

## Ritrovarsi ancora, la sera

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Coniugi sconosciuti si ritrovano la sera”. Non è un titolo paradossale, ma una sintesi fulminea di quello che succede in alcune sagge coppie e famiglie, che improvvisamente riescono a fermarsi prima del baratro, con un’impennata di consapevolezza e di buonsenso. Di giorno, siamo estranei l’un l’altro perché impegnati fuori casa, per studio o per lavoro. E la sera, passato il furore della passione, ecco il muro di vetro che si alza implacabile: ciascuno è impegnato per i fatti propri, chi a guardare la tele, chi sul blackberry, chi al computer o con i videogame. Ciascuno risponde a monosillabi, come se ormai la comunicazione fosse ridotta a un codice Morse. In coppia ma soli, sedotti da un mondo virtuale. Ed ecco che il più sensibile, il più attento, il più motivato a tenere un rapporto di qualità, riesce a dire: «Senti, è un po’ che ci penso. Qui ci stiamo perdendo di vista, siamo due estranei: io non so più niente di te e tu di me. Parliamo sempre meno. Perché non spegniamo tutto e ricominciamo?».

L’idea può essere forte e provocatoria: in genere scatena il panico, tanto più profondo quanto più nero è l’abisso di silenzio che separa il marito dalla moglie o i genitori dai figli. Eppure, se c’è ancora amore e sentimento, l’unica risposta sensata è: «Sì, spegniamo tutto». Non è facile, all’inizio. I silenzi diventano pesanti come il piombo, e può sembrare più facile riaccendere e accontentarsi del rumore di fondo della tele. E invece: «Parlami di te...». Ecco una frase che si usa appena innamorati, quando dell’altro vorremmo sapere tutto, anche i più segreti pensieri, e che poi scompare dal lessico quotidiano. «Sì, parlami di te». Riscopriamola, questa espressione così dolce e accogliente, con i figli, gli amici, i genitori, non solo con gli amanti. Riscopriamola, in parallelo all’arte di saper ascoltare. Pian piano, tenendo tutto spento, è possibile ritrovare il gusto di stare insieme, di condividere, di appassionarsi alle conquiste, alle riflessioni, alle scelte dell’altro, e rielaborare le proprie, grazie a un ascolto intenso e affettuoso, quello che ci fa sentire ancora innamorati.

Il passo successivo, per riconquistare la sera per una vita di qualità, è uscire dopocena a passeggiare. In molti paesi, grazie a piste ciclabili e percorsi protetti, l’uscita serale di buon passo, tenendosi a braccetto o per mano chiacchierando, sta diventando un’oasi salvacoppie. Passeggiando fuori casa si scaricano le tensioni, il corpo si rilassa, calano gli ormoni dello stress, l’adrenalina e il cortisolo. Si respira meglio, più a fondo. Il comandante dei tempi di guerra, il sistema simpatico, va a dormire, e il comandante dei tempi di pace, il sistema parasimpatico, prende volentieri posizione in tutti i distretti. La pressione si abbassa, la muscolatura si rilassa, il respiro diventa lento e profondo, la frequenza cardiaca si riduce. La notte diventa amica, accogliente, ispira confidenze a basse voce, e sorrisi dolci, appena trattenuti.

Conversando, e respirando piano, si torna a condividere pensieri, paure, desideri, riflessioni, progetti che richiedono tempo e attenzione per essere svelati. A video spento, a telefono spento, camminando sotto le stelle o sotto la pioggia, passeggiare la sera, dopo cena, può diventare non solo una pausa salvavita dallo stress del lavoro, ma una pausa salvacoppie. A volte, se c’è ancora amore, è la passeggiata serale a farci ritrovare e riscoprire. Non più sconosciuti soci di una società di servizi, com’è ora la famiglia, ma un uomo e una donna che, prima di perdersi di vista, hanno saputo spegnere tutto e dirsi: «Adesso torniamo a esserci solo noi». Un gusto che

vale anche con gli amici, invece di stare affondati al bar. Ritrovando il piacere di uscire la sera, le coppie ritrovano un piacere antico, di (ri)confidarsi i sentimenti migliori, passeggiando sotto le stelle. Guadagnando in salute fisica e mentale, e in serenità. Anche perché, tornati a casa rilassati e tranquilli, si dorme molto meglio. E se si fa l'amore, riesce con più slancio e molto gusto. Da una mia piccola ricerca, risulta in modo chiaro: le coppie che hanno già ritrovato il piacere di uscire la sera per passeggiare, hanno un'ottima prognosi. Staranno ancora bene insieme, e più a lungo, rispetto alle coppie sedentarie... Perché non provate?