

## Ritrovare se stessi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 41 anni e il mio compagno 44, ci conosciamo da 14 e conviviamo da 12. Ha sempre avuto un carattere ruvido e scorbutico, a volte mi faceva piangere per i lunghi silenzi o perché non trovava mai il tempo per organizzare con me qualsiasi cosa. Con noi ci dovevano essere sempre degli amici anche in vacanza e non era mai particolarmente allegro quando stava solo con me, eccetto a letto quando invece diventava divertente, loquace, tenero e affettuoso.

Passano gli anni, mi prendo anche un esaurimento nervoso, vado in analisi per cinque anni, guarisco ma il suo carattere non cambia.

Mi vuole bene, non mi tradisce, lo aiuto anche a superare le difficoltà economiche sorte con la sua attività ma continua a trattarmi con superbia, anzi il suo atteggiamento peggiora e incomincia a contestare ogni parola che dico, trattandomi sempre come una stupida anche di fronte agli estranei.

Minaccio più volte di andarmene finché, dopo l'ennesima discussione, faccio le valigie e me ne vado per una settimana. Dopo un lungo chiarimento e la promessa che sarebbe cambiato, ritorno con lui, ma francamente mi pare che sia tutto ritornato come prima. Lui giustifica il suo comportamento dicendo che io lo faccio arrabbiare perché penso solo ai miei genitori e mi faccio sfruttare da loro (mia madre è in cura per una psicosi acuta e mio fratello non si preoccupa di nulla). Mi accusa anche di non essere più interessata al sesso: ma come posso essere attratta da lui dalle nove di sera in poi se prima non c'è uno scambio di tenerezze e affettuosità fra di noi? E' normale che a 41 anni non provi più desiderio nemmeno verso altri uomini? Oppure sono ancora depressa o ammalata? Mi sento terribilmente sola e senza speranza.

Elsa

Cara Elsa, capisco quanto le pesino le molte difficoltà di questo periodo. Mi sembra infatti che nella sua storia si intreccino problemi diversi. L'aggressività verbale e comportamentale del suo compagno, così protratta negli anni, ha minato la sua autostima e la sua fiducia nella possibilità non solo di farcela da sola, ma persino di pensarsi in altro modo. La malattia di sua madre, che lei sta seguendo con dedizione e affetto, le toglie comunque altre energie. E' poi possibile che la sua vulnerabilità alla depressione, probabilmente su base genetica, abbia aumentato le conseguenze di una situazione relazionale obiettivamente molto pesante.

Che fare, mi chiede, in una situazione come questa? Lei ha già fatto cinque anni di analisi, e non mi sento di consigliarle un'altra psicoterapia. Al massimo qualche colloquio con la sua analista, che la conosce bene. Piuttosto, seguirei una strategia diversa. La sua mancanza di desiderio generalizzata è infatti un semaforo rosso che indica un ritorno della depressione. Consideri seriamente una terapia farmacologica per la depressione: oggi è possibile alleggerire l'angoscia e il senso di impotenza, che hanno anche una base biologica, così da avere poi più forza interiore nell'affrontare le difficoltà che il destino ci presenta. Certo, l'antidepressivo non cambia le situazioni: ma ci aiuta ad affrontarle meglio, questo è il suo ruolo. Poi, la inviterei a investire su di sé, mantenendo per il momento questa relazione che non ha la forza, per ora, di spezzare.

Cosa intendo? Ascolti i suoi bisogni emotivi, i suoi sogni nel cassetto: un corso di ballo, o di teatro, o di inglese, o di massaggio cinese. Qualcosa che le piaccia, che la stimoli a uscire, a riprendere un mondo di relazioni diverse, che la aiuteranno di fatto a essere meno sola, e a riscoprire la sua capacità di essere e di fare. Qualcosa che la stimoli dal punto di vista sia psicologico, sia fisico. Il movimento fisico quotidiano è essenziale per scaricare le energie negative e per aumentare le endorfine che sono le nostre molecole della gioia. Consideri questo periodo come un "tempo per sé", un tempo dedicato a ricaricare le sue energie interiori, la sua fiducia e la sua autostima, come un regalo necessario che fa a se stessa. Sarà necessario un periodo di almeno sei mesi, un anno. Non abbia fretta. Non si faccia distogliere da questo programma, ora la priorità della sua vita è lei e la sua rinascita, come donna e come persona. Quando si sentirà finalmente di nuovo in forze, sarà anche in grado di prendere le decisioni giuste e portarle a termine, senza più marce indietro. Nel frattempo, il suo partner si accorgerà che lei sta cambiando. I fatti sono più efficaci dei discorsi. E nel cambiamento ci potrà essere l'opportunità di ritrovarvi, o di lasciarvi, ma con lei finalmente capace di stare bene, prima di tutto con se stessa.