

# Controcopertina Famiglie



**La 27<sup>a</sup> Ora**  
**Commenta** su Corriere.it

## La perdita del figlio

La perdita di un figlio, l'elaborazione del lutto e i sensi di colpa di un padre che, per un impegno professionale dell'ultimo minuto, lascia al suo destino il ragazzo. È la trama de «La stanza del figlio», il film del 2001 di e con Nanni Moretti, insieme a Laura Morante (nella foto), Jasmine Trinca e Giuseppe Sanfelice. La pellicola ha vinto la Palma d'oro a Cannes



## La fascia più «debole»

# 48-56

Sono le donne che hanno un'età compresa fra i 48 e i 56 anni — timide, incapaci di vedere il lato positivo delle cose, che si sentono vittime di situazioni alle quali non sanno reagire — le più esposte a quello che gli ultimi studi hanno definito il «fattore D» dove la lettera sta per «distressed», altrimenti detta sindrome del «cuore infranto», con implicazioni serie sulla funzionalità del muscolo cardiaco

«**Fattore D**» Un lutto o un litigio acceso scatenano reazioni violente che mettono a rischio il cuore. Le contromisure

# Emozioni che sconvolgono Donne oltre lo «tsunami»

«**R**icordo una donna di circa 50 anni, è arrivata al pronto soccorso subito dopo una lite furibonda con il marito. Sembrava colpita da un infarto. Ma i sintomi erano simili soltanto in apparenza, la verità stava tutta nella sua storia traumatica. I litigi con il compagno scaturivano dalle responsabilità legate alla morte del figlio, quattro anni prima, in un incidente d'auto. La madre era sempre stata accondiscendente con il ragazzo, accettando che tornasse tardi, mentre il padre, più rigido ma assente, non sopportava questi comportamenti. E dopo la tragedia aveva continuato a rinfacciarle: "Quella sera sei stata troppo permissiva, è stata tutta colpa tua...". Lo psicologo Angelo Compare, collaboratore del Centro diagnostico italiano e professore all'HTH Centre (Human Factor and Technologies in Healthcare Centre) dell'Università di Bergamo, spiega che l'evento traumatico aveva provocato in questa donna uno spasmo acuto del cuore, una sorta di «crepacuore», che si manifesta subito

dopo un evento emotivo come un lutto o appunto una lite molto violenta. Perché non tutti reagiscono nello stesso modo alle emozioni che sconvolgono la vita. Secondo uno studio appena realizzato da Angelo Compare e dal cardiologo Riccardo Bigli del CDI, in collaborazione con l'Università di Bergamo e con Andrew Steptoe dell'University College London, esiste un fattore «D» che rende le persone più vulnerabili, più inclini a sviluppare questa reazione estrema: è la sindrome da «cuore infranto», che gli esperti chiamano con il nome giapponese di «Takotsubo».

Fattore «D» come donna? Sì e no. «D» in realtà sta per «distressed», indicando persone timide e frustrate, incapaci di vedere il «lato positivo» e con una forte chiusura nei confronti del mondo. Questo profilo si ritrova più spesso in donne, fra i 48 e i 56 anni, che hanno la sensazione di essere vittime di ingiustizie ma non hanno il coraggio di ribellarsi, indipendentemente dal loro status di mogli o single, casalinghe o lavoratrici. E dunque possibile imparare a non essere in preda delle emozioni? Si

può controllare quella tempesta che a volte sembra travolgerci? «Il primo passo è ritrovare la consapevolezza del presente — risponde ancora Compare — perché le nostre scelte sono sempre condizionate dal rimuginio del passato o dall'anticipazione del futuro, ma in questo modo perdiamo la sensazione emotiva di ciò che stiamo vivendo qui e adesso. Le ricerche hanno

## Gli aiuti

È possibile imparare a gestire dolori molto intensi. Uno psicologo spiega come «rimettersi in piedi»

dimostrato l'efficacia di esercizi di respirazione, di rilassamento e visualizzazione che ci permettono di spostare i pensieri quanto basta per osservarli, come se fossero nuvole».

Secondo gli psicologi del CDI, la tecnica-chiave è la *mindfulness*, una metodologia che insegna a gestire autonomamente le emozioni negative, e può essere completata

da un'analisi dei significati più profondi. Una tecnica che «rimette in piedi» le persone, aiutandole in pochi incontri a recuperare il proprio equilibrio emotivo e, di conseguenza, il rapporto con il lavoro, con i figli. Viene anche utilizzata un'audioguida per ripetere a casa questi esercizi che mettono a fuoco le sensazioni corporee. Un esempio? Si porta la propria attenzione sulla percezione sensoriale dell'aria che entra ed esce dal naso, tenendo gli occhi chiusi, fino a «sentire» i movimenti delle vibrisse. In questo modo si lavora sull'ampiezza o sulla frequenza della respirazione, attraverso il naso, appunto, o la bocca, o semplicemente mettendo una mano sulla pancia.

«Ci sono tre reazioni possibili a un evento traumatico — spiega Silvia Pagani, psicoterapeuta e analista adleriana —: l'aggressività, l'attacco, oppure la fuga o ancora la passività totale, "fare il morto". La vulnerabilità, l'incapacità di reagire alle ingiustizie si lega spesso a traumi precedenti, tanto più se appartengono alla vita remota. Le donne sono più propense a questo atteggiamento, perché da bambine

hanno meno possibilità di esprimere l'aggressività». Ovvero, quante volte viene detto: se sei aggressiva farai fatica a trovare amici... Se la bambina viene schernita, o peggio ancora punita, come viene raccontato nel bel cortometraggio di Francesca Archibugi *Giulia ha picchiato Filippo*, smetterà di difendersi anche da adulta, sviluppando una modalità passiva, un'inibizione difficile da «sbloccare».

«Nel lutto, nelle emozioni più dolorose ciò che aiuta di più è il non rinchiudersi in se stessi, cercando un ascolto, e non solo terapeutico, ma nell'amicizia, nelle relazioni. Occorre fare uno sforzo di volontà: più stai dentro la tua situazione, più affondi. Se porti fuori il tuo dolore, il trauma si imprime meno nella memoria». Perché non è il lutto in sé che provoca quella catastrofe emozionale, bensì il terrore della perdita. Per chi ha alle spalle una storia di trascuratezza o abbandono, la perdita dell'altro sarà un vero tsunami, vorrà dire «non ci sei più tu», sarai solo, non ce la farai da solo...

Da qui nasce il bisogno di condividere con un'altra persona queste emozioni così sconvolgenti. Come nel bel film di Nanni Moretti *La stanza del figlio* dove il vissuto del dolore diventa meno intollerabile quando i genitori incontrano l'amica del figlio morto.

Giovanna Pezzuoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Supplemento singolo

di Antonella Baccaro

## Arrivati ai quaranta il cervello conta più del cuore Ecco perché restiamo soli

«**M**a com'è che non incontro mai nessuno che mi interessa?». La frase rimbomba per tutto il pianeta dove ormai siamo in più di 6 miliardi. Sembra impossibile: le donne ormai vivono fuori di casa quanto gli uomini moltiplicando le loro occasioni di conoscenza. E poi c'è Internet e tutte quelle diavolerie telefoniche che consentono anche al più timido di contattare il prossimo. «Sì, ma non mi piace nessuno». Lo sconforto diventa maggiore man mano che l'età aumenta: quando il ragionamento

prende il posto di altri sensori nell'individuare un'affinità, si fa fatica a non vedere l'altro per quello che è, cioè un essere con tanti difetti. Esattamente come noi.

Il fatto è che a una certa età si rivaluta il cervello: lo fanno soprattutto le donne, anche quelle che in gioventù sono state delle sciattonne scavezzacollo. Adesso invece inforcano le lenti e studiano il soggetto potenzialmente interessante con la stessa accuratezza di un entomologo, tracciando rapidi schizzi: «Irrecuperabile». «Mammone». «Nar-



Il film Dustin Hoffman ed Emma Thompson in «Oggi è già domani», pellicola uscita nel 2009

cista». «Cacciatore di dote». «Scioperato». Su tutti prevale: «Inaffidabile».

«E io dovrei spegnere il cervello e lasciarmi andare?». Purtroppo il cervello non si spegne. Una volta non era necessario farci i conti: ci si sposava quando ancora erano mamma e papà a decidere chi dovesse essere il fortunato oppure quando il cuore (o il portafogli) comandava. Adesso, superati gli -anta e avendo ancora voglia di innamorarsi, bisogna mettersi in pari con quello che si è diventati: persone adulte, mediamente con la testa sul collo e dotate di memoria. «Quello lì? È uguale a Oscar che mi ha fatto dannare con la mania degli sport estremi. Mi sono scalata l'Himalaya per seguirlo. Mai più». Boccato.

«Tanto io lo so come lo voglio». Appunto. Mio padre direb-

be: «Vi serve un falegname per farvelo a misura». Una volta lo sognavamo biondo, occhi azzurri, adesso potremmo scrivere un trattato di antropologia sull'uomo ideale e il cerchio si stringe...

«Vabbè allora meglio sola». Eccoci qua, single perché vogliamo innamorarci con il cervello. Ma non si può: il cuore reclama il suo spazio, non necessariamente esclusivo. Che fare? Consiglio per l'estate: chiudete un attimo gli occhi quando siete col prossimo papabile, servirà a non notare quella fastidiosa macchiolina sul colletto che vi distrae mentre lui vi sta sussurrando: «I love you...».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Su Corriere.it  
 Commenta nel forum  
 «Supplemento singolo»

## I questionari di Proust per bambini

Nome

GIANLUCA

Età

10 ANNI

Dove abiti

TRENTO

Che cosa ti piace della tua città

PIAZZA ITALIA

E cosa non ti piace

NEGOZI DI SHOPPING

Il tuo migliore amico o amica

GIULIANO, MARCO

Il tuo difetto

ESSERE PIGNOLO

Il difetto dei tuoi genitori

NESSUNO

L'ultima volta che hai pianto

IL 23 MAGGIO

Vacanze preferite

CESENATICO

Colore preferito

BLU

Animale preferito

GATTO

Che cosa ti rende triste

LA NOSTALGIA

Che cosa non ti piace fare

ORIENTEERING

Che cosa ti fa paura

LE GRANDI ALTEZZE

Che cosa vorresti fare da grande

LO PSICOLOGO

Libro o film preferito

OSSIDEA E

KUNG FU PANDA

Gioco preferito

PRENDISCAPPA

I nomi che ti piacciono di più

VALERIO, GIULIA

Bevanda preferita

FANTA

Piatto preferito

PIZZA E TOAST

Il tuo eroe o eroina

WOLVERINE

Il peluche con cui dormi

TEDINO

Le domande e la liberatoria da far firmare ai genitori vanno scaricate da [corriere.it](http://corriere.it) e inviate, insieme a una foto, a [proustperbambini@corriere.it](mailto:proustperbambini@corriere.it)

CORRIERE DELLA SERA

TEMPI  
 LIBERI