

## RELAZIONI

La pretesa di trasformare la persona amata è un errore. Si può crescere solo insieme, in un'ottica di reciprocità

# «È fragile, ma con me cambierà» Le rischiose illusioni della coppia

SAVERIO SGROI

Ci sono diversi modi di porsi davanti ai limiti della persona che amiamo. Possiamo coltivare la speranza che essa un giorno riesca a superarli. Oppure possiamo arrenderci alla rassegnazione, convinti che ciò non potrà avvenire mai. Ma c'è una terza via: vedere nei suoi limiti i gradini per farci giungere ad una pienezza di vita che altrimenti per noi sarebbe inarrivabile. Di questa pienezza parla il poeta austriaco Rilke con alcune parole bellissime: «Questo è il paradosso dell'amore fra l'uomo e la donna: due infiniti si incontrano con due limiti; due bisogni infiniti di essere amati si incontrano con due fragili e limitate capacità di amare. E solo nell'orizzonte di un amore più grande non si consumano nella pretesa e non si rassegnano, ma camminano insieme verso una pienezza della quale l'altro è segno». Queste parole, soprattutto le ultime, ci aprono la strada verso qualcosa che è più grande di noi. Possiamo comprenderle meglio se le leggiamo assieme ad un passaggio di una canzone di Franco Battiato, poco conosciuta a dire il vero, che dice così: «Bisogna muoversi, come ospiti pieni di premure, con delicata attenzione per non disturbare. Ed è in certi sguardi che si vede l'infinito».

Sono parole che ci fanno pensare alla sacralità della vita di coppia e della persona che abbiamo accanto. La vita in due assomiglia a una danza, che riesce nella misura in cui sappiamo assecondare i movimenti dell'altro. A volte può essere necessario prendere l'iniziativa per condurre il partner verso un cambio di passo. Ma anche in questo caso, riusciremo a danzare con grazia solo muovendoci "con delicata attenzione per non disturbare". Questa danza dovrebbe celebrare il rispetto, la meraviglia e lo stupore davanti a chi rimane per noi un mistero e di cui non possiamo disporre mai, perché non ci appartiene. Neanche se ci avesse promesso fedeltà eterna. Per questo il nostro partner è sacro. E la sua sacralità emerge ogni volta che ci permette di intravedere quell'unica realtà in grado di colmare il nostro cuore: «è in certi suoi sguardi che si vede l'infinito», ci ricorda Battiato. Quando il nostro partner si prende cura di noi, quando ci chiama per nome, quando ci ama, noi abbiamo l'opportunità di intravedere l'infinito. Quando piange o quando gioisce con noi, noi vediamo l'infinito. Ma anche quando, suo malgrado, ci mostra i suoi limiti, noi possiamo andare al di là delle fragilità e, ancora una volta, riuscire ad intuire l'infinito. A patto che sappiamo guarda-

re oltre, come ci ricorda Rilke quando dice che i partner «camminano assieme verso una pienezza della quale l'altro è segno». Ecco perché i limiti della persona amata possono darci una grande opportunità per crescere non solo come coppia ma anche come singole persone. E forse ci danno anche una chiave di lettura per andare un po' più a fondo sulla nostra difficoltà a gestire la delusione. Mi spiego meglio. Perché faticiamo ad accettare il fatto che la persona che amiamo delude le nostre attese? Forse la risposta a questa domanda sta proprio in ciò che ci aspettiamo da una relazione. Molto spesso regoliamo le nostre

aspettative su noi stessi e sui nostri bisogni affettivi piuttosto che sulla persona che abbiamo di fronte. E se questa finisce per deluderci forse non è lei che non risponde come dovrebbe; semplicemente non risponde come vorremmo noi. «Il vero amore non è altro che l'inevitabile desiderio di aiutare l'altro ad essere quello che è», ha scritto Jorge Bucay. L'amore vero deve muoverci verso l'altro, deve spingerci ad andargli incontro, non solo ad accettarlo ma anche a permettergli di essere se stesso. Ma c'è un altro passaggio importante da fare: il vero amore non consiste solo nell'accettare l'altro per quello che è; amare vuol dire anche

permettere all'altro di venirci incontro, di sanare le nostre ferite. Se riusciremo ad aprirci a questa accoglienza, troveremo un balsamo per il nostro dolore. Sì, perché a volte la sofferenza nelle relazioni è causata dal non essere capaci di perdonarci, di perdonare noi stessi per essere quello che siamo o per aver commesso certi errori. E agli altri chiediamo ciò che noi non riusciamo a dare a noi stessi. Pretendiamo che riescano a colmare un vuoto che noi per primi riteniamo incolombabile. Un'impresa impossibile, destinata a fallire: per questo finiranno per deluderci. Ecco perché se gli altri ci deludono e fac-

ciamo fatica a metterci alle spalle questa delusione, può essere l'occasione per guardarci dentro. Quasi sempre troveremo qualcosa che non va anche in noi. E forse può essere la volta buona per far pace finalmente con noi stessi. In tempo di coronavirus, un pomeriggio sono uscito a fare la spesa con mia moglie. Ad un certo punto ci siamo fermati in un negozio di calzature. Entrambi indossavamo, come richiesto dalle disposizioni vigenti in quel periodo, la mascherina di protezione dal rischio di contagio. Mentre lei osservava i vari modelli di scarpe alla ricerca di quello giusto, io os-

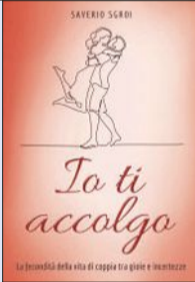
servavo lei. Guardavo i suoi occhi, al di sopra della mascherina che le nascondeva il volto ma al contempo esaltava la bellezza del suo sguardo. Occhi che avevo guardato tante altre volte. Eppure quel pomeriggio mi sembravano infinitamente più belli. Molto spesso dimentichiamo o non diamo importanza alla bellezza della persona che abbiamo accanto. Veniamo distratti dai suoi difetti, dai suoi limiti, dalle imperfezioni e perdiamo di vista i tanti motivi che ci hanno fatto innamorare di lei. Eppure stanno tutti lì, non sono spariti. Anzi, magari col tempo ne abbiamo pure scoperti altri. Solo che li abbiamo dimenticati.

Una volta lessi una storia che mi colpì molto. Un sacerdote era andato a cena a casa di una coppia di amici. Non si incontravano da molti anni; la loro amicizia risaliva al tempo in cui li aveva sposati, 35 anni prima. A un certo punto, durante la serata, si era lasciato andare ad un complimento sulla longevità del loro matrimonio: «Immagino che abbiate attraversato anche momenti di crisi, ma se siete qui vuol dire che siete stati bravi a superarli». Alle parole del sacerdote, la donna uscì dalla stanza e tornò dopo pochi istanti con un quaderno in mano. «Ecco il segreto della nostra unione - disse -. Qui dentro ho appuntato tutto ciò che di bello è successo tra me e mio marito in tutti questi anni, i lati positivi del suo carattere, i motivi che mi hanno fatto innamorare di lui e mi hanno spinto a sposarlo. Anche lui ne ha uno dove sono scritte tutte le cose belle che nel tempo ha scoperto su di me. Ricorda? Era stato lei, durante l'omelia della Messa, a suggerirci di tenere un "diario della bellezza", da andare a rileggere tutte le volte che avremmo pensato di aver sposato la persona sbagliata. Ci avrebbe aiutato a dare il giusto peso alle tante luci che costellavano la nostra vita e a ridimensionare le poche ombre che ogni tanto apparivano nel nostro rapporto. Ed in effetti ha funzionato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## PERCORSI DI EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ

## Educatore e consulente familiare



Il testo che proponiamo qui a fianco è tratto dall'ultimo libro di Saverio Sgroi, "Io ti accolgo. La fecondità della vita di coppia tra gioie e incertezze" (Youcanprint, pagg. 156, euro 15), che racconta la nascita e lo sviluppo di una storia d'amore: l'innamoramento e la freschezza dei primi tempi, la novità del vivere assieme, la condivisione dell'intimità e della sessualità, ma anche il timore che la relazione si possa raffreddare, il rischio delle delusioni, l'illusione di cambiare l'altro, la paura dei litigi, le esigenze della fecondità. Saverio Sgroi è consulente di coppia, sessuologo ed educatore. Lavora per aiutare le coppie a mantenere o a ritrovare armonia nella loro relazione, attraverso gli incontri di consulenza e gli interventi di formazione sul rapporto di coppia, mentre come educatore è impegnato in particolare nell'educazione dell'affettività

e della sessualità, con interventi di formazione rivolti sia ai ragazzi che ai genitori. Da alcuni anni ha ideato e conduce personalmente il progetto di educazione dell'affettività e della sessualità "Una storia unica" che si rivolge con percorsi differenziati per età, a partire dai 13 anni fino ai giovani adulti. Laureato in Scienze dell'educazione ed in psicologia clinica, ha conseguito un master in Consulenza familiare presso l'Istituto Giovanni Paolo II di Roma e l'Università Cattolica di Milano. È anche Orientatore familiare e specializzato come Consulente sessuologo presso il Centro Italiano di Sessuologia di Bologna. Tra i suoi libri, "La sfida educativa giorno per giorno", seguito da "Dare senso al cuore. L'educazione affettiva e sessuale degli adolescenti: una guida per i genitori", pubblicato nel novembre del 2018. (Riflessioni e articoli sul sito [www.saveriosgroi.it](http://www.saveriosgroi.it))

## PROPOSTA ISTITUTO MICAL

Coppia e sessualità  
Corso di formazione

Otto lezioni nell'arco di quattro weekend (8 ottobre-20 novembre), nove specialisti. È il corso di alta formazione in "Affettività e sessualità della coppia" proposto da Mical (Milan Institute for health Care and Advanced Learning). Per info: 02 35998935, [info@mical-milano.it](mailto:info@mical-milano.it) Si affronteranno tematiche relative all'affettività e alla sessualità, declinandole nello specifico della relazione di coppia. «Dopo un iniziale approfondimento del contesto socio-culturale dell'epoca postmoderna entro il quale la relazione prende forma - spiegano gli esperti del Mical - saranno descritte alcune tra le più diffuse tipologie di instabilità e fragilità dei legami di coppia per cui si richiede consulenza. La sessualità è un ambito importante e complesso della dimensione della coppia ed è un settore di studio in continuo sviluppo, sempre più svincolato dai pregiudizi e da una concezione ormai obsoleta di normatività». I relatori sono Milena Barone (psicologa e psicoterapeuta); Vincenzo Costa (ordinario alla Facoltà di Filosofia dell'Università Vita-Salute San Raffaele); Giuseppe Iannone (psicologo e psicoterapeuta); Elena Mandorino (psicologa e psicoterapeuta); Marta Marabelli (psicologa e psicoterapeuta); Daniel Michael Portolani (psicologo e psicoterapeuta); Francesca Salvini (psicologa, psicoterapeuta, sessuologa clinica); Giovanni Ventura (psicologo, psicoterapeuta, sessuologo clinico). Camilla Zamperini (ostetrica).

## Mamme, neonati e depressione. Come evitare di soccombere

## DISAGIO

Cosa fare per il malessere profondo che coglie le donne dopo il parto? Emanuela Castello racconta in un libro i servizi già attivi per arginare il problema

LUCA SARDELLA

Quelle lacrime che nel segreto scendevano dagli occhi, senza poi neanche un perché, per lungo tempo venivano cancellate facendosi violenza. Bisognava tornare alla vita ordinaria, alle incombenze familiari, ai ritmi lavorativi. Preferibilmente restando sempre all'altezza della situazione. E se da un lato ci si ricomponeva per essere presentabili e continuare a sorridere, come se esistesse veramente una faccia di ricambio, dall'altro si continuava a fare i conti con ciò che sistematicamente accadeva: affrontare notti insonni, dimagrire a vista d'occhio, ritrovarsi sul pavimento rannicchiata a piangere. Ed ecco di nuovo scendere quelle lacrime a scavare un solco anche interiore che giorno dopo giorno diventava sempre più profondo. È la forza della depressione che al suo passaggio lascia ferite che se non inizi a curare continueranno a sanguinare. Quello che la giornalista ligure Emanuela Castello descrive nel libro

*Lacrime cancellate* (Erga edizioni, 160 pagine, 13,90 euro) è un vissuto non semplice da decodificare: la depressione postpartum. Il tema viene affrontato partendo dalla sua storia e dal racconto di chi ha attraversato questa delicata fase di vita. Intervistate dall'autrice, infatti, parlano le mamme che hanno trovato il coraggio di aprire il cuore e dare voce a ciò che per lungo tempo è stato nascosto per paura o vergogna. «Le donne che soffrono di depressione durante la gravidanza o nel primo anno dopo la nascita di un figlio sono più di quante si pensi perché molte di loro non ne sono consapevoli» scrive Castello. Che poi apre la riflessione con un interrogativo: «È possibile intercettare il loro dolore? Le madri che hanno vissuto questa esperienza nella stragrande maggioranza dei casi non se ne sono accorte fino a quando la situazione è diventata per loro insostenibile». Il libro scorre veloce e permette di entrare in intimità con chi consegna una parte drammatica del proprio vissuto e della propria umanità.

A fare da cornice sono le voci di coloro che per professione dedicano in ogni angolo d'Italia impegno e ricerca per prevenire e curare questo disturbo. «Ne esce un quadro complessivo e illuminante di come la depressione postpartum sia vissuta da chi ne soffre nei vari suoi aspetti», annota lo psichiatra e scrittore Paolo Milone nella sua prefazione. «Dalla colpevolizzazione alla solitudine, al sentirsi in trappola - perché il bisogno di chiedere aiuto comporta la paura che ti tolgano il figlio - alle difficoltà di rapporto con i parenti e con i Servizi, al timore e allo stigma rispetto al rivolgersi a chi si occupa di salute mentale». Milone esplicita quel sommerso che emerge ascoltando le storie proposte, di fronte alle quali Emanuela Castello individua delle tappe progressive per passare dalla diagnosi alla cura: «Riconoscere le cause, dare un nome alle cose, cercare aiuto, lasciarsi accompagnare, ricominciare a camminare». I racconti delle mamme, in dialoghi che mescolano parole e silenzi commossi, sono finestre aperte sul loro

mondo interiore abitato da dolore, solitudine, senso di colpa e paura. Come la storia di Cecilia che ha confessato il timore di «fare del male alle mie bambine, e non mi sentivo tranquilla quando rimanevo da sola con loro», o quella di Anna che dice: «Non sapevo tenere mia figlia in braccio, ma non riuscivo ad imparare, non volevo imparare: la sorreggevo, ma la tenevo distante da me». Secondo gli ultimi dati dell'Istituto nazionale di Statistica, citati nel libro, in Italia il 5,6% della popolazione sopra i 15 anni presenta sintomi depressivi e le donne si ammalano il doppio degli uomini. Ma lo stigma nei confronti della psicopatologia mentale, scrive l'autrice, poco a poco sta cedendo, lasciando il passo ad una cultura della cura che ha visto, ad esempio, il Regno Unito investire 239 milioni di sterline per incrementare i servizi per la salute mentale per il quinquennio 2019-2024. Nel nostro Paese qualcosa ultimamente si è mosso e sta funzionando. La giornalista evidenzia, tra gli altri, il protocollo sti-

lato dalla Regione Veneto che da due anni ha scelto di investire risorse su questo aspetto: questionari di valutazione prima e dopo la gravidanza, accompagnamento personalizzato, favorire confronti tra mamme. «Penso ancora una volta - scrive Castello - che nel nostro Paese le buone pratiche esistono, eccome: ci vorrebbe la lungimiranza politica di standardizzarle. C'è bisogno di incrementare quei servizi, di garantire loro continuità di risorse e formazione». Perché «la cura della cura - continua - è un tema che investe non solo l'immediata necessità di servizi adeguati, ma anche il futuro. La cura della salute mentale perinatale è un investimento». Ripartire dalla cura, dunque, a tutti i livelli. Dalla possibilità che chi soffre di depressione postpartum possa chiedere aiuto ad un rinnovato sguardo che permetta di farsi accanto alle mamme in difficoltà. Una cura che comincia sul serio quando qualcuno ti si fa vicino, si accorge delle tue lacrime e inizia ad asciugartele.

© RIPRODUZIONE RISERVATA