

## Quando il tradimento scatena il "mal di vivere"

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Sono in una crisi profonda. Ho lasciato il mio amante dopo una relazione turbolenta ma piena di vita e di slanci, che tra alti e bassi è durata due anni. Poi ho scoperto che aveva anche un'altra donna, molto più giovane di me (io ho 42 anni, lei 19). L'ho lasciato perché mi sentivo umiliata. Era un uomo sbagliato, con un carattere difficile, che mi ha fatto molto soffrire ma anche fatto vivere momenti di passione e di rara intimità. Passata la collera, ora sono disperata, perché mi sento improvvisamente sola, senza emozioni. Ho un lavoro normale, due figli adolescenti, una bella casa. Ma sono sola, dentro. Il mio matrimonio è solo di facciata. Mio marito lavora molto, è generoso con la famiglia e ci fa vivere bene, ma non sa che cosa sia il sentimento. Non sa dialogare. Ora non so che cosa fare. Non ho nessun desiderio. Però mio marito mi cerca ancora e almeno per quieto vivere devo dirgli di sì. Sono apatica. Mi fa orrore il pensiero di questa vita così calma, tranquilla, benestante, mi angoscia il pensiero di diventar vecchia in un matrimonio così piatto. Io continuo ad amare profondamente quest'uomo così problematico, ma che sapeva anche rendermi felice. Ho anche pensato di separarmi, ma non ne ho il coraggio. Devo darmi ancora tempo? Rivolgermi con mio marito ad un consulente di coppia?"

Nicoletta

Distinguiamo i problemi, gentile Nicoletta. La sua disperazione ha cause diverse che devono essere affrontate in modo appropriato, se vuole uscire dall'"orrore" che prova per la sua vita di oggi. Provo ad analizzarle con lei: innanzitutto, c'è l'infinito dolore per aver lasciato un uomo molto problematico, è vero, ma che a suo modo l'ha anche fatta sentire amata, desiderata, voluta e, soprattutto, viva. Anche per quei continui alti e bassi adrenalini che esplodono ogni qualvolta ci si innamora di un uomo con una personalità difficile. C'è il dolore per lo scacco che l'amore ci impone, quando per vie misteriose ci porta ad innamorarci di uomini che la ragione deplora. C'è la rabbia per il tradimento di lui, con una ragazza molto più giovane: in quel sentirsi umiliata c'è il tremendo senso di scacco che ogni donna prova quando l'uomo che lei ama davvero le preferisce una ragazza più giovane, più bella, più slanciata, con cui teme di non poter più competere, almeno sul piano fisico. C'è il conflitto per l'amore e l'attrazione che ancora lei sente per quell'uomo, e la consapevolezza che per lui la storia è finita e irrecuperabile. Tutti questi fattori l'hanno fatta precipitare in depressione: ed è questo che la fa sentire apatica e incapace di apprezzare i suoi figli, il suo lavoro, la sua vita. A questo aggiunga un matrimonio, mi sembra di capire, di sola facciata, ma comodo, in cui da anni manca una vera sintonia con suo marito. Forse da sempre vi chiedete cose diverse, e vi rimproverate per l'incapacità di averle. C'è la violenza di imporsi rapporti assolutamente estranei, ormai, al suo desiderio e al suo cuore. Ma che senso ha, Nicoletta, continuare così? Questa vita benestante e prevedibile, che oggi l'annoia, le ha dato e le dà anche molti vantaggi nella vita quotidiana. E, onestamente, non può imputare a suo marito un'irrisolutezza decisionale che è solo sua.

Può una terapia di coppia aiutare a ritrovarsi dopo un tradimento?

Perché una terapia di coppia sia utile, bisogna che ci sia in entrambi una motivazione personale a mettersi in discussione, e a cambiare per ritrovarsi. Tuttavia, Nicoletta, nel suo caso che senso avrebbe fare una terapia di coppia, quando il suo cuore, tutti i suoi desideri e i suoi rimpianti sono dedicati ad un altro uomo? Quand'anche suo marito "imparasse a dialogare" con lei, cosa potrebbe cambiare? Potrebbe avere un quotidiano migliore, una maggiore amicalità, forse persino un senso di affettuosa complicità, questo sì. Ma il desiderio vero, carnale, non cambia con il dialogo. E nessuna psicoterapia, lo dobbiamo riconoscere con umiltà, può cambiare la direzione della passione. Può aiutarci a farcene una ragione, se l'abbiamo perduta, a "elaborare il lutto", come si dice, forse a rassegnarci meglio. Può aiutarci a dare un senso a quanto abbiamo vissuto all'interno della nostra vita: ed è già molto. Ma non può dare un cambio di direzione così imponente a quella misteriosa vertigine di istinti, di sensi, di dipendenza emotiva ma anche fisica, che la passione porta con sé. Non dimentichi che la cifra della passione, nel suo etimo più antico, è proprio il patire, il soffrire, seppure per amore.

Come affrontare la depressione dopo abbandono?

Quando il dolore interiore è profondo, e la depressione è pervadente e ci toglie quasi la voglia di vivere ("sono apatica"), è indispensabile abbinare un aiuto farmacologico, con una terapia antidepressiva personalizzata, e una psicoterapia personale. Questo l'aiuterà a riprendere energia fisica e mentale, per fare il primo passo: separarsi davvero dal suo amante, cui è ancora così emotivamente legata nel suo cuore. Solo così potrà poi capire se c'è uno spazio reale di recupero del suo matrimonio, o se sarà più coraggioso ripartire da sola.

Prevenire e curare – E' possibile ritrovarsi dopo un tradimento?

Sì, se:

- c'è stato nella coppia un sentimento sincero e c'è ancora voglia in entrambi di ripartire insieme;
- c'è un forte senso della famiglia e dei figli;
- il tradimento (isolato!) è vissuto come uno scossone doloroso che ha fatto capire di essersi persi di vista – nel cuore – nella affrettata routine del quotidiano, ma di volersi ancora;
- chi ha tradito ammette di aver fatto un torto grave, si scusa davvero, e si impegna ad essere fedele;
- il tradimento è stato un modo, conscio o inconscio, per dire all'altro/a: non trascurarmi, prenditi un po' più cura di me, parlami davvero, corteggiami ancora;
- se entrambi sono capaci di mettere il tradimento alle spalle, per ricominciare.