LA NUOVA BUSSOLA QUOTIDIANA DOMENICA
Direttore Riccardo Cascioli

IL LIBRO

Risposami, consigli perché duri per sempre

CULTURA 03_08_2020

Fabio Piemonte

Avere il coraggio di scegliere ogni giorno la persona che si è scelta il giorno del sospirato "sì". È questo il segreto di un matrimonio felice che estirpi alla radice ogni pseudo-crisi di mezz'età, rinsaldando l'amore di coppia. Lo illustra, nel solco della sua esperienza professionale di consulente di coppia, Mariolina Ceriotti Migliarese - neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta - nel suo recente saggio *Risposami!* (Ares 2020, pp. 184).

I **rsi in gioco con umiltà ogni giorno.** E ciò vale tanto più nella società attuale, nella quale «le coppie vivono una contraddizione sempre più profonda tra le loro legittime aspettative di felicità, i loro buoni progetti di vita e le concrete difficoltà che incontrano per realizzarli»; nella quale non può essere data più per scontata né «l'attribuzione di compiti e ruoli; né la progettualità generativa». Oggi esistono molte «coppie innamorate ma fragili», con una scarsa maturità sul piano affettivo, per cui risulta necessario «mettere a fuoco cosa rende il matrimonio una relazione così specifica, ricca e insieme complessa».

Nel focalizzare il tema, la dottoressa Ceriotti Migliarese riprende anche storie ed esperienze concrete di alcuni suoi 'pazienti' che hanno vissuto una crisi di coppia all'interno del proprio matrimonio, dalla quale sono poi usciti fortificati nel loro amore proprio grazie all'aiuto esterno che hanno avuto il coraggio e l'umiltà di richiedere in tempo utile. Approfondendo alcune dinamiche disfunzionali della propria relazione, ne hanno così apprese gradualmente altre più consone a un fecondo rinnovamento del loro rapporto di coppia.

In tale prospettiva è fondamentale «che marito e moglie imparino a leggere in tempo i segnali di malessere dell'uno o dell'altra e a confrontarsi su di essi con piena libertà alla ricerca di equilibri nuovi». Minimizzare o evitare di affrontare i problemi non fa che ingigantirli, in quanto si perde progressivamente «la capacità di rispondere in modo soddisfacente al bisogno vitale di sviluppo dell'uno e/o dell'altra». Tuttavia, sottolinea la psicoterapeuta, spesso una crisi matrimoniale profonda segna «*la fine di un certo modo di quella coppia di stare in relazione*», generando una consapevolezza inedita del fatto che «perché un rapporto possa riprendere a vivere con pienezza è necessario un lavoro specifico di decodifica e ricostruzione, che può iniziare solo dalla decisione consapevole di rifondare, su basi nuove, la relazione stessa».

Il legame matrimoniale, «che ha come presupposto condiviso l'impegno reciproco alla continuità e alla durata, è davvero una storia nella quale ciascuno dei due è l'unico, vero testimone della vita dell'altro», dal momento che lo osserva costantemente in situazione e ne conosce i lati più nascosti di cui nemmeno egli stesso è talvolta consapevole. D'altra

parte, «solo quando l'orizzonte è davvero quello del "per sempre", il rapporto tra l'uomo e la donna acquista il sapore speciale delle grandi avventure, di quelle che impegnano la fantasia e il coraggio, e che ci obbligano a confrontarci continuamente con noi stessi». La sfida più grande che il matrimonio esige consiste nell'accettare di essere «indifesi uno davanti all'altra senza possibilità di barare», in un rapporto dinamico di incontro-scontro che non manca mai anche in una coppia 'sana'.

Dinanzi alle storie concrete di delusioni e tradimenti, che pure la dottoressa racconta, «la cosa più importante non è stabilire i fatti nella loro oggettività, o sforzarsi di ricostruire come sono andate le cose (magari cercando nel terapeuta colui che sentenzia su chi ha ragione); è importante invece introdurre una lettura nuova e condivisa delle due soggettività, imparando a dare piena legittimità a due punti di vista talvolta anche molto differenti».

Una fonte di energia positiva per la coppia in crisi è offerta frequentemente dal racconto che marito e moglie possono fare del proprio innamoramento. L'innamoramento è infatti quella fase d'entusiasmo iniziale, cui segue l'"idealizzazione", in virtù della quale ciascuno «percepisce in modo forte e preciso qualcosa del vero Sé dell'altro, prima che l'altro si sia davvero rivelato a noi». Dopo questa tappa si affaccia invece il disincanto o la "de-idealizzazione", un confronto sempre più serrato con la nuda realtà dell'altro, perciò si pone per la coppia l'esigenza di una "riorganizzazione".

Senza dubbio, «una tra le cose più difficili della vita di coppia, è quella di trovare il giusto equilibrio tra ciò che dobbiamo imparare ad accettare e ciò che possiamo (a volte dobbiamo) chiedere all'altro di cambiare», nella consapevolezza che «il cambiamento vero dipende sempre dalla scelta personale di ciascuno». Se certamente non esiste una ricetta predefinita per la felicità di coppia, bisogna impegnarsi a bilanciare adeguatamente e coniugare impegni familiari e interessi personali; lo spazio del *noi* con quello da dedicare a figli e amicizie personali, custodendo un'interdipendenza reciproca positiva anche sul piano economico tra spese condivise e personali. Marito e moglie non devono poi «avere paura di dirsi le cose, perché stare bene insieme richiede anche la possibilità di dirsi ciò che non va, con rispetto ma apertamente». In sostanza il segreto per superare, o meglio prevenire, ogni crisi, è amarsi con tenacia, rinsaldando l'alleanza reciproca nella fatica della ferialità, perché l'amore è una scelta da rinnovare ogni giorno.