



*Gent.dott. le scrivo in poche righe quello che mi è successo. Sono una cinquantenne che ha convissuto per circa 25 anni con un narcisista patologico, patologia che solo da pochissimo ho scoperto esistesse. All'inizio della storia il paradiso poi pian piano la sua natura è venuta a galla. Non le racconto le umiliazioni subite negli ultimi anni che mi hanno portata a prendere la decisione di andare via. Sono 9 mesi che sto attuando un "no contact" ferreo, non ho voluto più sapere di lui. I primi mesi sono stata malissimo, una profonda sofferenza malinconia senso di vuoto amarezza delusione rabbia. Da sola con l'aiuto delle mie figlie, della mia famiglia e di qualche amica sto cercando di riprendermi e ritrovare un po' di serenità. La mattina mi sveglio con un magone dentro penso a lui che vive alla grande ed invece io mi sento vuota e cerco di*

*distrarmi col lavoro la casa le mie figlie. Durante la giornata sto molto meglio quel magone mattutino scompare resta un po'di tristezza e malinconia. Vorrei ritornare a vivere senza più sentirmi demotivata. Sto cercando di mettecela tutta di farmi forza perché indietro non tornerò più. So che ci vorrà del tempo per smaltire quel veleno che mi ha iniettato ma voglio farcela. Scusi tanto il disturbo volevo solo chiederle se i miei sintomi sono normali e se riuscirò prima o poi a liberarmi dal passato. La ringrazio infinitamente. M.*

Cara M.,

al di là delle diagnosi ciò che conta non è tanto il narcisismo del suo ex innamorato, quanto il motivo per cui ci hai convissuto per 25 anni. Magari inizialmente ti piaceva tanto quel paradiso che soltanto lui era in grado di creare, poi sei rimasta attaccata alla speranza che il paradiso perduto tornasse? Oppure? E ora che finalmente ti sei liberata di lui fisicamente, come mai continui a vivere con lui nella rabbia e nell'invidia? . Sai, io non credo molto nel fatto che ci siano vittima e carnefice. Ognuno, a suo modo, partecipa ai giochi di coppia, nel bene e nel male. Non dico che il tuo ex sia stato un angioletto, anzi. Dico che nessuno, senza eccezioni, è innocente.

Se lui ora vive alla grande e tu no, non è una sua responsabilità. Ognuno vive come può, in questo mondo difficile. Ognuno se la cava come riesce, arrabattandosi tra le difficoltà mostruose che ci aspettano al varco ogni mattina; a malapena abbiamo energie e risorse per noi stessi, figuriamoci se possiamo pensare davvero di occuparci degli altri, da cui piuttosto mediamente dobbiamo difenderci. Il punto non è che lui ti abbia usata, ma che tu non ti sia saputa difendere. Sei sempre in tempo, però, per vivere la tua vita e farne qualcosa di bello, di bello davvero, non solo una distrazione dal vuoto.

Perché non fai una psicoterapia? perché non provi a trovare le tue risorse e il tuo modo personale di stare in questo mondo? Lascia perdere il passato. Te ne sei, diciamo, liberata. Bene. Adesso è normale che senti tanto dolore, malinconia, tristezza. Un amore che finisce è

un lutto da elaborare. Datti il tempo per piangerlo, e chiudilo, chiudilo dentro di te, non solo fuori. Ci sono un mondo di uomini che ti aspettano, Guardati intorno, ogni momento è il momento migliore per abbracciare la vita e lasciarsi sorprendere.