Rapporto di coppia: il tradimento antidepressivo non funziona

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"E' una regola: ogni anno in vacanza mi innamoro. Sposatissima, un bambino di 8 anni, un matrimonio normale. In passato erano passioncelle senza rischi: mi facevano sentire più viva e ciao. Quest'anno la questione è seria: mi sono presa una sbandata pazzesca per uno che è l'opposto di mio marito. E' bello, ha un fisico bestiale, ma è pieno di donne. Sono preoccupata perché stavolta mio marito ha capito che ho perso la testa «per un deficiente simile». Ho avuto un anno pesante, ero molto giù, depressa e insoddisfatta. Ma adesso cosa faccio? Non voglio rinunciare a queste emozioni stupende, ma neanche buttare via la mia famiglia…".
Claudia, 37 anni

Cara Claudia, l'innamoramento come fuoco d'artificio della vacanza è un frequente antidepressivo naturale. Molti/e lo usano per sentirsi (più) vivi, per avere emozioni giovani, per riprovare il gusto della seduzione, della conquista, del desiderio alle stelle. Perfetto per i single, dovrebbe indurre qualche riflessione in chi ha una relazione stabile: ma è così banalizzato che ogni senso di colpa è buttato nel cestino insieme alla parola tradimento (che infatti lei nemmeno nomina).
Sempre più spesso però l'innamorarsi serve per fuggire da un'insoddisfazione esistenziale che invece merita di essere ascoltata. L'innamoramento come antidepressivo è oggi un'autoterapia facile, eccitante e molto piacevole, nel breve termine di una vacanza. Tuttavia, questi innamoramenti – reattivi a uno stato di depressione – ci accendono di emozioni con un fortissimo carico di illusione. Il bisogno di sognare, di essere felici, di dare un'impennata alla propria vita porta a proiettare questi bisogni su un "indossatore di sogni" (lui o lei che sia), che ci consente, a livello inconscio, di realizzare il nostro bisogno d'amore. Purtroppo questi indossatori di sogni giocano con la seduzione: sono persone che poco o nulla hanno di quello che profondamente cerchiamo oltre al piacere fisico – amore, esclusività di relazione, intimità emotiva. In breve tempo mostrano quello che sono. Persone inadatte, perché in realtà diverse da quanto avevamo sognato, o addirittura molto negative. La delusione fa ripiombare in una depressione ancora peggiore finché il gioco dell'illusione riparte, con un dolore che ferisce non solo noi, ma anche figli e partner, se la relazione coniugale si incrina.
La soluzione? Affrontare la crisi esistenziale, e le sue cause, sul loro terreno, cercando di rispondere in modo concreto e soddisfacente alle proprie inquietudini. Bisogna mettersi in discussione, senza dare sempre la colpa di tutto agli altri. Per tornare protagonisti delle proprie scelte, nella vita quotidiana e anche in vacanza.

Prevenire e curare – Autunno nero, dopo le trasgressioni

Il tradimento può comportare alti rischi di malattie sessualmente trasmesse (MST). Sull'onda della

passione e della trasgressione, poche/i si ricordano di usare il profilattico. L'autunno presenterà il conto in momenti diversi perché le MST hanno tempi di incubazione, e quindi di manifestazione clinica, differenti. Con un carico di responsabilità più grave se la patologia viene trasmessa ai partner ignari e fedeli. Con possibili gravi risvolti, anche penali.