I segreti di un matrimonio felice

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

"Tutte le famiglie felici sono simili tra loro – scriveva Lev Tolstoj nell'incipit di "Anna Karenina" – ogni famiglia infelice è infelice a modo suo". Se le famiglie felici si somigliano, quali sono i denominatori comuni che consentono loro di reggere quelle difficoltà che sfasciano almeno il 40 per cento delle famiglie nei Paesi occidentali? Gruppi diversi di ricercatori hanno analizzato il fenomeno: gli ultimi dati vengono da Cornelia Koppetsch e collaboratori, dell'università di Darmstadt, in Germania, dove sono state studiate 6.200 coppie sposate, unite e felici.

Secondo questa ricerca è importante, innanzitutto, avere un buon carattere: elastico, duttile nel temperamento e nelle reazioni (non era ovvio?). Occhi aperti, allora, già nella fase del fidanzamento: è essenziale scegliere un partner capace di dialogare, di lasciar perdere, di non intestardirsi sulle proprie posizioni. Ed essere elastici noi stessi. Vero: all'amor non si comanda, ma alla decisione o meno di sposarsi, sì. I testardi e i rigidi (maschi e femmine) possono andar bene per un'avventura, ma per il matrimonio è meglio scegliere altri ingredienti caratteriali e di affinità. Per un matrimonio felice e longevo sono infatti un gran requisito le affinità elettive, come avrebbe detto Goethe. Educazione, cultura, estrazione sociale, valori e ideali, hobby e passioni: perché disegnano il territorio, il paesaggio fisico, emotivo e relazionale in cui si muove la coppia e in cui, domani, cresceranno i figli. La passione erotica nasce spesso dalla differenza. La possibilità di unioni durature si basa di più sulle somiglianze. E infatti un'attrazione erotica furiosa non predice affatto un matrimonio lungo e felice. Anzi: finita l'attrazione di pelle, spesso la coppia salta proprio perché altre differenze sostanziali esplodono in modo irrimediabile.

E i figli? La ricerca tedesca conferma dati trentennali precedenti: la nascita del primo figlio costituisce il fattore di crisi "transizionale" più potente, che spesso frantuma la coppia, invece di unirla. Transizionale, nel senso di passaggio da coppia a famiglia: è essenziale allora salvare uno spazio di gioco e di ricarica solo di coppia, per non diventare una società di servizi accuditivi, senza attrazione, senza intimità, senza più amore. Fin qui, siamo ai fondamentali. Anche se manca, mi pare, un riferimento all'onestà e alla capacità di fiducia reciproca che considero essenziali.

Se si è in crisi, dice ancora lo studio tedesco, i terapeuti di coppia non servono: troppo scarse le possibilità di successo. O, forse, è un intervento troppo tardivo, quando la coppia è già in rianimazione affettiva. E qual è il segreto delle coppie longeve più felici? Eccolo: è il senso dell'umorismo, in entrambi. Dal punto di vista fisico, della salute, in effetti, ridere e far ridere è un potente antistress: fa respirare a fondo, abbassa l'adrenalina e l'aggressività, ma anche la pressione arteriosa, riduce la tensione muscolare tipica del litigio e della collera. Fa passare il corpo dallo stato di guerra alla pace. La risata condivisa toglie le barricate emotive, fa deporre le armi quotidiane e consente di riascoltarsi, di comprendersi e ricominciare. Dal punto di vista psichico, saper sorridere significa avere il senso della relatività delle cose, non prendersi troppo sul serio, esser capaci di sdrammatizzare e ridimensionare i problemi con lievità ed elasticità. Non ultimo, sorridere abbassa drasticamente la tendenza all'insulto, oggi dilagante. L'insulto è un abuso emotivo e anche fisico, per lo sconquasso di adrenalina e tensione che provoca; è insidioso, più di quanto si pensi, perché sgretola il dialogo, mina alla base l'unione di coppia e

© 2012 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

uccide il suo futuro.
Scrivendo, mi è tornata in mente una delle coppie di amici più felice e longeva che io conosca: all'ultimo referendum, uno ha votato tutti no, l'altra tutti sì. E, a tavola, ci raccontavano le ragioni, serissime, dell'uno e dell'altra con un incredibile senso dell'umorismo, facendoci piegare dalle risate e ridendo allegri loro stessi. Rispetto dell'altro, anche nelle scelte, politiche o meno, con la certezza di un amore solidissimo, che non teme differenze di opinioni o di sguardo sulla vita. Così solido e sereno, che ne avverti il profumo quando entri in casa. Perché una casa così ben abitata sorride. Senti quel calore affettuoso che ti avvolge e sai che non teme difficoltà, né periodi duri: perché sa far quadrato nelle avversità e sa sorridere, insieme, anche di se stessi.