

## *Le due facce della stessa medaglia...*

Chi scrive ama particolarmente l'estate, con i suoi colori, odori e suoni.

L'estate è un pullulare di vita. Le persone si incontrano, parlano, si scambiano sguardi, complicità; i corpi sono nudi, visibili; il sole tocca la pelle, la arde e la rende arrendevole, morbida, luminosa. Tutto fa pensare che è necessario cogliere l'occasione dei pochi mesi per godere di libertà e desideri, di colori ed emozioni vibranti. L'estate del divertimento, della vacanza, della passione e... perché no? Anche dei colpi di testa.

Ma allora, perché l'estate è foriera spesso di notizie allarmanti, di suicidi, di separazioni, di forti depressioni, dell'espressione dell'aggressività e della rabbia e di un grande senso di solitudine? La risposta è chiara a tutti: perché, durante il periodo estivo, vengono meno i punti di riferimento, gli orari, i rapporti e le relazioni usuali ma rassicuranti. Chiude il negozio di fiducia, i parenti partono, la collega va in vacanza, l'amico o l'amica in villeggiatura, la farmacia è quella di turno, in tv ci sono solo repliche.

Tutto ciò che in apertura chi scrive ha descritto come meraviglioso, distensivo e vitale può, come tutte le più splendide medaglie, mostrare un retro fatto di solitudine, di mancata partenza, di caldo allarmante e prepotente, di pensieri che trovano più spazio nella testa per trasformarsi in ansia, paura, senso di instabilità. Tutto si amplifica e nello stesso tempo si confonde in domande, tante domande. Perché non sono come gli altri? Perché non sono felice? Tutti lo sono, io no. Perché tutti sono belli, sereni, soddisfatti e io sto qui a non sapere cosa fare, con chi uscire, a chiedermi se vale la pena stare a guardare in finestra la vita che passa e di cui solo gli altri ne godono?

L'estate, come d'altronde tutte le festività in cui ci si aspetta di provare felicità, serenità e prossimità agli altri, può quindi essere, usando una metafora, come l'altoparlante di desideri ed emozioni, per alcuni finalmente espressi, per altri addirittura fonte di oppressione e di amplificazione del senso di inadeguatezza.

In estate particolarmente, poi, si suol dire che le coppie scoppiano, che la coppia va in vacanza. In estate tutto è meno accettabile, più in evidenza. Quelle pecche del proprio marito o moglie che, durante il corso dell'anno, sono tollerabili nel ristretto spazio della quotidianità e del minimo incontro tra persone, in estate diventano spade che penetrano i nostri sensi e ci rendono inaccettabile tutto del partner. I dissapori e le differenze si amplificano. La voglia di specchiarsi nello sguardo di altri e il desiderio di cercare quello che da tempo non si ha o si pensa di non avere, diventano bisogni pressanti. Il partner non solo non è più come prima ma nel tempo ha sviluppato aspetti di sé in piena idiosincrasia con tutto ciò che ci si aspettava da lui o da lei. La voglia di vivere dell'uno, di fare esperienza nuove, di provare emozioni, di socializzare e di avere riscontri piacevoli all'esterno della coppia, possono diventare aspetti intollerabili per l'altro.

In tal senso si vuole portare come esempio di riflessione la storia di Amedeo e Lucia. Da anni insieme, sposati da sedici dopo altri sette di fidanzamento. Una coppia concreta, stabile, di poche parole e poca intimità e complicità, con pochissimi amici. Amedeo e Lucia sono andati avanti di filato come un treno, con due figli, una concreta e consolidata quotidianità. Lui, forse per proteggere lei dalle sue continue frustrazioni e insoddisfazioni, rifiuta da sempre di parlare di sé, del suo lavoro, delle sue aspettative. Lei, pur avendo più voglia di raccontare di sé, nel tempo rinuncia a questo spazio di confronto e narrazione pur di non disturbare ed evitare rifiuti da parte del marito.

Circa tre anni fa lei inizia, un po' per scherzo, un corso di canto. Cantare le è sempre tanto piaciuto, ha sempre saputo di avere una bella voce però non aveva mai avuto il tempo e il

coraggio di approfondire questa sua propensione. Incontra persone nuove, interessanti, disponibili, con cui parlare, divertirsi, sfogarsi. La sua passione per il canto cresce e, in contemporanea, dopo anni, cambia lavoro dove scopre colleghi e colleghe che definisce "fantastici". Amedeo si chiude sempre più, si adombra quando Lucia prova a raccontargli delle sue nuove ed entusiasmanti esperienze, si innervosisce quando lei fa i suoi esercizi di canto. Inizia a crearsi un baratro tra loro che però non emerge fin quando in quella estate vanno in vacanza in compagnia della famiglia di una delle più care colleghe di Lucia. Amedeo non partecipa ad alcuna iniziativa del gruppo vacanziero, si chiude in un mutismo impenetrabile, con lui è difficile scherzare, non vuole essere coinvolto nelle occasioni cameratesche neanche dai figli. Al ritorno tutto è molto diverso. Lei non capisce. In vacanza si è anche vergognata per il comportamento del marito. Si sente offesa, messa da parte. Pretende che il marito le spieghi, che faccia quello che mai ha saputo fare, che facciano quello che mai hanno fatto: parlare, esprimersi, sfogarsi, dire. Nei loro silenzi scattano piccole ripicche, piccoli dispetti. Lucia, che è poi quella dei due che chiede aiuto alla psicoterapia, non vuole interrompere questo rapporto ma, d'altro canto, si rende conto di non aver mai conosciuto veramente il proprio uomo.

E' evidente che, seppure nei silenzi e nella non comunicazione delle proprie emozioni, sono due persone che stanno soffrendo tantissimo. Il dolore si tocca profondamente anche in prima seduta ed anche senza la presenza di entrambi.

Lucia ha portato inconsapevolmente dei cambiamenti nel loro ménage ma soprattutto ha portato emozioni, entusiasmo, successi, apertura all'esterno. Senza volerlo ha turbato l'omeostasi, l'equilibri della coppia. Le novità non sempre sono portatrici di benessere nei rapporti basati su equilibri rigidi e quindi intoccabili. L'estate, la voglia di leggerezza di Lucia, il suo vivere per la prima volta dopo anni con molta partecipazione e soddisfazione l'esperienza della vacanza, ha amplificato il malessere di lui e la sua incapacità a lasciarsi andare, ma ha soprattutto fortemente allertato la coppia di fronte al rischio di aprirsi a qualcosa di sconosciuto, anche se forse molto desiderato da entrambi, vale a dire fidarsi, appoggiarsi all'altro, creare intimità e intesa non solo nella gestione della quotidianità ma principalmente nel trasmettersi emozioni, sentimenti, sensazioni.