

## Ripartire dopo il tradimento

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 53 anni, mio marito 55. Abbiamo due figli grandi. Sei mesi fa mio marito è uscito di casa. Da tempo il nostro rapporto si era incrinato. Io avevo il mal di vivere: non ero contenta, non ero più capace di sorridergli. La casa era diventata un albergo. Mio marito ha sempre lavorato tantissimo (io ho smesso a 35 anni) e la grande passione per il lavoro lo ha portato a trascurarmi. Così invece di avvicinarci ci siamo allontanati. Tre anni fa ha avuto una relazione con un'altra donna. Io ero diventata aggressiva e la vita era un inferno. E' andato a vivere da solo. Dopo tre mesi dalla sua uscita e il dolore che ha provocato in tutti noi, vuole tornare da me: mi cerca, dice che gli manco, che mi ama e che a tutti i costi mi farà dimenticare questa brutta storia. Mi ha chiesto perdono e si è umiliato con i figli piangendo. Io nel frattempo ho dovuto farmi seguire da un medico perché ero depressa e piangevo sempre. Poi mi sono ripresa. Tutti quelli che lo conoscevano dicono che ha sofferto molto. Adesso sono confusa perché non so cosa fare. Da un lato mi lusinga il fatto che lui mi corteggi, dall'altro ho paura di non farcela, di non poter passare sopra il male che mi ha fatto. Mi sento ferita nell'anima, anche perché io mi sono sempre comportata bene. Ora sono cambiata, sono più forte e indipendente e a lui piaccio così: insiste nel dire che quello che ha fatto è servito a tutti e due per cambiare in meglio e ritrovarci. Io sono convinta che il prezzo da pagare è stato troppo alto e che non c'era bisogno di tradire per ricucire il rapporto a lungo logorato. Non so proprio cosa fare...”.

Rosanna S. (Cuneo)

Si può perdonare un tradimento? Sì: è difficile, ma non impossibile. Cara Rosanna, capisco il suo dolore, la sua rabbia, la sua malinconia. Tuttavia, mi sembra che in questa situazione ci siano le condizioni per ricomporre la frattura che si è creata e per ritrovare un equilibrio migliore. Purché lei riesca a mettersi questa storia alle spalle, anche riconoscendo alcune sue vulnerabilità ed errori, e suo marito, dopo la giusta autocritica, mantenga le attenzioni, la gentilezza e l'affetto che ora le mostra. Quando la crisi nella coppia diventa così profonda da portare a una rottura, delusioni, collera e risentimenti sono presenti in entrambi, per ragioni diverse. A un esame superficiale, lui ha più torto, perché ha tradito. Tuttavia, lei stessa riconosce che in quel periodo non era contenta, aveva il male di vivere, era aggressiva, non era più capace di sorridergli. Lui avrebbe potuto aiutarla, d'accordo. In teoria sì. In pratica, ci sono momenti della vita personale in cui non si è più in grado di portare avanti una situazione. La depressione del/la partner può essere logorante, sul lungo termine. E può diventare molto difficile continuare a impegnarsi per farlo/a stare meglio, se non si vedono dall'altra parte segnali di impegno e di ripresa. Non sto giustificando, sto spiegando. Solo comprendendo che c'è una corresponsabilità nella crisi – seppure di peso diverso – è possibile poi ricominciare. Se invece lei pensa che il torto stia tutto dalla parte del marito, temo che lo spazio di recupero sia davvero minimo.

Un tradimento può aiutare una coppia in crisi a ritrovarsi?

A volte sì, seppure in modo molto doloroso e traumatico. Il tradimento può avere questo ruolo "catartico", di purificazione della relazione da tutte le scorie, le abitudini, le cecità reciproche, quando rompe un equilibrio fittizio. Quando rivela una parvenza di coppia, in cui entrambi si erano però persi di vista dal punto di vista dei sentimenti, delle emozioni, del dialogo vero e sincero, della gentilezza, della tenerezza, del desiderio, della voglia di ridere insieme. Il tradimento (scoperto) può essere una bomba: come tale può fare morti e feriti, spesso in modo irrimediabile. Ma può anche attivare un progetto di chiarificazione profonda, cui a volte può essere utile una separazione di fatto delle case, come sta succedendo a voi. Allora ci può essere il tempo, reale ma soprattutto interiore, per accorgersi dell'assenza dell'altro: "Mi manchi". Dentro al dolore dell'assenza c'è lo spazio per riscoprire che cosa l'altro ancora rappresenti per noi, che cosa ci avesse fatto innamorare, che cosa sia rimasto che lo/la rende ancora prezioso ai nostri occhi. Non l'abitudine, ma le quiete consuetudini, così piacevoli da riscoprire; la capacità di intuirsi in un secondo. L'amore per i figli e quello che si è costruito insieme. Il gusto di farsi compagnia; gli amici comuni; le famiglie di origine, se ci si va d'accordo. Il piacere di fare ancora dei progetti, di guardare a un futuro da abitare insieme, nei viaggi come nella vita quotidiana. L'emozione sottile di riabbracciarsi, di far l'amore riamando il profumo dell'altro, il gusto dei suoi baci, la sua pelle. Il riconoscersi profondo. A volte, questo è possibile solo dopo che uno scossone violento ha obbligato entrambi a mettersi in discussione, a togliere la ruggine dal dialogo, a rimettersi in forma, fisicamente ed emotivamente, a riscoprire la voglia di vivere davvero e non di trascinarsi in una lamentazione continua sulle piccole seccature quotidiane.

Il tradimento è sempre "contro" l'altro?

No. A volte può essere "per" se stessi. Nel senso che la persona tradisce non per rancore o rabbia o ritorsione verso il/la partner abituale, ma per rispondere in modo vitale (anche se non generoso) a una crisi personale: a un periodo di depressione, a una crisi sul lavoro, a una sensazione di impasse esistenziale, alla paura di invecchiare, alla paura di non essere più desiderabile. Il tradimento nasce allora da un bisogno di conferme, da una crisi di identità, così frequente nelle "cinquantenni" di molti uomini, ma anche di molte donne, per l'appunto nella mezza età. Superata la crisi, e capito che il tradimento raramente è terapeutico per quel tipo di problemi esistenziali, è più probabile che il partner torni a ricercare un'intesa con la compagna di sempre.

Nello specifico, gentile signora, le suggerirei di farsi corteggiare ancora per un po', senza aver fretta di riprendere una coabitazione con suo marito, finché lei stessa non lo desidererà davvero. Questo periodo di attesa e riflessione, ma anche di garbato corteggiamento, potrà servire a entrambi per completare l'eliminazione di tutte le scorie che si erano accumulate nella vostra relazione, per poter ricominciare davvero, senza più recriminazioni e rancori, con gioia e tenerezza. Glielo auguro di cuore.

Approfondimento – Quali sono i segnali positivi per ritrovarsi dopo un tradimento?

- Il sentire, entrambi, che l'altro/a ci manca;
- la disponibilità a fare autocritica sugli aspetti di sé e della relazione che meritano di essere

cambiati;

- il riscoprire, magari anche attraverso la gelosia, un'attrattività del/la partner che si era appannata;
- il gusto di riconquistarsi, di rimettersi in forma, di ricorteggiarsi;
- il riconoscere che, lasciandosi, ci pesano di più gli aspetti positivi che andrebbero perduti che non i negativi da correggere e migliorare;
- lo scoprirsi a fare progetti per il futuro;
- il gusto di ridere ancora insieme.