

Ritrovarsi dopo la separazione: una «minestra riscaldata» o vale la pena crederci?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mi sono separata cinque anni fa, dopo trent'anni di matrimonio con tanti alti e bassi. Figli adolescenti che ci hanno messo in grossa difficoltà, ora finalmente grandi e sistemati. Genitori anziani e ammalati. Marito gran lavoratore, sempre impegnato fuori. Quello che vivono tante donne della mia età, ora 63 anni, che alla fine scoppiano e mandano tutti a quel paese. I primi tempi sono stata contenta. Mi sembrava di volare, standomene da sola, senza tutto quel carico, senza l'obbligo di preparare pranzo e cena e star dietro a tutti. Finalmente ho potuto prendermi cura di me, ci voleva! Poi m'è venuta un po' di malinconia. Per caso due mesi fa ho rivisto il mio ex marito, in forma anche lui. Siamo andati a cena, a parlarci come non ci capitava da anni. Ho anche risentito un'attrazione che era sepolta, e che mi ha detto di sentire anche lui. Io ho paura di tornare indietro, ma nello stesso tempo mi sembra un regalo della vita. La mia amica dice che bisogna evitare le minestre riscaldate. Invece io ho sempre in mente il proverbio che abbiamo qui a Genova: "Attenti a non buttare via il bambino con l'acqua sporca". Lei come la vede?». Annarita C.

Ci sono due segnali forti, nelle sue parole. Il primo: il suo cuore le sta dicendo di crederci, mi sembra. Il bambino del proverbio è un potente segnale di vita: indica sogni, potenzialità, voglia di futuro e di speranza. Voglia di ricominciare. E quell'acqua sporca indica altrettanto bene l'accumulo di negatività e di detriti che zavorrano quasi ogni relazione di lunga durata, se non si ha la capacità condivisa di alleggerire periodicamente il carico di fatica, di crisi, di litigi e di difficoltà. Nel suo caso molti dei carichi, i figli adolescenti difficili soprattutto, si sono alleggeriti in bene. E potrebbe essere in effetti un regalo della vita, come lei dice, avere la possibilità di rivivere la parte luminosa di un rapporto che ha ancora molto da dare. A maggior ragione se lei non ha molto da rimproverare a suo marito, oltre la passione per il lavoro che è in genere un aspetto molto positivo nella vita di un uomo.

La questione delle "minestre riscaldate" è frequente, ma non è la regola. Ognuno di noi scrive la propria storia. A volte ci vuole più coraggio a crederci e a ricostruire – insieme, però – che non a buttare via tutto.

Il secondo segnale, fortissimo, è la rinascita dell'attrazione perduta. Anche nella mia pratica clinica incontro signore che stanno riscoprendo una nuova freschezza di incontro con l'ex marito, dopo un allontanamento o una separazione. Con un po' di pepe in più, se anche il corpo può assaporare una nuova musica con i giusti ormoni. Auguri di cuore!

Pillole di salute

«Lui 68 anni, io 58. Ha problemi sessuali, che si riducono quando guardiamo un video hard, che a

lui piacciono molto e a me no. Ma senza davvero non ce la fa. Consigli?».

Affrontare il problema delle difficoltà di erezione con un urologo andrologo. Insistere a "curarsi" con i video che lei non ama potrebbe avere un effetto collaterale pericoloso: che sia lei a non desiderarlo più.

«Mi sono rifatta il seno, che è venuto bellissimo, e sono stracontenta. Qualche punturina e ritocchino, un po' di stretch e dieta, i suoi benedetti ormoni, e a sessant'anni dimostro dieci anni di meno! E sono di nuovo corteggiata. Problema serio: mio marito è diventato gelosissimo, lui che non lo era: mi controlla il telefono, discute come mi vesto. Vero è che mi cerca con un desiderio che non aveva più, però mi sento oppressa. E invece vorrei sentirmi più libera...».

Marianna C.

Situazione delicata, onestamente. Dal suo vivace racconto sento una voglia esplosiva di giovinezza e di divertimento. Il piacere di sentirsi femmina e di risentirsi corteggiata, come se il tempo della giovinezza fosse tornato con una ventata di allegria. O, ancora, come se la diversa maturità le permettesse di riassaporare con molto più gusto un gioco di seduzione che pensava appartenesse al passato. Difficile che una donna rinunci a questo gusto di risentirsi viva e ardente, ancor più per l'intuizione della fragilità della bellezza e della vita seducente e seducente, visto che il passare del tempo non ci è amico.

Sull'altro fronte, la crisi di suo marito, che si ritrova ad ammirare un'inattesa e splendida metamorfosi che lo fa però sentire in angolo e in qualche modo perdente, è comprensibile ma inquietante. L'eccesso di controllo e di gelosia possono diventare cattivi consiglieri. A lei la scelta: se preferire la libertà, con le sue luci e i suoi rischi, o restare in una relazione che sembra toglierle l'aria, pur col vantaggio di una solidità affettiva, ed economica, che le permette di fatto di giocare in sicurezza verso l'esterno. Ma con quale atmosfera in casa?
