

## Mi sono innamorata di un'amica, ma sono sposata

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Ho 33 anni, sono sposata da 7 con una coppia di gemelli di 3 anni. Ho avuto un periodo difficile sul lavoro e in famiglia, per una grave malattia di mia madre. In questo periodo una collega, single, che conosco da anni, mi ha aiutata moltissimo, anche con i piccoli: l'amicizia e la gratitudine, negli ultimi mesi, si sono improvvisamente trasformate in innamoramento... ricambiato! Adesso non so più cosa fare: mi sento in colpa, frastornata (non mi era mai successa una cosa simile), sono felice e impaurita allo stesso tempo. Parlo con mio marito? Mi separo? E i bambini? O faccio finta di niente e continuo così?".

Michela P. (Udine)

Gentile Michela, il primo passo non è parlare, ma capire che cosa le stia succedendo e perché questo innamoramento travolgente per una donna sia sbocciato proprio ora. L'amore passione, soprattutto nei periodi di forte stress e/o di depressione più o meno latente, può esplodere per tanti motivi: può essere una sorta di difesa, di "autoterapia" in caso di insoddisfazione esistenziale e/o sessuale, di stanchezza o crisi coniugale (a proposito, come va il suo matrimonio?); oppure può essere espressiva di desideri, affinità elettive, vocazioni e, nello specifico, di un orientamento omosessuale, più o meno forte, che finora era rimasto in silenzio nei sotterranei dell'anima. Il primo passo, come le dicevo, è quindi cercare di capire la natura del suo innamoramento, di questa attrazione fisica, e di questa felicità che traspare dalle sue parole come un raggio di sole nella nebbia. Come se matrimonio, marito e figli fossero quasi passati in secondo piano, dietro l'urgenza dei sensi e di un sentimento che sembra inebriarla. A maggior ragione, anche perché ci sono altre vite e altri sentimenti preziosi in gioco, è saggio riflettere prima di parlare e agire.

Per esempio, da quando ha vissuto quest'attrazione, è cambiato il suo atteggiamento verso le altre donne? Ce ne sono altre che trova attraenti, anche sessualmente, o che le potrebbero piacere, o si tratta di un'attrazione esclusiva verso questa amica? Continua a trovare potenzialmente desiderabili gli uomini, a mantenere un rapporto anche fisico con suo marito, o quest'attrazione è esclusiva e pervadente, anche sessualmente?

A volte un innamoramento omosessuale può essere rivoluzionario, nel senso di segnare in modo definitivo un "prima" e un "dopo" che quasi divide la vita in due fasi, in due stagioni nettamente diverse, eterosessuale la prima, esclusivamente omosessuale la seconda. Oppure essere espressione di una fase di conoscenza di sé che può concludersi con un ritorno all'eterosessualità assoluta, oppure ad una più consapevole bisessualità. Compresi in modo più profondo e articolato la natura e il senso di questo innamoramento, le verrà chiaro come comportarsi. Tenendo presente che una variabile non marginale è l'atteggiamento attuale di suo marito verso di lei e, nel prossimo futuro, verso il suo innamoramento omosessuale. Alcuni mariti/compagni sono molto aperti e la coppia si adatta a un ménage garbatamente a tre, specie se ci sono figli piccoli; altre volte si arroccano e la situazione può diventare pesante, soprattutto in ambienti molto conservatori, dove può diventare critico anche il ruolo delle famiglie d'origine. Non ultimo,

che cosa vorrebbe fare la sua amica?

Si dia tempo: l'impulsività, l'urgenza, l'impazienza possono essere devastanti, in ogni tipo di amore. Di converso, calma, garbo, prudenza e ascolto attento delle proprie emozioni l'aiuteranno poi a scegliere il comportamento più adeguato ai suoi sentimenti ma anche alla delicatezza della sua situazione familiare.

---

---

Prevenire e curare – Perché l'innamoramento è un antidepressivo naturale

Se corrisposto (altrimenti può peggiorare la depressione!), l'innamoramento attiva:

- il sistema dopaminergico, che coordina il desiderio fisico e mentale, la voglia di fare, di conquistare, di uscire, di sedurre, di amare, di vivere più intensamente;
- il sistema serotoninergico, che regola il tono dell'umore;
- il sistema opiatergico, che aumenta il senso di benessere, di soddisfazione e appagamento;
- l'ossitocina, neurormone che "scrive" nel cervello il nome di chi ci sta rendendo affettivamente e sessualmente felici.

Questo stato di esaltazione neurochimica ed emotiva viene poi modulato/frenato dall'impatto che l'innamoramento ha sulla vita della persona: con differenze enormi a seconda che sia libera o impegnata, e a seconda del contesto culturale e/o religioso in cui vive e a cui appartiene.

---

---