

---

## moglie in crisi

Postato da matilde - 2008/08/07 12:17

---

Isritto: Lun Lug 28, 2008 10:40 pm

Messaggi: 5 Ciao a tutti,

Mi chiamo Matilde sono una ragazza di 31 anni sposata da circa un anno con un mio coetaneo, sono stata fidanzata con lui 15 anni, sono in crisi e non so come uscirne, qualche mese prima di sposarci mi sono accorta di provare un'attrazione per un nostro amico, tra l'altro questo ragazzo e il fidanzato della mia migliore amica. Poi 3 mesi prima del matrimonio nella mia testa sono scoppiati mille pensieri e questa persona è diventata un'ossessione, ho pensato che stavo sbagliando tutto, che non amavo più mio marito, che amavo quest'altro. Poi ho deciso di sposarmi perché sentivo che era la scelta giusta e sentivo di non poter perdere mio marito con lui sono stata felice abbiamo vissuto momenti indimenticabili. Sono sempre stata convinta della mia storia d'amore, ho sempre desiderato il matrimonio con lui mi sono sposata per essere ancora più felice, invece sono triste è un anno che combatto con questa ossessione per quest'altro uomo, mi sento una persona bruttissima poco limpida e piena di sensi di colpa. Sto distruggendo la mia storia d'amore e soprattutto la mia vita, non so più cosa fare e come uscire da questa situazione. All'inizio di tutta questa situazione ho pensato di essermi innamorata di questo ragazzo però poi cercando di capire la mia crisi ho capito che la cosa che mi ha fatto entrare in questa situazione è stata il fatto che questa persona mi facesse dei complimenti, io sono una persona insicura e anche per quanto riguarda il mio aspetto fisico non mi piaccio e non mi accetto proprio. Mio marito è un uomo fantastico me l'ho dice sempre che sono bella, che mi vesto sempre in maniera elegante e tanti altri complimenti. Io al suo modo di fare all'inizio non ci davvo tanto peso poi ho notato che mi faceva piacere e mi faceva sentire più sicura di me e quindi più bella. Prima di questo solo mio marito mi provocava determinate sensazioni e mi faceva sentire bella e sicura di me. Ed è proprio tutto questo che mi sta mandando in crisi.

Io penso che mi vengono in questo momento sono che mio marito è una persona davvero speciale, che non riesco ad immaginare il mio futuro senza, però in contemporanea penso che i complimenti e gli apprezzamenti di un altro uomo, mi ha fatto molto piacere e mi ha messo in crisi, ho incominciato a pensare a questa persona in maniera diversa ed ad sentirmi attratta da lui anche sessualmente tutto questo mi spaventa, perché io queste sensazioni le ho provate solo per mio marito. Allora non capisco cosa sta succedendo in me se per questo ragazzo sia amore vero o solo una sbandata dovuta al mio bisogno di sentirmi sicura e bella, oppure non sono più innamorata di mio marito ma nemmeno di quest'altro ho come ultima cosa io amo mio marito ma sono così insicura di me stessa che ho scambiato un mio momento di debolezza per qualcos'altro.

Credetemi mi sento un verme, mi sento in colpa verso mio marito e la mia amica.

Delle volte penso che le cose stano andando meglio ma poi mi deprimi e mi intristisco, penso che questo mio pensiero ossessivo su questo ragazzo sia passato ma poi ritorna, delle volte sto la con mio marito sto bene sono felice di averlo accanto, di stare con lui di abbracciarlo e baciarlo e il mio pensiero mi riporta a quell'altro ragazzo, oppure sto lì che mi viene un pensiero su quest'altro poi guardo mio marito e ho voglia di abbracciarlo, di baciarlo e penso che è il mio senso di colpa che si fa sentire. Sono distrutta dalla mia mente perché mi condiziona così al punto di non essere più padrona di me stessa.

Questo ragazzo è felicemente fidanzato con la mia amica e un tipo un po' narciso, si sente bello e sicuro di se gli piace scherzare in maniera ambigua ma non ha mai fatto niente per mancare di rispetto alla sua ragazza, a me e a mio marito. Il problema sono io, forse ho avuto un solo uomo dall'età 17 anni, sono un po' ingenua e poco esperta della vita.

Ha mio marito ho raccontato di questo mio momento di crisi, e anche del nostro amico, sta male ma è stato comprensivo, non mi vuole perdere, vuole stare con me ma ha detto che lui non mi può aiutare a superare questo momento l'ho devo fare da sola.

Io sto molto male, piango un giorno sì e uno no, ho la testa pesante di tanti pensieri dai quali non mi riesco a staccare, non mi godo più la vita, il mio matrimonio anche gli amici, alla mia amica non la chiamo più tanto mi sento in colpa, ha vedermi cerco sempre di evitare mi sento a disagio con loro, pure se mio marito li vuole incontrare perché lui pensa che la mia crisi non dipenda da questo ragazzo al posto suo poteva esserci anche un altro ma il problema è in me. Non so se questa sia una forma per difendere se stesso da una sofferenza troppo grande ho veramente ragione.

Mi auguro che qualcuno di voi mi possa aiutare a superare questo momento, non so se c'è tra di voi qualcuno che ha vissuto momenti simili e mi possa aiutare a fare chiarezza a capire i miei sentimenti, vi prego rispondetemi non mi abbandonate. Grazie anticipatamente. Matilde.

---

## Re:moglie in crisi

Postato da LucaeAnnamaria - 2008/08/17 16:02

---

Cara Matilde,

in Retrouvaille arriviamo a comprendere che i sentimenti non sono né buoni né cattivi, ma che sono parte di noi stessi, della nostra prerogativa di essere uomo o donna.

Guai a noi se non provassimo sentimenti, non saremmo più esseri umani.

Ma una cosa è provare dei sentimenti, e un'altra agire secondo quei sentimenti; se ci comportiamo in modo da soddisfare i nostri bisogni e le nostre voglie, diventiamo schiavi di queste sensazioni, e non uomini o donne liberi.

Bisogna imparare ad accettare i nostri sentimenti, ma comportarci secondo la ragione, che è un dono preziosissimo che

---

nostro Signore ci ha dato, per discernere i valori importanti, quelli su cui fondiamo le nostre scelte di vita, come il matrimonio che voi avete deciso "perché sentivo che era la scelta giusta e sentivo di non poter perdere mio marito". Questa decisione, presa con il cuore, ma anche con la ragione, ed anche con la parte più profonda di noi stessi, quella spirituale, ha dato un senso alla nostra vita, e continua a chiederci, tutti i giorni, di guidare le nostre scelte, ed i nostri comportamenti verso quell'impegno preso il primo giorno, anche nei momenti di sofferenza, e nei momenti in cui le tentazioni si fanno opprimenti nei nostri pensieri e desideri.

Non è vero che tuo marito non ti può aiutare, nella coppia sono importanti entrambi i coniugi, è attraverso il dialogo, la comprensione, la vicinanza e l'aiuto reciproco che si fanno insieme delle scelte di come comportarci in questi casi, e si costruisce una strada insieme che può aiutare entrambi a stare nella fedeltà reciproca, nella gioia.

Retrouvaille è una comunità di persone, che attraverso l'aiuto reciproco si sostengono a vicenda e si aiutano a percorrere il cammino che ci porta ad essere "una coppia unita".

Un abbraccio,

Luca e Annamaria [http://www.retrouvaille.it/images/fbfiles/images/Smileys\\_it\\_20\\_12\\_.bcc57c2e965a41b7d6786a921bcc3d29.gif](http://www.retrouvaille.it/images/fbfiles/images/Smileys_it_20_12_.bcc57c2e965a41b7d6786a921bcc3d29.gif)

---

## Re:moglie in crisi

Postato da pinabeppe - 2008/08/18 15:23

Cara Matilde

condividiamo ciò che hanno scritto Luca e Annamaria: un matrimonio "regge" se basato sulla volontà e non sui sentimenti che come tali oggi possono essere di amore di felicità di passione e domani di paura confusione e tristezza : io decido di amarti , non io mi sento di amarti perchè al momento in cui i sentimenti sono di tristezza e solitudine io cerco di allontanarmi da mio marito perchè lo reputo forse causa di queste mie tristezze e solitudini.

Oggi alla tv Massimo Gramellini (vice-direttore della Stampa) parlando di amore rispondeva così ad una ascoltatrice che sosteneva "la scappatella" salutare per il matrimonio:-Amare non significa volare su tanti fiori ma volare su un fiore solo in modi diversi....-

Credo che vivere Retrouvaille ti e vi aiuterà a far luce sul vostro mondo emozionale e sulla vostra relazione. Coraggio, vi siamo vicini! pina e beppe

---

## Re:moglie in crisi

Postato da GiovannaPaolo - 2008/08/20 11:43

Carissima Matilde,

alcuni anni fa, ho provato le stesse sensazioni che descrivi nella tua lettera per una collega. Il silenzio, la mancanza di dialogo costruttivo con mia moglie mi ha portato alla decisione di interrompere il nostro Matrimonio e la conseguenza è stata la separazione!

I contatti mantenuti per mio figlio ci hanno portato, dopo tre anni INFERNALI di solitudine, pianto, rabbia verso me stesso, a conoscere Retrouvaille.

Con scetticismo abbiamo accettato di "provare a fare il Week-End".

L'esperienza è stata folgorante!

Si sono aperte strade infinitamente semplici al dialogo, alla comprensione reciproca, all'ascolto di coppia, che forse da fidanzati le si faceva in automatico, ma che poi il tempo nasconde e sembra non essere più capaci a farlo.

Questo, con un impegno forte e costante, e la decisione di Amarci reciprocamente, ci ha portato a perdonarci e quindi a riprendere un cammino INSIEME.

Tutto nuovo su basi nuove....siamo Rinati Insieme!

Il mio consiglio è di iscriverVi al prossimo W-E e di viverlo intensamente, come intensamente quel giorno avete dedetto SI a Voi e a Lui....

Un abbraccio Giovanna con Paolo

---

## Re:moglie in crisi

Postato da QUELLI DI ROSTA - 2008/08/29 12:28

Cara Matilde, a noi leggere di te ha fatto tanta tenerezza. Forse il problema non è tanto se ami ancora o non ami più tuo marito. Forse il punto critico sta nella tua insicurezza. Devi lavorare su te stessa per credere in te e nelle tue scelte. Se hai scelto tuo marito lo hai fatto perchè lo amavi e perchè la vita con lui ti dava gioia. Ora devi solo convincerti che sei

---

una donna matura e che hai fatto delle scelte giuste. Hai fatto bene a parlare a tuo marito di questi tuoi dubbi e lui ti ha dimostrato che ci tiene a te. Hai pensato di proporgli il percorso di retrouvaille? potrebbe aiutarvi molto

=====

## Re:moglie in crisi

Postato da matilde - 2008/08/29 19:57

---

Ciao a tutti grazie per le vostre risposte, siete stati molto gentili, e sono contenta del vostro sostegno. Volevo dire a quelli della rosta, che forse hanno ragione che forse il mio problema è proprio l'insicurezza, la capacità di non credere in me stessa e nelle mie scelte. Io ho sempre bisogno che qualcuno mi dica che ho fatto bene, quando devo scegliere anche una cosa banale mi faccio 100 domande, e alla fine non ne sono mai convinta. Grazie.

=====