e' per sempre,questo fa si che si possa accettare in maniera meno dolorosa anche una separazione.Poi se devo dirla tutta credo anche che se una cosa finisce e' perché sta facendo spazio ad un'altra che deve arrivare.....ma questo e' un altro discorso.

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

CAROLINA

Consiglio a tutti i sofferenti di cuore di leggere qualcosa sulla resilienza, che è la capacità che dovremmo maturare (la capacità di reagire positivamente a traumi). Consiglio di

leggere: [http://www.dica33.it/argomenti/psicologia/malattie\\_da\\_stress/resilienza.asp](http://www.dica33.it/argomenti/psicologia/malattie_da_stress/resilienza.asp)

dove si parla diffusamente dell'acquisizione del processo di resilienza e dei suoi "tutori", dei fattori che possono aiutarci ad acquisirla e ad alimentarla.

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

ENRICO

Grazie x il link

Ad ogni modo, visto che questo è uno spazio, di condivisione e "confessione" Nel mio caso so è che finita, so che ci saranno, nuovi fiori dopo questa potatura, per entrambi ci saranno. il dolore, va sminuendosi, idem il senso di oppressione, quando arriva so che non devo scacciarlo, so che fa parte di me, lo gestisco. Sapete cosa rimane? Certo un po di malinconia, il voler essere persuasi che malgrado tutto, qualcosa di positivo abbia lasciato in lei. Queste sono le domande. Nel mio caso (che non è superiore o inferiore) a quello degli altri "delusi" La domanda è sapere... caxxxxxx ci ha diviso il diavolo che credi di tenere dentro di te? Hai visto in me la "realtà"? Hai visto in me la soluzione al tuo disagio spirituale che non fosse quello di fare gli esorcismi...e d hai avuto paura?.....Scusate lo sfogo

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

CAROLINA

---

Certo Billy, è come tu dici. Che senso ha rimpiangere una persona che evidentemente non ti amava, o non ti amava dell'amore di cui tu hai bisogno, perché se c'era sofferenza evidentemente non si era amati nel modo "giusto" per noi? E, di più, penso che se pure la persona tornasse (e comunque non torna), cosa potremmo più fare insieme, qualcosa ormai è spezzato per sempre nella fiducia, io non crederei all'amore ritrovato dopo che sei stato lasciato senza amore, penserei che è la paura a farlo tornare, e avrei il timore che tutta la sofferenza che è stata per me si ripresenterebbe tale e quale. E, inoltre, non so neanche più comprendere bene che sentimento ho io per lui; ho emozioni varie (e contrastanti, dalla nostalgia al rancore) che non so più dire a quale sentimento complessivo possano riferirsi (è attaccamento, certo, ma ho i miei dubbi che si possa davvero parlare di amore). Queste sono consapevolezza razionali che sicuramente aiutano, ma il cuore, e la stessa mente, però, navigano purtroppo da altre parti. Io penso che il dolore che si prova, assurdamente se si vuole, è relativo a quello che il rapporto avrebbe potuto essere e non è stato. Io non rimpiango la persona che mi ha fatto soffrire, certo non ho nostalgia degli ultimi 2 anni e mezzo in cui l'ho rincorso non ricevendo altro che frustrazioni (perché, nonostante le sue parole, si allontanava, ed io lo sentivo, c'era amore nelle sue dichiarazioni ma non nei suoi atti, soprattutto non c'era attenzione per la mia integrità e la mia dignità e nessuna empatia per le mie emozioni ma anzi fastidio perché ostacolavano i suoi desideri che si espandevano altrove da me, e questo non può essere amore), l'assurda nostalgia che si prova è per l'amore in sé e per non aver saputo conservare la relazione con una persona che è stata importante (se poi, come me, non è che uno si innamora spesso nella vita, e non si è propriamente giovanissimi, la cosa è anche più complicata). Poi, è chiaro che l'obiettivo principale è lavorare per l'accettazione di quanto è avvenuto. Per maturare un distacco psicologico dalla persona (quello affettivo è già avvenuto, perché non siamo più insieme), e su questo ci vuole tempo. Non si può chiedere al cuore e alla mente di adeguarsi "tecnicamente" alla consapevolezza razionale, quello che si può e si deve fare però, e lo dico anche a Rain, è predisporre atti e azioni che ci aiutino in questa direzione dell'accettazione ed evitare tutto ciò che tende ad incatenarci. Confidando anche nel trascorrere del tempo, a me quel che aiuta in questo senso è: non cercare di sapere nulla di quel che fa la persona; cercare di interrompere il circolo vizioso dei pensieri quando si impuntano sulla ricerca di spiegazioni e sul "se io avessi detto..., se io avessi fatto..." attraverso il fare subito qualcosa che mi richiede un certo impegno fisico e mentale; quando viene il senso di vuoto e dell'inutilità della vita programmare qualcosa nella giornata che aiuti a interrompere per un po' l'andamento doloroso (io utilizzo l'andare a ballare, mi aiuta moltissimo, è un momento di relazione sociale che non passa per

l'annullamento delle proprie emozioni che possono manifestarsi nella danza, di aumento dell'autostima, consiglio a tutti col cuore di iniziare un corso di tango argentino, credetemi); darmi piccoli obiettivi nella giornata; leggere e scrivere; fare qualcosa (anche nel lavoro) che mi dia la sensazione di essere utile; cercare la compagnia di persone particolarmente dotate di senso dell'umorismo (che non sono molte). La necessità è quella di spostare l'attenzione in modo da non essere crocifissi al pensiero unico. Non si tratta di rifiutare il dolore, che tanto c'è, ma di trovare espedienti per dargli tregua. In questo modo, le giornate terribili trovano momenti di allentamento. Più di questo, al momento io non so fare. Cerco di dar spazio a tregue nella mia sensibilità dolorante, in modo da rifiutare (e non le cerco ricorrendo a corroboranti chimici che mi facciano dormire ma che poi la mattina dopo mi fanno resuscitare come da una tomba). Poi, c'è una cosa curiosa che succede: le persone che mi vedono, mi fanno i complimenti per il mio aspetto che – dicono – appare curato, sembro ringiovanita! Mi sembra del tutto assurdo, data la mia condizione di dolore, ma ne prendo atto e mi dico: stavo molto peggio all'interno di una relazione che mi faceva soffrire, che non mi dava ciò di cui avevo bisogno, ero trascurata nell'aspetto, ero invecchiata, ero depressa. E, altrettanto assurdamente, mi trovo a rimpiangere che questo benessere non posso dividerlo con la persona che amo/ho amato/ho ritenuto di amare, ma qui ci sono le consuete trappole del cervello che ti riportano indietro. Però, a tratti, comincio non a pensare razionalmente, ma a sentire nella mia sensibilità (che è cosa differente, e ben più importante ai fini della "guarigione"), che sto molto male ma sto anche meglio di prima. Non mi devo più preoccupare delle sue distrazioni, della sua indifferenza emotiva, delle sue disattenzioni, del suo egocentrismo. Non debbo più chiedermi cosa pensa lui, ma solo cosa penso io. Si è spezzata una dipendenza, pur se soffro. Qui dunque inizia un circolo virtuoso di pensieri che si contrappone alle trappole del cervello e del cuore di cui sopra. E' come una bilancia. Spero di star lavorando affinché il piatto che pesa di più sia quello più utile al superamento della delusione d'amore e alla ricostruzione della mia identità senza di lui.

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

BILLY

---

Beh Carolina,mi sembra tu faccia molto e anche nella maniera giusta,parlo proprio di questo e cioe' per quanto sia difficile cercare sempre di dare piu' spazio possibile a presupposti positivi.C'e' sempre quella vecchia storiella indiana che se cambiassimo un po' i termini di paragone suonerebbe cosi':"Un vecchio capo indiano spiegava al suo nipotino che all'interno di ogni uomo vivono due lupi che sono da sempre in eterna lotta tra di loro.Uno e' il lupo del dolore,della paura,della disperazione,l'altro e' il lupo dell'accettazione,del coraggio,della speranza,e qual è il lupo che vince,chiede il nipote,quello a cui tu dai piu' da mangiare rispose il nonno".....Piu' o meno la strada giusta dovrebbe essere questa.

---

▪

---

GIUGNO 17, 2014

## CAROLINA

;-) Sì, cerchiamo di dar da mangiare al lupo resiliente! Per ora, cerchiamo di trovare il coraggio di accettare quel che è successo. Poi, faremo i conti anche con altro (ad esempio, col prezzo che pago oggi, per difesa, di un certo abbassamento della mia capacità di reale coinvolgimento emotivo rispetto al mondo, ma anche qui, un passo per volta, acquisiamo ora dei modi per sottrarci al dolore perenne, poi penseremo a come riaprirci all'esistenza piena...). Si naviga a vista.

PS: Oggi sono in una giornata positiva, so che ne arriveranno altre terribili in cui mi sembrerà che nulla abbia senso, ma poi ne arriveranno altre come questa e poi, con pazienza, anche migliori...)

---

▪

---

GIUGNO 19, 2014

## IL FARO82

Ciao bylli te la posso fare una domanda???ma dove la trovi tutta questa positività??questa forza interiore??mi piacerebbe averla anch'io, iniziare a vivere,iniziare a sorridere di nuovo,un arma che prima era invincibile con tutti.ora

invece sono diventato la persona più infelice ,insoddisfatta e noiosa del mondo.Lei mi ha svuotato l'anima mi ha ridotto ad uno straccio. è passato un mese e ancora oggi penso a lei,ai "ma perchè" come mai ecc ecc.

Mi rendo conto che avrei bisogno di nuove distrazioni nuove compagnie fare nuove conoscenze ma questo non è sempre facile specialmente in un paese piccolo come il mio.

E poi il fatto di avere quasi 32 anni mi spaventa perchè ho sempre creduto e sperato che a quest' età fossi sistemato,con una vita regolare,con una donna capace di stare al mio fianco ed io al suo.

---

▪

---

GIUGNO 19, 2014

## BILLY

Faro,non pensare che nella mia positività non ci sia sofferenza.Ho patito le pene dell'inferno quando mi lascio' la donna con cui ho fatto due figlie e sono stati 3 anni che definire da incubo e' veramente dire poco.Ho fatto di tutto per venirme fuori,per salvarmi: 2 anni di psicoterapia,un anno di gruppo autoaiuto,6 mesi di psicofarmaci,mi sono avvicinato al buddismo,ho letto Osho e tante altre cose.....ho cercato di fare di tutto perché l'unica cosa che mi veniva in mente di fare era tirarmi un colpo in testa.Alla fine ce l'ho fatta,ho salvato me,ho salvato le bambine e anche l'amore che avevo per la madre,ora e' un amore diverso ma ti assicuro che non lo cambierei con quello di prima.Pochi mesi dopo essere uscito dal tunnel e' iniziata una storia molto bella con un'altra donna,e' durata un anno poi mi ha lasciato circa due mesi fa e credo che stia frequentando qualcun altro,anzi non lo credo ,me lo ha detto chiaramente.Quindi ripeto,non pensare che non ci sia sofferenza,anzi proprio oggi e' stata una giornata difficile,dover tornare in certi luoghi frequentati insieme,ricordi che affiorano,momenti,parole.....sai di che cosa parlo.Se vedi un approccio diverso da parte mia rispetto a tutto cio' e' perché c'e' un lavoro dietro,come si dice a Roma:"me so fatto un culo cosi'",e poi perché mi sono stufato di stare male.Questo posso dirti,fai,tutto cio' che pensi possa aiutarti fallo,anche se ti sembra che non serva tu fallo perché dentro di te le cose lavorano.Pensa che ce la farai,che e' un momento terribile ma ha un tempo determinato ....finira'e arriveranno cose nuove,anche piu' belle,tu ora non ci credi,ti sembra impossibile,anzi addirittura non le vuoi ma

e' cosi'.Pensa che tu puoi scegliere di stare bene e che il benessere della tua vita dipende solo da te(in questo il buddismo e' illuminante).Pensa che una persona che se ne va e' una persona che non ti ama e se tu vuoi stare con una persona che non ti ama scegli una vita di sofferenza,mortificazione,umiliazione e allora ci dev essere qualcosa che non va,una patologia,tutti ne abbiamo,parlare con qualcuno ,uno psicoterapeuta puo' aiutare tantissimo credimi.Insomma Faro rimboccati le maniche e datti da fare,un mese e' veramente niente per una separazione e a 32 anni hai ancora tutto il tempo che vuoi,ci mancherebbe altro,io che ne ho 48 che dovrei fare allora?... E se ti sentisse Carolina che anche lei e' preoccupata che dice che non e' piu' una ragazzina? :-) ....Dai Faro....passa,non ti preoccupare.....passa

---

▪

---

GIUGNO 20, 2014

## CAROLINA

Ciao Billy, ti rispondo qui perché all'ultimo messaggio che mi hai inviato, non so perché, non c'è l'opzione ". Mi piace il tuo approccio, perché significa che hai acquistato la capacità del cambiamento. Speriamo bene anche per me. Io intanto oggi sono in ansia, perché lui mi ha chiesto via mail di passare domani qui a casa per prendere delle cose. A differenza delle altre volte in cui è venuto, ci sarò anch'io non tanto perché mi va di vederlo (in realtà, me lo risparmierei, perché so che non mi fa bene), ma perché questa volta deve prendere tutto ma proprio tutto, affinché sia l'ultima tappa e io non voglio continuare a vedere nulla di suo per casa. Mi ha detto "spero che riusciamo a fare una chiacchierata, oltre a risolvere questioni tecniche", io ho risposto che non sono in condizioni di chiacchierare, che ci vorrà molto più tempo per recuperarci in amicizia, se mai avverrà. Che, pure se sono passati 6 mesi, che è il tempo "tecnico" del lutto, non è scattata magicamente l'ora X. Che all'emozione del dolore non ho ancora sostituito la rappresentazione mentale del dolore, tappa obbligata se non si vuole né affidarsi ai "miracoli" della rimozione né perpetuare la sensazione di essere delle vittime. Ora vado immediatamente a ballare, ma so già che domani sarà una brutta giornata per me.

PS: Però, visto che deve venire a rompere i cabasisi, gli ho chiesto se mi sistema un po' il pc, che appare ingolfato. E che cavolo, se proprio deve guastarmi la giornata, che almeno apporti anche qualcosa di utile! ;-)

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

CAROLINA

Come mai non ci sono queste opzioni poi... Vabbè. Sì, lo so che domani è una giornata ad alto rischio, magari esco io quando lui viene, gli faccio trovare un bell'elenco delle cose che deve portare via. Il pc sinceramente meglio stavolta lo sistemi lui che non ho veramente un euro da spendere (la tragica dimensione economica della separazione ... ne vogliamo parlare?). Di cosa dovremmo chiacchierare, lo sa solo lui. Come gli viene in mente, questo pure lo sa solo lui. Mi ha detto "spero che tu stia bene", che si possa fare una chiacchierata. Bene? Questi non si rendono proprio conto di nulla. Lui, ha cancellato 15 anni con una gommina in poco tempo, forse pensa che tutti possano fare lo stesso. Chiacchierare! Sì, del più e del meno, magari di quanto sta bene ora. Ma vaffanculo, quando ce vo' ce vo'.

---

▪

---

GIUGNO 20, 2014

CAROLINA

Io credo che Billy ci porti una testimonianza importante perché ha già vissuto l'abbandono in una precedente esperienza, che con ogni evidenza è stata durissima (3 anni per venirne fuori, psicoterapia, gruppi di autoaiuto, psicofarmaci, etc...), e NE E' USCITO, addirittura recuperando il rapporto di amicizia con la ex e con un cuore disponibile ad altro. E' la prova tangibile che, quale che sia la difficoltà della condizione, se ne può uscire a testa alta e con dignità. Non reca una positività teorica, ma dimostra col suo vissuto che la sofferenza ti cambia, e tutto ciò che ha imparato dalla precedente

esperienza ora lo sta aiutando in quest'altra che, purtroppo, è costretto a vivere. Insomma, la sofferenza allora davvero ti cambia e, se la aiuti a incanalarsi, ti rafforza nel futuro. Io per ora non è che veda tanto in me questa forza, mi sento debole e fragile e "perduta", ma anche io mi sono convinta (mi sto convincendo, è un processo in atto) che certi imput, magari non razionali, sotto sotto lavorano, e alla fine si esce dal tunnel, o si intravede la luce. E poi, veramente, hai solo quasi 32 anni, sei giovanissimo! Billy ne ha 48 e io 51, che dovremmo pensare di noi stessi... Coraggio, ce la possiamo fare. Non so se la vita ci riserverà altri amori, altri innamoramenti totali, non è scontato, ma se riusciamo a stare innanzitutto bene con noi stessi, a recuperare un'identità nostra e solo nostra, forse non avremo paura di quel che sarà.  
Un abbraccio a tutti

---

▪

---

GIUGNO 20, 2014

BILLY

E ti diro' di piu' Carolina .....ho una voglia di innamorarmi che mi si porta via perché, nonostante poi le cose finiscano e quando succede e' doloroso, essere innamorati di una persona che a sua volta lo e' di noi, e' una cosa fantastica. Con X e' durata solo un anno, pochissimo, ma io ho passato dei momenti meravigliosi, non posso che essergliene grato. Rifarei tutto pur sapendo a cosa andrei incontro e rifarei tutto da ora con un'altra donna.

P.S. ....le donne di 51 anni sono bellissime! Anche quelle di 50 e di 52, ma quelle di 51 sono speciali! :-)

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

BILLY

Io ti rispondo di qua perché anche nel tuo messaggio non c'è l'opzione .Una persona saggia ti consiglierebbe di non esporti ad una giornata

come quella di domani. Sarebbe stato meglio impacchettare tu tutta la sua roba e lasciare che lui passasse giusto il tempo per caricarsela e portarsela via. Di cosa dovrete chiaccherare? A meno che non voglia tornare con te per tutto il resto e' un po' prestino (e vedrai che molte cose si sistemeranno da sole che non sentirai neanche piu' la necessita' di parlarne) e per quanto riguarda il pc esistono sempre dei tecnici a pagamento. Pero' essendo solo degli esseri umani non si puo' pretendere la perfezione e quindi in bocca al lupo per domani, male che va vorra' dire che un balletto te lo andrai a fare anche domani sera e comunque in caso servisse noi siamo tutti qua (o forse ci sono solo io...boh :-).

---

▪

---

GIUGNO 21, 2014

BILLY

Bene, a giudicare da quanto hai scritto e da quanto risposto a Lu mi sembra che oggi sei bella carica!!! :-). ...il ballo da effettivamente i suoi frutti!!! Non mi ti rammollire nell'arco della giornata mi raccomando ...Tienici informati, non ci fare stare in pensiero :-)

---

•

---

GIUGNO 16, 2014

MARINELLA

che strano...ho scritto qui per 1 anno e mezzo...torno oggi dopo aver fatto un brutto bruttissimo sogno e non riconosco nessuno di quelli ai quali rispondevo o mi rispondevano..."meglio così" mi dico, vuol dire che sono guariti...ma poi si guarisce veramente?

questa notte ho fatto un sogno dopo tanto tanto tempo: festa di bambini, io con il mio...e arriva lui con sua figlia. mi si gela il sangue. mi giro e chiedo al mio accompagnatore di aiutarmi, di portarmi via di li...solo stamane cercando di ricordare il sogno mi accorgo che il mio accompagnatore è sempre lui, il mio ex, quello per cui sono finita qui. capiamoci: non ci piango più, conduco una vita allegra e piena...ma a quanto pare nel mio

inconscio c'è qualcosa che ancora non ho risolto, non ho messo il punto...e a questo punto non so se certi punti arriveranno mai

---

o

---

GIUGNO 16, 2014

## BILLY

Secondo me se tutti questi punti li spedissimo alla Granarolo o alla Nestle' magari un microonde a casa lo portiamo!....Comunque,chi lo sa....forse si,forse no,o forse e' giusto che sia cosi',cioe' che delle piccole ferite rimangano se si e' veramente separati,del resto anche i ricordi piu' belli hanno sempre un retrogusto un po' malinconico.Non so,magari sbaglio ma a braccio mi viene da dire questo.

Buona giornata Marilena

---

▪

---

GIUGNO 18, 2014

## PARIDE

ciao Marinella,io mi ricordo di te, non so se anche tu mi hai letto. comunque a me a settembre saranno ormai 3 anni, non l'ho dimenticata, e non ci riuscirò mai, certo sono andato avanti, ho conosciuto altre donne, ho cercato di riinnamorami, ma non è una cosa che puoi decidere tu...se ti dicessi che a lei non ci penso più sarei un bugiardo, anzi...se lei tornasse da me io probabilmente ci riprovarei....o forse no....non lo so. so solamente che non la dimenticherò mai, nonostante lei di me non voglia sapere nulla, nonostante lei abbia cercato di eliminarmi dalla sua vita e probabilmente l'ha fatto...è stata lei a lasciarmi, è stata lei a tradirmi con un suo collega, accusando me di non aver fatto questo o quello....i sensi di colpa sono stati tantissimi e ancora non riesco a cancellarli...ho 37 anni e mi rendo conto che probabilmente resterò da solo...non voglio essere negativo, ma in questo momento della mia vita vedo solo questo. un abbraccio

---

▪

---

GIUGNO 18, 2014

MAX

Io penso che sia impossibile "dimenticare completamente" chi è stato vicino a noi e abbia condiviso per un certo periodo la nostra Vita con Amore e complicità.

Non è possibile secondo me anche quando arrivi qualcun altro di importante nella nostra Vita.

Potrò anche sbagliarmi, ma la vedo così anche in relazione alle mie esperienze passate ormai da qualche lustro fa.

---

▪

---

GIUGNO 18, 2014

BILLY

Credo che questo sia un posto dove ci si possa confrontare tra persone che anche se in fasi differenti condividono però una esperienza comune, trovo positivo il fatto che essendoci una sorta di anonimato si riesca a dire cose che magari non si riescono a dire neanche ad un amico perché ci sono cose che ci si vergogna di dire anche a se stessi e penso anche che un amico a volte dovrebbe essere capace di dire quello che non ci piace sentirci dire. Perciò scusami Paride se mi arrogo questo diritto e ti dico questo: ma come funziona? .....Lei ti lascia, ti tradisce, ti cancella dalla sua vita e i sensi di colpa ce li hai tu? ....Non sei un po' troppo severo con te stesso? O forse un po' troppo presuntuoso a pensare che tu da solo esclusivamente con le tue forze e la tua volontà puoi far andare bene tutto, anche le cose che non dipendono dalla tua forza e dalla tua volontà? Tre anni non sono tantissimi per portare a termine una separazione, ma tu sei sicuro che questa separazione la vuoi portare a termine veramente? Voglio dire, non è che tu più o meno inconsciamente vuoi rimanere attaccato a questa sofferenza perché, non potendo più condividere l'amore, in caso lasciassi anche la sofferenza significherebbe veramente tagliare con questa donna e quindi sentire veramente il vuoto? Ti dico questo perché sono domande che mi feci anche io e mi resi conto che un ruolo enorme lo giocava la paura della paura e che non ne sarei mai uscito se non avessi deciso di mollare la presa su tutto, non

solo sull'amore che non potevo piu' avere ma anche sull'odio,sulla rabbia,sul senso di rivalsa,sull'idea malinconica( e falsa) che lei era l'amore della mia vita e che non l'avrei mai dimenticata.Non lo so,magari sbaglio,ognuno e' fatto a modo suo ed ha modi e tempi diversi,prendilo come un suggerimento a fin di bene.

Buon tutto

---

▪

---

GIUGNO 20, 2014

LU

Ciao Billy, Ciao Carolina,

ho letto le vostre storie, le vostre sofferenze ed i percorsi che avete seguito e che state seguendo per uscire dalle vostre delusioni.Un supporto davvero importante per chi come me è capitata su questo forum e che proprio in questi giorni sta affrontando la sofferenza dell'abbandono anche se non sono stata abbandonata ma ho abbandonato o comunque preso le distanze da un rapporto nel quale non mi sentivo amata e desiderata.Non so veramente ancora cosa succederà ma è comunque dolore.Mi sono allontanata pur amando e desiderando di stare con lui.Vorrei un pò raccontarvi la mia esperienza per trovare sfogo ed avere un parere così tanto esterno e incondizionato da una non conoscenza.Sette anni fa iniziai una relazione con un uomo ahimè impegnato e nonostante non volessi coinvolgermi sentimentalmente ci sono cascata in pieno.Oggi posso dire che è stata la storia più importante e la più sofferta ,sia durante la relazione e dopo.Importante perchè il nostro rapporto, come quelli da voi raccontati, era una simbiosi. Nonostante ci si vedeva poco quando stavamo insieme non esisteva altro.E' stata una persona molto presente in questi anni non molto fisicamente ma telefonicamente. Quando eravamo distanti era un continuo raccontarci di dove eravamo, cosa stavamo facendo, se avevamo cenato, dormito..ecc..in ogni momento della giornata una costante e continua presenza nonché dipendenza dal telefono. Ero il nostro modo per sentirci vicini e uniti per condividere i momenti della giornata che non potevamo passare insieme. Anche quando passavo le serate fuori, in compagnia di amici,attendeva sempre il mio rientro per

darmi la buonanotte ed, a prescindere dall'orario, lui era sempre lì attaccato al telefono. Non riesco ancora oggi a capire come la persona, che le viveva accanto, non se ne accorgeva. Naturalmente a distanza di circa 2 anni cominciavo a manifestare sofferenza per quel tempo che io desideravo avere con lui. Non voglio dilungarmi tanto nel racconto altrimenti servirebbero giorni..ma posso dirvi..che in questi 5 anni non ho mai trascorso con lui un week end, non ci sono state serate fuori insieme, non ci sono state vacanze, Natale , Capodanno. Non ho mai creato a lui nessun tipo di difficoltà , conoscevo la situazione, l'avevo accettata e dovevo rispettarla anche perchè promesse da parte sue non ne sono mai arrivate. L'ho amato così con tutte le sue limitazioni e con tanta sofferenza da parte mia e per paura di perderlo non chiedevo nulla. Ho sacrificato così 5 anni della mia vita ma non posso dire di non aver avuto e di non aver dato amore. Davvero una simbiosi bellissima mai capitata fino ad ora. Il trambusto arriva ora. ( specifico che con questa persona ho creato una società lavorativa attualmente ancora attiva e che gestiamo con serenità). La sofferenza per la sua assenza era ormai per me quotidiana, malesseri, malumori, si presentavano alla porta tutti i giorni. Dovevo uscire da questa storia, VOLEVO USCIRE, avevo anche io bisogno di una persona accanto, una persona con cui condividere il quotidiano e tutte quelle cose di cui mi ero privata in questo tempo. Una ribellione interna per questa situazione che non aveva svolta. Ho cominciato a guardare fuori..con occhi diversi ed ho cominciato a vedere e soprattutto a farmi vedere . E così è stato! Nella cerchia di amici, che frequento da anni, (più o meno gli stessi ) ho cominciato a vedere ed apprezzare un ragazzo..fino a quel momento indifferente. Mesi di attenzioni reciproche, serate allegre e divertenti, mi divertivo, ridevo e volevo che mai finissero, mi sentivo rinata. Ed è così partita la nostra frequentazione..era Luglio. Ho voluto raccontarle subito la mia situazione, per sincerità e correttezza anche perchè non avevo chiuso ancora la mia relazione dall'altra parte. Subito le ho manifestato la non facilità a lasciarmi tutto alle spalle, anche perchè il mio sentimento verso l'altra persona era ancora molto presente, così come presenti i suoi messaggi e le sue attenzioni. Lui ha compreso ed accettato di fare questo percorso di distacco insieme a me con la consapevolezza che non sarebbe stato facile. Era deciso e molto preso da me, da noi. Ad ottobre con tanta amarezza, dispiacere, sofferenza ho chiuso i miei 5 anni di simbiosi e dipendenza dall'altra persona. Decisione condivisa da entrambi in quanto non vi era una via di uscita. Con il mio nuovo " lui " abbiamo cominciato a

fare mille cose, serate, uscite a cena , week end e vacanze tutto bellissimo ma velato dalla presenza ancora abbastanza continua dell'altra persona con cui ci si continuava a sentire tramite sms.( sms di attenzioni, come stai, hai mangiato, hai dormito, hai risolto quel problema, ecc...nessun tipo di messaggio d'amore..mai! ) Infatti il distacco più duro è stato quello con il telefono perchè questa mia relazione passata era molto legata al telefono, come vi raccontavo. Questa situazione stava disturbando la mia nuova relazione ma io non riuscivo ancora a tagliare questo cordone ombelicale, a staccarmi da un sentimento che ancora provavo. Stavo benissimo con l'attuale compagno ma il nuovo sentimento non aveva ancora fatto breccia nel mio cuore. Ho impiegato 1 anno per uscire dal vecchio rapporto, Ho fatto un percorso di sofferenza e di distacco e ne sono uscita con un nuovo amore nel cuore. Sono comunque consapevole di aver dato sofferenza al compagno, in quel momento al mio fianco, ma questa uscita così gestita mi ha permesso di avere oggi un rapporto , con l'ex , di stima , di rispetto come sempre è stato e senza rancore o distanze che oggi avrebbero penalizzato il nostro rapporto lavorativo.

Oggi ammetto che avrei dovuto gestirla diversamente, ma è il senno del poi.

Tagliati i contatti definitivamente ( si erano molto limitati nel corso dell'anno ) il mio compagno ( l'attuale ) ha cominciato a rinfacciarmi la sofferenza provata, a manifestarmi i suoi malesseri legati alla passata situazione. Da 5 mesi a questa parte lui non ha più le stesse attenzioni, la stessa cura , lo stesso amore dimostrato precedentemente. Una distanza che è diventata abissale. Mi sono sentita in colpa per tutto questo periodo ed è sempre stato un prodigarmi per darle sicurezza, amore, attenzioni. Non capivo perchè a distanza di tempo mi rinfacciava il percorso che avevamo deciso di fare insieme. Periodo che per assurdo è stato il più bello, io avevo voglia di dare, di dimostrare, di amare. Lui mi dava attenzioni, amore, allegria. Entrambi volevamo stare bene e ci siamo riusciti. Ma poi tutto è crollato, E non capivo. Non capivo cosa non riusciva a superare. Io ero lì con lui, per lui. La mia scelta era lui. Io ho visto lui ho permesso a lui di vedermi.

Mesi trattata con indifferenza, non venivo più coinvolta nelle sue decisioni, nelle sue giornate, nelle cose da organizzare e da fare insieme. Anzi tutto quello che proponevo lo percepivo come un obbligo da parte sua. Stati d'animo che mi devastavano, non sapevo più cosa fare per farle capire che il mio amore era per lui. Mille attenzioni per lui.

Ma io non lo sentivo più con me, non sentivo più il suo calore, non avevo più la sua ricerca. Sensi di colpa e mille scuse chieste. Allontanamenti di giorni ,da parte sua, perchè doveva mandar giù il rospo del mio passato. Fino a scoprire due settimane fa' messaggi della sua ex , lasciata due anni prima per me! cosi mi ha detto.( io non la conosco ). Scoprire che lavorano nello stesso Istituto.Messaggi di fuoco dove anche lei manifesta la stessa trascuratezza. Dove richiede più attenzioni.Dove dice che entrambe un giorno ci saremo presentate a lui e alla sua famiglia con due figli il mio ed il suo.

Ora ho capito tutto!!

Io ho fatto una scelta per lui, ne sono uscita e non mi sono mai pentita della decisione presa.

Lui mi ha scelta ma poi è ritornato su i suoi passi con la ex ..dicendolo che forse non aveva fatto la scelta giusta scegliendo me.

E' ritornato su i suoi passi e anche nel suo letto!

Naturalmente tutto è stato negato. Lui cercava solo la sua amicizia. Non vi racconto il seguito perchè potete immaginarlo. Ancora più abisso e distanze fino alla mia decisione di lunedì di allontanarmi per un pò!

Mi sono allontanata pur amandolo.Ad oggi non mi ha cercata.Mi sto aggrappando alla rabbia ed al rancore per cercare di lenire la sofferenza.L'effetto ancora non lo sento.

Se sono importante per lui..mi cercherà..e sono qui che spero attaccata al telefono.

Tentata mille volte al giorno di scriverle, la mente dice no, il cuore dice si! Che delusione !

Ma non posso chiamarlo, non posso cedere, non voglio cedere. Io avro' fatto mille errori,riconosciuti all'istante . Mi sono dispiaciuta e scusata sempre.Non sono mai tornata indietro da quell'amore che per 5 anni mi ha dato tanto e mi ha tolto tutto.

Il mio percorso ora era con lui...e per lui.

Mi chiedo se è stato mai innamorato davvero. Quando si ama si superano montagne.

Ed io sono pronta a superare anche questa. ma lui ?

Ora è il momento pesante dei perchè.

---

▪

CAROLINA

Io concordo con Billy. C'è il dubbio che porre fine alla sofferenza significhi lasciarla andare del tutto, la sofferenza e i sensi di colpa al posto dell'amore che non puoi più avere, e soprattutto del vuoto che saresti costretto ad affrontare lasciandola andare completamente. La sofferenza costituisce in qualche modo un'identità certa, sperimentata; oltre la sofferenza c'è l'ignoto che ci fa paura. Il superamento del dolore implica guardare se stessi senza schermi, e questo dà vertigine. Magari anche io mi sbaglio, ma le trappole della nostra psiche sono tante. Anche io, a 6 mesi dal "lutto", sono piena di malinconia e sensi di colpa. Ma, foss'anche vero che ho sbagliato più io che lui nella nostra relazione, sono certa che desidero un'autonomia da tutto questo. Un'autonomia che forse mi fa paura più della stessa sofferenza. Ma mettere il nostro destino, la nostra identità nelle mani di un'altra persona non è bene, e forse è stato soprattutto questo il nostro errore nella passata relazione.

---

▪

---

GIUGNO 19, 2014

BILLY

Grande Carolina!!!!!!...Mantienilo questo pensiero,ricordatelo ogni volta che te lo dimentichi.....e' la strada giusta....ci sei!!!!!!  
DAJEEEEEE :-)

---

○

---

GIUGNO 16, 2014

CAROLINA

Magari arrivare presto al punto in cui il "debito" di sofferenza è solo un sogno! Agogno l'epoca in cui coinvolto sarà solo il mio inconscio, per ora invece c'è tutta la coscienza concentrata su un punto... Ma arriverà questo momento, perdiana, deve arrivare. Anche io sono convinta che certe ferite, pur rimarginandosi, diventeranno cicatrici che stanno lì a ricordarci quel che è avvenuto, magari tireranno un po' nei giorni in cui il

tempo cambia, ma non ci faranno più male. Almeno, lo spero. Un abbraccio a tutti.

Carolina

---

•

---

GIUGNO 14, 2014

BILLY

Ciao Carolina, non sei indiscreta e ti rispondo subito. Sono stato con B. (che per rispondere ad Enrico....anche lei e' una psicoterapeuta) 10 anni e quando mi lascio' ne avevo 43, per uscirne completamente fuori ho impiegato 3 anni e sono stati 3 anni che oltre ad Adolf Hitler proprio non saprei a chi altro augurare, ma tu non ti spaventare perché come sai non c'è un tempo preciso e perché tutto questo soffrire finirà per te come lo è stato per me e per molti altri. Posso dirti che ora ho un ottimo rapporto con lei, molto intimo e complice sia per quanto riguarda la gestione delle bambine che per cose personali, ti sembrerà strano ma si è creato un rapporto di reciproca simpatia anche col suo nuovo compagno che ora vive con lei e le nostre figlie.....ti sembrerà fantascienza ma è così'. Giorni fa sistemando delle cose mi sono ritrovato in mano vecchie lettere che le avevo scritto e mi è venuto da ridere pensando a quanto fossero lontane da me quelle cose che al tempo in cui le scrissi erano di vitale importanza. Tu continua a fare, lotta perché è giusto che sia così ed è vero che il dolore ci fa crescere. Io ora sto affrontando un altro abbandono e proprio non ne avevo voglia, mi sembrava di prendere una bella boccata di ossigeno dopo anni di apnea e invece mi ritrovo di nuovo con la testa sott'acqua ma il dolore di prima mi aiuta, so quale è la strada. Una persona che va via è una persona che non ti ama e una relazione con una persona che non ti ama porta molta più sofferenza e per molto più tempo della situazione che stiamo vivendo ora. Credo che sia te che io siamo persone che meritano di essere amate e se non siamo noi a darci questa possibilità chi altro dovrebbe farlo? Forza Carolina.

---

o

---

GIUGNO 15, 2014

CAROLINA

---

Gazie Billy per le parole di conforto e speranza. Oggi mi sembra impossibile uscirne completamente fuori, mi viene da aver paura che non sarò mai più serena, che il pensiero di lui non se ne andrà mai, ma sentendo le altre esperienze, come la tua, mi attacco alla speranza che prima o poi tutto questo dolore dovrà terminare, per forza, e che cavolo! Certo, è veramente dura, non lo avrei immaginato di dover provare nella mia vita un dolore così forte per amore. Un abbraccio, grazie.

---

▪

---

GIUGNO 15, 2014

## BILLY

Ne uscirai Carolina, ne uscirai e lo farai anche alla grande, ti ritroverai a sorridere di tutto questo o a guardarti indietro complimentandoti con te stessa per tutto quello che sei riuscita ad affrontare e a superare, e' una partita dove c'e' solo un risultato: vinci tu. Nei 10 punti c'e' scritto e me lo ripeteva sempre anche il mio psicoterapeuta e cioe' che in questi momenti e' come stare sotto l'effetto di una droga e quindi ogni percezione, ogni pensiero e' distorto ma la realta' e' che l'effetto di questa droga passera' e tu starai bene. Tutto cio' che provi ora e' normale, io ho vagato come uno zombie per le vie del mio quartiere parlando da solo, la mattina mi catapultavo dal letto perche' come aprivo gli occhi il primo pensiero, la prima immagine era quella di lei ed ero terrorizzato al pensiero di come far passare ogni secondo della giornata fino a sera quando mi sarei nuovamente addormentato. Un tormento accompagnato dalla convinzione di non potercela fare, che non passera' mai.....Ma non e' cosi'....passa....poi magari ti innamori di nuovo e prendi un'altra bastonata tra capo e collo come e' successo a me, ma questo fa parte del gioco, e' la vita.

Ti mando un piccolo pezzo tratto da un libro di uno dei miei scrittori preferiti, David Foster Wallace. Te lo mando perche' e' quello che spesso avrei voluto fare e che credo vorresti fare anche tu in giornate come queste dove credi di non potercela fare e perche' mi fa sorridere per come rende l'idea di come a volte siamo cosi' schiavi della nostra mente che, diciamo la verita' molto spesso spara un sacco di cazzate. In questo caso il riferimento e' a vere e proprie droghe ma, come abbiamo detto, non cambia molto:

“Che un paradosso poco menzionato della dipendenza da una sostanza e' il seguente: una volta che siete cosi' schiavi di una sostanza da doverla abbandonare per salvarvi la vita, la sostanza schiavizzante e' diventata per voi

così profondamente importante che uscirete di senno quando ve la porteranno via. Oppure che a volte, dopo che la vostra sostanza vi è stata portata via per salvarvi la vita, mentre siete inginocchiati per le preghiere obbligatorie della mattina o della sera, vi troverete a pregare perché vi sia consentito di perdere letteralmente il senno, di avvolgere la vostra mente in un vecchio giornale e lasciarla in un vicolo a cavarsela da sola senza di voi.”(D:F:W:)

DAJE CAROLINA DAJE

---

▪

---

GIUGNO 15, 2014

## CAROLINA

Speriamo di intravedere luce. Io ho talmente sofferto anche negli ultimi due anni e mezzo della relazione che alla rottura si sono aggiunti “solo” il vissuto abbandonico, e l’angoscia di essere sola, di dovermi re-inventare la vita, le relazioni sociali, il tempo. Oltre a lui, ho dovuto allontanarmi anche dall’esperienza associativa che avevamo creato insieme (e che aveva assorbito tutto il nostro tempo, facendoci purtroppo dimenticare di noi stessi come coppia), e questo è per me un secondo lutto. L’associazione non aveva importanza solo per lui, ma anche in sé. Non si tratta solo dell’esperienza della separazione da lui, ma anche da tutto il resto che per me aveva e ha un’importanza culturale fortissima. Ma non ce la faccio proprio a vederlo (e stare benone, a palla, nella sua meravigliosa vita da single, e poiché per lui l’associazione è tutto, tutto avviene lì, comprese le sue nuove relazioni e le sue nuove attenzioni verso l’universo femminile: uno spettacolo impossibile per me da vedere). Un vero e proprio terremoto.

---

▪

---

GIUGNO 15, 2014

## BILLY

Tu dici che hai sofferto negli ultimi 2 anni e mezzo della relazione, parliamo di 912,5 giorni, 21900 ore, se ci aggiungiamo anche i

circa 6 mesi dalla fine della storia arriviamo a 26280.....non sei stanca?Quando dico che la mente spesso spara cazzate intendo proprio questo.....Le relazioni implicano comunque delle difficoltà',due persone che decidono di stare insieme non diventano una,non esiste una psicologia di coppia.L'amore e' una cosa che deve portare benessere non sofferenza,ci dobbiamo sentire sereni,appagati,amati,desiderati altrimenti non ne vale proprio la pena,diventa un lavoro.Cosa e' che ti manca?...Un uomo che non ti faceva sentire tutto questo? Un uomo che adesso va in giro con cappellino e trombetta in bocca a fare trenini con sottofondo di musiche caraibiche per festeggiare il suo nuovo stato di single ?Un uomo che magari non ha neanche il buon gusto e il riguardo verso la tua sensibilità' e si aggira con bolentino e rosa in bocca intorno a nuovi esseri di genere femminile proprio davanti ai tuoi occhi?...Ti manca quest'uomo?...ma ne sei proprio sicura? Forse potresti dolcemente incartarlo,fare un bel fiocchetto e spedirlo cortesemente a quel paese,magari nello stesso tempo pensare che tutto il discorso dell'associazione puoi riorganizzarlo per conto tuo o con altre persone,o comunque fare altro e soprattutto pensare a te che di occasioni ne avrai certamente.

Dammi retta Carolina,secondo me dovresti pensare che una cosa che non vale la pena di essere vissuta semplicemente non vale la pena di essere vissuta e non ci sono tanti perché e per come.

Un abbraccio

---

•

---

GIUGNO 14, 2014

## BILLY

Casualmente sono incappato da queste parti già 2-3 anni fa dopo la separazione con la mia compagna con la quale ho condiviso: 10 anni di relazione(da incubo),3 di separazione(deliranti) e due figlie (meravigliose).Nonostante tutto mi sento di poter dire che 13 anni apparentemente sprecati,non sono stati inutili.Per forza di cose ho dovuto fare i conti con aspetti e carenze della mia personalità'di cui ero spesso totalmente inconsapevole,e quindi vai con anni di psicoterapia,gruppi di autoaiuto,terapia farmacologica(nel periodo piu' difficile),nam my ho renge kyo a pallettone e letture di ogni tipo,insomma....REAGIRE. Alla fine riuscii a venirme fuori e fu bellissimo perché

all'improvviso, un giorno qualunque, fa un po' ridere dirlo, ma sentii una sensazione di calore e tutto quel gran mappazzone fatto di rabbia, paura, dolore, senso di vuoto e metteteci un po' quello che vi pare (tanto c'era), si e' sciolto.....sparito. Tutto cio' che avevo fatto per salvarmi aveva dentro di me, piano piano in silenzio, lavorato. Dopodiche' si sono alternate un po' di storie di transizione fino a quando ho conosciuto X. Ci siamo piaciuti subito ed e' iniziata una storia bellissima, di quelle in cui tutto scorre in maniera libera, fluida, serena., tutto va come deve andare e ci va da se. Il 4 Aprile mi chiama perché ha voglia di starmi accanto (viviamo in due citta' diverse), il 5 Aprile mi manda un sms di quelli che quando li leggi ti senti Dio, il 6 Aprile altro sms in cui mi dice che e' tutta la mattina che mi pensa, il 7 Aprile siamo insieme, una mattinata passata a letto a parlare, ridere, scherzare e far l'amore, passeggiate sulla spiaggia....una giornata fantastica, come tutte le altre del resto, il giorno dopo e' finito tutto....cosi'. Dopo un paio di mesi sono andato da lei per parlare, sta cominciando a frequentare un'altra persona. Allora vorrei dire....si, va bene, io ci sto pure male, e' ovvio, pero' io due anni di psicoterapia me li so fatti.....se li facesse pure lei!!! Quindi mi rimetto a lavoro e quando mi accorgo che la mente va dove non dovrebbe andare torno da queste parti e mi rileggo un po' di punti che condivido e torno in carreggiata. Spesso penso a quella scena di "Qualcuno volo' sul nido del cuculo" dove Rundol Mc Murphy (Jack Nicholson) incitava il mastodontico indiano a fare canestro urlando: "BUTTA QUELLA PALLA NEL CESTO GRANDE CAPO!! CE LA PUOI FARE GRANDE CAPO ...BUTTA QUELLA FOTTUTISSIMA PALLA NEL CESTO!!!"  
Ce la si fa ragazzi/e....daje  
DAJEEE  
Billy

---

o

---

GIUGNO 14, 2014

ENRICO

.....Allora vorrei dire....si, va bene, io ci sto pure male, e' ovvio, pero' io due anni di psicoterapia me li so fatti.....se li facesse pure lei!!! Quanto mi trovo d'accordo con quello che scrivi. Per me a maggior ragione essendo il mio perduto, amore una psicologa che fa esorcismi. Sigh

---

o

---

GIUGNO 14, 2014

## CAROLINA

Una domanda Billy. Quanto è durato per te il calvario per venire fuori dalla storia di 13 anni? Dopo quanto questo giorno liberatorio improvviso si è presentato? E, se non sono indiscreta, quanti anni avevi quando la storia si è conclusa? Lo so che ognuno ha i suoi tempi e bla bla bla (tutto vero), ma qui, ragazzi, quando sento di storie importanti che si sono concluse dopo almeno un decennio, mi sembra che si parli sempre più o meno di un paio di anni o giù di lì (chi dice 1, chi dice 3, chi dice di più, però non si parla mai di mesi). Io sono a quota quasi 6 mesi e devo dire che sto abbastanza giù di corda, mi si è anche ripresentata in questi giorni una forma di angoscia che sembrava essere sparita (pur restando il dolore). Faccio tutto quello che devo fare, attraverso il dolore accettandolo e contemporaneamente cerco di distrarmi, faccio una psicoterapia, non assumo farmaci ma preferisco andare a ballare come terapia per il sonno, vedo e parlo con gli amici e i familiari, esco e vedo gente con cui non posso attaccare lamentele, etc. Però sono preoccupatissima per la prospettiva di tempi troppo lunghi, perché non è che io sia una ragazzina.

Carolina

---

•

---

GIUGNO 10, 2014

## ANDREA

Ciao art, come stai? spero tutto bene..

ma lo storico commenti 2013 non ce? non lo trovo? fammi sapere grazie

---

o

GIUGNO 11, 2014

## ART

Ciao Andrea... si si, tutto ok. Spero tutto bene anche tu :))

Lo storico commenti non c'è perchè sono ancora tutti qui nel post... devo trovare un attimo per estrapolare tutto :))

Un abbraccio e a presto  
nicola

•

---

GIUGNO 9, 2014

## PIETRO

È passato un quasi un mese e mezzo da quando mi ha lasciato per un suo collega conosciuto in appena 3 settimane, uomo di qualche anno più giovane di lei con a carico una figlia di pochi anni che la sta crescendo da solo. Settimana scorsa avevo necessità di sentirla, ma lei taglia corto dicendomi senza giri di parole che lei è felicissima e che stanno comprando casa (ora si conoscono da ca.2 mesi)... Ed io sono rimasto senza parole..... Sia la sua amica che la mamma dicono di essere preoccupate, da 33enne si sta comportando come una ragazzina di 14 anni follemente innamorata, che vive in un'altra dimensione. Quanto tempo ci impiegherà a tornare sulla terra?? Riuscirà a crescere una figlia non sua?...Non la riconosco più....Sono consapevole che ormai devo vivere la mia vita, ma a questo punto avrei voluto terminare questa storia diversi anni fa....mi sembra di aver perso 10 anni della mia vita...

---

•

---

GIUGNO 9, 2014

## ENRICO

Come Va? A distanza di diverse settimane, come va a Voi? Io in tutta verità mi sento scombussolato, è come se attraversarsi tutte le fasi, della guida, eccetto per quello che riguarda il transfert! Forse incomincio a convivere con questo dolore, ed soprattutto quando mi sento solo, tendo a cercarla (ma al momento) mi fermo prima di fare qualunque passo.. Mah!! Un saluto a tutti

---

o

---

GIUGNO 9, 2014

---

MAX

Per me sono passati circa 3 mesi: non l'ho più sentita ed io non l'ho mai più cercata.

Si sta già frequentando con tanto di ufficialità con i suoi genitori con un'altra persona conosciuta magari prima di mollarmi o anche dopo: del resto, il risultato non cambia perché non farò mai più parte della sua vita e conoscendo il suo carattere so che non esisto più per lei e mi ha completamente cancellato.

E' brutto dirlo, ma so che è fatta così.

La penso ancora però quasi ogni giorno, ma via via che il tempo passa il dolore ed il pensiero si stanno finalmente affievolendo. Ma mi ci vorrà ancora tanto tempo: ne sono sicuro.

Quello che mi fa ancora male però è stato il modo con cui ha chiuso: in maniera cinica e spregiudicata. Come se non contassi più nulla: un benservito da non augurare al peggiore dei propri nemici. Con cattiveria. Tanta cattiveria.

Sto conoscendo qualche persona nuova e la cosa mi fa stare un po' meglio nel senso che non sono più rinchiuso nel mio dolore e la mia autostima ringrazia. Lungi da voler iniziare subito qualcosa però, ma sento che essere qualche volta cercati... Aiuta.

---

▪

---

GIUGNO 9, 2014

ENRICO

in bocca al lupo Max Credo che tu sia sulla giusta strada :)

---

▪

---

GIUGNO 10, 2014

CAROLINA

Sì, ti stai già aprendo al mondo, è molto positivo! Anche io sono certa che per lui non esisto più e che mi ha completamente cancellato. Io sto qui a macerarmi, lui ha voltato pagina, e 15 anni sono chiusi senza ripensamento. Anche il suo

diciamo carattere è così. Si tratta più che altro di strutture psicologiche, per mio marito – da sempre – ciò che non è sotto i suoi occhi semplicemente non esiste. Mi ha sempre fatto un po' effetto questo suo lato, questa sua capacità di rimuovere ciò che lo "disturba", cioè ciò che lo costringerebbe a soffermarsi, e a fare anche due conti col dolore. In parte lo invidia, perché le persone così soffrono molto poco, anche se a conti fatti non so se vorrei essere così schermata nelle emozioni, si perde anche qualcosa. Quando ha preso la decisione di andarsene, me lo ha comunicato la notte del 24 dicembre, dicendomi che non mi amava abbastanza, che aveva baciato un'altra donna e che sono queste le emozioni che desidera provare! In capo a due giorni era fuori di casa, io invece in ferie a casa, con gli amici tutti fuori in vacanza. Ora è lanciato nella sua meravigliosa vita da single, a 50 anni. Io semplicemente ho smesso di esistere, sembra quasi da un momento all'altro. Si è liberato di un peso. Eppure, nei 2 anni e mezzo precedenti, in cui abbiamo affrontato la nostra crisi relazionale, ero più io in dubbio sulla solidità del rapporto mentre lui non faceva che ripetere che il nostro era amore e che potevamo essere tanto felici! Non ha scelto né tempi né modi né forma adeguati per comunicarmi la decisione. Che bisogno c'era di dirmi il particolare del bacio? Non poteva aspettare la fine delle feste natalizie? Vero è che avrei sofferto ugualmente, ma secondo me anche i modi sono importanti. Io mi ripeto che una persona così poco attenta ai sentimenti altrui, così poco sensibile verso l'integrità e la dignità dell'altro, non è fatta per me. Ma la sofferenza è comunque tanta, e quel che mi preoccupa è la mia chiusura emotiva verso il mondo. Esco, vedo persone, mi "svago", non sto a casa a piangere, ma il mio cuore è piuttosto freddo, sono abbastanza insensibile anche se – teoricamente – vorrei aprirmi emotivamente agli altri. La mia capacità di coinvolgimento è ai minimi storici. Speriamo passi ragazzi, è veramente dura...

Carolina

---

o

---

GIUGNO 10, 2014

## CAROLINA

Come va ... boh! Io sono a 5 mesi e mezzo e sto anche io attraversando tutte le fasi insieme eccetto quella del transfert. Dopo aver attraversato un periodo in cui mi sembrava che il dolore si stesse vagamente affievolendo, ora sono ripiombata in una fase piuttosto nera. Sono arrabbiata, mi manca molto, e sono anche preoccupata per

il futuro (non sono una ragazzina). Ma forse è perché dagli inizi di giugno ho preso la decisione di lasciare una esperienza comune (associativa, che avevamo creato insieme e che costituiva tanta parte della mia vita), è un dolore aggiuntivo, ma non potevo continuare a vederlo (e stare benone senza di me!). E' un secondo lutto, perché quella esperienza è per me molto importante. Ma è anche il luogo che mi riporta a lui, e mi fa vedere cose che non vorrei (comprese le sue attenzioni per altre donne, non è che lui faccia chissà che, ma io lo conosco e lo vedo). Che tristezza, ragazzi. Risaliremo la china?

Carolina

---

▪

---

GIUGNO 10, 2014

ENRICO

Ciao Carolina, sono d'accordo con te, ci sono modi e modi per lasciare una persona. Tutti dicono che la china si risale, mi chiedo una volta risalita sta china, poi come ci si sente, che persona si diventa. Onestamente dopo quasi tre mesi, a tratti accetto, il fatto che la mia ex non mi ami più, certo se non mi avesse lasciato il giorno dopo che stringendosi al mio petto, mi sussurrò; ti amo... Se nei primi giorni della "rottura" non mi avesse detto che non poteva amarmi perché ha un disagio spirituale, che la porta a fare preghiere di purificazione, ed esorcismi, se non mi avesse detto che per lei ero stato magnifico, importante, un libro aperto .Se non mi avesse confessato che il padre la picchiava a cinghiate etc etc Se se se Se mi avesse dato una spiegazione fin dall'inizio più semplice, vera e dolorosa, forse sarei stato meglio, o almeno avrei accettato fin da subito Oppure no Per tre mesi ho cercato di capire che disagio psicologico, potesse avere questa donna, l'unica certezza che ho, è che davvero, le persone riescono ad essere di una indifferenza atroce, uomini o donne che condividono emozioni, sentimenti, segreti , all'improvviso, spariscono, e con tutte le loro turbe mentali, ricominciano come se nulla fosse, una nuova vita, nuove relazioni, noi qui a soffrire e farci mille domande Bah!

---

•

---

GIUGNO 3, 2014

---

## ANTONIO

Salve a tutti, sono capitato da queste parti cercando qualcosa che potesse in parte rispondere alle mie domande e farmi provare un po di sollievo, e devo dire che leggere questa "guida di sopravvivenza" mi sta facendo vedere le cose sotto un'altra ottica. Mi piacerebbe potervi raccontare la mia storia, sperando che qualcuno di voi con più esperienza a riguardo possa darmi dei consigli.

### "PREMESSA"

Io per cominciare sono convinto di essere gay, l'ho capito sin dai tempi delle elementari, visto che avevo un'attrazione fisica unicamente per i ragazzi e per le ragazze provavo unicamente affetto. Ho sempre rinnegato questa parte di me e messo tutto dentro un cassetto perché la realtà in cui vivo, piena di pregiudizi, mi impediva di vedere la cosa lucidamente. Ho persino provato a stare con una ragazza al liceo, cercando di cambiare la mia natura, ma non è andata a buon fine (provavo unicamente affetto purtroppo). Inoltre questo mi ha anche condizionato nelle amicizie, restando la maggior parte del mio tempo da solo per paura di poter essere giudicato. Tuttavia con tempo ho maturato il mio pensiero e mi sono reso conto che non potevo non cercare la felicità e restare infelice per sempre per dar conto ad una realtà abituata a pensare in un certo modo....ed è qui che comincia la mia storia d'amore.

-qualche mese fa, mi iscrivo su un sito di incontri, deciso a conoscere qualcuno come me, e conosco un ragazzo con il quale comincio a parlare. Vedo che tra noi due c'è un certo feeling, tanto che per la prima settimana passavamo quasi 2 ore al giorno al telefono, e poi un giorno decidiamo di incontrarci. Mi è piaciuto fisicamente dal primo momento che l'ho visto, insieme chiaramente al suo pensiero. Abbiamo passato la serata insieme piuttosto bene e decidiamo di rivederci. (voglio puntualizzare che questa è stata la mia prima storia d'amore nonché esperienza gay). I giorni passano, il primo mese passa e cominciamo a conoscerci meglio. Comincio a rendermi conto della realtà in cui vive: lui ha vissuto un passato molto molto difficile che lo ha costretto a maturare precocemente e attualmente si ritrovava a vivere in un quartiere non proprio bello della mia città, con genitori divorziati e altri problemi piuttosto delicati che preferisco non puntualizzare.... Nonostante tutta la situazione comunque sia mi trovo bene con lui e volevo fargli un po da "cavaliere" per renderlo felice. In più non avendo mai avuto nessuno accanto prima che mi volesse bene e mi facesse stare bene mi dava una ragione in più per stare con lui. Dopo il primo periodo insieme mi fa conoscere i suoi amici, il suo ambiente lavorativo e i luoghi che frequentava (pub, discoteche frequentate sia da etero che gay), e devo dire che mi sono trovato piuttosto bene, non avendo mai provato quelle esperienze prima d'ora, ma dopo un po ho cominciato a sentirmi un po a disagio, trovandomi catapultato in una realtà con cui non avevo mai fatto i conti prima. Dopo il primo mese inoltre ho cominciato a notare certe

abitudini e usi del mio compagno che non mi andavano proprio a genio, e di questo gliene ho pure parlato diverse volte, facendolo infuriare ogni volta, in quanto per lui erano discussioni inutili e pretendeva di avere ragione e di essere lasciato in pace. E così la storia continua e io dentro di me ho pure cominciato a pensare che futuro mi attendesse standogli accanto, con la situazione difficile in cui si trovava e con cui avrei comunque dovuto fare i conti prima o poi. In tutto questo i miei genitori non sapevano nulla di me, né di chi frequentavo, ma un giorno, decisi di portarlo a casa mia presentandolo come un amico, ma i miei capirono da subito analizzandolo che i suoi atteggiamenti erano molto da omosessuale e cominciarono a chiedermi spiegazioni, a cui ho sempre risposto con delle scuse. Un giorno dopo una discussione con il mio ragazzo per un solito motivo "banale" mia madre e mia sorella vengono nella mia camera e si accorgono che qualcosa non andava e cominciarono a fare delle supposizioni su di me, su di lui, sugli amici che stavo frequentando e la mia realtà in generale, proclamando che io non ero così... che dire... anche li ho rinnegato tutto ma ho pianto molto e ci sono rimasto malissimo, tanto che quel giorno stesso ne ho parlato con Francesco e mi sono sfogato con lui. Dopo circa 1-2 settimane io e il mio ragazzo usciamo di nuovo insieme e lui quel giorno venne insieme alla sua migliore amica, un ragazzo che viveva con lui e al suo cane... quel giorno mi arrabiai parecchio con lui perché dai messaggi che ci eravamo mandati prima gli avevo fatto intendere che volevo passare una domenica insieme in tranquillità, e osai pure giudicare male il ragazzo che viveva con lui, dicendo che mi dava "fastidio" uscire con lui dal suo modo di essere, ragionare e parlare. Dopo quell'accaduto, la sera stessa lui mi chiama e mi dice che secondo lui noi due eravamo troppo diversi, troppo incompatibili per stare insieme, e che dopo ciò che gli avevo detto del suo amico che viveva con lui in casa (che considerava un fratello) io gli facevo schifo. Mi disse che per me provava sentimenti alterni di amore e odio e che era meglio se la chiudevamo là. Inutile dire che mi cadde il mondo addosso e che non riuscii ad accettare la sua decisione e i 2 giorni successivi piansi moltissimo. Dopo 2 giorni la sera ritornai da lui per chiedergli scusa del mio comportamento e per giustificarmi, ma lui mi disse che secondo lui avevo bisogno di maturare, formare la mia personalità e fare altre esperienze con altri ragazzi e che lui non se la sentiva di starmi accanto aspettando ciò, ma mi disse che quello non era un addio, ma un arrivederci e che un giorno forse ci saremmo reincontrati e forse vedendomi cambiato si sarebbe nuovamente innamorato di me. A malincuore accettai la sua decisione anche se dentro di me ci sto ancora malissimo ed è da 1 settimana che ci soffro tantissimo. È vero che la storia è durata solo 3 mesi e che era la mia prima esperienza e che forse (come mi ha suggerito un'amica) la mia era solo un'ossessione di avere qualcuno accanto, ma nonostante tutto non riesco a superare la cosa... penso costantemente a lui, mi faccio mille domande, mi chiedo cosa ho sbagliato, se sarebbe cambiato qualcosa se avessi agito diversamente e mi colpevolizzo di tutto soffrendoci... Penso dentro di me e spero che lui mi chiami per darmi una seconda possibilità, ma vedo che lui sta già vivendo la sua vita

normalmente come prima, come se nulla fosse successo e ci sto malissimo....alterno momenti di serenità ad angoscia e tristezza pura...faccio incubi su di lui e ho perso voglia di studiare e ho perso passione per i miei hobby....e purtroppo non ho amici vicini che sanno tutta la mia situazione con cui posso sfogarmi e averne il supporto(a parte ora mia madre e mia sorella che sono al corrente di tutto e lo hanno accettato)....che cosa dovrei fare per andare avanti...?

---

o

---

GIUGNO 3, 2014

ANTO

Mi sono accorto che dalla voglia di sfogo ho scritto troppi dettagli sulla persona interessata e vorrei poter modificare il mio post, tralasciando nomi e certi dettagli....come posso fare?

---

▪

---

GIUGNO 3, 2014

NICOLA

Ciao Anto... scrivi qui <http://www.ilmondodiart.com/contatti/> indicandomi il nuovo testo e provvederò a modificare il tuo commento... cmq stai tranquillo, sapessi quanti dettagli simili a quelli da te indicati ricorrono in questo post... alla fine noi umani siamo più simili e poco "originali" di quanto ci aspetteremmo ed aimè tra i delusi d'amore abbandonano spesso anche le vittime dei casi umani più disperati... se poi consideriamo le possibilità per qualche vostra conoscenza di finire in questo piccolo porto... beh sono davvero poche...ad ogni modo, indicami pure le modifiche e le faccio subito.

Riguardo quanto da te vissuto posso dirti la mia e cioè che sicuramente è difficile gestire delle relazioni sane con persone in condizioni sociali e familiari difficili... per quanto la nostra sensibilità voglia farci credere che con l'amore e la dedizione si possa salvare qualcun'altro beh... posso assicurarti e sottoscriverti che su questo piano non siamo in grado di salvare nessuno, al contrario, è facile cadere nel ruolo del crocerossino o del salvatore quando giustifichiamo i cattivi

comportamenti dell'altro attribuendoli alla "sfortuna" di essere in una situazione difficile. Anto, tu sei molto giovane e sono sicuro che per te i sentimenti e l'amore siano esperienze che non dovrebbero avere alcun intralcio terreno... però tieni sempre presente che la persona che ti sta accanto non necessariamente ha il tuo vissuto nè la tua sensibilità quindi il rischio di idealizzarla è altissimo... se ti fa stare meglio pensa che il fatto di esservi lasciati può anche essere un'occasione per te per capire meglio le persone e per trovarne una che ti faccia felice anzichè ritrovarti dopo anni a soffrire per qualcuno che non è in grado di ricambiarti come vorresti... spero di esserti stato utile  
Un forte abbraccio

---

▪

---

GIUGNO 3, 2014

NICOLA

fatto :)

---

▪

---

GIUGNO 3, 2014

ANTO

gentilissimo grazie ^^

---

•

---

MAGGIO 29, 2014

EZIUS

Ciao raga, che bello leggere che non sono l'unico a soffrire per amore!!!! Poi nessuno meglio di voi può capirmi !! Soffro come un cane. Anche io sono un ex "crocerossino"...sia nel senso di ex che di crocerossino!! Ho passato circa 2 anni dietro ad una tipa che mi ha mandato in matto!!! Premetto che mi ha cercato lei ed io all'inizio ero pure un po' indeciso

dato che uscivo con un'altra...poi dopo la sua "conquista" e la classica prima fase tutta "rose e fiori" sono iniziati i guai. Non sono un tipo geloso per cui ognuno aveva i suoi adeguati spazi. Dall'"Alto" dei miei 27 anni però mi sono accorto che i suoi 26 erano meno di quello che dimostrava. Fino a poco prima della fine della nostra storia non mi ha mai presentato i suoi amici, ne parenti figuriamoci i genitori!!in 2 anni niente! E lo stesso ha fatto con me mantenendo eternamente questa freddezza nei confronti dei miei amici parenti ecc. nonostante io abbia provato ad invitarla a cene, pranzi e serate con i miei simpaticissimi amici!! Il nostro rapporto era diventato altalenante...ma quasi un confessorio dove ho sempre cercato di essere un valido supporto, consigliando, aiutando, assecondando tutte le sue ragioni.... ma nulla in cambio!! Continui litigi e nessuna volontà di impegnarsi a dare concretezza al nostro rapporto. Quando era con me fingeva di essere quello che non era, beveva solo acqua e non mangiava mai infatti si contano sulle dita delle mani le nostre cene!! Invece quando era con i suoi amici mangiava e beveva a sbafo...compresi drink ed alcolici...ma ha sempre avuto questi atteggiamenti lontani da me...in quanto forse non voleva dimostrarsi futile e stupidina. Inoltre ben 3 volte sono scoppiato e sparito del tutto...cercando di pensare solo alla mia avita ed alle nuove opportunità...e tutte e 3 le volte è corsa dopo un po' a cercarmi lamentando la mia assenza e la sua grande solitudine. Sono una persona piena di interessi e non ho mai anteposto il mio egoismo al rapporto...dando tutto il tempo possibile ma non riesco a capire come si possa fare, se ci tieni ad una persona, a stare per due anni sempre nello stesso punto di partenza..senza evoluzioni!!..E' una persona che ha avuto le sue esperienze e la sua famiglia non presenta particolari problemi anzi sono benestanti e apparentemente felici...ma lei è come se non fosse totalmente coerente ed apposto...a volte dolcissima altre no, a volte carina e simpatica altre volte scontrosa ed arrogante...dipende come si svegliava!! mi sono fatto tante domande, ho pensato all'immaturità, ho pensato al fatto che fosse viziata dai suoi...ma poi ho dovuto cedere alla realtà dei fatti...probabilmente non era pronta per una storia dato che poche settimane dopo esserci lasciati l'ho trovata a fare la splendida e la simpatica con uno scemo di turno....Da li' ho davvero perso le staffe anche se non ho avuto reazioni di alcun tipo perchè ho un grande orgoglio ho perso qualunque voglia di riparlarne!!! Magari fosse finita così...da li' in poi sono iniziate le mie domande!!! La reazione di orgoglio si è esaurita ed ora sono preso da un grande senso di vuoto unito a stress da separazione...ho continuamente la sua immagine in testa e mi chiedo se non fossi io anormale a 27 anni a cercare qualcosa di serio, a non lasciare che facesse tutto ciò che desiderava, prendendo tutto con leggerezza e serenità... già perchè a volte ammetto che forse sono stato un po' impulsivo e non mi sono accorto che forse lei cercasse ancora una relazione leggera magari per crescere insieme...poi mi si arresta questo pensiero e dico...no non è possibile chi ci tiene davvero si comporta diversamente...Beh spero di non avervi annoiato...aspetto un consiglio da voi. Grazie

---

o

---

M A G G I O 2 9 , 2 0 1 4

ENRICO

non si è anormali a cercare l'amore , quello vero. Non c'è nulla di anormale a cercare qualcosa di serio, a 27 37 47 anni

---

o

---

M A G G I O 2 9 , 2 0 1 4

CAROLINA

Ciao Ezio, il problema secondo me non è se sia giusto o no cercare una cosa o l'altra, e a che età, ma che non avevate gli stessi bisogni. Tutto è legittimo, ma in una coppia bisogna che i desideri collimino, altrimenti è un guaio. Mio marito se n'è andato dopo 15 anni dicendo che voleva provare nuove emozioni da single, vivere l'adolescenza che si è perso, e di anni ne ha 50. Io avevo sogni di tranquillità amorevole condivisa, e pure io ho 50 anni. Che dire? E' un peccato, per me una grande sofferenza, ma quando i bisogni vanno in direzioni diverse, è lì che l'amore non tiene. Tutto il resto si può superare, difficoltà e tradimenti compresi, ma il percorso su strade differenti, che non vanno parallele, questo no.  
Un abbraccio.

---

•

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

ENRICO

Grazie Mattia Ma tu credi che questa persona possa amare? Non credi che il problema che ha "dentro" possa "limitarla"?

---

o

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A T T I A

Enrico.... Io purtroppo ho visto Anke un esorcismo... O meglio.... Ho sentito...visto che ero fuori e si sentiva...

Dalla mia piccola esperienza se uno sa di essere "posseduto" dovrebbe andare a farsi "curare"... Però se invece frequenta sette e cose così per favore con tutto il cuore vai più lontano possibile.... Magari è proprio DIO che t ha evitato questo ulteriore tormento...

Che sappia amare nn so, sicuramente se t ha lasciato nn t amava... Tu lasceresti una che ami? Senza un particolare problema come lontananza o cose importanti ( un mio amico ha lasciato la sua compagna perché nn si vedevamo mai è dopo 8 anni ha detto basta Anke se l'amava tantissimo ma nn poteva andare avanti una storia così ...senza mai vedersi .... Qui si che posso credere che c'era amore ) ...

Io ripeto.... Lascia che si faccia la sua strada...non credo abbia 12 anni....  
E poi ricorda...

....La strada che porta all'inferno può essere lastricata di buoni propositi...

Quindi, se sei una persona che si ama e sta bene cercato qualcuno come te, che funzioni come donna... Che sia normale....

E poi un altro consiglio... anche qui data l'esperienza... Se vuoi costruirti una famiglia guarda sempre quella in cui è cresciuta la sua...quella di lei perché è la donna che fa la famiglia e quindi saprai già come sarà la tua....

È come uno sguardo sul futuro...

Questa è la mia esperienza e il mio pensiero....

Sei tu poi che devi percorrere la tua strada ...

Un abbraccio

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

---

ENRICO

Mattia ma tu leggi nel pensiero? :) E' come se consoci la mia storia fin dentro ai particolari Mi dici, guarda sempre la famiglia dove è cresciuta la "tua" donna La mia ex va a fare queste preghiere esorcismi, accompagnata da padre, madre e sorella ma fa una vita normalissima, ti ripeto è anche psicologa si sta specializzando ha aperto anche una cooperativa con dei suoi colleghi , non frequenta sette Ogni due settimane fa queste preghiere di purificazione da due anni da quando ha riscoperto la fede, e da quando da un viaggio a Medjugorje le hanno "diagnosticato" il male.... Sai perchè ti chiedevo se potesse amare, altri uomini nel futuro? Perche questa donna nel periodo in cui ancora ci scrivevamo, in tre giorni mi ha esternato delle cose talmente contraddittorie, da mettermi ulteriormente in confusione Un giorno mi diceva che il suo era stato vero amore ma che non è potuto sbocciare, dopo due giorni quando le dico che voglio rivederla mi dice di andarmi a confessare e pregare Ora sicuramente avrà capito che non mi ama e che siamo troppo diversi Ma l'amore si costruisce, almeno da ingenuo lo penso ancora .Grazie per la pazienza Mattia e per tutti i belli consigli che ci dai

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

MATTIA

Enrico... Come avevo già accennato ... Cercare risposte a domande che nn hanno risposte ti incasina solo la mente e il cervello...

Che vita vuoi avere ? Come potresti stare con una persona di cui non sai se ti ama veramente... O se dopo tornasse dicendomi che si è sbagliata...

Ma come si fa a sbagliarsi sull'amore? Su quello che uno prova dentro... Nn puoi sbagliarti... Gli unici casi in cui due si rimettono insieme dopo essersi lasciati sono quegli amori adolescenziali... A 15/16 anni stai insieme un anno due e poi vi lasciate per fare le vostre esperienze e poi vi ritrovate a 26/27 /30 e capite di essere innamorati di nuovo...allora si li ci sta..

Ma quando una persona "matura" sa quello che vuole....

Vedi tu se lasciarla stare o meno... Io so già cosa farei.... Anche perché di brave persone , migliori e compatibili ce ne sono nel mondo... Nn esistono solo "loro"....

---

Devia disintossicarsi ... E più tieni "vivo" il rapporto con lei con sms , uscite etc etc più tempo poi impiegherai a rimetterti in pista... Sta a te scegliere...

Nn preoccuparti di scrivere...se posso rispondo sempre....

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

E N R I C O

Mattia hai ragione su tutto, mi faccio troppe domande, ma sai, i miei perchè sono sempre ancorati a quel malessere che lei ha. Certo, so che non mi ama perche qualche settimana così ha detto: Non ti amo non stiamo bene insieme Ma quel non stare bene insieme è per via della nostra diversità? o della sua lacerazione interiore/spirituale Ad ogni modo chiudo il discorso, voglio solo farvi leggere, quello che mi ha scritto una 20 di giorni fa Ora pubblico una conversazione, stasera ne pubblico un'altra (ma devo sintetizzarla ed oscurarla) Noterete quante, contraddizioni vedo in questa donna o mi illudo di vedere

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

E N R I C O

Enrico, ho letto tutto subito, tutto di un fiato, avrei voluto risponderti immediatamente ma non sono riuscita e non so neppure se ci riuscirò adesso....! E' così bello quello che mi scrivi ma è così doloroso, riapre una ferita grande ...!quando ti leggo e ti sento così risoluto realizzo ancora di più il dolore, e l'anestesia che mi sono procurata per non sentire di averti perso..! riappaiono i miei dubbi , le mie mille paure.capisco che forse ti ho perso davvero e che probabilmente potrei rimpiangerti per sempre e questo mi distrugge...ma adesso non posso fare altrimenti...sono così confusa....mi sento così fragile..quasi a volte da cadere in frantumi...! forse non dovrei dirti queste cose, non è onesto ed è sicuramente un atto di egoismo.ma voglio solo dirti che spesso mi

manchi, mi manca il tuo essere diverso, il nostro parlare, quel sentirmi amata ...mi manca come sei...ma poi penso a come mi sento al fatto che non riuscirei a stare con te, ed il senso di impotenza e di tristezza si fa più forte....!spesso sento come se il nostro rapporto fosse durato anni...tu mi hai letto dentro e questo mi fa sentire un legame fortissimo con te, ripensare alla nostra intimità, ai nostri pochi ma dolcissimi ricordi...e tutto mi appare strano, come in un sogno e mi chiedo se sia successo realmente. poi leggo la tua vicinanza è bello, bellissimo...forse vero potrem diventare amici..lo vorrei, non voglio essere drastica, come ho sempre fatto, ma questo nuovo legame che dovrebbe unirci, non so come spiegarlo, mi da speranza, ma mi addolora perchè mi fa capire che tra noi è finita o che c'è stato un amore che non è potuto sbocciare come avremmo voluto...e come si fa allora, enrico.

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

E N R I C O

forse il tempo, non so. anche io non voglio perderti ma il pensiero che possiamo diventare indifferenti adesso mi taglia dentro...! Forse non siamo fatti l'una per l'altra ma sappi che io ti ho amato davvero e sono stata totalmente me stessa....ti volevo chiedere scusa se ti ho deluso, ma ho deluso soprattutto me stessa..e credimi sono davvero grata al Signore di averti incontrato e che tu nonostante tutto provi e mi comunichi tutto questo affetto. e quando ti dico che ti voglio bene tanto non è per dire ma in queste parole vorrei raccogliere tutto ma non è

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

E N R I C O

prego che tu possa essere sereno, felice e sebbene possa addolorami, che tu possa assaporare presto la gioia dell'amore, quell'amore che io

non sono riuscita a darti, so che accadrà mio caro enrico e tu fiorirai ancora di più nella tua bellezza, perché un animo dolce e sensibile come il tuo non può non essere nato per amare.... ! quanto a me ...non lo so...mi impegnerò, nonostante le stanchezze, le incertezze so che devo rialzarmi e sorridere, come dici tu! il tempo mi parlerà , mi darà il giusto equilibrio e serenità , mi darà consapevolezza del passato, di me stessa e speranza e proiezione nel futuro. anche io per te ci sono, ricordalo sempre! ti abbraccio con tutto il mio cuore piccolo enrico. ps. sei nelle mie preghiere tutti i giorni..ogni tanto parlaci anche tu con Gesù e raccomanda questa piccola squinternata a cui hai voluto così bene :) a te magari ti ascolta :)

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

## M R M O J I T O

Ci sono notti, come questa, che butterei volentieri nella pattumiera della mente. Sceglirei Elimina in modo sicuro senza indugio. Un secco click.

Distrarmi è un impegno che non so mantenere se mi sorprendo a ritornare sui miei passi appena rimango da solo. Continuo spedito a ritroso, forse c'è dell'altro in profondità con cui mi devo ancora misurare. La strada in discesa mi è familiare, ne conosco di già ogni scorcio, ogni buca. Mi fermo solo quando non posso più proseguire, e non perché ci abbia ripensato. Non so come proseguire, non c'è più letteralmente una strada, anzi, non c'è più nulla. Nulla da attraversare. Posso solo sedermi sul ciglio, gambe a penzoloni nel vuoto, e contemplare l'abisso nascosto dentro me, una valle sterminata di nulla che hai lasciato quando sei andata via. Mi viene in mente un pezzo di musica leggera che inizia così:

Mi manchi. Mi manchi. Posso far finta di star bene ma mi manchi.

Avverto una sensazione di nausea mista a dolore, tra la gola e il petto, al pensiero che non ti rivedrò, che non potrò più toccarti, sfiorarti le mani. Qualcosa si è rotto dentro squarciando quella sensazione di invincibilità, di fottutamente eterno. Hai lasciato un regno da disfare.

“Mancanza” è una parola strana, che non ha confini, una parola in cui mi perdo. È un deserto di solitudine, un calvario di pensieri, uno più tormentato dell'altro. E' spaesamento, squilibrio, difficoltà a trovare la strada giusta. E' un viaggio in un vagone vuoto, un

attraversare qualcosa di sempre più grande, sempre più vasto. È una falla della mente, l'errore critico in cui può essere racchiusa, forse, tutta la condizione umana.

Mi manchi.

Non te l'ho mai confessato in questi termini. Né ho mai superato l'orgoglio e chiederti Per favore, rimani. Te ne prego. Forse è per questo che hai creduto di non essere importante, che non avresti lasciato traccia andando via.

Mi stendo sul ciglio che segna il confine indefinito tra me e te. Provo a chiudere gli occhi, sono a pezzi. Nel limbo del dormiveglia invoco Domani, lo imploro.

E sogno ancora che mi porti via lontano.

---

o

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A T T I A

Che triste quello che scrivi... Ti stai dando la zappa sui piedi da solo... Capisco il tuo dolore, la tua angoscia, il vuoto che provi dentro e tutto il resto ma cerca di non fare così... Lo so, è durissima... Il pensiero di lei non t'abbandona, non riesci, Anke se ci provi con tutto te stesso lei rimane sempre lì... Però non sforzarti... Nn cercare di mandarla via... Accetta e cedi al dolore, non combatterlo, non andare a cercare poesie, canzoni distruttive per te stesso... Ricorda quello che ho scritto... Se provi rabbia, malessere etc etc è come se bevessi veleno pensando che poi a star male sarà la persona che t'ha abbandonato...

Ripeto...lo so, t'capisco e comprendo il tuo dolore ma nn deprimerti ancor di più...

Che poi scusa.... Cosa pensi di quelle persone che abbandonano i cani? Che li lasciano lì quando quel cane t'ha dato tutto se stesso? Pensi che siano brave persone? Che sappiano amare? Dai la conosci la risposta..

Siamo tutti drogati in crisi d'astinenza... Ci vuole tempo per disintossicarsi.... Poi vedrai che questo periodo lo vedrai con occhi diversi... È vero che chi nn ci vuole nn ci merita... Quindi meritiamo di più.... L'universo sa di cosa abbiamo bisogno... Se pazientiamo e abbiamo fede in lui ci regalerà altre emozioni immense...

E poi diciamocelo... Tutti soffriamo così tanto... In qualche modo la vita ci prepara ai momenti più difficili ... Ci prepara per un percorso... Ci allena per giocare la partita della nostra vita... Affinché non rimaniamo impreparati.... Il dolore passerà e passerà prima se tu sei razionale e guardi le cose come sono.. Come sai benissimo che se superi i limiti di velocità prendi la multa sai benissimo che chi ti lascia non ti ama

davvero... E vuoi stare con una persona che nn ti ama solo per compagnia e perché stavi bene?

Dai su, un po' tanto di amor proprio... Se è finita c'era un perché.. Altrimenti saresti ancora tranquillamente con lei...

L'amore vero nn tramonta mai...

Io ho un amico grande... Si era sposato, avevano fatto 8 anni di fidanzamento prima , dopo 6 mesi lei ha preso ed è andata via con un altro... Lui è stato in analisi ed è stato malissimo per 6/7 mesi... Poi un giorno ha conosciuto una ragazza che è tuttora sua moglie da 20 anni... E lui ha un carattere terribile...vuole sempre aver ragione, l'ultima parola è la sua etc etc...nn è nemmeno bellissimo però ha trovato l'amore della sua vita... Se quella non lo lasciava lui nn avrebbe mai trovato la felicità....

Dai coraggio.... Non sei solo in questa valle di lacrime e tristezza.... Cerca di reagire anche a piccole dosi... Ricordati che ti devi disintossicare... Quindi allonta tutta la droga da te... O ne verrai fuori più tardi....

Un abbraccio

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

E N R I C O

Ciao a tutti Sono Enrico ma qualche settimana fa ho commentato questi post, con il nickname JFK Sono quel ragazzo (uomo 35 anni) che ha avuto una storia con una ragazza molto religiosa che dopo qualche settimana dall' dall'inizio' del nostro rapporto mi confesso che si sentiva il diavolo dentro e praticava, preghiere di purificazione ed esorcismo Scrivo e riscrivo perche ne sento ancora la necessità di sfogarmi, ho letto i commenti di Mattia e gli ho fatto i complimenti perchè sono molto veri. Personalmente posso dirvi che malgrado siano passati quasi 40 giorni da quando mi ha lasciato, posso dirvi che è vero il tempo guarisce, rispetto a qualche settimana fa il dolore incomincia a trasformarsi, è meno intenso la mattina (la sera scompare) ma non posso dirvi di essere "guarito" anzi ne sento ancora la mancanza, le scrivo ancora, spero ancora che si faccia risentire mi faccio ancora mille domande, mi chiedo come sia possibile confessare un segreto di questa grandezza e sparire, mi chiedo come faccia questa ragazza a fare il lavoro che fa (psicologa) Ok, lei come mi ha detto non mi ama e non stiamo bene assieme, ma mi chiedo se sia questa la verità ? Chi soffre in modo così intenso per amore,

credo che sia una persona molto sensibile e fragile. ci sono persone che si lasciano dietro qualunque cosa, beati loro le invidio Su di me cosa dire più Voglio solo stare bene, dovessero passare mesi ma voglio solo stare bene Un abbraccio a tutti

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A T T I A

Carissimo Enrico .... Grazie per aver letto i miei post e aver apprezzato... Mi dispiace che tu viva in questo "stato" ... Volevo farti una domanda... Tu ami te stesso? Non rispondermi... Fattela da solo questa domanda... Se la risposta è sì come puoi volere una persona che non t ama ? Se t ami e vuoi la tua felicità devi avere al tuo fianco una persona che t ama per quello che sei e che quando vai a dormire ti senti onnipotente sapendo di avere una persona a fianco così importante che ti completa... O vuoi una persona giusto per averla... Io nn credo che chi si ama davvero si accontenta di avere un surrogato...la tua vita è la più importante di tutte le altre... Tu vieni al primo posto... Poi gli altri... Non devi essere un martire e aiutare gli altri...vieni prima tu è poi gli altri...gli altri devono arrangiarsi ... Con questo non voglio dire di essere egoisti e fregarsene degli altri ma prima di aiutare gli altri aiutiamo noi stessi...

Io lascerei perdere questa persona... Hai la fortuna che t ha lasciato o vi siete lasciati.... Prendi questa occasione come una grossa occasione di vita per cercare la tua vera strada e trovare la persona giusta...

Fallo per te...

Per le domande che t fai ti voglio raccontare una storiella...

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

E N R I C O

---

Grazie Mattia Hai perfettamente, ragione forse mi accontentavo perche vedevo in lei, quello che cercavo da tanto tempo, condivisione di passioni, interessi etc Ma è vero in non stavo bene con Lei Mi chiedevo sempre come posso, stare con una persona che malgrado sia psicologa il suo malessere lo cura con esorcismi. Già io volevo aiutarla in fin dei conti, ho sempre pensato che mi chiedesse aiuto Ma sai sta storia mi ha sconvolto in tutti i sensi A parte l'abbandono, da ateo ho avuto a che fare con qualcosa che va oltre la fede, esorcismi, diavolo, etc. Lei starà facendo la sua vita, una vita normale ma alla fine, resterà dentro di lei questo male oscuro, che si porterà dietro per tutta la vita. Io mi sto rialzando piano piano dopo che una montagna mi ha seppellito. Grazie

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A T T I A

Caro Enrico ... Io sono molto credente e credo Anche in quelle cose che hai scritto su di lei... Ribadisco meglio così per te... Già Gesù Cristo è morto sulla croce e ha sofferto per noi... Non dobbiamo farlo anche noi... Sicuramente meriti di meglio, oppure vedila così, tu non eri in grado di aiutare quella persona per il cammino che sta percorrendo... Hai fatto del tuo meglio ma si vede che ha bisogno di altro... Come te del resto... Se hai dato amore riceverai in cambio amore ... Ma nn è detto dalla stessa persona.. Quindi ama e basta e vedrai che starai sempre meglio... Soprattutto amati e rispettati...TANTO !!!!! Più amerai te stesso più riuscirai ad irradiare le persone che ti si avvicineranno....

Prova a fare un esercizio semplice semplice.... Invece di dire che una montagna t ha seppellito o altre parole "negative" usa delle frasi che possano esprimere lo stesso concetto ma in maniera diversa e vedrai che cambiamento...

Es: invece di dire che sei incazzato di che sei inalberato; se sei triste ditti che sei diversamente felice ; invece di dire che sei depresso prova a dire che sei proiettato verso il futuro...

Le parole che ci diciamo sono molto importanti.... Sono Come dei mantra....

---

Quindi sforzati di trovare parole migliori per migliorare la qualità della tua vita...

Poi ok... Ti sentirai solo, vuoto , inutile etc etc ma ci sta... È il percorso della vita... Se ti rompi un ginocchio ci vuole un anno tra ricostruzione e riabilitazione per poter tornare a camminare bene....datti tempo e sfrutta questo momento di "deserto" per star bene con te stesso.... Pensa a te...

Un abbraccio

---

o

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

ALLIE

ciao Mr.Mojito...premettendo che tutti nella vita soffriamo per amore, credo che alcuni soffrano più di altri..già che si senta il bisogno di cercare conforto su internet, tramite un blog, tramite persone che passano lo stesso momento, vuol dire che "noi commentanti " siamo messi peggio di tanti altri. Anche io stessa ho avuto molte delusioni, ma mai nessuna come l'ultima. Ti invito a leggere i miei due commenti..leggi prima il più vecchio..è sempre con questo stesso pseudonimo (Allie). Ormai è passato un mese e mezzo...di lui nessuna traccia...non so se questo mi fa più rabbia (come ha potuto dimenticarmi-voltare pagina così in fretta?!) o mi dà più sollievo (perchè sentirlo mi farebbe malissimo). Dici di essere orgoglioso...bene..allora usalo questo orgoglio!! Io sono stata lasciata di punto in bianco, mai un litigio in quasi 3 anni...ti lascio immaginare la mia incredulità sul momento!E nessuno di quelli che mi circondano, SE NON VOI QUI SOPRA che state facendo il mio stesso percorso, può capire quanto sia difficile continuare con la tattica "zero contatti". Ma ci sto riuscendo grazie alla dignità e al rispetto di me stessa. La mia famiglia e i miei amici pensano che il fatto di non cercarlo sia una decisione presa un mese e mezzo fa. Sbagliato. E' una decisione che prendo ogni singolo istante di ogni singolo giorno. E' una lotta, una tentazione continua...come un tossicodipendente che sceglie di non farsi più. E ogni istante vinco io, almeno per il momento è così, e spero di avere la forza di continuare a lottare contro questa tentazione. Soprattutto mi auguro di avere la forza di affrontare con dignità anche il suo ritorno, perchè tornerà. Ero una geisha, un porto sicuro. Tornerà. Ma non la vivo come una speranza...la vivo male come se stessi aspettando

Uma Thurman in Kill Bill che so che tornerà per uccidermi :D :D :D Il fatto che riesco a essere ironica è già un passo avanti, vero? Ti abbraccio...

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A T T I A

Cara allie.... Ti faccio i complimenti perché stai facendo il percorso giusto.... È la strada migliore ... Tu sei stata abbandonata e non vuoi e non devi fare niente per mettere le cose apposto... Apparte che ribadisco il mio pensiero... Se mi ha lasciato , per lo più in maniera immatura cosa me ne faccio di una persona così per vivere ? Ci sono miliardi di persone migliori ... Lo so che si pensa sempre a un ritorno ma è davvero quello che si vuole? Io una volta ho accettato una specie di ritorno.. È continuata per 1 anno e poi è finita di nuovo... Nn ti fidi più, vivi male, in maniera diversa...sai che potrebbe fare di nuovo quello che ti ha fatto... Perdi fiducia.. Anke se Ami e cerchi di passare sopra nn riesci più a essere come prima... Meglio cambiare...soffrire ma almeno poi torni a star bene.. Quando un vetro si rompe puoi rimettere i pezzi apposto ma poi sarà così fragile e pieno di crepe che al primo cedimento si fratterà di nuovo in mille pezzi... In sostanza io credo, visto il mio vissuto, che è meglio soffrire , Anke tanto, disperatamente ma poi trovare una persona davvero che ci ami... Che ci meriti... Chi se ne è andato è passato e basta.. Ci ha fatto felici e adesso aspettiamo chi ci farà ancora più felici... È molto più facile trovare una persona che sia già nel modo in cui ci piace, invece di cambiarla .

Allie forza... È passato gran poco tempo e noi che siamo qui per cercare risposte è perché abbiamo un animo migliore, perché sappiamo cosa sia la sofferenza e cerchiamo risposte per noi stessi...per evolverci... Chi si lascia alle spalle storie importanti e si mette con qualkun'altro come se niente fosse è semplicemente una persona fredda e immatura ...quindi non sa davvero amare...e quindi nn può amarci nel modo in cui noi vogliamo... Quindi sempre meglio che se ne vadano.... Noi miglioriamo mentre loro rimangono fermi... E la vita è una ruota...prima o poi torna tutto indietro e tocca a tutti fare i conti...

---

Coraggio allie.... Pensa che più buia è la notte più vicina è l'alba .... Ci vorrà tempo ma abbi pazienza...tutto si sistemerà al meglio e vedrai che verrai amata veramente....

Un abbraccio

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A X

Mattia desidero ringraziarti per le belle parole di fiducia e speranza che infondi a tutti noi. Grazie davvero!

---

▪

---

M A G G I O 1 2 , 2 0 1 4

M A T T I A

Figurati Max... Scrivo queste cose perché so quanto si soffre e un pensiero in più sul quale riflettere e ragionare non fa mai male...anzi aiuta...

Grazie ancora a voi di essere vivi !!!!

Per chi prova rabbia e rancore lascio un breve scritto :

Un giorno il saggio diede al discepolo un sacco vuoto e un cesto di patate.

“Pensa a tutte le persone che hanno fatto o detto qualcosa contro di te recentemente, specialmente quelle che non riesci a perdonare. Per ciascuna, scrivi il nome su una patata e mettila nel sacco”.

Il discepolo pensò ad alcune persone e rapidamente il suo sacco si riempì di patate.

“Porta con te il sacco, dovunque vai, per una settimana” disse il saggio.  
“Poi ne parleremo”.

Inizialmente il discepolo non pensò alla cosa. Portare il sacco non era particolarmente gravoso. Ma dopo un po', divenne sempre più un gravoso fardello. Sembrava che fosse sempre più faticoso portarlo, anche se il suo peso rimaneva invariato.

Dopo qualche giorno, il sacco cominciò a puzzare. Le patate marce emettevano un odore acre. Non era solo faticoso portarlo, era anche sgradevole.

Finalmente la settimana terminò. Il saggio domandò al discepolo:

“Nessuna riflessione sulla cosa?”.

“Sì Maestro” rispose il discepolo. “Quando siamo incapaci di perdonare gli altri, portiamo sempre con noi emozioni negative, proprio come queste patate. Questa negatività diventa un fardello per noi, e dopo un po', peggiora.”

“Sì, questo è esattamente quello che accade quando si coltiva il rancore. Allora, come possiamo alleviare questo fardello?”.

“Dobbiamo sforzarci di perdonare”.

“Perdonare qualcuno equivale a togliere una patata dal sacco. Quante persone per cui provavi rancore sei capace di perdonare?”

“Ci ho pensato molto, Maestro” disse il discepolo. “Mi è costata molta fatica, ma ho deciso di perdonarli tutti”.

Mettete in pratica....

**SIETE MERAVIGLIOSI SOLO PERCHÉ ESISTETE!!!!**

---

▪

---

GIUGNO 12, 2014

## FENICE

Cara Allie...la mia storia molto uguale alla tua, come vorrei essere così forte come te, io purtroppo non riesco, o per lo meno ho cercato di esserlo, di non farmi vedere e sentire, ma con un angoscia devastante guardavo tutte i suoi movimenti visto che inevitabilmente lavoro vicino casa sua, abbiamo tutti gli amici in comune, ho preso distanze da chi mi raccontava cosa faceva e cosa non avrebbe dovuto fare visto che si è rimesso con la sua ex, mi sono trovata terra bruciata intorno, e mi vergogno ma lo confesso, vorrei si lasciasse con la ex e tornasse da me, giusto l'altro ieri dopo 3 mesi di silenzio l'ho contattato io con la scusa di

riprendere cose che avevo da lui, e tutto questo non perchè mi servissero quelle cose, ma per insinuarmi dinuovo nei suoi pensieri,è stato gentile e premuroso,si è offerto di tenermi ancora qualcosa visto che io non ho molto spazio in casa,non speravo altro visto che sarà una scusa valida per rivedrlo, gli ho detto che spero sia felice e stia bene, dice di si e che lo spera tanto anche per me, e dopo averci strinto la mano con un abbraccio e baci di saluto, prima che salissi in macchina mi ha perfino detto "scusa"!Sicuramente è il suo senso di colpa a dettare questo comportamento visto che mi ha lasciato per rimettersi con la sua ex di punto in bianco con tutte le modalità successe a te...non mi illudo,ma non riesco ad andare oltre, mi curo, cerco di uscire di svagarmi, ma dentro di me ho un grande senso di nausea, lo stomaco annodato,sforzarmi a fare cose che vanno contro quello che sento mi costa caro, che dire...sono la peggio!

---

▪

---

GIUGNO 12, 2014

## ENRICO

Se ti consola saperlo, non sei la peggio Sei uguale a tanti di noi. Ho provato o meglio provo ancora le tue stesse sensazioni. Lo stomaco annodato, angoscia, tachicardia, nausea per tutto ciò che ti circonda Non vorrei dirlo ma da una settimana percepisco dei lenti miglioramenti. A me giova scrivere, parlare di quello che mi è capitato, le uscite con conoscenti, amici per quanto sporadiche, a me non fanno bene. Quando sei bloccato nelle gambe non vedo proprio come ci si riesca, ad uscire in tutta spensieratezza. Se avessi, la testa e cuore sgombro non starei qui a rispondere A rispondere a quasi ogni commento..... Passerà, lo dicono tutti.... Passerà

---

o

---

MAGGIO 12, 2014

## CAROLINA

Caro MrMojito, mi hai fatto piangere, questa è mancanza e nostalgia, è dolore per l'amore non corrisposto, è la ferita dell'abbandono, sono emozioni forti legate

all'assenza e al senso di fallimento, sensazioni impossibili da non provare, che appaiono senza sbocco. C'è l'amore per l'altra persona che oggi, in sua assenza, sembra più assoluto di prima, al punto di non farci neanche ricordare i difetti che pure c'erano. C'è la sofferenza che va attraversata. Ma c'è anche qualcosa che riguarda solo se stessi, la paura di non trovare strada e direzione senza l'altro, la drammatica insufficienza di noi stessi, la nudità del nostro vissuto e del nostro bisogno. Non va rimosso il dolore, in tutte le forme in cui si presenta, non va rigettata la nostra fragilità, ma non facciamo gli altri depositari esclusivi del nostro malessere. Ognuno ha una storia diversa, ma il dolore può essere uno straordinario strumento di conoscenza di noi stessi. Io ti capisco, eccome se ti capisco, ci sono momenti in cui ancora il dolore mi sembra insopportabile, la mancanza insostenibile, e torna la domanda-trappola "come puoi non amarmi più, se io ti amo così, se io sento un tale bisogno dite?", ma poi ci sono anche momenti in cui penso più a me stessa, alla persona che sono, al fatto che il mio valore umano resta anche senza di lui. Sono questi i momenti che debbono aumentare sugli altri, in un rapporto rovesciato di forze. Come non so, forse lasciarsi attraversare dalla sofferenza in tutte le sue forme, acchiappare però anche i momenti diversi, farsi consapevoli di cosa li propizia, propiziarli, ed aiutarsi così. Un abbraccio.

Carolina

---

•

---

M A G G I O 9 , 2 0 1 4

A N D R E A

X tutti:

Ragazzi è solo questione di tempo. anche io soffrivo da cani come voi 14 mesi fa e mi sembrava vivere in un incubo e non vedevo via d uscita vedevo tutto nero ho pianto per 4/5mesi ma poi arriva quel giorno dove non ci saranno piu le lacrime da versare ma la strada è lunga, le giornate sembrano interminabili...ma ora tutto ha un senso...fate passare il tempo..e vedrete che il dottor tempo schiarira' le idee di tutti, porterà gioia tranquillita' e serenita nelle vostra vite. tenete duro alla fine loro erano degli sconosciuti prima di conoscerli..ed ora sono tornati tali, pensate a come eravate voi prima di conoscere loro... vi abbraccio tutti...daiiiiiiii suuuuuuu che si va avanti

---

•

M A G G I O 7 , 2 0 1 4

## PIETRO

Ciao,

sono Pietro (33 anni) e 10 giorni fa sono stato lasciato dalla mia compagna pari età dopo quasi 10 anni di unione (di cui 5 anni di convivenza). Fino al mese scorso c'erano progetti, la volontà di entrambi di fare un figlio (insomma ci si provava), nonostante i nostri alti e bassi, ed a parte mia, dopo 10 anni, mi sono "seduto" e non le coprivo di attenzioni come lei desiderava.

Lei, dopo che ha cambiato posto di lavoro, in appena 3 settimane si innamora di un suo collega e mi lascia. Ovviamente sono uscito di casa, incavolato, prendendo tutte le mie cose; dopo qualche giorno parte con lui in vacanza per alcuni giorni. Ho tentato di farla ragionare ma non c'è nulla da fare...Ha perso la testa per questo uomo.

Io sinceramente sono distrutto, fisicamente e moralmente.

Da un lato vorrei riprenderà, dall'altro ha perso la mia stima e fiducia. Da lei non me lo sarei mai aspettato.

Non so cosa fare....se aspettarla che ci ripensi, o metterci la pietra sopra e tentare di andare avanti.

---

o

---

M A G G I O 7 , 2 0 1 4

## CAROLINA

Ciao Pietro, non c'è veramente molto che tu possa fare se non accettare di vivere questa sofferenza per quella che è, un abbandono in piena regola, e per un altro uomo! Aspettare che ci ripensi? Non ti consiglio di lavorare per questa speranza, che pure se c'è è minima (soprattutto perché c'è di mezzo un altro, anche se certo potrebbe andare male tra loro, e allora la fanciulla potrebbe essere tentata di ritornare da chi costituisce un porto sicuro, e non c'è porto più sicuro di chi è stato abbandonato e ama ancora, comunque questo dipende anche da com'è psicologicamente questa donna, se ad esempio è una che sola non ci sa stare). Ma comunque certo non dipende da te. No, per quanto duro, io ti consiglio di predisporti a "lasciarla andare",

emotivamente e psicologicamente intendo, anche perché se esiste una speranza che possiate tornare insieme (non che lei torni in sé così com'è, ma che se tornasse potete avviare un'altra vita insieme) è solo partendo da un distacco da quello che siete stati, trasformati cioè in altre persone che desiderano stare insieme su altre basi, costruendo un nuovo progetto futuro, "ripatteggiandone" le regole. Perché se pure oggi tornasse, così com'è, dopo quello che è successo e con tutti i suoi strascichi, e con te così sofferente che vorresti solo che questo dolore finisse, mi dici come la metteresti con la questione della stima e fiducia da parte tua? Non saresti sereno, ad un incubo se ne sostituirebbe un altro. Tentare di andare avanti, oltre loro che ci hanno lasciati senza amore, è una questione di sopravvivenza, non di scelta. Coraggio. Ora va male, nei prossimi mesi probabilmente andrò malissimo (io dopo 4 mesi e mezzo sto ancora a pezzi, anche se il dolore è in evoluzione), ma poi dicono tutti che si riparte... Poi sei giovane, 33 anni, questo è un elemento importante. Un abbraccio. Carolina

---

▪

---

M A G G I O 7 , 2 0 1 4

PIETRO

grazie Carolina per il supporto. Ma come si fa ad innamorarsi in soli tre settimane?? Insomma c'erano progetti... 10 anni contro 3 settimane (e questo uomo ha pure una figlia di tre anni).

---

▪

---

M A G G I O 8 , 2 0 1 4

CAROLINA

Non lo so, magari non erano solo 3 settimane, non è possibile che la storia fosse iniziata da prima? Uno non è che ama una persona, fa progetti insieme, e in 3 settimane si innamora di un'altra, a meno di non essere pazzi. Oppure questa donna è volubile, molto molto superficiale, infantile, non so, soltanto tu che la conosci puoi dirlo. In ogni caso, 3 settimane o molto più, per quanto triste e duro possa essere da accettare, questa donna aveva già smesso di

amarti da tempo, altrimenti uno non se ne va così. Una cosa però voglio chiederti: i progetti li facevate veramente insieme, o eri un po' più tu a spingere? Lei era davvero così propositiva e coinvolta in essi? Perché, certo, è molto strano che uno sta immerso in un progetto e, di punto in bianco, cambia vita. A me è capitato, in passato, di non amare più una persona con cui stavo da 7 anni, e certo non è che facessi progetti esaltanti con lui, diciamo che le cose si trascinarono. Per pigrizia, per abitudine, perché era davvero una brava persona e non è che stessimo male, ci volevamo bene, non pensavo di chiudere. Non c'erano litigi o incomprensioni. Però a un certo punto mi sono innamorata davvero di un altro, senza che fossi alla ricerca di altro amore. A quel punto la storia si è conclusa, senza neanche sapere come sarebbe andata con l'altro, perché la vicenda mi mostrava chiaramente, e definitivamente, che non c'era più amore, ne ho preso coscienza. Ma, ripeto, non è che fossimo impegnati in grandi progetti futuri, non è che fossimo in una fase della storia molto costruttiva. Semplicemente, l'amore si era esaurito, con una sua parabola, e senza un perché. Le storie si trascinano, a volte ci si trasforma in fratello e sorella, stai anche bene in quell'ovattamento, ma con l'amore uomo-donna non c'entra più nulla. Questo può accadere. Ma non di punto in bianco, un mese ti amo e un mese dopo ciao. Può essere che durante la storia che si trascina non si abbia la lucidità, la consapevolezza di sapere la condizione in cui ci si trova, e può anche essere che input esterni spingano (non necessariamente un altro amore, anche cambiamenti di lavoro, conoscenze, nuovi interessi), ma – ripeto – nulla accade all'improvviso da un momento all'altro.

---

■

---

M A G G I O 9 , 2 0 1 4

**A L B E R T O**

Ciao Pietro.. Ho letto la tua storia, le risposte, e posso solamente dire che ti capisco perfettamente.. Anche se con un rapporto decisamente più breve è capitato anche a me lo stesso: 3 anni, grande amore, o meglio vissuto così da me e dalle persone che ci erano vicine.. Ma non da lei evidentemente.. Mi lascia dall'oggi al domani per pensare, riflettere, capire chi è e che cosa vuole, ammettendo che c'era la vaga presenza di una persona che l'aveva fatta pensare, ma con il quale non era ancora successo nulla.. 15 giorni dopo

mi da il definitivo benservito, e l'uomo era già diventato un bacio ed una persona da conoscere.. Altri 15 giorni ed è stato presentato ai suoi parenti, agli amici (tanti in comune) e già si parla di amore.. La ferita è devastante Pietro, ripeto, vivendola in questo momento capisco tutto quello che puoi passare.. Ma leggendo cose qua e la l'unico suggerimento che ti posso dare, in linea con quanto sto facendo io, è smettiti di pensare o smettiti di farti domande.. Con tutta la rassegnazione del caso potrei utilizzare parecchie frasi fatte, cercare di convincerti (come cerco di fare con me) che non era vero amore, che magari la persona è stata squallida, superficiale, banalmente cattiva, ma non servirebbe.. A conti fatti sei, siamo stati abbandonati e dunque oggi sei e siamo da soli.. Pensare a lei, a cosa sia successo, anche solo a voi, non è di alcuna utilità, anzi, fidati, più lo fai e più starai male.. Guarda me, se avessi accettato tutto la prima volta, un mese fa, oggi non saprei cose molto peggiori: mi sarei limitato a piangere per la fine di una storia meravigliosa, mi sarei fatto delle domande, certo, ma a volte è molto molto meglio non sapere; oggi so che ama un altro, ripeto, in circa un mese e questo a conti fatti mi fa ancora peggio.. Accettare, rassegnarsi, ma soprattutto, poichè siamo soli, ripartire da noi stessi, anche se oggi non esiste ancora un me senza di lei.. Le frasi retoriche le lascio davvero stare, se vuoi ne trovi migliaia in internet, ma fatti, facciamoci forza.. Passerà tempo, per alcuni di più, per alcuni di meno, ma prima o poi stai pur certo che anche noi torneremo ad essere scaldati dal sole, ad emozionarci per le piccole ma stupende cose che la vita sa regalarci, anche se ci costano sofferenze.. Pietro, è una fine, non LA fine, e dopo ogni fine, comunque vada, prima o poi c'è sempre un nuovo inizio....

---

■

---

M A G G I O 9 , 2 0 1 4

A N D R E A

Ciao Pietro,

il vero sentimento forse da parte sua era già calato da prima verso di te, stessa cosa è capitata a me, ovviamente ci sono stati segnali che ce lo hanno fatto capire ma noi niente andavamo a testa bassa!!!! capita a tutti, scusami l'essere crudi ma ora non ce più nulla da fare, se non rimboccarsi le maniche e crearsi una vita nuova.. inizia da subito.. non perdere

tempo...soffrire fa anche crescere...non sentirla ne vederla piu...vedrai che con il tempo,ma con molto tempo ne uscirai piu forte...non mollare mai....!!!!  
so come si soffre x amore ...ed è una cosa orrenda che non dovrebbe mai capitare,ma purtroppo le cose nella vita imparerai che non durano x sempre...ma parlo di di tutto non solo dell' amore... in vocca a lupo...  
x qualsiasi cosa scrivi pure...

Andrea

---

▪

---

GIUGNO 9, 2014

## PIETRO

È passato un quasi un mese e mezzo da quando mi ha lasciato per un suo collega conosciuto in appena 3 settimane, uomo di qualche anno più giovane di lei con a carico una figlia di pochi anni che la sta crescendo da solo. Settimana scorsa avevo necessità di sentirla, ma lei taglia corto dicendomi senza giri di parole che lei è felicissima e che stanno comprando casa (ora si conoscono da ca.2 mesi)... Ed io sono rimasto senza parole..... Sia la sua amica che la mamma dicono di essere preoccupate, da 33enne si sta comportando come una ragazzina di 14 anni follemente innamorata, che vive in un'altra dimensione. Quanto tempo ci impiegherà a tornare sulla terra?? Riuscirà a crescere una figlia non sua?...Non la riconosco più....Sono consapevole che ormai devo vivere la mia vita, ma a questo punto avrei voluto terminare questa storia diversi anni fa....mi sembra di aver perso 10 anni della mia vita...

---

o

---

MAGGIO 8, 2014

## MATTIA

Cari Ragazzi... Nn racconto la mia storia perché il passato è già passato e non serve a nulla riviverlo ( IO NON SONO IL MIO PASSATO MA SNO TUTTO CIÒ CHE SONO ORA ) , il passato non conta, è andato...ricordatelo sempre!!!!!!però posso dirvi e Vi

dico che bisogna lavorare su se stessi... Già la parola ABBANDONO dice tutto, nel senso, abbandonare tutto quello che è stato. Con lei o lui che sia se ne devono andare anche tutti i pensieri , progetti, illusioni, vite già programmate. Ve lo sta dicendo una persona che sta soffrendo come voi ma che ha capito che farci del male non serve. In 3 mesi ho letto centinaia di libri, ascoltato psicologi su youtube, ho fatto di tutto e di più e piano piano , ascoltando le cose che suggeriscono devo dire che sto andando avanti. Ho scoperto una cosa bellissima e vera... Non serve soffermarci sui pensieri del tipo perché mi ha lasciato, cos'ho fatto perché se ne è andata/o etc etc... Queste domande , non troveranno mai risposte VERE e lo sapete... Dovete solamente sentire il dolore, percepirlo, dire , sono triste, malinconico, arrabbiato etc etc e guardare semplicemente il sentimento senza farsi domande. Non fatevi domande oppure il pensiero ci frega. Ricordate sempre che le piante, gli animali , i fiori e tutta la natura non si fa domande ed è PERFETTA. Noi purtroppo ci facciamo troppe domande e ci freghiamo da soli. L'ho sperimentato e posso assicurarvi che è proprio vero. Almeno io parlo per me. Ho imparato a non farmi domande quando mi assalgono i pensieri negativi e tristi ma li lascio li, non gli do bado e piano piano se ne vanno da soli e la vita mi regala dei momenti di gioia.

Pure io non riesco a concepire che certe persone , Per lo più quelle che abbiamo fatto ridere, che abbiamo amato, emozionato , con la quale ci sentivamo completi possano poi deluderci e farci soffrire così tanto facendo crollare tutto quello che di bello c'è stato , però bisogna guardare la realtà in faccia e dirsi razionalmente , io mi stimo , se lui /lei non mi ama più e non mi vuole allora non mi ha mai amato davvero... Un aforisma molto bello dice " l'amore che poté morire non era vero amore" ed è vero... Nella maniera più assoluta.

La nostra mente ci incasina un sacco e noi dobbiamo tenerla a bado, dobbiamo cambiare modo di pensare, lasciare che i nostri mali e sentimenti più tenebrosi compiano il loro lavoro, compiano quello che sono venuti a fare , dobbiamo lasciarli fare. Questo malessere serve a noi, a farci diventare migliori, dobbiamo accogliere questo dolore, dobbiamo dirci "io sono stato abbandonato e non voglio fare niente per rimettere le cose apposto " . Questa destabilizzazione ci prepara a un cammino a nuovi modi di essere ma non dobbiamo commettere l'errore di farci fregare dalle nostre domande stupide che troveranno risposte stupide... È dura, Durissima, io piango ancora ad oggi però non possiamo farci niente, dobbiamo abbandonarci a questo stato e vedrete che poi la vita ci farà fare un salto all'improvviso. Io ne sono certo perché con me sta funzionando, perché lottare contro questi sentimenti non serve a niente,più gli accogliamo prima se ne andranno. E noi diventeremo migliori . Ricordate sempre che chi viene abbandonato è costretto a fare un salto in avanti nel l'evoluzione della vita e diventerà una persona migliore.

Ultima cosa stimatevi tanto perché è la cosa fondamentale .

Leggete se volete Don miguel Ruiz , osho, il manoscritto ritrovato ad Accra di coehlo e vedrete che la vostra vita migliorerà ma solamente se lo vorrete davvero.

Ford disse, che tu creda di riuscire o non riuscire avrai comunque sempre ragione.

Tutto dipende solo da noi.

Forza ragazzi... Prima o poi tornerà la luce del sole e il buio di queste tenebre sparirà.

Dai che la vita ci ha dato tutto... E dobbiamo solo guardare tutto ciò che ci regala come il respiro, i sensi , la natura , le stelle , il sole e tutto quello che purtroppo nn diamo mai troppo peso perché tanto sono sempre li per noi... Facciamo un passo alla volta, giorno per giorno e basta, nn pensiamo al futuro e nemmeno al passato. Siamo qui ora e questo è solo quello che conta davvero.

Forza e su col morale.

Un abbraccio a tutti.

---

▪

---

M A G G I O 9 , 2 0 1 4

## PAT

Caro Mattia, come non commentare il tuo post (ti chiami come colui che mi ha lacerato il cuore :( )!

Sono pienamente d'accordo con te e ogni giorno cerco di vedere la meraviglia nelle cose intorno a me, come ne parli tu.

Non nego che è molto difficile ma ci provo e comunque ogni giorno c'è sempre un pensiero (e anche più di uno) rivolto a chi mi ha ferita.

Quando mi ha lasciata 8 mesi fa (dopo 10 anni) sapevo che sarebbe stato un percorso lungo e doloroso ma come te, anche io ho letto un sacco di libri, riviste, siti internet, ho visto un sacco di video e anche se non mi hanno dato la soluzione comunque leggere di altre esperienze mi ha fatto sentire meno sola.

Ho ricominciato da me e ho ascoltato (e ascolto), ancora oggi, il mio dolore. Non fermo le mie lacrime, i miei pensieri, le mie emozioni per quanto negative possano essere, mi portano dei momenti di sconforto che come arrivano se ne vanno. Ho accettato che per ora fanno parte di me come ancora lui fa parte di me. L'unico consiglio che mi sento di dare a tutti, è di avere pazienza, ci vuole tempo per ritrovare la serenità. Non abbiate fretta di voltare pagina e di soffocare il dolore, vivetelo e non giudicatelo, fa parte di voi in questo momento.

---

Vi auguro una splendida giornata e fatevi baciare da questo magnifico sole.  
un abbraccio

---

M A G G I O 9 , 2 0 1 4

C A R O L I N A

Caro Mattia, concordo pienamente con quel che dici, è così, non dobbiamo porci delle domande sulle cose come sono andate, perché così non facciamo altro che essere ancora immersi e dipendenti dalla storia che si è conclusa, come se non bastasse il dolore che inevitabilmente dobbiamo patire per l'assenza, per la mancanza, per la difficoltà di ritrovarsi soli e reinventarsi la vita quando non avremmo scelto di cambiare. Farsi delle domande è sensato quando la relazione esiste, dopo è un film che interpretiamo purtroppo da soli (io mi ritrovo a volte a parlare in un dialogo immaginario e muto, spiegando le mie ragioni, ma con chi se non con il suo fantasma?). Quello che dobbiamo fare è accettare la conclusione, che, al di là dei dettagli delle storie, è per tutti noi la medesima: SE NE SONO ANDATI VERSO UN'ALTRA VITA CHE NON CI CONTEMPLA. Avranno fatto bene? male? se ne pentiranno? amano già qualcun altro o sono solo confusi? Boh. Questo per noi, oggi, non fa più differenza. Se ne sono andati, e basta, perché non ci amavano più, altrimenti – pur con tutti i problemi – si resta. Viviamoci il dolore di oggi per quello che è, per l'assenza della persona con cui magari avremmo voluto invecchiare nelle nostre fantasie. Però, voglio anche dire che, passando i giorni e i mesi, il dolore certo non cessa magicamente, ma senz'altro si trasforma. NON STIAMO SEMPRE ALLO STESSO PUNTO NEANCHE NOI, per quanto lente possano apparire le ore, interminabili i giorni, senza uscita la sofferenza. Questa è una certezza che ci deve sostenere. Il nostro dolore cambia, e dobbiamo accettare e accompagnare la sua trasformazione, sia quando si acutizza (il processo non è per nulla lineare, io ad esempio nel primo mese tutto sommato mi sono difesa, forse anestetizzandomi per proteggermi, il peggio è stato dal secondo e soprattutto nel terzo e quarto mese, in questo momento va un po' meglio, ma so che potrebbero tornare brutti momenti), sia – soprattutto – quando si trasforma di qualità e verte nel senso della nostalgia, terribile sì, struggentissima, ma segna pur sempre in qualche modo un distacco (si prova nostalgia per qualcosa che ormai si è consapevoli che non si ha più, prima prevalgono rabbia e angoscia). Anche questo fa male, ma anche questo

aiuta, imparare a percepire le trasformazioni del nostro dolore. Purtroppo non ci sono soluzioni miracolose (resettaggio del cervello e simili). Voglio anche dire che a volte ritornano, purtroppo. Dico purtroppo, perché non sono quasi mai veri ritorni, magari ci cercano perché – dopo l'ubriacatura iniziale – scoprono che questo Wonderful World in cui pensavano di proiettarsi immediatamente non esiste se non nei film neanche per loro, e allora può anche capitare che si rivolgano a noi (!) perché si sentono confusi (e se ne infischiano della condizione disastrosa in cui siamo noi, per causa loro!), ma sono situazioni ad alto rischio perché la situazione non è cambiata e non appena staranno meglio avranno qualcos'altro di meglio da fare che cercare noi, e noi vivremo soltanto un secondo abbandono. A me è successo, mio marito mi ha fatto sapere che voleva parlarmi, accendendo in me delle aspettative, ma era solo perché stava male (pensava forse di cancellare con una gommina tanti anni insieme, e simbiotici, senza contraccolpi?). Quando ho compreso che questo avvicinamento, condito anche di attenzioni alla mia condizione ("come stai?"), non era altro che funzionale ai suoi bisogni (di avere qualcuno con cui confidarsi), sono riprecipitata nel buio, ripartendo da zero, ma mi è servito a capire che non dovevo più permetterlo, e così ho fatto. Ho comunicato che non ero in condizioni di ascoltarlo, di avere scambi emotivi con lui, che non mi fanno bene, che non li desidero, che prima di tutto c'è la mia tutela, e non più la sua. Il risultato è che si è rapidamente ripreso attraverso nuove amicizie, anche femminili, e auguro alle altre miglior fortuna di me alle prese con un uomo che si spaventa ad affrontare emozioni, sentimenti e dolori e pretenderebbe di passare indenne attraversando il mare. In ultimo, orientandosi a coltivare nuovi interessi che ci distraggano, consiglio a tutti un corso di tango argentino, che si può iniziare anche in età non proprio giovane, e anche in assenza di particolari doti atletiche o consuetudine alla danza. Se si scopre che piace, diventa un toccasana: aumenta la nostra autistima, rafforza la nostra identità maschile e femminile, ci consola nell'abbraccio con gli altri, ci consente di esprimere sentimenti senza nasconderli (quelli che abbiamo dentro, anche il dolore) ma senza doverli verbalizzare razionalmente. Io ne traggo un beneficio enorme.

Coraggio a tutti!

Carolina

---

▪

---

MATTIA

Cavolo ragazzi / ragazze / donne e uomini.... In questo blog ci accorgiamo quante persone soffrono per una perdita... Siamo tutti uguali alla fine e questo ci dovrebbe "consolare" ... Non siamo mai soli davvero, anche quando ci sembra che sia così... Lo so che nessuno di noi avrebbe voluto essere in questa situazione, nessuno avrebbe voluto stare così per "crescere" per diventare una persona migliore , per trovare poi la persona giusta perché pensavamo già di aver tutto vero? Pensavamo di star già bene così... Però siete sicuri che era proprio così? O vi eravate adattati perché eravate già comodi... ? Perché molte volte siamo proprio noi che c "lasciamo andare" e poi loro ci lasciano... Per esempio io mi lamentavo tra me e me perché nn mi piacevano determinate cose, però soprassedeva , pensavo che andando avanti le cose cambiassero ma nn è affatto vero... Se una cosa non va non andrà mai... Oppure farà come un elastico... Si tirerà per un periodo ma poi tornerà sempre nella stessa posizione iniziale... In ogni caso noi soffriamo perché tutti dentro di noi abbiamo bisogno dell'altrità... Però non possiamo avere un rapporto sulla quale appoggiarsi, dobbiamo avere un rapporto come due binari, due persone serie che funzionano da sole che intraprendono lo stesso percorso... Dobbiamo imparare a star bene con noi stessi ;frase fatta, che dicono in tanti e che nessuno sa spiegarne veramente il significato altrimenti basterebbe seguire le regole base e metterle in pratica giusto? Per me star bene con noi stessi è amarci, essere molto razionali sulle cose che accadono , capirci, conoscerci fino in fondo , non andare contro noi stessi ma andare sulla nostra corrente,nn dobbiamo umiliarci, farci umiliare , scendere a compromessi per star bene... Dobbiamo riuscire a guardarci da fuori e dire... lo ti guardo e so tutto di te e la tua situazione... Cosa mi consigli di fare? Da fuori se ci fate caso, sanno sempre quale sia la strada giusta... Appunto perché sono staccati che sanno dare la risposta giusta... Non pensano a tante cose ma vedevano le cose così come sono, semplicemente... Noi dovremmo fare altrettanto.. Senza porsi mille pensieri... Dovremmo essere come animali, nel senso, se un gatto si fa male si mette in un angolo, soffre, si lecca la ferita fino a quando non starà di nuovo bene, e non pensa quando si rimetterà o perché si è fatto etc etc... RIPETO ...IL PENSIERO CI ROVINA!!!!!! Non pensate ma guardate senza dire nulla!!!!

Altro esempio calcistico... Io ho giocato a calcio e lo so per certo... Provate a rispondermi... Perché la maggior parte dei giocatori quando si trova in campo aperto e corre per 40 metri quando arriva davanti al portiere sbaglia ? Mentre quando ci sono mischie , l'avversario e le più grosse difficoltà riesce a inventarsi il goal? Semplicemente perché in quei 40 metri pensa come dovrà

calciare, dove si tufferà il portiere, pensa che slo sbaglia sarà sfigato etc etc.. Sono pochi secondi ma mille pensieri e poi fatalità sbaglia... Mentre quando nn ha tempo di pensare fa goal! Questo è l'istinto che ognuno di noi ha dentro..lui ci guida senza che noi facciamo fatica, mentre se ci mettiamo a ragionare rallentiamo, rallentiamo e ci freghiamo da soli.. PROVATE A pensare che il nostro corpo esegue centinaia di movimenti senza che noi ci pensiamo...fa tutto in automatico e per il nostro bene... SENZA PENSARE... ( andatevi a leggere la storia della rana e il millepiedi e capirete cosa intendo )..

Quindi cari ragazzi ricordate , NON RAGIONATE SUL PROCESSO E VIA I PENSIERI... GUARDATEVI DA FUORI COME SE DOVESTE RAGIONARE A MENTE FREDDA, LASCIATE STARE IL PASSATO, NON PENSATE AL FUTURO E BASTA PIPPE MENTALI CHE CI AGNENTANO... E per favore voletevi bene, cancellate tutto , non dovete sentire nessuno , non parlatene , se vi scrive l'ex nn rispondete, A COSA SERVE RISENTIRLO? Dopo quello che vi ha fatto!!!! Abbiamo amor proprio... Di donne e uomini bravi CE ne sono tanti al mondo basta guardare tutti noi che scriviamo qua.. Vedete... Che meraviglia ... e IN OGNI CASO al riguardo vi suggerisco una frase... "Continuare a provare risentimento e rabbia nei confronti di qualcuno è come bere ogni giorno del veleno pensando che così sarà quella persona a star male..."

FORZA A TUTTI...

PAT...mi spiace che il mio nome sia come quello di chi t ha fatto soffrire... lo nn posso nemmeno sentirlo quello della mia ex... Quindi t capisco eccome...  
Ti abbraccio

Carolina... un saluto e un abbraccio... Forza...

---

▪

---

M A G G I O 1 0 , 2 0 1 4

PIETRO

Grazie a tutti voi... I vostri interventi mi stanno facendo riflettere

---

■

---

M A G G I O 1 0 , 2 0 1 4

## CAROLINA

Certo che è così, io mi meraviglio sempre quando le persone dicono che la separazione è arrivata come un fulmine a ciel sereno. Non posso credere che una situazione idilliaca si interrompa improvvisamente, senza preavviso. Possiamo essere impreparati noi, questo sì, ma le cose non avvengono per caso. Per quanto mi riguarda, erano almeno 2 anni e mezzo che mi ero lucidamente resa conto che le cose non andavano, che non eravamo più in comunicazione emotiva (e questo da vario tempo prima), e che le cose “funzionavano” soltanto perché non ci interrogavamo su nulla e facevamo finta di non vedere (nel nostro caso, nascondendoci dietro altri interessi comuni e altri rispetto al nostro rapporto). Quando a un certo punto io mi sono resa conto che non andava bene, e ho indicato la crisi, l'ho esplicitata, mio marito non ha retto. Ha cercato anche lui di fare qualcosa, ma non ha retto all'ondata emotiva, ed è fuggito (per poi entrare in crisi anche lui, ma per suo conto). Insomma, le strade si erano separate da molto tempo, avevamo smesso di dialogare emotivamente, all'inizio eravamo sullo stesso binario (fusionali al punto di annullarci come entità autonome), poi ci siamo spostati su binari diversi e verso altre direzioni. Non abbiamo curato questa relazione, non siamo mai andati su binari paralleli, autonomi ma verso la stessa direzione. Io ho cercato più di lui di ritrovarci, non posso dire che lui non abbia fatto nulla, però non ha funzionato. Ci ha anche ostacolato quello che all'inizio è stata una risorsa, o forse anche la causa della nostra attrazione reciproca: troppa testa, troppa intellettualità, troppa cerebralizzazione, e troppa difficoltà con le proprie emozioni. Due persone simili che, nel momento di affrontare la dimensione emotiva, non ne sono state capaci, due analfabeti! Non siamo stati capaci di aiutarci a vicenda, alle prese con difficoltà simili. Io oggi so quello che non ha funzionato nel meccanismo. Soffro molto per la perdita di mio marito, una persona speciale che, nonostante mi abbia fatto soffrire, tale resta (e non so quante persone potrò incontrare con cui poter intavolare fino alle 6 del mattino discorsi filosofici sul mondo, che mi hanno arricchita moltissimo), ma so anche che le persone come me, troppo schermate sul piano emotivo, non mi aiutano a tirar fuori le mie emozioni e a riconoscere i miei

bisogni affettivi. So che le persone anaffettive rischiano di confermarmi nella mia difficoltà sostanziale a esprimere tutti i miei bisogni, mi confermano nella mia schermatura troppo razionale, e rischio di accumulare frustrazione e dolore, che poi a un certo punto esplose, com'è successo con lui. Io penso che ciascuno di noi ha la sua storia, e dovrebbe trasformare tutto questo dolore in conoscenza di quel che non ha funzionato e, quindi, di se stessi, evitando di risolverla solo con le colpe dell'altro. Tutto questo non per esercitare troppo il pensiero o rimpiangere il passato, ma per conoscersi meglio e saper meglio scegliere in futuro.

---

▪

---

M A G G I O 9 , 2 0 1 4

**ENRICO**

Bellissimo intervento Mattia

---

▪

---

M A G G I O 1 0 , 2 0 1 4

**MATTIA**

Grazie Enrico del complimento.... Forza e su con la vita...

Carolina.... Io nn ho ancora trovato nessuno per poter filosofare fino alle 6 di mattina ... Ognuno ha la sua storia e si vede che doveva andare così... Ti ammiro perché una separazione o un divorzio non credo che riuscirei a reggerlo... Sono tanto emotivo e pieno di principi e valori per poter pensare che due persone che si sposano davanti a Dio ( io sono credente e moltissimo anche ) poi si possano lasciare...

Come si recita... Nella cattiva e nella buona sorte , in salute e in malattia...

Un giuramento così non potrei mai disonorarlo... Mi sentirei morire nei confronti di Dio...

Ti ammiro tanto e ammiro tutti quelli che ce la fanno , che tengono duro e soffrono come matti ma alla fine vanno avanti...

COMPLIMENTI A TUTTI DI CUORE...SIETE GRANDI PERSONE!!!!

viva la vita , la nostra.... Vi lascio con un altro bell aforisma...

“Si è protruso su degli abissi. Ha rischiato più volte di cadere. Ma alla fine non è precipitato. In bilico sul vuoto, non ha conosciuto la caduta. Ci sono stati cedimenti, sbandamenti, delusioni, scoramenti, ma la VITA l’ha sempre avuta vinta” !!!!!

Bravi a tutti!!! Siate forti e un bel giorno vedrete una luce immensa nella nostra vita... E sarete voi a risplendere così!!!!

Un ABBRACCIO A TUTTI!!!!

Su Carolina... Coraggio.

---

•

---

M A G G I O 4 , 2 0 1 4

E N R I C O

Già come si fa ad essere così insensibile, dopo che hai condiviso emozioni, e nel mio caso segreti inconfessabili Me lo chiedo anche io

---

•

---

M A G G I O 4 , 2 0 1 4

R A F F A E L E

Non e' vero che chi lascia non soffre di pensieri ossessivi. E' durissima lo stesso

---

o

---

M A G G I O 4 , 2 0 1 4

M A X

---

Può anche essere vero, ma come lo spieghi che da là a poco molto spesso gira completamente pagina con un'altra persona?

Com'è possibile che riesca a fare un reset totale di quello che è stato con la persona precedente? Come si fa ad essere così cinici?

---

o

---

M A G G I O 4 , 2 0 1 4

A L L I E

Raffaele (leggi il mio commento con tono ironico), ma scrivere qui sopra, dove tutti soffrono per essere stati abbandonati dalla persona di cui più si fidavano al mondo, che anche chi lascia soffrire, si rischia il linciaggio pubblico!! :) A parte gli scherzi, se il mio ex sta soffrendo per avermi lasciata, cosa di cui dubito fortemente, non potrei fare altro che godermeeeeeee!!!!

---

•

---

A P R I L E 2 9 , 2 0 1 4

A L B E R T O

Dolore, disperazione, frustrazione, umiliazione, rabbia, il tutto condito con l'impossibilità di accettare quanto successo.. Le delusioni d'amore, specie per chi le subisce, hanno spesso tratti comuni, nonostante l'enorme diversità delle situazioni.. Dopo due anni e mezzo di amore immenso (parole sue) vengo lasciato letteralmente dall'oggi al domani; la persona che fino ad un mese prima mi considerava l'uomo della sua vita in pochissimo tempo (meno di un mese) ha smesso di amarmi e si sta già lanciando in una nuova relazione.. L'ultima volta in cui ci siamo visti, quella in cui avrebbe dovuto comunicarmi la sua decisione (io subito dopo l'averla vista uscire di casa ho cercato di tutto pur di recuperarla), mi sono trovato di fronte una persona che forse non avevo mai visto prima.. Dalle cose che mi ha detto ero io in realtà quello che lei sembrava non aver mai visto prima.. Non sono più innamorata, in 2 anni e mezzo il rapporto non è mai sceso in profondità, un noi non ci sarà mai più perchè non mi sono mai sentita me stessa.. Queste le cose più carine che mi ha detto, oltre alla confessione di questa nuova relazione nascente (coltivata via sms con il nuovo collega di lavoro e già comunque sfociata in un

bacio).. Nel suo passato ha sempre tradito, e questa è sempre stata la base dei nostri discorsi, siamo cresciuti, non facciamoci cose alle spalle che fanno solo del male e rimuovono tutto ciò che di buono lasciano le relazioni.. Da quel giorno sono passati pochi giorni e l'unica cosa che so davvero è che devo fare di tutto per non incrociarla, per non vederla nemmeno in foto: via i regali, via ogni foto, nuovo profilo su Facebook senza amici comuni.. La mia testa è indomabile, oscilla di continuo da un sentimento all'altro, ma nonostante l'enorme ferita che mi ha inferto, con tanto di pugnalata finale, so che se la vedessi paradossalmente tornare la riaccoglierei come se nulla fosse successo.. Vedo davvero ancora troppo remota la possibilità di accettare quanto successo, spesso mi trovo ad idealizzare dialoghi immaginari fra me e lei nella mia testa; nonostante tutto non riesco a trovare la lucidità del distacco, di rendermi conto che forse non era così perfetta.. Vorrei tanto poter fare come ha fatto lei, chiudere e ripartire, dimenticare tutto in pochi giorni, ma so che sarà impossibile.. Con lei stavo davvero bene, sono certo che sia stato amore e non riesco a darmi o a darle delle colpe: non me ne sono accorto prima, certo, ma di segnali ne ho avuti ben pochi.. In tutto questo rassegnarsi e volare via lo vedo quasi come uno sforzo del tutto inumano.. Passerò il tempo solo sforzandomi di starle lontano, sperando che il detto "lontano dagli occhi, lontano dal cuore" faccia il suo lavoro.. Ma mi manca e la amo, e da quando è andata via sono sempre più convinto di questo.. Che fare? Resistere, soffrire e sperare che il sole sorga di nuovo, presto..

---

o

---

M A G G I O 3 , 2 0 1 4

## C A R O L I N A

Ciao Alberto, capisco cosa provi e, dopo 4 mesi e mezzo dalla fine della mia relazione (durata più di 10 anni), anche io mi ritrovo così. Oscillante nei pensieri, nei desideri, incapace di capire esattamente quali sono i miei bisogni, a lottare con un dolore che sembra superiore alle mie forze. Anche a me è successo di non riconoscere più quello che era il mio compagno, anche a me ha detto di non amarmi abbastanza (= non amare più) e di desiderare un'altra vita, anche a me ha raccontato di un bacio (che bisogno c'era?) e di desiderare una vita nuova, fatta di nuove emozioni. Pure se la nostra relazione era in crisi (una crisi che avevo visto più lucidamente io di lui, e alla quale avevo cercato di porre rimedio più io di lui): PUGNALATE. Capisco dunque esattamente ciò che provi. E so anche che il percorso è lungo, pure se predisponiamo alla lettera tutte le azioni consigliate per sopravvivere. Io oggi mi sveglio, e un giorno va meglio, un giorno un po' meno. Ho sempre lo stesso pensiero, lo stesso groppo,

ma a volte mi provoca un dolore immenso e sensazioni lancinanti di non farcela a superare questa sofferenza, altre volte rimane più a galla, a livello più razionale, e fa meno male. Questo accade da circa un mese. Voglio dire che dopo 3 mesi e mezzo dalla chiusura quello che registro di "positivo" è che ci sono momenti in cui il malessere non si presenta in forma lancinante ma rimane più in sordina, a livello di sensibilità. Tutto qui. Sembra poco, ma rispetto ai giorni di sofferenza, anche fisica, senza tregua, a me sembra moltissimo. Il punto è che non c'è modo di evitare questa sofferenza, noi che siamo stati lasciati non possiamo fare come loro che ci hanno lasciato, non siamo nella stessa condizione emotiva. Già per il fatto che hanno deciso di andarsene, pur se soffrono un po' del cambiamento (di mio marito lo so con certezza), NON PENSANO CONTINUAMENTE A NOI e si sono già posti nella condizione di cercare altra vita (non solo altre relazioni, ma tutta un'altra esistenza CHE NON CI CONTEMPLA). Allora, che fare? Boh, sicuramente quello che giocoforza stiamo già facendo, non potendo sottrarsi al dolore, viverlo, sapendo che il tempo è un amico ma che il tempo del distacco (psicologico, perché il distacco affettivo già c'è, nel momento in cui non sono più con noi) può anche essere molto lungo (in molti parlano non di mesi, ma di di anni!). Nella consapevolezza, però, e questo deve essere un faro per noi (anche considerando le testimonianze degli altri), che in questo tempo non saremo sempre allo stesso punto, cambieremo anche noi, per forza di cose. Non siamo anche noi animali che, biologicamente, hanno necessità di far cessare il dolore? Dico questo ma so anche che gli esseri umani sono sì animali, ma di tipo particolare, non perché più intelligenti, tutt'altro, ma perché diamo ai simboli importanza suprema, ed è questo che ci incastra nei ricordi, nelle idealizzazioni, nella nostalgia, purtroppo, e rende le cose meno semplici. Io, dopo mesi a interrogarmi su di lui, pur se sempre nell'ambito del trauma che sto subendo ho iniziato a fare spazio anche alle riflessioni su me stessa. E' un modo di autocentrarmi, correggendo la tendenza a inchiodare i pensieri sull'oggetto d'amore. Mi chiedo dunque: che cosa mi fa sentire così persa senza quest'uomo? E' davvero solo l'amore, il desiderio di stare con lui, il desiderio che le cose fossero andate diversamente? O non piuttosto, oppure anche, una forma di dipendenza affettiva, nel senso di una vita che ho delegato alla relazione con lui, il mio valore che ho saputo concepire soltanto all'interno di quella relazione finita la quale mi sento finita io stessa? E' l'amore in sé che mi spinge a rimpiangere o non piuttosto, oppure anche, la paura del vuoto che mi attraversa perché non mi sento importante in sé? Mio caro Alberto, è durissima, è un percorso doloroso e sembra senza fine, ma penso che se non rivolgiamo dei pensieri utili anche verso noi stessi, a prescindere dall'altro, non ne usciremo vivi. Cioè, ne usciremo, ma con il rischio di non tornare più sensibilmente a sorridere. Un abbraccio. Carolina.

---

■

---

M A G G I O 7, 2014

## A L B E R T O

Ciao Carolina, intanto grazie per la risposta e per la condivisione della tua storia.. Nel mio caso specifico nei giorni passati dal mio post la situazione ha avuto un'evoluzione curiosa, al limite dello spiacevole.. Dall'ultima volta che l'ho vista, come dicevo una persona del tutto diversa, ci sono state una serie di comportamenti che hanno ulteriormente contribuito a destabilizzarmi: il fantomatico bacio si è tradotto in realtà in una vera e propria relazione.. In meno di 15 giorni Lei ha aperto la sua vita totalmente alla nuova storia, invitandolo a cena a casa sua, presentandogli amici e parenti; in un paio di giorni ha totalmente svuotato il suo profilo Facebook dalle nostre foto, ha cominciato a pubblicare cuoricini ed in fine mi ha bloccato il profilo.. Le emozioni a questo punto davvero spaziano in ogni direzione.. Lei è una persona che nel corso della sua vita ha sempre chiuso così le sue storie: di volta in volta, con persone del tutto diverse tra di loro, covava frustrazione (chissà quali poi, a me non le ha mai comunicate) esplodeva, fuggiva ed in tempo zero si trovava subito qualcuno con cui consolarsi.. Accettare la fine di una relazione è di per sé una cosa comunque difficile: in onestà d'animo è dura anche per chi lascia, sicuramente.. Ma ho detto di proposito "in onestà d'animo": si perchè in fin dei conti, specie dopo che si è passato del tempo con una persona, credo che debba comunque mantenere almeno il rispetto, sia della persona che della sua sofferenza.. In questo periodo ho cercato di analizzare con lucidità gli eventi: ovvio, in fondo al mio cuore esiste ancora un piccolo fanciullo che la riaccoglierebbe anche ora a braccia aperte, perdonandole tutto.. Nell'analisi fatta, su di me, su di noi, su di lei, non riesco a trovare davvero una ragione della fine.. Si sa, a volte mentiamo a noi stessi e altre volte le relazioni si chiudono così, senza davvero una motivazione precisa, tant'è che tutte le sue certezze, quelle che l'hanno allontanata, quelle che le fanno dire con tanta convizione che non "ero quello giusto per lei", non sono mai state argomentate.. Io non credo di aver fatto cose irreparabili, di sicuro non sono perfetto, ma le ho sicuramente dato tanto, forse non tutto, ma a conti fatti, rendersi conto della superficialità con cui la gente affronta le cose fa forse più male di un amore finito.. Nelle sue parole si è sempre nascosta dietro frasi del tipo: so che le cose non cambierebbero mai, ho sbagliato a nascondermi e a non parlarti prima delle cose che non andavano, ecc... Questo è amore? Dal basso delle mie esperienze, applicato anche in questo fallimento, ho scoperto che è

inutile partire dal presupposto di cambiare le persone, specie nella loro natura; certo, qualche vizio o difettuccio si può correggere, ma alla fine amare è sapere accettare, vivere nelle differenze e completarsi attraverso di esse.. Io ho visto in lei davvero felicità, non solo nelle parole, non solo nei gesti piccoli o grandi, ma anche e soprattutto nel suo modo di vivere la nostra storia.. Improvvisamente è esplosa; improvvisamente, anche cullata dalla presenza di un altro che potesse farle da paracadute, ha capito tutto.. “sono cambiata, cresciuta molto in pochi giorni”.. E la chiamiamo crescita questa? Probabilmente non era destino, ma perchè non parlarsi quando le cose andavano perfettamente? Perchè fuggire, come ha sempre fatto nel passato? Ieri, dopo che non l’avevo più minimamente cercata, le ho scritto un messaggio, sicuramente pervaso da rabbia e frustrazione (non per la rottura, sia chiaro, ma per quelle piccolezze che davvero mi hanno fatto male, per quelle cadute di stile che da una persona di 33 anni potrebbero comunque essere superate), ma non di certo mirato ad insultarla.. Ovviamente ha risposto male, rigirando il discorso su di me, dicendomi che non vado in profondità a capire i miei errori ed altro, ergendosi quasi a paladina della giustizia.. Ed il mio cuore si è spezzato per la seconda volta: come ho fatto ad innamorarmi di una persona tanto egoista ed accentratrice? Una persona che ti dice “tu mi hai fatto soffrire in passato, oggi soffri tu” che persona è? A parte non aver mai spiegato in cosa posso averla fatta soffrire (dovresti vedere le facce degli amici mentre nel periodo racconto della rottura, non dico fossimo una coppia perfetta, ma quello che gli altri vedevano era quello) che cosa facciamo, il giochino delle ripicche? Io ho sempre visto qualche lato oscuro in lei, ma amandola tutte quelle cose le ho sempre messe da parte, proprio per quello che ho scritto sopra: amare è accettare, specie quando non si arriva mai agli eccessi, comprendersi e crescere nelle differenze.. Lasciarsi perchè uno è più estroverso e l’altro meno, lasciarsi perchè si hanno modi diversi di affrontare la vita o di vedere le cose, lasciarsi perchè non si hanno tutte le passioni in comune, lo trovo una maniera molto educata per dire “scusa, non ti ho mai amato”.. Ed alla fine sarebbe stato meglio.. Non so davvero quale potrà essere la mia chiave di volta, oggi pur provando di tutto sono completamente svuotato: non trovo nemmeno un pò di calore mentre sono coi miei figli, ho provato qualche approccio con altre ragazze (finendo a letto con una ex), ma alla fine mi rendo conto che faccio tutto ancora in funzione di lei.. Penso solo a lei, nel bene e nel male, nonostante la superficialità con cui ha cestinato quasi 3 anni di relazione, quando sono stato a letto con la ex era come se fossi lì con lei.. Mi sveglio al mattino e la cerco nel mio letto, nonostante tutte le bassezze fattemi.. Anzi, dormo spesso nel letto dei miei figli, mentre lei dorme nel suo già insieme ad un altro.. Non ho avuto molte spiegazioni, ho dovuto accettare una decisione tutta sua (senza che nemmeno mi venisse data un’occasione per

capire, vedere e correggere eventualmente le mie mancanze, o ciò che l'aveva fatta soffrire) ed alla fine dovrò farmene una ragione comunque.. Ma il rispetto deve restare, quello sì.. E nel mio caso mi sento davvero molto molto preso in giro.....

---

▪

---

M A G G I O 7, 2014

M A X

Concordo con te Alberto (e Pietro che ha scritto oggi sulla medesima dinamica) su come una persona giri pagina in quattro e quattr'otto come se nulla fosse successo azzerando di fatto, tutto quello che è stato.

Posso anche capire che ci si lasci, ma come si fa ad innamorarsi immediatamente di un'altra persona?

Vorrei capire quali meccanismi si innescano in queste persone così ciniche e spregiudicate...

---

▪

---

M A G G I O 9, 2014

A L B E R T O

Ciao Max.. Ho appena risposto a Pietro sulla base della sua storia e sulla mia.. La realtà è questa, e non possiamo fare altro che accettarla, anche se a fatica.. Nel mio caso, da amore eterno di 3 anni, in un mese l'amore è già migrato su un'altra persona.. Non ci sono e non ci saranno mai risposte per spiegare le tue giustissime domande, l'unica cosa è inutile farsi quelle domande.. Superficialità? Forse. Immaturità? Può darsi. Destino? Certamente.. Noi non avremmo mai fatto così, per questo ne soffriamo.. Ma a conti fatti, quello che oggi ci ha ammazzato, se vissuto con lo spirito giusto, un domani sarà davvero la nostra forza.. Non so come, non so quando, ma so che ce la farò.. Ce la faremo.. Non diamola vinta alla vita, viviamola..

---

---

APRILE 11, 2014

ROMY

tutto quello che avete scritto e giusto doloroso comprensibile,,,,,ma di sicuro molto piu facile rispetto a cio che sto passando io in quanto ho un bimbo di due anni e per forza di cose devo sentire o vedere ogni giorno colei che mi ha ferito ,,,,,ho 34 anni ma mi sento un 16 enne ,,,

---

o

---

APRILE 17, 2014

CAROLINA

Ciao a tutti e tutte, leggo qui i vostri commenti e, in ognuno, ci ritrovo qualcosa che mi appartiene, che ho attraversato e sto attraversando, impietosamente e disperatamente. Sono 4 mesi che mio marito se n'è andato (dopo una relazione durata più di 10 anni) e anche io, pure se non ho figli, debbo purtroppo rivederlo (attività comuni), che è la cosa peggiore, che sembra sulle prime farti stare meglio, ma così non è. Io penso che la rabbia nei confronti di chi ci ha lasciato è legittima, e dicono tutti sia un'emozione necessaria proprio al distacco. Ma non è bene sentirsi solo delle vittime. Non ne usciremo mai, così. Essere arrabbiati, pure furiosi, va bene, ma nella consapevolezza che la rabbia è dovuta all'amore rifiutato, mentre è insensato (e inutile, dannoso) attribuire colpe esclusivamente all'altro. A meno che qualcuno non si è comportato eticamente male nei nostri confronti (ci torturava, ci picchiava, ci tradiva, etc.), è una colpa quella di non amare più? Mentre è un colpo durissimo per noi che siamo stati lasciati, senz'altro, che ci mette a terra, che ci ammazza. Ma il problema, il nostro problema, va oltre chi ci ha lasciati. Io avverto chiaramente che la difficoltà maggiore risiede nella (mia, nostra) difficoltà a vivere la vita senza di loro, nel senso che la vita era troppo piena dell'altro, e che nell'altro (anche se la relazione andava male, era in crisi) ci siamo annullati. Forse anche per loro era così, ma avendo scelto di andarsene, hanno già aperto nuove loro prospettive di vita (es. hanno un'altra relazione, oppure no, ma sono aperti a questa possibilità). Quello che spaventa me oggi è il non sapere bene cosa fare nelle mie giornate, prima scandite dalla sua presenza e dalle cose comuni 7 giorni su 7 e 24 h su 24 (non solo

per presenza fisica, ma psicologicamente). Il male è anche nella relazione esclusiva che avevamo con loro. Una volta sciolta, è come se non avessimo più orizzonti, più prospettive di vita. La difficoltà maggiore, oltre al fronteggiamento del dolore per la perdita, è nel non avere una vita altra da vivere, è nel doverla per forza inventare, e non è facile, soprattutto quando non si è più giovanissimi (io ho 51 anni). Io vivo nella paura di non riuscire a vivere. Ho il terrore delle vacanze, come ad esempio ora quelle pasquali, delle ore vuote, e non vedo l'ora di tornare a lavorare. Una parte (più o meno grande) della nostra disperazione secondo me è nella incapacità di essere autosufficienti, nella scarsa autostima.

PS. Siamo proprio sicuri che, tornassero anche con il capo cosparso di cenere, staremmo bene accanto a chi ha dichiarato di non amarci più? Ci fideremmo ancora? La mia terapeuta (sto facendo un percorso di sostegno psicologico, da sola non ce la faccio) mi ha detto: signora, lei è così arrabbiata che non si capisce perché vorrebbe indietro suo marito. Per ucciderlo? ...

---

o

---

APRILE 17, 2014

## CAROLINA

Caro Romy, nulla è facile, per nessuno, e molto dipende anche dalla nostra struttura psicologica, da come reagiamo alle difficoltà e alle frustrazioni. Io, ad esempio, non ho figli, ma attività comuni con il mio ex, attività che sono costretta ad allentare per non vederlo spesso (cosa che non potrei fare se si trattasse di figli), e, poiché sono attività a cui tengo molto indipendentemente da lui (attività di volontariato, di impegno politico, senza il quale non so concepirmi), mi sembra di vivere un doppio lutto. Sono tentata di dire che la mia situazione è ancora più complicata delle altre, ma so che ogni situazione ha la sua specifica complessità, e anche che la nostra ci sembra peggiore delle altre ma che in fondo non è così. Ma posso dirti che non sempre la presenza di un figlio è un ostacolo alla ripresa, non credere. Ci sono persone che, passate attraverso questa lacerante esperienza che è l'abbandono da parte della persona amata, sostengono che, magari alla lunga, la presenza dei figli è stata d'aiuto, in primo luogo perché ti costringe a non lasciarti andare completamente di fronte a loro, a recuperare un briciolo di forze che magari non avremmo senza amore genitoriale. All'inizio sicuramente è più dura, ma in tanti mi hanno raccontato che se non ci fossero stati i figli il loro stato catatonico e depressivo sarebbe durato più a lungo. Tocca fare i conti con la situazione in cui siamo, materialmente, e cercare le energie

per recuperare salute mentale a partire dai puntelli che abbiamo. Il figlio ora ti sembra che complichino la tua situazione, perché ti costringe a vedere lei, ma non è detto che attraverso di lui tu non possa scoprire energie insospettabili, non filtrate attraverso la donna che ti causa oggi dolore. Poi, tu sei molto giovane, tempo ne hai a disposizione, non disperare, anche se adesso il tuo mondo è come frantumato.

---

•

---

APRILE 11, 2014

ALLIE

Caro mio ex, sento il bisogno di scriverti ma ho troppa dignità per inviarti questa lettera, allora la invio all'etere, sperando che tu un giorno lontano la legga per caso.

Ci sono tante cose che non sai, ad esempio non sai le fasi che bisogna attraversare quando si viene abbandonati dall'unica persona di cui realmente ti fidavi...C'è la fase del rifiuto..dura da poche ore a pochi giorni...poi arriva lo scontro con la realtà...che ti fa sprofondare in un abisso buio senza luce, dove vorresti morire, non tanto perché non valga la pena vivere, ma perché il dolore è talmente profondo e dilaniante che ti strapperesti il cuore dal petto se servisse. Poi c'è la rabbia...rabbia verso se stessi per essere stati così stupidi, così facilmente abbordabili..e la rabbia verso chi lascia. Ora io sono molto arrabbiata. E non credo che mi passerà tanto facilmente..anche perché io non voglio che passi! La fase successiva sarebbe inaccettabile, cioè quando si arriva addirittura a pensare alle cose brutte senza rancore e alle cose belle senza nostalgia..non voglio arrivarci! Voglio odiarti per sempre, voglio che questa dura lezione abbia per sempre effetti su di me, in modo che mai più mi fiderò di nessun altro né permetterò a nessun altro di rendermi vulnerabile.

Ho passato tante cose brutte nella mia vita, e tu lo sai, e le ho sempre affrontate a testa alta, mi sono fatta una corazza e ho plasmato il mio carattere in modo da poter affrontare e superare tutto.

Sono una donna in gamba, agli estranei bastano 5 minuti per dirmi che sono di un'intelligenza viva, brillante, leggo molto, so fare mille cose, cose che neanche tu, uomo, sai fare. Sono sicura, tenace, forte, orgogliosa, responsabile, mi addosso il peso del mondo e riesco sempre a mostrarmi sorridente.

Non hai saputo apprezzarmi, mai, neanche per un minuto! Odiavi la mia forza, ora l'ho capito. Invidiavi che andassi a fare gli esami con aria di strafottenza, come se fossi io a fare un favore al professore, senza ansia, senza incepparmi, senza imparare a memoria, e alzarmi da quella sedia sempre con un 30, mentre tu, ansioso, debole, insicuro, tremavi al

sol pensiero di dover affrontare una prova.

Sai che ti dico? Sono io che non ti voglio! Non voglio un uomo come te al mio fianco, incapace di provare orgoglio per la grande donna che ha al suo fianco, saresti stato un pessimo marito, diciamoci la verità, la voglia di lavorare non l'hai mai avuta, e un pessimo padre, irresponsabile. Vivi di fantasia, di sogni..ma hai quasi 30 anni!! I tuoi non si possono permetterti di mantenerti, così come i miei, ma mentre io mi rimbocco le maniche, tu te ne stai pacioso a suonare nella tua stanza, riesci a lasciarti le preoccupazioni alle spalle..beato te! Io so che voglio e merito molto di più dalla mia vita, rispetto a ciò che ho avuto finora, compreso te...merito un uomo che abbia le palle di discutere, litigare e risolvere le questioni, non come facevi tu, che mi dicevi che andava tutto perfettamente, e io mi vantavo, cretina che non sono altro, con tutti che noi non litigavamo mai, che tu eri la mia pace, che sapevi come prendermi...non ho mai capito la realtà delle cose: io non ti sono mai andata bene. Non mi hai mai amata per ciò che ero. Hai amato che mi prendessi cura di te, che ti sollevassi da ogni responsabilità, che ti promettessi un giorno di mantenerti col mio lavoro, per permetterti di suonare. Hai amato che cucinassi per te (tua madre è una pessima cuoca!), che ti preparassi i dolci che preferivi ad ogni compleanno, onomastico, anniversario. Hai amato che non ti abbia mai chiesto più di quanto mi offrivi. E io ti amavo così com'eri, perché non volevo regali costosi, cene di lusso, vacanze sfrenate. Ti vedevo, i tuoi occhi da bambino mi dicevano che, anche se non avessi mai avuto una vita agiata, avrei sempre potuto contare sul tuo amore incondizionato e sulla tua sincerità. Sul fatto che mai mi avresti ferita. Gli unici pregi che ti attribuisco si sono rivelate le principali bugie. Era tutta una farsa, devo complimentarmi per la tua performance di attore. Piangendo mi dicesti di non pensare che tu fossi cattivo perché mi stavi lasciando, ma sai una cosa? Bisogna accettare che in queste cose ci deve essere per forza un cattivo, e tu lo sei stato! Non ti incolpo di avermi lasciata, anche se non avevo mai reputato possibile un simile epilogo. Ti incolpo per avermi mentito, fino all'ultimo giorno, fino all'ultima ora. Sei stato peggiore di tanti altri. Dici di non avere un'altra, a parte che ormai non credo più a nessuna parola che dici, la cosa mi ferisce e mi lascia indifferente allo stesso tempo. Non sono passate neanche due settimane, e sapendo ciò che ho perso (un bel niente) ancora non capisco perché io stia ancora così male. O forse lo so. Hai sempre odiato che io sapessi le cose, che avessi ragione. E allora ti dico quest'ultima cosa su cui sono sicura di aver ragione: tornerai. E la cosa mi fa impazzire di rabbia. Capirai, dopo aver vagato di fiore in fiore per alcuni mesi, che a nessun'altra starà bene ciò che stava bene a me. Anche se tornassi ora, in cui provo ancora molto sentimento per te, non ti riprenderei comunque. Perché sei un debole; perché hai tradito la mia fiducia in un modo che forse la tua mente limitata non capirà mai; perché torneresti offrendomi meno di quello che mi offrivi prima. Mi detteresti tu le condizioni, che dovrei smussare il mio carattere e lasciarti vivere la tua vita bucolica. Mi verrebbe da risponderti di farti crescere le palle piuttosto! Invece di castrare le mie! Ho troppa stima di me, le mie palle me le sono meritate e ne

vado orgogliosa! Ti auguro con tutto il cuore di capire al 100% ciò che mi hai fatto, perché non te ne sei reso ancora conto, e forse non te ne renderai mai conto. Ma se un giorno avrai l'illuminazione, il rimorso ti consumerà, perché donne come me non ce ne sono in giro e tu mi hai gettata come uno straccio vecchio. Il treno delle buone occasioni passa una sola volta, e io ti avevo conservato il posto accanto al mio sul vagone lusso del freccia rossa. Viviti la tua mediocrità, io ho una vita che mi aspetta.

Sono forte, non ti ho più cercato, nonostante ne sento il desiderio continuamente. So che questo tunnel è necessario per me, per la mia rinascita, e se ti dovessi risentire/rivedere, mi destabilizzeresti e dovrei iniziare il tunnel daccapo. Francamente non ci riuscirei. Non so neanche come sto sopravvivendo finora. Soffro tantissimo. Non ti perdonerò mai.

---

o

---

APRILE 11, 2014

A L E

Ciao Allie,

non immagini nemmeno quanto "ti invidio".

vorrei avere un decimo della tua forza. Una donna come te, da quello che scrivi, è difficile trovarla. Non ti servono consigli, perché sei già arrivata a tutte le conclusioni che una persona esterna ti avrebbe dato. Meriti di più. Meriti un UOMO. Con le sue debolezze, i suoi difetti..ma un UOMO.

E se questo è il tuo modo di pensare, sono sicuro non ci metterai molto a trovarlo. E quando penserai al tuo ex, ti verrà solo da ridere al pensiero del male che stai provando ora.

E tornerà, ne sono sicuro anche io, dopo quello che hai scritto.

Una persona così, quando si troverà con il culo a terra, penserà a quanto stava bene con una persona che si prendeva così cura di lui.

E allora scatterà la tua rivincita.

Come già detto, vorrei solo avere un decimo della tua forza per reagire alla mia situazione.

Ma in queste cose, noi maschietti, siamo MOLTO più vulnerabili di voi donne.

Ti auguro di trovare presto la tua strada, che di sicuro non era quella che hai percorso fino ad ora.

Nulla accade mai per caso.

---

▪

---

APRILE 17, 2014

## CAROLINA

Ciao Ale, non sono d'accordo che sia una vera e propria rivincita il vedersi tornare indietro la persona che se n'è andata. O perlomeno, sarebbe un'amara rivincita, che in realtà rischierebbe di annullare il percorso di fronteggiamento del dolore che fino ad allora abbiamo affrontato. Perché difficilmente ritorna la persona che abbiamo amato, ma eventualmente solo quella che ci ha fatto soffrire, e che forse noi stessi non siamo più in grado di amare né di perdonare per il male e, spesso, l'umiliazione che ci ha inflitto. Se torna (raramente), al 90% dei casi ci destabilizza soltanto, riemerge il dolore che magari abbiamo attenuato con piccoli espedienti, e non è da augurarselo. Spesso ricominciare dopo una rottura riapre solo le vecchie ferite, e il rapporto riprende da dove lo abbiamo lasciato, cioè parte già in crisi. E non è neanche rara l'esperienza delle persone che vengono abbandonate due volte. Ci sarebbe dunque da augurarsi il contrario, che ci lasci liberi il prima possibile, che sparisca dal nostro orizzonte emotivo. La vendetta può avere successo solo se non proviamo più nulla, ma a quel punto non è neanche più desiderabile.

Leggo e rifletto poi su quello che dici a proposito delle donne, del fatto che siamo più forti, meno vulnerabili. Non sono d'accordo. Se si può generalizzare, siamo più coraggiose forse, più inclini a scrutare nei sentimenti, più totalizzanti nelle relazioni, ma forse proprio per questo molto più aperte ai sensi di colpa, ai rimorsi, più rabbiose, più tendenti a rimanere prigioniere dei sentimenti, anche se con il coraggio e la forza di guardarli in faccia. Del resto, è statistica (con tutte le eccezioni dei vari casi): gli uomini forse provano più angoscia nel momento dell'abbandono, ma nei tempi si riprendono prima. No. Io, se rinasco, voglio essere uomo.

---

○

---

APRILE 17, 2014

---

## CAROLINA

Ciao Allie, io comprendo la tua rabbia, che provo anch'io fortemente dopo 4 mesi dall'abbandono e 2 anni e mezzo di (sua) ambiguità (non riusciva a capire che cosa provava per me, diceva che era amore, ma io non lo sentivo – perché l'amore se c'è si percepisce -, poi finalmente ha compreso che il suo sentimento per me non era abbastanza forte, risultato: lui, pur reputandomi la persona più importante della sua vita, sceglie di andarsene verso una nuova vita e nuove emozioni, io sto a terra con addosso ormai quasi 3 anni di frustrazione e dolore che sembrano avermi azzerata), ma penso che non dovresti augurarti la prospettiva di odiarlo per sempre. Non per lui, che magari è davvero solo uno stronzo, ma per te stessa. Odiarlo per sempre significherebbe essere sempre legata a lui, tributargli un sentimento eterno. No. Non solo non vale la pena per una persona che non prova più sentimenti verso di te, ma sarebbe proprio la catena che ti impedisce di andare oltre. Con questa rabbia che ti invade, come puoi aprirti a una nuova vita che invece ti è necessaria? Provala tutta, fino in fondo, ma non assumere come prospettiva l'odio verso di lui, quest'odio finirà per consumare te, mentre lui vive già da adesso un'altra vita. Non si tratta di perdonare, perché non c'è perdono verso chi non sta più con te e ti causa sofferenze indicibili, ma di occuparsi finalmente solo di se stessi, e non più dell'altro.

Anch'io non so come sto sopravvivendo finora. Ma so che potrò stare meglio con me stessa e gli altri soltanto quando finirà l'incubo delle emozioni a lui legate, di qualsiasi natura siano (nostalgia, amore, dolore, senso di colpa, rimorsi, rimpianti, rabbia, odio...).

PS. Non penso che queste persone che ci hanno lasciato nella maggior parte dei casi abbiano recitato. Penso che per paura, abitudine, difficoltà a percepirsi autonomi, se vuoi per vigliaccheria, hanno mentito anche verso se stessi. La loro responsabilità è nell'incapacità di affrontare in modo adulto se stessi, i loro sentimenti e i loro desideri, spesso volendo avere tutto. Non li giustifico certo, ma ci vuole coraggio per guardare dentro se stessi.

---

•

---

APRILE 10, 2014

## ABAWO

Sono passati una decina di giorni da quando ho scritto qui ed è più di un mese che non la sento più e il no-contact continua da parte mia...

---

Ho conosciuto tempi migliori... Ogni tanto piango e mi dispero, ma un po' alla volta spero tanto di venirme fuori.

Nel frattempo so (purtroppo tramite altre vie e ovviamente lei non sa che io lo so) che si sta vedendo con una persona e questa persona mi ha chiesto l'amicizia su FB... Sì avete letto bene! Dopo il danno anche la beffa!

Lei non è mai stata su FB, ma il suo nuovo lui che mi chiede l'amicizia è a dir poco grottesco e mi stà mandando completamente fuori di testa. Ma com'è possibile tutto questo? Perché gli ha parlato di me e lui mi chiede il contatto su FB??

Vi prego datemi una chiave di lettura di come la vedete voi.

Sto quasi impazzendo.

Grazie...

---

•

---

APRILE 7, 2014

## ALLIE

anche io sono capitata qui per caso...sono stata lasciata 9 giorni fa e da allora mi sento morta dentro...così ho iniziato a navigare su internet cercando di capire quello che mi stava succedendo e quello che dovevo aspettarmi nei prossimi giorni/mesi perchè per me è la prima volta. Ci siamo conosciuti ad agosto 2011 quando entrambi avevamo 26 anni, colpo di fulmine, dopo 2 giorni stavamo insieme e parlavamo di futuro. Un amore vissuto a 100 all'ora, bruciando tutte le tappe. Prima di lui non volevo sposarmi, non volevo figli, invece nel giro di pochi mesi ci siamo messi a progettare il nostro matrimonio, con tanto di agenda con le idee, la lista degli invitati eccetera. Io nella mia ingenuità ero convinta che se ci veniva spontaneo affrontare certi temi, era perchè eravamo destinati a restare insieme per l'eternità..povera illusa! Dopo 2 anni e sette mesi, mi lascia dicendo che non mi ama più da un po' di mesi, non sa il giorno preciso ma più o meno da dicembre..e io lì per lì lo consolavo pure, perchè piangeva disperato..ero ovviamente nella fase della negazione! mi dice di continuare a vederci e sentirci perchè non sopportava l'idea di perdermi del tutto, che rimanevo la persona più importante della sua vita e che se era destino saremmo tornati insieme..poi dopo 2 giorni che stavo attaccata al cellulare sperando in un suo contatto, che si fosse pentito, decido di chiamarlo...e lì ho avuto lo scontro con la realtà, freddo, distaccato..non era più lui..non conoscevo più quella persona, ha dato la colpa a me per aver smesso di amarlo perchè ho un carattere troppo

forte e ho deciso sempre tutto io. Ora voglio spiegarvi in realtà com'era la nostra storia: nè io nè lui abbiamo situazioni economiche semplici, per questo non gli ho mai chiesto un regalo nè altro, non mi ha mai portata da nessuna parte, non mi ricordo di una pasquetta o di un ferragosto particolari, sempre e solo noi 2 nella sua macchina a prendere freddo e mangiare la pizza o l'aperitivo comprato al supermercato per risparmiare (piccola parentesi, in tutto ciò si comprava chitarre da migliaia di euro, e le sue ex le ha portate in croazia, a ischia ecc...) L'ho sempre spronato a seguire la sua passione per la musica, si è iscritto quest'anno al conservatorio, ha lasciato giurisprudenza a 10 esami dalla laurea, io ora mi devo laureare e mi ponevo tanti interrogativi sul nostro futuro, dubbi che ho sempre confidato a lui, e lui invece di dirmi che li aveva anche lui, ha nascosto la testa sotto la sabbia dicendomi "insieme ce la faremo, vedrai ci sposeremo, sei la donna della mia vita, ti amo tantissimo" e sms di questo tipo me li ha mandati fino a poche ore dal ben servito! Ora io non capisco più niente! Lui era diverso, e invece all'improvviso ho capito che è esattamente come tutti gli altri! Non ha avuto le palle di confessarmi prima che aveva smesso di amarmi (cosa che posso anche accettare, io non tengo legato nessuno), si è concesso tutto il tempo di staccarsi gradualmente senza soffrire e quando è stato sicuro della sua scelta, mi ha pugnalato alla schiena, ironia della sorte proprio quando io avevo capito quanto davvero lo amassi (a metà marzo è stato ricoverato in ospedale una settimana per una cosa che sembrava grave, ho perso 10 anni di vita piangendo disperata per lui, seduta notte e giorno sulle sedie della sala d'attesa del pronto soccorso, mentre lui già sapeva che voleva lasciarmi! Anzi mi ha detto che il coraggio di lasciarmi gli è venuto proprio in ospedale perché ha capito che "la vita è breve"! Ora ogni ricordo che mi affiora alla mente è tartassato dal dubbio "chissà se in quel momento mi amava ancora o già aveva smesso"..mi sento come se avessi vissuto quasi 3 anni di pure illusioni, è stato un verme, un codardo, uno smidollato, e pensate un po' in questa situazione si sono rovesciati i ruoli, io che ero una roccia sono diventata una debole lagnona con gli attacchi di panico (non sono mai stata ansiosa!) e lui ora è il forte..e questo me lo fa volere ancora di più! Vorrei rompergli quelle chitarre del cavolo in testa! Per tutto il tempo in cui stavamo insieme ero un continuo elemosinar gli tempo! Ci sentivamo circa 1 ora al giorno e ci vedevamo una volta a settimana circa dalle 18 a mezzanotte (abitiamo a 45 minuti di distanza), con me sia a telefono che dal vivo alle 22 iniziava a sbadigliare e dirmi che voleva andare a dormire, poi usciva con gli amici e perdeva la cognizione del tempo. Il dubbio che forse non mi abbia mai amata mi dilania, e riversa su di me le colpe! Io che non ho mai avuto autostima ora mi trovo a pensare che se non fossi ingrassata questi 10 kg, se mi fossi fatta bastare il poco tempo che mi dedicava senza discutere, se se se se..mille se...la verità è che io nella mia estrema razionalità sono stata me stessa e non dovevo comportarmi diversamente, è stato lui l'attore..So di aver scansato una vita infelice..ma allora perché mi si è innescato questo meccanismo di autodistruzione, di amore malato, che ho sempre biasimato nelle amiche, di amore/dipendenza/abitudine, di

orgoglio ferito..! Perché non riesco ad essere semplicemente grata al Signore perché lui ha avuto la forza di fare ciò che io rifiutavo anche solo di pensare, cioè di lasciarci? Ora sono nella fase della rabbia...della delusione, della disillusione, mi sento stupida per aver creduto in noi due quando era tutta una mia fantasia, il dolore è anche fisico ed insopportabile, come se avessi un infarto in corso da 9 giorni, e voglio farlo smettere! Non voglio affrontarlo! Ho affrontato dolori peggiori nel corso della mia vita, ma lui mi dava la forza di superarli..ora invece non ce l'ho! Perché è lui la causa del mio dolore, e mi manca prendere il telefono e raccontargli che "un bastardo" mi sta facendo soffrire come un cane, poi dopo un secondo arriva la realizzazione "Oddio, il bastardo è lui stesso". La mia mente non lo accetta, è come se mi fossi svegliata nel mondo del contrario, come se improvvisamente alla tv dicessero: abbiamo scoperto che è il sole che gira intorno ai pianeti. Mi trovo ad affrontare una realtà diversa da quella in cui vivo. Vorrei dire mille altre cose ma me le dimentico appresso appresso, e ho anche la presunzione di pensare che il mio dolore è il più forte del mondo, perché non concepisco l'idea di come qualcun altro ci sia passato e sia sopravvissuto. Razionalmente so che non è così. Ma è peggio di un lutto: una persona che muore non vuole abbandonarti, invece lui è vivo, io sono viva e lui ha deliberatamente deciso di reputarmi morta. Ed è così che mi sento.

---

o

---

APRILE 8, 2014

PARIDE

ciao Allie, sai leggendo la tua storia è stato come ricevere un colpo al cuore perché è quello che ho passato io praticamente...ti capisco perfettamente e so quanto si possa stare male, come so che queste parole per te non saranno di nessuna consolazione...il tempo deve fare il suo corso, il dolore deve fare il suo corso. una cosa è sicura però, è vero, probabilmente ti sei salvata da una vita infelice, da un uomo che probabilmente non ti ha mai amato così come è stato per te con lui, pensa solo questo...per il resto davvero, vorrei dirti tante cose, abbracciarti e dirti che andrà tutto bene, ma non credo di esserne in grado...ti auguro davvero che tu possa stare meglio, presto, molto presto...bacio

---

•

---

MARZO 30, 2014

---

ABAWO

Due anni di frequentazione assidua e complice. Io 49 e lei 39.

Lo scorso mese come un fulmine a ciel sereno mi dice basta... Stop, finito! Tra l'altro al telefono.

Nessuna avvisaglia prima. Improvvisamente e senza tanti complimenti: ma com'è possibile essere così cinici e spregiudicati? Perché non me l'ha detto prima della sua insoddisfazione? Perché ha sempre taciuto?

Lei vuole rimanermi amica adesso perché sono stato una brava persona, ma io non voglio la sua amicizia! Ho provato a cercarla, ma nonostante un paio di incontri la sua posizione è rimasta la stessa e anzi per tenermi distaccato non mi ha voluto che ci vedessimo davanti casa sua, ma altrove... Come fossi diventato improvvisamente un appestato... Perché tanta cattiveria? Perché?

Quasi sicuramente sono stato rimpiazzato nonostante lei dica e giuri di no, ma non capisco come si fa a cambiare così...! Senza un minimo di comunicazione prima!

Sono andato in tilt completamente adesso. E non riesco a farmene una ragione e la penso quasi continuamente mandando il mio cervello in un pericoloso loop. Ed il dolore del Cuore fa male. Ahi, come fa male!

Spero che il tempo rimargini la profonda ferita al mio cuore, ma la domanda rimarrà la medesima: "perché chiudere in questo orribile modo?! Perché?!"

---

•

---

MARZO 19, 2014

ANDREA

Ciao ragazzi iniziai a scrivere qui un anno fa esatto, un abbraccio a tutti quelli che soffrono x amore xk so che è un momento duro e difficile della vita dove tutto ci sembra diverso e catastrofico,, ma dobbiamo sapere che è anche una fase transitoria e presto tutto svanirà e si alleggerirà... ma ci vuole tempo...le ferite profonde dell'anima sono lunghe a guarire e richiedono molto tempo... soprattutto se abbiamo amato con tutto il nostro cuore,come è accaduto a me e soprattutto quando credevamo che fosse quella giusta dove credevamo sarebbe durata per sempre, e anche ovviamente dal tempo che abbiamo trascorso con

questa persona, una storia di 1 anno e sicuramente diversa da una storia di 10 anni con convivenza e magari figli ci vuole molto piu tempo x elaborare il tutto.

È passato esattamente un anno da quando lei mi ha lasciato, era il 18 marzo alle 19 di sera dopo 2 anni e mezzo di relazione, per telefono, neanche il buon senso di guardarmi negli occhi e dirmi addio.. sono cambiate molte cose da quel giorno, se solo ci penso mi vengono i brividi.....ma andiamo avanti non voglio raccontare nuovamente cio accadde xk ormai nn servirebbe a nulla...x chi fosse interessato a sapere anche solo x leggere è tutto scritto pagine addietro!!!

Ad oggi sto bene, vivo la mia vita serenamente, ho amici fantastici, non ho un nuovo amore, ma a dir la verita' non lo cerco neanche...sto bene da solo mi vivo i miei flirt casuali con qualche ragazza..ma nulla di serio ma a me per il momento va bene cosi e la cosa piu importante e stare bene prima con se stessi...poi le cose arriveranno anche da sole.

Devo ringraziare gli amici di art conosciuti nel blog..sono stati davvero tutto x me. siete stati importantissimi nel mio lungo percorso di guarigione, con voi mi sono sentito molto meno solo...e con un apporto in piu...grazie ancora

Ragazzi io ho capito queste cose da questa storia:

- nella vita secondo me nulla capita per caso, ogni cosa o esperienza che sia ci accade, sembra messa li a posta x farci maturare e crescere...e noi dobbiamo servirci di questo..
- l'attaccamento è umano ed è umano il dolore, ma bisogna avere il coraggio di liberarsi da questa dipendenza d'amore....
- l'amore vero è libertà ed accettare con serenità che l'altro abbia fatto le sue scelte senza rincorrere nessuno o usare violenza non servirebbe a niente...anche se l'istinto porterebbe a fare questo..
- Una persona non deve stare con noi perchè soffriamo o perchè la costringiamo...deve stare con noi per scelta per amore e non per costrizione.
- dobbiamo avere il coraggio di lasciare andare le persone da noi amate e non importa quanto dolore esse ci hanno arrecato, se noi abbiamo amato sinceramente quel qualcosa gli rimarrà per sempre...ma ora è arrivato il momento di lasciarli andare.
- bisogna sempre vivere giorno per giorno perchè niente ci appartiene veramente e tutto se ne andrà prima o poi....non significa che allora dobbiamo staccene da soli...ma dobbiamo essere consapevoli che il momento della separazione arriverà sempre prima o poi, e che è tutto transitorio...con questa consapevolezza dobbiamo amare ogni momento che passiamo con qualcuno ancora di piu...e sono certo di una cosa amici, il meglio è sempre quello che deve arrivare!!!:)

Un saluto a tutti...tenete duro...che passa!!

---

---

MARZO 25, 2014

## ALESSIO

Ciao a tutti.

sono capitato per caso su questo blog, alla disperata ricerca di risposte alle mille domande che una persona si fa, quando una storia finisce. So che leggere un blog o i commenti di persone faranno guarire le ferite, ma sono comunque di grande aiuto. Leggere di tanto in tanto queste cose sono sicuro aiuterà a passare questo momento. Una storia di 5 anni, dai 26 ai 31. Un anno di convivenza. 4 anni e mezzo bellissimi, poi l'inizio della crisi.

Una crisi da parte di entrambi (qualche mese), dove, spesso, mi sentivo anche la parte "forte", la parte forse che più spesso ha pensato che un rapporto così non era il rapporto che realmente volevo. Poche attenzioni, intimità limitata e monotona, alcuni lati del carattere che non mi andavano giù. Ho pensato molte volte di lasciare quella casa, che a 31 anni non volevo "accontentarmi" della mia vita di coppia. Il fatto poi che le volte che uscivo (senza di lei) mi rendevo conto che avrei avuto anche altre "opportunità", mi dava forza per portare avanti le mie idee. Avevo anche messo da parte il mio sogno di diventare padre..sogno che ho sempre avuto ma che con lei era svanito: non mi sentivo pronto per avere un figlio con lei, in quel momento. Anche se l'ho sempre vista come la donna che avrei voluto sposare e dalla quale avrei voluto figli. Ma non in quel momento.

Però lei era lei. Tutti i suoi difetti, tutte le cose che mi facevano arrabbiare di lei, sono sempre state più forti di qualsiasi tentazione di lasciarla o tradirla (anche se la tentazione è stata FORTISSIMA e ci sono andato vicino).

Un mese fa, dopo gli ennesimi giorni di "silenzi" e di ZERO intimità, il chiarimento finale e la decisione di "separarsi". Eravamo in affitto, ho deciso di lasciare lei in quella casa perchè io non sarei mai riuscito a starci. Ho fatto le mie valigie e sono andato via. Ho deciso comunque di aiutarla con l'affitto, perchè da sola non ce la farebbe mai ora come ora, e dentro di me so che sto facendo la cosa giusta, anche se tutti mi danno del coglione. Ma non mi importa.

Ora mi ritrovo a dover tornare dai miei (dopo essere stato ospitato per circa un mese da amici/colleghi) per forza di cose. Almeno per qualche mese, finchè avremo sul groppone quell'appartamento.

Sto male. Ho pensato molto al motivo per cui sto male. CREDO di essere ancora innamorato di lei. La penso in ogni istante, mi manca da morire, mi mancano i suoi

“difetti” e le cose che “odiavo” di lei.

Lei non sa che fare. Dice che il cuore la porterebbe da me ma che la testa le dice l'opposto, che le due cose devono andare di pari passo, perchè l'amore a lungo andare non basta. Se torna, ha detto che lo farà perchè vuol essere portata all'altare, vuole una famiglia con me.

Le manco, ma non sa se le manco perchè è ancora innamorata o se le manco come fossi un “amico” (dopo 5 anni di cui uno di convivenza, mi consideri UN AMICO?!?!?)  
Ma com'è possibile che una persona arrivi a pensare certe cose?

Dopo vari tentativi di “riavvicinamento”, dove lei continuava a dirmi che non sapeva nemmeno lei cosa voleva, ho deciso di dire basta io, una settimana fa. Non posso, e non voglio, stare “nel limbo” per sempre. Domani andrò a portare via da casa TUTTE le cose che ho lasciato dentro. Non mi sono fatto più sentire e non ho nessuna intenzione di farlo.

Non credo tornerà, non lo so.

Ma più passano i giorni, più sento alcuni suoi discorsi (mi è stato riferito il fatto del dubbio su amore/amicizia) più mi chiedo se è giusto che una persona così abbia il mio amore.

Farei di tutto per lei..o forse lo avrei fatto. Ma più passa il tempo più mi viene in mente il male “che mi ha fatto”: poche attenzioni, problemi “inesistenti” (o comunque poco rilevanti, credo) che ha tirato fuori, il fatto di essere uscito di casa con le valigie in mano, la sua incertezza.

Cazzo, o mi ami o non mi ami..non è difficile.

Io ora cercherò di tornare sulla mia strada, cercando in tutti i modi di togliermela dalla testa. Sarà durissima questa salita, ma piano piano, prima o poi, arriverò in cima. E da lì sono sicuro sarà tutto più facile.

Facile a dirlo (mi sento quasi “forte” mentre scrivo) ma la realtà purtroppo è ben diversa.

L'unica soluzione è tagliare completamente i ponti? Se poi tornerà sarò io a valutare se ne vale veramente la pena o no..o sbaglio?

Scusate il poema, ma avevo voglia/bisogno di sfogarmi un pochino.

un abbraccio a tutti.

---

■

---

MARZO 26, 2014

## PAT

Carissimo Alessio,

so perfettamente come ti senti e cosa stai passando in questi momenti, per questo ti abbraccio virtualmente.

Non ti dico che è un percorso breve nè facile anzi, essere lasciati è una delle esperienze più forti, emotivamente parlando, che può capitare ad una persona, ma penso di poterti dire che passerà.

Non saprei dirti quando di preciso perchè, nonostante il dolore non sia più così devastante, io vivo ancora ogni giorno con il pensiero di lui (breve riassunto: 10 anni bellissimi insieme dai 22 ai 32, una convivenza alle porte e 8 mesi fa un abbandono con 1000 domande non risposte).

Ecco, questo per dirti che se sei ancora innamorato all'inizio è tutto buio, un disastro, sembra che la vita perda ogni senso e soprattutto perda l'importanza di essere vissuta. Invece la vita continua anche senza l'altro: tu continui a respirare, a sorridere, a camminare, a vivere nonostante tutto, perchè TU ESISTI nonostante l'altra persona.

Innanzitutto cerca di vivere il tuo dolore, non averne paura, piangi/urla/esprimilo come preferisci ma fallo, non soffocarlo. Poi cerca di non chiuderti in te stesso, parla parla parla, con amici e anche con chiunque abbia voglia di ascoltarti.

Sentire diversi punti di vista estranei da te e dalla tua storia fa solo bene perchè permette di avere una visione più obiettiva della situazione.

Fai quello che ti piace, dedicati ai tuoi hobby, esci con gli amici, non chiuderti in te stesso, coccolati e amati. Ricordati che in questo momento la persona più importante sei tu e devi dedicare le tue forze a rialzarti e a ricostruire il tuo cuore e la tua vita.

Qui sul blog troverai tantissimi altri consigli ed esperienze e cmq io sono disponibile ad ascoltarti quando vuoi e hai bisogno!

;)

Un abbraccio

---

■

---

APRILE 3, 2014

ALESSIO

ciao Pat :-)

ti ringrazio intanto per la risposta..accidenti dopo 10 anni...e dopo 8 mesi pensi ancora a lui? Oh mamma a dire il vero spero mi passi un pochino prima..

Evoluzione della storia.

Da una prima fase dove lei mi diceva che il cuore la portava da me e la testa no, siamo arrivati, finalmente, alla "decisione". Ora nella sua testa ha detto che c'è solo lei. Lei e basta. Lei e i suoi progetti. Niente e nessun'altro. Me compreso quindi.

Mi ha detto che sta cercando casa nuova per abbandonare quella dove vivevamo insieme..vive giorno per giorno, pensando solo a lei.

E quindi non è più innamorata.

Prova qualcosa per me, ma un sentimento non tale da tornare insieme.

Sono passato da casa per prendere alcune cose che avevo dimenticato, e, come immaginavo, ha tolto tutte le foto nostre appese ai muri.

Io non so cosa pensare.

Come fa ad essere finito l'amore in così "poco" tempo?

Io ho il sospetto che ci sia una terza persona, anche se lei mi ha detto non esserci nessuno perchè non vuole nessuno..vuole pensare a se stessa e basta.

Mi ha detto le solite stronzate che si dicono in questi casi.."vorrei restassi un punto fermo nella mia vita..".."non voglio tu sparisca dalla mia vita.." "..vorrei poter sempre contare su di te e tu contare su di me.." . Penso di essere stato veramente importante per lei, l'ho conosciuta con problemi di anoressia e, credo, sia guarita anche grazie a me. Però io adesso non posso essere suo amico. Forse un giorno, quando sarò sicuro di non essere più innamorato di lei.

Io ho cercato di tagliare tutti i ponti, le avevo chiesto di bloccarmi su fb per evitare di andare a guardare il suo profilo, ho cancellato il numero per evitare di guardare continuamente se fosse online su whatsapp..cose da ragazzino di 15 anni.

però mi sta aiutando questa cosa, non so più nulla di lei, di cosa fa o di cosa non fa.

Ora so la strada che devo percorrere.

Ed è quella di farla uscire dalla mia vita. In fretta. O almeno provarci.

Ma forse in fondo, spero torni un giorno...non lo so nemmeno io..vorrei capire cosa cavolo realmente le passa in testa..aiutoooo :-(

---

▪

---

APRILE 3, 2014

ANDREA

Alessio,

la tua storia è simile a tutte le altre,ma soprattutto è simile il finale ogni storia somiglia a quella di un altro.

La strada da percorrere è tanta io dopo 13 mesi e una stoia di quasi 3 anni sto bene,ma non vuol dire che non la penso piu,anzi a dirti la verita' da quando ha preso la decisione di lasciarmi non ce stato un solo giorno che nn l abbia pensata...ma poi con il tempo capisci in automatico che forse è meglio che sia andata cosi', ma ci vuole tanto tempo..te lo dico perche' sono realista.

Sembrero' retorico ma l unica cosa da fare al momento è liberarsi da questa dipendenza che hai da lei,stacca tutto,taglia tutti i ponti per iniziare,distacco totale,ma è dura liberarsi dei suoi poensieri e delle abitudine... i sentimenti cambiano con il tempo..e la persona che ti sembrava giusta e perfetta che era lei all inizio puo non esserlo piu oggi...purtroppo le cose ti ripeto cambiano con il tempo....puo essere che ha capito di non amarti piu..oppure ci sara' qualcun altro come è capitato a me....non si sa...ma l unica certezza è che lei ha preso la decisione di andare via e vuole proseguire la sua vita senza di te, sembrero' duro ma sono reale....dobbiamo accettare questa scelta....al momento non sei ancora lucido...e non sei in grado di ragionare e di vedere la situazione dal di fuori ma col passare del tempo sarai i grado di ragionare sempre di piu...ma ci saranno alti e bassi...e la strada è lunga...ma l unica certezza e che se ne esce da qsta situazione con molta ma molta pazienza, si

soffre tantissimo ma passa..fidati alessio...io volevo morire quando mi ha lasciato volevo uccidermi mi era crollato tutto...!!

questa è una sofferenza che va vissuta fino in fondo per potertene un giorno liberare....sappi soffrire o fatti aiutare da qualcuno che ti stia vicino...vivi il tuo dolore non cercare di evitarlo e sopraffarlo...altrimenti poi tornera piu forte di prima piangi pure x scaricarti è normalissimo farlo...io ho opianto x quasi 5 mesi ma è servito.....e ricordati abbi tantissima pazienza xk la strada è lunga ed è ardua...ma poi ripeto passa!!!gia dopo 4/5 mesi non sentirai piu questo dolore lacerante al petto al cuore...e inizierai a vedere le cose in modo diverso e inizi a capire tantissime cose....perche sarai piu lucido...in bocca al lupo amico....

x qualsiasi cosa io ci sono....non farti problemni a scrivere....

---

▪

---

APRILE 11, 2014

ALESSIO

Ciao Andrea,

ti ringrazio intanto per quello che hai scritto.

in questi casi non si ha bisogno di sentirsi dire quello che si vorrebbe sentire..ma di come è, purtroppo, la realtà.

sto facendo fatica, una fatica incredibile. però, se ci penso, è passato solo un mese. quindi è normale.

la cosa che mi fa "imbestialire" è vedere che lei sta "bene". non so se ci sia un'altra persona o no, la cosa sicura è che lei ormai non mi vede più come l'uomo della sua vita..mi vuole bene certo, ma l'amore è un'altra cosa, purtroppo.

vorrei aprire la mia testa, cercare dove si nasconde il suo ricordo e metterlo via.

ma forse come dici tu è giusto vivere il dolore.

è giusto vivere il dolore per essere più forti domani.

non riesco e non posso tagliare i ponti, per forza di cose dobbiamo sentirci perchè purtroppo c'è un appartamento di mezzo. e quindi fino al termine della disdetta siamo costretti a sentirci.

---

però ogni volta è una legnata nei denti.

faccio giorni in cui sto "bene" e altri in cui mi sembra di morire. tipo questi giorni.

non riesco a farmene una ragione, non riesco a pensare, al momento, ad altre donne.

voglio lei.

ma non so se voglio lei perchè sono innamorato o il mio è un senso di "possessione". se è paura di vederla con altri, se è mancanza di abitudine, se mi manca il tornare a casa dal lavoro ed aspettarla a casa.

non lo so cosa mi manca.

so solo di stare male.

e non ne posso più.

so che il tempo ricucirà tutte le ferite, ma è passato solo un mese e per me è come fossero passati 3 anni.

non ne posso davvero più.

:-(

---

▪

---

APRILE 17, 2014

NICOLA

Beh, ognuno è fatto a modo suo.. in questa banalissima conclusione risiede la risposta alla domanda delle domande "Quanto tempo mi occorrerà per superare tutto questo??".

Perchè se ci pensiamo bene il punto è solo ed unicamente questo. La sofferenza lancinante causata dalla perdita della persona amata cambia pelle in brevissimo tempo, trasformandosi da dolore in malattia e poco dopo in malattia cronica che temiamo di non riuscire a sconfiggere, di non saper sconfiggere..

La persona amata non c'è più, chi prima, chi dopo, ognuno di noi ci mette comunque un lasso di tempo non troppo lungo a metabolizzare l'assenza della persona amata nella quotidianità.. Il problema vero è costituito dalla percezione del fatto questo dolore non accenna a diminuire.. giorno dopo giorno, settimana dopo settimana..

E' veramente una malattia.. va vista così.. va lottata in questi termini..  
Una malattia seria, che mette a repentaglio la nostra vita..  
Quando ne ho parlato con alcune persone in questi termini, mi sono  
immancabilmente sentito rispondere che ero fuori di testa..  
Può darsi, analizziamo però nel dettaglio quali effetti ha questa malattia su di noi:

Dolore fisico  
Perdita di peso  
Smarimento di serenità  
Paura

Prognosi:  
Mesi, anni forse..

Non è una malattia???

Io sono stato lasciato 3 anni e 3 mesi fa..  
E' passato del tempo..  
Non soffro più da circa 2 anni..  
Ma resta in me la convinzione di aver dovuto tirar fuori tutto me stesso, tutte le  
mie qualità, tutto il mio orgoglio, tutta la mia pazienza, la mia umiltà, la mia  
capacità di resistere, di sopravvivere..  
Non riesco e non riuscirò mai a dire che in fondo, alla fine, è stata meno peggio di  
quanto temessi, di come pensassi..

La mente umana ci protegge e fortunatamente tende a cancellare, per quanto le è  
scientificamente possibile, molti brutti ricordi.. ma non tutti..

Io ricordo di aver passato, per distacco su altri fatti spiacevoli della mia vita, il  
periodo più brutto della mia vita..  
Di aver temuto di non farcela..

Ringrazio me ed i miei genitori.. per avermi dato l'amore e la forza di venirne a  
capo..

Ci vuole tempo, occorre capire, piangere, soffrire.. ma ce la potete fare.. tutti..

Un abbraccio

---

▪

---

APRILE 17, 2014

CAROLINA

Ciao Nicola, grazie per la spinta alla speranza, tu per non soffrire ci hai messo 1 anno e 3 mesi, ognuno di noi avrà i suoi tempi (che auguro a tutti i più brevi possibili), se la relazione è stata significativa non saranno certo pochi mesi, ma sono convinta anch'io che, prima o poi, il dolore passa. Io dopo 4 mesi sto ancora abbastanza a pezzi, sento un vuoto enorme e ho paura del futuro. Lascio che il tempo passi, nel frattempo mi dedico a qualche attività che mi fa stare bene (ho cominciato a ballare il tango, e lo consiglio, è un ottimo strumento per divagarsi, per conoscere altre persone, ma, soprattutto, per esprimere sentimenti anche dolorosi ma con la sensazione di comunicare e costruire qualcosa di bello, fa sentire leggeri ma senza mettere da parte artificialmente i sentimenti dolorosi che si hanno), ma sento ancora tutto il peso e il dolore di questo abbandono, e a momenti sono disperata. Sì, so che se ne esce, a un certo punto per forza il dolore deve attutirsi se non altro per autodifesa psicofisica, ma uno dei problemi che mi attanaglia è il COME se ne esce. Vorrei non solo smettere di soffrire, ma anche tornare alla sensibilità viva, al sorriso, che oggi mi appare una prospettiva metafisica, fantastica. Ho paura di inaridirmi, di uscirne sì ma trasformata in una persona incapace di provare ancora amore e sentimenti. A te com'è andata sotto questo aspetto?

---

▪

---

APRILE 17, 2014

ABAWO

Ciao a tutti

scrivo anch'io oggi perché il dolore è davvero tanto nonostante siano passati più di due mesi: non c'è momento della giornata che non la pensi. Ho purtroppo saputo poi che già si frequenta con un altro e così il dolore si acuisce all'ennesima potenza. E' davvero devastante tutto questo. Ho perso quasi 7 Kg in un mese: non è giusto tutto questo! Non ce lo meritiamo. Perché tutto questo?!

Temo di essere entrato in quel pericoloso loop che poi è difficile venirne

fuori... Ho paura e sono totalmente indifeso. Cerco di elaborare il tutto e farmene una ragione e poi basta un'inezia e mi ricordo qualche parola di lei o qualche cosa che abbiamo fatto assieme e giù che sprofondo nell'abisso più nero con pianti e magoni.

Tutti dicono che il tempo cicatrizzerà le ferite e che ognuno di noi ha bisogno dei suoi tempi, ma nel frattempo sento che qualcosa di me sta morendo piano piano. Non è giusto!

---

▪

---

APRILE 29, 2014

NICOLA

Carolina scusami non intendevo farti aspettare così tanto per una risposta.. A me è andata bene.. Sto con una ragazza da circa 2 anni.. la mia fortuna è che ho trovato una persona che ha saputo accettare il fatto che quando l'ho conosciuta non avevo ancora superato la batosta che avevo preso alcuni mesi prima.. mi ha aspettato.. non sto ad entrare in particolari ma è chiaro che la nostra storia ha vacillato non poco.. io per primo, o meglio, a dire il vero solo io, l'ho messa fortemente in discussione perchè non mi sentivo pronto ad amare nuovamente e soprattutto, a coinvolgere un'innocente.. Abbiamo avuto una pausa.. durante la quale, forse per la prima volta in vita mia, mi sono veramente isolato dal mondo, dagli amici, dalle serate, da qualsiasi cosa non fosse il mio lavoro e la mia casa.. ne sono uscito bene, oggi posso ammetterlo.. perchè alla fine di quella pausa, durata circa 50 giorni, ho capito che non avevo più bisogno di soffrire per la mia ex.. ma che sentivo la necessità di non lasciar andare quella ragazza per la quale intuivo stessi iniziando a provare qualcosa.. è chiaro, almeno per me, che senza quella pasua non sarei mai stato in grado di capire, di capirmi e di guardarmi dentro.. non sono più tornato sui miei passi.. ne sono innamorato e mi rende felice.. mi guardo indietro e capisco che la mia ex, quella che mi ha spezzato in 2, non mi amava neanche un decimo di quanto questa ragazza ha dimostrato di fare.. al di là di come andrà, di come spero andrà fra di noi.. Su questo punto forse Art e molti altri direbbero che non è vero e che i sentimenti finiscono.. e che è sbagliato pesarli m̀iminuziosamente dopo perchè si rischia di farci condizionare dagli ardori, esclusivamente nefasti,

scaturiti dalla fine del rapporto.. non che non sia vero.. non dico di no, ma credo che in ogni fine rapporto sia la fine stessa a sancire il peso di una storia.. io fui lasciato in 2 giorni, senza avvisaglie (si ok, evidentemente mi sfuggirono.. non è questo il punto, in realtà mai chiarito.. non che interessi più a nessuno..) alcune né ripensamenti..

Tornando alla tua domanda, Carolina, il come è una risposta che solo un ciarlatano potrebbe rivelarti.. non c'è un come generico, c'è un come solo tuo, che scoprirai con il tempo.. vivendo.. piangendo.. e sì, soffrendo.. il mio messaggio vuole mettervi in faccia la dura realtà di chi sa perfettamente cosa provate... vuole mettervi in guardia.. ma è anche scritto da chi sa perfettamente che per quanto dura possa sembrare, o in definitiva realmente essere, se ne esce.. prima o poi.. chi prima, chi poi..  
Un abbraccio

---

•

---

FEBBRAIO 10, 2014

## UMBERTO

Ciao Amici

sono un ragazzo di 30 anni sn capitato x caso su qst sito dopo aver ricevuto una grossa delusione. L'articolo sopracitato e' molto organico e' sono sicuramente consigli da seguire..a me e' successo una decina di giorni prima di natale di essere lasciato dalla ragazza che vedevo da un mese dapprima con messaggi in chat ...poi c'e' stato un chiarimento ..ero tranquillo anche se avevamo deciso di non vederci ..ma all'improvviso sn andato in panico ...l'ho rivista successivamente dopo ..e li ne uscivo da vari giorni di insonnia non riposo e caffe' e pensieri continui ..alla fine le cose si stavano mettendo apposto ma un bacio forzato da parte mia credo l'abbia potuta spaventare...successivamente nella stessa giornata ho avuto un attacco di panico dapprima ... e poi successivamente la sera ..ho tentato di risentirla ma lei insisteva sul fatto che io avessi nei suoi confronti solo una brutta fissazione ...i giorni sn trascorsi e le festività natalizie anche...x me sn state un incubo nn l'ho sentita...solo a natale mi ha mandato qualche messaggio a cui io ho risposto ma niente di piu'...l'ho contattata a capodanno ..ma nn ho fatto sforzi per instaurare quella continuità' di prima ... e' iniziato un mese di infelicità'...paranoie ... insicurezza ....ho tentato di ricontattarla ma la situazione mi e' un po' sfuggita di mano ...e lei mi ha scaricato dicendomi di non poter aver nessun tipo di rapporto e che frequenta un'altra persona dopo qst l'incubo e' continuato... soffrivo

di agitazione... in mezzo ai miei amici nn sembravo lo stesso le cose che dapprima mi rendevano tranquille le ho iniziate a vedere come impegni insormontabili ...niente piu palestra ...ne tele ..ho rinunciato a qualche lavoro ...alla fine i miei genitori si sono stancati del mio svegliarmi presto e girare senza meta x casa e mi hanno portato da uno psichiatra che mi ha segnato medicinali che io nn prendero' mai ..alla fine dopo un mese e piu inizio a razionalizzare pero' la penso ancora a volte nn riesco a perdonarmi degli errori ...il fatto che nn la vedo piu ...rileggo le vecchie conversazioni ...nn mi agita la cosa...ma mi sn un po' lasciato andare...ho ripreso la palestra ma nn mi diverte piu molto...e ho una barba incolta che prima nn portavo ..piano piano sto cercando di emergere qualcuno sa darmi un consiglio ??????? UMBERTO

---

o

---

FEBBRAIO 10, 2014

DAVIDE

Ciao Umberto, Non disperare, devi solo far passare un po' di tempo e vedrai che le cose si sistemano da sole. Ci sono due cose da non fare assolutamente: non dimenticarti di te stesso e non contattarla. E' normale che accada perché ora l'attenzione è rivolta verso lei, ma cerca di sforzarti a pensare al tuo di bene. Lei è stata a mio parere ( da quel che scrivi) abbastanza chiara, l'unica cosa che puoi fare è lasciarla andare. Provare a trattenerla provocherà solo l'effetto opposto. Dedica il tuo tempo a te stesso ed ai tuoi obiettivi. Cerca di non idealizzarla e di essere obiettivo. Valuta quel che è stato, in fondo è stata solo una conoscenza di un mese, per quanto intensa possa essere stata. Prima di rendertene conto lei sarà svanita dai tuoi pensieri.

Ps: a molte donne piace la barba incolta :)

---

▪

---

FEBBRAIO 12, 2014

UMBERTO

Ciao Davide

ti ringrazio del consiglio ..e pensa ho parlato con chiunque...amici parenti ..e genitori piu' o meno mi hanno detto per somme linee le stesse cose ma il senso di

vuoto mi pervade ancora non per il fatto in se' ..ma e' come se avessi perso un opportunita' importante di cambiare la mia vita ..invece e' come se fossi tornato al punto di partenza anzi ...come se fossi peggiorato....era tempo che nn provavo qualcosa di cosi' forte ma nel contempo la mia poca esperienza mi ha portato a commettere errori madornali ...purtoppo nn mi sento la stessa persona allegra che andava a 4000 ho avuto anche un blocco creativo ...mi sn venute brutte paranoie...e ogni tanto ho dei presagi poco rassicuranti ....mi sento un po' stranito ..sto cercando di uscire il piu possibile ..di ributtarmi nella vita che conducevo prima ..a volte le difficolta mi sembrano insormontabili c'e' poco piacere nelle cose che facevo prima ...dopo qst esperienza ho rivisto la mia vita costellata di insuccessi e di cose lasciate a meta' prima mi sentivo bello...aitante .....ora abbastanza meno ....ora pervade solo il silenzio un silenzio pesnte quanto a un macigno forse la sto facendo tragica....ma il mio stato d'animo e come se avessi fatto brutta figura

---

▪

---

MARZO 1, 2014

CAROLINA

Ciao Umberto, è passata una 15ina di giorni da quando hai scritto l'ultima volta, come ti senti adesso? Mi ha colpito, nella tua vicenda, che la storia con la ragazza è durata 1 mese. Secondo me, è impossibile che in questo poco tempo si possa esser creato un legame veramente d'amore, intendendo quella struttura forte che ti lega pienamente all'altra persona. Non voglio certo sminuire il tuo dolore, ci mancherebbe, se lo provi è reale, ma quello che voglio dire è che secondo me la sofferenza che provi riguarda in questo caso veramente soltanto te stesso (di cosa può aver riempito la tua vita questa ragazza in un tempo così breve?), i tuoi vuoti, che ora proietti su questa ragazza con la quale, infine, hai condiviso poco di quel percorso che delinea l'amore. Convinciti che lei non c'entra affatto, che non è questione di brutte figure (non fartene colpe, se le cose accadono accadono e basta, nell'innamoramento reciproco non ci sono preclusioni, ci si innamora e va bene tutto), affronta questo dolore come se fosse un campanello di allarme sulla tua vita, converti completamente su di te il pensiero: non sei soddisfatto di te stesso, non sei appagato, la delusione con la ragazza ha fatto emergere questa scontentezza, è questo quello che non funziona e questo quello su cui

puoi fortunatamente agire. Se stiamo bene con noi stessi, qualcuno da amare ed essere riamato apparirà, hai solo 30 anni, non ti demoralizzare! Io ti consiglio di partire alla ricerca di cose appaganti; non sono dietro l'angolo, vanno cercate con molti tentativi, puoi provare tante cose e puoi lasciarle in qualsiasi momento se non ti interessano, prima o poi qualcosa ti piacerà e ti ci soffermerai, si tratta di trovare dimensioni in cui ci si sente bene, attraverso cui si ritrovi l'autostima, il gradimento degli altri. Io, da parte mia, ti consiglio di iniziare un corso di tango argentino: se scopri che ti piace, sarà una delizia (e non finirai di ringraziarmi!). Un abbraccio.

---

o

---

FEBBRAIO 16, 2014

## CAROLINA

Ciao a tutti, anche io sono capitata per caso in questo blog, ovviamente spinta da una delusione amorosa (ho 51 anni compiuti ieri, dopo 15 anni fra convivenza e matrimonio, la santa sera dell'ultima vigilia di Natale lui mi comunica che ha deciso di andarsene, e in capo a un paio di giorni così ha fatto). Dai giorni bui delle feste natalizie, ho cominciato a navigare sul web, disperata, alla ricerca di consigli di sopravvivenza, ma soprattutto di frammenti di storie che potessero farmi percepire la mia avventura meno eccezionale, più comune, più appartenente all'umana specie. A meno di due mesi dall'accaduto, io riconosco in me già più di una delle fasi descritte. Nel senso che contemporaneamente mi interrogo sul perché, provo sensi di colpa e rimpianti (se io avessi fatto..., se avessi detto..., se avessi lasciato correre ...), desidero che lui ritorni e penso che possa accadere, mi affiorano i momenti belli passati insieme, lo detesto e provo rabbia, sono razionalmente consapevole che la storia è finita (mi manca, per ora, la fase del transfert, perché mi sento svuotata da capacità emotiva verso qualsiasi persona di sesso maschile che non sia lui). Tutto insieme, al punto che non so distinguere nettamente in fasi questo difficilissimo percorso che razionalmente penso che debba attuarsi portandomi dal dolore puro di ora al suo superamento finale, schiudendomi a nuova vita.

Fin da subito ho evitato, di istinto, di chiudermi completamente in me stessa, di indulgere continuamente al dolore. Ne ho parlato con persone amiche (recuperando anche il rapporto con una sorella che mi è stata sempre molto cara ma che non ho mai frequentato molto), mi sono forzata a uscire ma senza ansia del dover farlo, accetto di attraversare il dolore senza negare che sia quel che è (un dolore quasi

fisico, un pianto irrefrenabile), mi sveglio ogni mattina come resuscitando da una tomba ma vado regolarmente a lavorare, comincio a riflettere più su me stessa che su di lui. Per tutto questo, le persone intorno a me mi precepiscono come una persona forte, mentre io – nonostante tutto questo – mi sento invece fragilissima e quasi perduta. Fatico ad allineare questa percezione che gli altri hanno di me con l'immagine che io ho di me stessa (una donna distrutta), ma mi fa piacere che questa diversa percezione di me esista, e cerco di convincermi che se gli altri la sentono, qualcosa di vero ci deve essere. Per ora però è molto faticoso.

Mi chiedo continuamente non tanto se questo dolore cesserà, ma se avrò la prospettiva di poter essere di nuovo non dico felice (una dimensione che al momento mi appare metafisica), ma serena. Se anche per me questa separazione potrà rappresentare un'occasione di rinascita, di cambiamento, di trasformazione, così come leggo negli autorevoli interventi degli psicologi in merito e così come io vorrei. La mia più grande paura non è di soffrire in eterno (penso, razionalmente, che in quanto appartenente all'umana specie per ragioni di autoconservazione il dolore dovrà per forza attutirsi), ma di non aver più accesso ad appagamento e pienezza. Insomma, al momento mi terrorizza più la prospettiva di una vita emotivamente mediocre. A questo pensiero è fortemente intrecciata l'idea che avrei potuto essere felice solo con mio marito (una persona oggettivamente piena anche di pregi, che ovviamente al momento mi appare come l'unico uomo della mia vita). Io mi sento più o meno così.

---

▪

---

FEBBRAIO 16, 2014

P A T

Carissima Carolina, ho letto con molto trasporto il tuo sfogo. Mi sono ritrovata in ogni parola, stato d'animo, pensiero e paura. Come tu stessa dici, bisogna vivere il e nel dolore che, prima o poi piano piano, svanirà. A me purtroppo non è ancora successo sono passati quasi 7 mesi da quando mi ha lasciata ma soffro ancora, la morsa al petto e allo stomaco si è allentata, è vero, ma la ferita è ancora aperta. Il pensiero di lui e di tutto quello che c'è stato (in 10 anni) sono sempre presenti e mi accompagnano ancora ogni giorno. Anche se so che non è più possibile, per me lui è ancora l'uomo della mia vita e ho la tua stessa paura (citata in chiusura). La risalita è difficile e piena di buche, l'umore è altalenante e quando pensi di stare meglio e di vedere la luce, ti accorgi che dentro di te non è così. Penso che

essere lasciati dalla persona che ami ancora, sia una delle esperienze più forti per l'animo umano ma credo che questo dolore serva a renderci persone diverse e a forgiare il nostro io. Auguro a te, a tutti quelli che soffrono per amore e a me stessa di trovare la serenità giusta per alzare la testa e guardare la vita ancora con il sorriso anche se quella persona non è più al tuo/vostro/mio fianco. Un abbraccio

---

▪

---

FEBBRAIO 17, 2014

CAROLINA

Cara Pat,

è così come dici, sì, la risalita è difficile, essere lasciati e non aver deciso noi di farlo (pur se magari il pensiero ci ha anche sfiorati) rende i rapporti di forza molto svantaggiosi per chi ha subito la scelta. Si vive l'esclusione, il rifiuto, i pensieri si convogliano in modo ossessivo, viene danneggiata pesantemente l'autostima, è come se ti sentissi indegno di essere amato... Tutte cose dolorosissime che hanno a che fare con il nostro io profondo, anche molto al di là della vicenda per noi del tutto speciale che ci ha visto coinvolti. Io al momento, tra le altre cose, lotto contro la mia percezione di essere una vittima. Lotto contro tutti i pensieri e i desideri che scalfiscono la mia dignità. Ad esempio, sogno non di dire, ma di avvertire nella pelle che chi ha perso qualcosa di prezioso è lui, non io. Sogno persino che torni e io sia nella condizione di dire: "mi spiace, ma ormai hai perso la tua occasione", andandomene come un'attrice sul palco nella scena finale del dramma. Ma so che sono desideri di rivalsa che, oltre al fatto che quasi certamente non si realizzeranno mai, indicano ancora il mio stato di dipendenza affettiva (mi ha anche aiutato un giro sul web sulle dipendenze affettive e gli stili di attaccamento). Le cose andranno meglio solo quando smetteremo veramente di interrogarci su cosa dirà o farà l'altro, quando smetteremo di relazionarci emotivamente al mondo come ancora l'altro ci fosse. Io al momento mi rendo conto di continuare ancora un dialogo muto con lui, di pensare interrogandomi su di lui, senza prescindere, a volte anche ragiono ad alta voce come se stessi spiegando le mie ragioni (a chi, se non a lui?). E' questa una delle cose al momento più difficili per me da superare, che mi pongo come obiettivo ma che tra il dire e il fare...

Se posso socializzare le cose che mi aiutano a star meglio, suggerisco:

1) incontrare persone con cui non è opportuno parlare del nostro dolore (è vero che, almeno nel mio caso, attaccherei a parlarne anche con l'autista dell'autobus, ma è evidente che ci sono contesti in cui per decenza non se ne deve parlare)

2) se si conoscono, incontrare persone con cui se ne può parlare ma che non ti compatiscono né ti danno a priori ragione, ma anzi tendono a darti un punto di vista differente, lontano dal tuo; può essere anche irritante lì per là, perché vorremmo che tutto il mondo ci dicesse che abbiamo ragione e l'infame è l'altro, ma alla fine serve a relativizzare le emozioni e i sentimenti

3) se si conoscono, incontrare persone che ti vogliono assolutamente bene (su questo non devono esserci dubbi), con cui se ne può parlare ma che hanno una spiccata tendenza all'umorismo, anche cinico; se si strappa una battuta ironica o autoironica, per me è d'aiuto

4) se si balla, andare assolutamente a ballare, fa molto bene; pure se non si è mai ballato, consiglio di iniziare un corso di tango argentino: al di là delle vulgate sulla sua sensualità (che pure hanno del vero, ma certo dipende da come ci stai dentro), si tratta di una esperienza essenzialmente emotiva e di accoglienza nell'abbraccio umano che lenisce e pacifica molto il proprio animo, e ci aiuta a riscoprire anche un po' di femminilità (e mascolinità, per gli uomini) che è in noi: per me al momento si tratta davvero di uno fra i rari momenti in cui o non penso troppo alla mia storia, oppure trasformo il dolore che sento in una comunicazione con altri da me senza la pesantezza delle parole (mai come in questo momento mi capita di sentirmi dire che ballo benissimo! beh, almeno una cosa che migliora...); si può cominciare anche se non sei giovanissimo (io ho iniziato a 49 anni e mezzo), non richiede particolari doti atletiche, si può raggiungere in tempi relativamente brevi una possibilità di frequentare con soddisfazione le sale da ballo, soprattutto considerando che non è che si deve per forza diventare i primi ai campionati di Buenos Aires!

Un abbraccio

---

•

---

GENNAIO 24, 2014

MANU

---

Ciao Giorgia, grazie!ma credo che da solo non riesco a gestirla questa situazione

---

•

GENNAIO 23, 2014

DIANA

Ieri dopo tanto tempo sono rientrata in questo sito e ho riletto i post che avevo pubblicato a suo tempo, nel lontano 2011, alcuni perchè avevo scritto veramente tanto. Sono tornata insietro nel tempo e mi sono ricordata come ero, come mi sentivo, il male lancinante al petto che avevo davvero fisicamente.....sono passati tre anni e il cammino è stato lungo e faticoso. Non ho fatto il Cammino di Santiago come te, Art, anche se mi piacerebbe un giorno, ma ho fatto un mio cammino molto introspettivo e spirituale segnato da varie tappe tra cui la morte di mia mamma che mi ha radicalmente trasformato. Quell'uomo che ho amato tantissimo è rimasto nel mio cuore e credo che da lì mai più andrà via ma mi sono resa conto in questi anni che tutto serve per aiutarci a trasformare e migliorare. Sono una donna migliore ora, più forte, più sicura, più determinata, ho superato quella dipendenza affettiva che avevo. Questo blog è stata per me una tappa fondamentale. L'aiuto che ne ho avuto è stato enorme perchè qui sai che sei compreso da persone che vivono le tue stesse sensazioni e ti capiscono più degli amici. Ragazzi so che state male, cercate ogni modo per sfogarvi e per tirare fuori tutto il dolore che purtroppo ci tocca sul vivo. E' difficile a volte farsene una ragione ma poi si comprende che tutto accade per un motivo....e vedrete....non rinunciate ai vostri sogni e abbiate fiducia in voi stessi....un giorno l'arcobaleno spunterà anche se ora lo vedere come cosa impossibile. Ma questo dolore serve e io ne sono la prova

---

•

GENNAIO 22, 2014

ART

Ciao Diana.... sono contento di sentirti parlare così... un forte abbraccio e in gamba

---

•

GENNAIO 22, 2014

## DIANA

Ciao non so se qualcuno si ricorderà di me( tranne Art che so si ricorda e che saluto) . Ho scritto in questo blog tantissimo durante tutto il 2011 e il 2012...poi piano piano mi sono staccata, fase naturale di un percorso di guarigione obbligato dal mal d'amore di un deluso. Sono passati tre anni d'allora, tante cose sono cambiate ma quello che allora era il mio amore l'ho sempre pensato con malinconia, ho fatto tanta fatica a staccarmi e a superare. Ma non si dimentica, o almeno io non l'ho dimenticato. Il tempo ti aiuta a vedere le cose in modo meno distorto e più obiettivo e cura le ferite ma restano profonde cicatrici. Quella delusione mi ha profondamente trasformato, mi ha reso una donna diversa da prima, non so se migliore ma diversa si. Sono diventata più scettica, più forte, più oggettiva, ho imparato a gestire i miei sentimenti e a calibrare diversamente le emozioni ma soprattutto ho imparato a puntare su di me, a riconquistare la mia vita e il mio io e ho capito che lo star bene deve essere con se stessi, solo allora si può andar avanti. Ora sto frequentando un nuovo uomo da 4 mesi e il mio cuore si sta aprendo ma ci ho messo tre lunghi anni in cui mi sono sentita morire.... Coraggio ragazzi, rimboccatevi le maniche e lasciate che il dolore vi attraversi, solo così si può andare avanti, ma ricostruite il vostro io e vogliatevi bene. Ciao Diana

---

•

GENNAIO 11, 2014

## ARIANNA

Ciao...

ho letto le righe scritte da Andrea, dove il dottor tempo guarisce le ferite.

il mio rapporto con l'uomo che amo e che mi ha lasciata un anno fa e' duro da superare.

Siamo passati da momenti felici a momenti tristi, abbiamo superato molti ostacoli insieme.

Si sono messi in mezzo Polizia, carabinieri , giudici,...avvocati non vi elenco tutto le mie dissavventure,

Ora l'ultima di oggi e' che ha usato il suo potere di avvocato per vietarmi di entrare in citta', in cui io lavoro.

il prossimo passo e' il carcere.

Non posso raccontarvi tutta la storia, sarebbe da scrivere un enciclopedia...quello che volevo dire e' che dopo tanto amore e vi parlo di VERO AMORE, si riceve TANTO ODIO.

Il bello che non so ancora perche' mi sta facendo tutto questo male.

---

Si spero che il tempo guarisca le sue ferite, io l'ho già perdonato da tempo, Dio mi sta aiutando in questo, Dio mi dà la forza per continuare ad amare e credere in un futuro migliore.

Grazie

---

- 

---