

Gli opposti (non) si attraggono

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 35 anni. Sono profondamente in crisi dopo la separazione da mio marito, dopo quattro anni di matrimonio e sei mesi di fidanzamento. Quello che di me all’inizio gli era piaciuto alla fine lo ha allontanato. Lui dice che non è colpa di nessuno, ma siamo troppo diversi. Che ha capito che sta meglio con una donna che sia più simile a lui, che è pieno di energia e ama fare mille cose. Ha un buon lavoro, guadagna bene. E’ allegro e pieno di vita. Nel tempo libero gli piace suonare la batteria con un gruppetto gli amici, andare in moto, fare sport veloci. “Vivere e non vegetare”, è la sua frase preferita. Io sono carina ma ho un carattere tranquillo. Mi diceva che ero bellissima e che la mia calma lo calmava. Ultimamente invece lo irritava. “Datti un mossa”, continuava a dirmi. Io volevo farmi una famiglia, avere dei figli, che lui non ha voluto “perché non si sentiva pronto”. Io insegno in una scuola elementare, amo molto i bambini, mi piace curare la casa. All’inizio tutto questo gli piaceva. Poi è come se fossi diventata invisibile per lui. Mi sono sentita trascurata, anche sessualmente. Pian piano mi sono immalinconita, mi è venuta una vera e propria depressione, una tristezza tremenda. Ho cominciato ad avere tanti disturbi, la colite, il mal di testa, che forse lo hanno irritato. Me ne rendo conto ora. Adesso sono sola. Dove ho sbagliato? Quali sono i segni che non ho capito? Può la differenza di carattere dividere una coppia che si amava tanto?”.

Giusy (Livorno)

Sì, Giusy, purtroppo la differenza di carattere, che all’inizio può attrarre vertiginosamente, può poi diventare la ragione vera di una crisi irreversibile. La passione d’amore, l’attrazione fisica ma anche emotiva che può essere accesa proprio dalla diversità dell’altro, è per sua natura di breve durata. Può sorriderci per uno, due, massimo quattro anni, o poco più, dicono gli esperti. Poi l’innamoramento può diventare amore, o appannarsi per sempre. Soprattutto quando la coppia si impegna in un progetto di vita insieme, le differenze di carattere, ma anche di educazione e di stile di vita, possono diventare incompatibili con la quotidianità familiare. Soprattutto se emergono con forza quando le illusioni d’amore, all’inizio molto forti, si attenuano fino a scomparire lasciandoci di fronte alla verità dell’altro e dell’altra. Che possono restare due belle persone, in sé, ma incapaci di armonizzarsi in una vita reciprocamente soddisfacente. Come forse è stato il suo caso. E’ possibile che suo marito si sia innamorato della sua bellezza, ma anche della sua dolcezza e della sua calma, come lei dice, che tuttavia gli sono sembrate poi incompatibili con la sua vitalità, soprattutto quando lei ha cominciato a somatizzare il suo dolore con tanti sintomi.

Come superare la crisi dopo la separazione?

Cara Giusy, la prima cosa da fare ora è tornare a vivere, accettando che le vostre differenze erano in effetti così forti da rendere difficile un’armonia soddisfacente a lungo termine. Senza colpa. Per fare questo è indispensabile che lei riesca ad uscire dalla paralizzante palude

depressiva in cui si trova, in cui è ancora tormentata da troppi e ingiusti sensi di colpa. Parli con il suo medico: un buon aiuto farmacologico antidepressivo è essenziale per curare in parallelo sia la depressione, sia la vulnerabilità all'ansia e alle sue somatizzazioni, tra le quali rientrano molti dei disturbi che l'hanno turbata in questi ultimi anni. In parallelo, grazie anche ad una maggiore serenità, le sarà possibile fare un più acquietante esame della situazione, meglio se con l'aiuto di una psicoterapeuta preparata.

Ci sono segni di incompatibilità più evidenti?

Ascoltando la sua storia, emergono con chiarezza alcune cose. E' vero che gli opposti si attraggono, ma la vostra coppia era veramente agli antipodi. Tuttavia, mentre suo marito ha continuato a essere se stesso e a fare le cose che amava, lei non si è sentita riconosciuta e apprezzata nella sua verità. Nello stesso tempo si è forse troppo adagiata sugli aspetti più "quieti" della vita casalinga. I suoi sintomi hanno aggravato la situazione: anche se inconsciamente potevano essere un modo per rendere suo marito più sensibile al suo dolore di donna rifiutata, in realtà lo hanno irritato e allontanato. E quel silenzio del desiderio, in lui, era già un semaforo rosso acceso sulla strada della vostra coppia. Detto questo, è anche vero che in una coppia non è affatto necessario far tutto insieme: condividere è bello se comunque ciascuno esprime, con i necessari aggiustamenti, la propria natura. Va benissimo avere delle pause dove esprimere le proprie differenze e ritrovarsi contenti per condividere le cose che davvero danno gioia a entrambi. Ma quali erano le affinità che avevate in comune? Forse non erano sostanziali. O forse nessuno dei due si è impegnato per trasformarle nella base sicura su cui la coppia potesse crescere bene, anche nella differenza. Forse, nell'innamoramento iniziale, ciascuno ha indossato i sogni dell'altro: ma non avete saputo vedere la verità delle vostre profonde, e forse incolmabili, diversità.

Adesso cerchi di essere di nuovo se stessa. E, nella prossima coppia, cerchi di vedere se vi sono affinità sufficienti, oltre che attraenti differenze, per un progetto di vita vero e reale.

Approfondimento – In quali aree le differenze di carattere possono mettere a rischio la coppia?

La differenza "di carattere" può esprimersi in modo più forte su alcuni fronti e andrebbe armonizzata già durante il fidanzamento o la convivenza di prova. Ecco le aree test da verificare:

- i bioritmi: dall'ora in cui si va a letto all'ora in cui ci si alza. Gufi e allodole possono trovarsi in seria difficoltà quando il bioritmo interessa anche l'ora migliore per far l'amore, per addormentarsi, per alzarsi nel week-end o progettare il tempo libero;
- le priorità della vita: che si scontrano drammaticamente quando lei desidera figli e lui non si sente pronto; oppure quando lei investe sulla carriera e lui la vorrebbe più dedita alla coppia e alla famiglia;
- il modo di discutere: il collerico può creare serie difficoltà alla persona ansiosa, timida o permalosa, che può essere molto ferita dalle sue esternazioni violente, anche se di breve durata;
- la gestione della casa: se una è ordinata e l'altro bohémien, questo può far detonare conflitti notevoli, soprattutto nelle case piccole e senza aiuti domestici, specie se uno non sa (o non vuole) far nulla in casa e si aspetta che l'altro/a provveda a tutto;

- l'utilizzo del denaro per la vita quotidiana: formichina e cicala possono non riuscire a convivere quando le risorse sono limitate e la necessità di una gestione attenta del denaro diventa indispensabile, specie in caso di figli: l'uno vede l'altro come limitante alla sua libertà, l'altro come angosciante, per il rischio di non arrivare mai a fine mese;
- il rapporto con le famiglie di origine: se l'uno è molto legato e l'altro molto autonomo, può essere difficile trovarsi in sintonia, specie quando si tratti di decidere se passare insieme ai parenti o meno le domeniche, le vacanze o le feste più importanti;
- il modo di educare i figli: fronte su cui si scontrano moltissime coppie, soprattutto per quanto riguarda lo studio e il profitto, la gestione del tempo libero dei figli, i loro spazi di autonomia, il denaro da dare loro, le loro amicizie, il senso etico e religioso con cui educarli.